



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 (19)
ноябрь 2020

Традиционно первый осенний месяц в Кировской области назван Месяцем здорового сердца!

Сердечно-сосудистые заболевания – лидирующая причина преждевременной смертности, инвалидности россиян, в т.ч. жителей нашего региона. Развитию и прогрессированию болезней сердца и сосудов способствует целая группа факторов риска, большая часть которых связана с нездоровым образом жизни.

Цель санитарно-просветительских акций, которые проходят в сентябре, – рассказать гражданам о поведении в неотложных ситуациях, о способах оздоровления образа жизни, повысить их приверженность к лечению и своевременному прохождению профилактических осмотров.

Конкурс «Здоровое сердце»

Проведение Месяца здорового сердца не обошлось без творческих мероприятий – специалистами Центра медицинской профилактики при поддержке Ассоциации медицинских работников Кировской области был инициирован конкурс фотографий и видеосюжетов «Здоровое сердце»! Конкурс проводился по двум номинациям: «Рецепт завтрака для здорового сердца»

и «Формула здорового сердца вашей семьи». К участию приглашались жители г. Кирова и Кировской области любого возраста. При оценке работ организаторы санитарно-просветительского соревнования «Здоровое сердце» учитывали соответствие содержания фотографий и видеоработ условиям конкурса, оригинальность, творческий подход, популяризацию семейных традиций. Победители конкурса были награждены ценными призами.



Ежегодно 29 сентября более чем в ста странах отмечается Всемирный день сердца!

Сердце – символ не только крепкого здоровья, но и любви, без которой невозможно быть счастливым человеком, – главная идея кампании «Спасибо, сердце!», проводимая в 2020 году специалистами АНО «Национальные приоритеты» совместно с Минздравом России и «Волонтерами-медиками».

За что Вы благодарны своему сердцу? За то, что оно трудится каждый день! За то, что способно любить и прощать! За то, что умеет сочувствовать и грустить!

В преддверии Всемирного дня сердца участники Кировского регионального отделения Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики» организовали в школах региона уроки здорового сердца! Тематические мероприятия прошли в лицее № 9 г. Слободского, лицее г. Советска, Вятском многопрофильном лицее в Вятских Полянах, в Зуевской средней школе с углубленным изучением отдельных предметов, в школах № 9, № 18 и № 32 города Кирова, а также в Доме детского творчества в г. Луза.

Студенты Кировского медуниверситета рассказали школьникам о том, что такое инфаркт и инсульт, какие ви-

ды инсульта существуют. Ребята узнали, как проявляются сосудистые катастрофы, какие симптомы не должны остаться без внимания, и как себя вести в этих ситуациях. Закрепить полученные знания участники уроков здоровья смогли в ходе прохождения квиза «Оберегая сердца». Квиз – это современный формат интеллектуально-развлекательной игры, популярный у подростков: школьники отвечали на вопросы о факторах риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, о целевых значениях холестерина крови, рекомендуемых нормах употребления соли и сахара. Самые активные ребята были награждены символическими призами, а все участники – памятками о признаках инфаркта и инсульта.



В НОМЕРЕ

стр. 2-3 Проведение диспансеризации с соблюдением санитарно-эпидемиологических мер.

стр. 4-5 Диалог со специалистом.

стр. 6-7 Самооценка. Стресс и здоровье.

стр. 8 Мифы о диабете.

В министерстве здравоохранения Кировской области в рамках Месяца здорового сердца состоялась прямая телефонная линия

В проведении телефонной линии принял участие главный врач Центра кардиологии и неврологии г. Кирова, главный внештатный специалист кардиолог региона Александр Васильевич Исаков. Все желающие имели возможность задать вопрос о профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Специалисты Кировской городской больницы № 9 провели акцию для пациентов, в которой приняли участие более 200 кировчан!

Профилактическое мероприятие «10 шагов к здоровому сердцу» проводится ежегодно для пациентов поликлиники и уже стало доброй традицией.



В ходе акции участники узнают имеющиеся у них факторы риска болезней системы кровообращения, в т.ч. уровень артериального давления, сахара крови, и получают консультацию по их коррекции и информационные материалы. Для этого каждому посетителю мероприятия выдается маршрутный лист-анкета, куда вносятся данные, полученные при обследовании: вес, рост, объем легких и другие показатели здоровья.

В этом году акцию «10 шагов к здоровому сердцу» было решено провести не в поликлинике, а на территории нескольких торгово-развлекательных центров нашего города. В рамках мероприятия сотрудниками отделения профилактики Кировской больницы № 9 был организован мастер-класс «Правила измерения артериального давления», также посетители акции имели возможность пройти вакцинацию против гриппа.

❗ ВАЖНО ЗНАТЬ

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ сохранения рисков распространения новой



Многие хронические заболевания на ранних стадиях протекают бессимптомно, поэтому чем раньше выявить начальные проявления болезни или риск их развития, тем успешнее будет лечение. Именно для этих целей и проводится **диспансеризация**, которая, помимо раннего выявления болезней и их факторов риска, обеспечивает проведение необходимых лечебных и профилактических мер и, при необходимости, длительное диспансерное наблюдение.

На сегодняшний день проведение диспансеризации взрослого населения и профилактических медицинских осмотров возобновлено для жителей г. Кирова и всех районов Кировской области с соблюдением санитарно-эпидемиологических мер.

Общие организационные меры по обеспечению санитарно-противоэпидемических мероприятий во время прохождения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации

Основная задача: недопущение угрозы заражения граждан при прохождении профилактических осмотров.

Процесс проведения диспансеризации должен предусматривать:

- **возможность выделения потоков пациентов**, обратившихся для прохождения медицинских осмотров (диспансеризации), в т.ч. с использованием отдельных входов в здание медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь,

- а также **маршрутизацию** в отделение/кабинет медицинской профилактики/центр здоровья, **минуя регистратуру.**

При обращении пациента в медицинскую организацию администратор и сотрудники регистратуры должны:

- уточнять цель визита,
- информировать о необходимости предварительной записи для прохождения профилактического осмотра и диспансеризации, а также о возможных способах записи.



При входе в поликлинику необходимо установить **дозаторы с жидким антисептиком** (по возможности – бесконтактные).



При посещении гражданами медицинской организации **обязательно ношение масок.**



Всем пациентам и сопровождающим лицам при входе в медицинскую организацию **должна проводиться термометрия бесконтактным методом.**

В случае выявления пациента с повышенной температурой тела предпринимаются меры по его изоляции в соответствии с оперативным планом первичных противоэпидемических мероприятий при выявлении больного с подозрением на новую коронавирусную инфекцию (COVID-19), действующими нормативными, мето-

дическими документами, санитарным законодательством в установленном порядке, в том числе региональным Планом организационных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной SARS-CoV-2 (2019-nCoV), утвержденным уполномоченным органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

Прохождение профилактического медицинского осмотра и диспансеризации пациентом, перенесшим новую коронавирусную инфекцию (COVID-19),

допустимо только после выздоровления:

- отсутствия симптомов заболевания,
- наличия двух отрицательных результатов лабораторных исследований биологического материала на COVID-19 с промежутком не менее 1 суток.

В местах, где возможно образование очередей,

необходимо нанести сигнальную разметку для соблюдения принципа социальной дистанции в 1,5 метра.

Нанесенная разметка должна быть яркой и заметной. Рекомендуется определить сотрудников, которые будут контролировать соблюдение принципов социального дистанцирования посетителями медицинской организации.

Информацию о соблюдении принципа социальной дистанции рекомендуется разместить на видном месте в легкодоступных местах, включая зону входа.

В местах ожидания с наличием банкетов (диванов, кресел, стульев) **необходимо предусмотреть возможность размещения посадочных мест с учетом расстояния 1,5 м между сидящими** (например, соответствующая расстановка мебели или размещение знаков запрета на соседствующих местах). Расстановку мебели в кабинетах, где производится прием пациентов, необходимо осуществлять также с учетом соблюдения принципа социального дистанцирования.

Обработка помещений

Обеспечить соблюдение режима проветривания, предусмотреть наличие и использование стационарных или передвижных устройств обеззараживания воздуха (в местах пребывания людей – разрешенных к применению в присутствии людей и работающих в постоянном режиме в течение рабочей смены).

В случае применения передвижных устройств, обеспечить их наличие в количестве, достаточном для проведения обработки всех кабинетов, коридоров, холлов с учетом необходимой кратности.

В кабинетах/отделениях медицинской профилактики, переоборудованных для оказания медицинской помощи пациентам с COVID-19, при подготовке к восстановлению деятельности по проведению профилактических мероприятий проводится заключительная дезинфекция помещений, оборудования, вентиляционных систем с использованием дезинфицирующих средств, рекомендованных в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), с последующим проведением генеральной уборки.

При обработке помещений необходимо обеспечить: проведение текущей дезинфекции с использованием дезинфицирующих средств в режимах, эффективных при вирусных инфекциях, дезинфекций не реже 2-х раз в смену высоконтактных поверхностей (дверные и оконные ручки, выключатели, поручни, ручки кранов, смесителей и др.), контроль соблюдения санитарно-противоэпидемического режима и использования средств индивидуальной защиты в рамках производственного контроля.

В кабинетах, где осуществляется прием пациентов, дезинфекция контактных поверхностей производится после приема каждого пациента.

В УСЛОВИЯХ коронавирусной инфекции (covid-19)

Напоминаем, что диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимые в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения) и осуществляемых в отношении определенных групп населения в соответствии с законодательством РФ (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 13.03.2019 №124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения»).



1 этап диспансеризации включает в себя:

✓ Проведение профилактического медицинского осмотра:

- анкетирование,
- антропометрия,
- измерение артериального давления,
- определение уровня холестерина и глюкозы,
- определение сердечно-сосудистого риска,
- флюорография легких (с 18 лет 1 раз в 2 года),
- ЭКГ (с 18 лет ежегодно),
- измерение внутриглазного давления (при первом прохождении, с 40 лет – ежегодно),
- осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом – акушером-гинекологом женщин (с 18 до 39 лет ежегодно),
- анализ на онкоцитологию,
- прием (осмотр), в т.ч. осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний, врачом по медицинской профилактике, или врачом-терапевтом, или фельдшером;

✓ Проведение онкоскрининга:



осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом – акушером-гинекологом женщин (с 40 лет ежегодно), **анализ на онкоцитологию,**



маммография (женщинам с 40 до 74 лет 1 раз в 2 года),



анализ кала на скрытую кровь (с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, с 65 до 75 лет ежегодно),



определение простатспецифического антигена в крови (у мужчин в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет),



эзофагогастродуоденоскопия (в возрасте 45 лет);

✓ **Общий анализ крови** (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ), с 40 лет ежегодно;

✓ **Краткое профилактическое консультирование в кабинете профилактики, ФАПе;**

✓ **Прием (осмотр) врачом-терапевтом.** Врач определяет группу здоровья, группу диспансерного наблюдения. При необходимости направляет на 2 этап диспансеризации на дообследование.

Если пациенты придут в поликлинику для прохождения диспансеризации подготовленными, они смогут пройти обследование в максимально короткие сроки, помните об этом!

Для прохождения профилактического медицинского осмотра важно прийти в поликлинику натошак, при себе иметь паспорт и полис.

Как подготовиться к обследованию?



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОСТАТ-СПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА (ПСА) В КРОВИ (мужчины в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет):

- лучше воздержаться от проведения этого анализа в течение 7-10 дней после любых воздействий механического характера на предстательную железу:
 - ректальный осмотр,
 - массаж простаты,
 - клизма,
 - езда на лошади или велосипеде,
 - половой акт,
 - лечение ректальными свечами
 - и др.

ЗАБОР МАЗКОВ С ШЕЙКИ МАТКИ (женщины с 18 лет ежегодно):

- не проводится во время менструации,
- при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза,
- в течение 2 суток перед диспансеризацией следует исключить половые контакты, отменить вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

МАММОГРАФИЯ (женщины в возрасте от 40 до 74 лет 1 раз в 2 года):

- специальной подготовки не требуется,
- проводится на 5-12 день менструального цикла, при наступлении менопаузы – в любой день, противопоказания – беременность, лактация.

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ ИММУНО-ХИМИЧЕСКИМ МЕТОДОМ (мужчины и женщины в возрасте с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года, с 65 до 75 лет – ежегодно):

- ограничений в питании не требуется,
- исследование не следует проводить в течение 14 дней после медицинских процедур или исследований желудочно-кишечного тракта, в процессе которых использовался медицинский инструмент,
- стул должен быть естественным, без применения слабительных и клизм.

Если Вы в последние 12 месяцев обследовались у врача, возьмите подтверждающие документы – эти результаты могут быть учтены.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Мне трудно отказаться от сладкого. Съев одну конфету, не могу остановиться.

Н.Ю.: Причин такого пищевого поведения может быть несколько, нужно разбираться.

Для начала откажитесь от углеводных завтраков, готовьте белково-жировые: оладьи из нута и авокадо, оладьи из чечевицы и семги, творожная запеканка и сметана, сырники и орехи, омлет и сыр, рыбные котлеты и авокадо и другие.

Откажитесь от сладостей в первую половину дня, позвольте себе десерт (мусс/желе/фруктовый салат/1 зефир/1-2 квадратика горького шоколада) после обеда или во время полдника. Если, ощутив сладкий вкус, трудно остановиться, прополощите рот крепким зеленым чаем, настоем одуванчика: горькие напитки активируют вкусовые рецепторы и очищают их.

В рационе обязательно должны быть полноценные белки и жиры, сложные углеводы: нехватка нужных макронутриентов провоцирует тягу к сладкому! Также нехватка в рационе хрома, магния, цинка, витаминов группы В и других микронутриентов может провоцировать тягу к сладкому.

Если никак не получается отказаться от любимого пирожного, запланируйте его в определенный день – это будет Ваш читмил. Ищите другие способы получения удовольствия, старайтесь высыпаться, вовремя избавляйтесь от хронического напряжения!

Читмил – что это такое?

Н.Ю.: Читмил – единоразовое игнорирование плана питания, в дословном переводе с английского *cheat meal* – «обман в еде». Это

Врач-диетолог Центра медицинской профилактики Наталья Юрьевна Сычева отвечает на вопросы подписчиков нашей группы Вконтакте.

Если Вы таковым не являетесь, обязательно присоединяйтесь к нашей компании ЗОЖ-единомышленников <https://vk.com/cmpkirov>

не срыв, а запланированное кратковременное отступление.

Маленький праздник позволяет легче переносить рацион, рекомендованный врачом-диетологом с целью нормализации веса. Психологически каждому из нас важно понимать, что, в принципе, можно все, но не всегда, и немного. Сейчас речь идет о тех людях, у кого нет пищевой аллергии, болезней обмена и других заболеваний и состояний, требующих конкретных ограничений.

Итак, у каждого из нас есть любимые продукты и блюда, которые нельзя назвать здоровыми – ценных для организма нутриентов нет, а калорий много – такие в рацион человека, снижающего вес, не вписываются. Если любимому эклеру сказать «нет», его значимость вырастет в разы, что приведет к срыву с последующим чувством вины. Запретный плод сладок. Чтобы не допустить этого, попробуйте читмил. Например, Вы решили себе позволить кусочек любимого торта, пусть это будет после обеда или на полдник, не чаще 1 раза в 7-10 дней. Калорийность порции не должна быть больше 600 ккал., иначе это затормозит жиросжигание в последующем. Пусть это будет лакомство, съеденное с удовольствием.

Но подходит не всем! Если у Вас четко прослеживается связь негативных событий (конфликт с начальником), эмоций (злость, грусть), чувств (одиночество, вина, стыд), состояний (тревога, усталость) с употреблением пищи, при этом Вы едите не потому, что голодны, а именно для того, чтобы избавиться от дискомфорта, это так называемое «эмоциональное пищевое поведение». Состояние – довольно распространенное, особенно среди людей с избыточным весом. В таком случае, читмил – не Ваш вариант, т.к. может спровоцировать ситуацию «гори эта диета синим пламенем». Тогда сначала стоит разобраться со своим состоянием – найти ресурсы для решения решаемых проблем и мудрость – для принятия нерешаемых, научиться доставлять себе удовольствие не только через вкусности (ванна, массаж, сон, фильм, прогулка, музыка, танцы), пополнять знания и навыки в области правильного питания и релаксационных техник, планировать рацион, обратиться за помощью к специалистам.

Держусь-держусь, но за праздничным столом забываю о правильном питании и перепадаю. Как себя вести во время праздничных застолий?

Н.Ю.: Из предложенных на празднике блюд постарайтесь выбрать не только вкусную, но и полезную еду.

Не акцентируйте внимание приглашенных, что Вы на определенном питании, тут же найдутся те, кто будет уговаривать «от одного кусочка не потолстеешь». Поставьте перед собой тарелку, наполните ее овощами. Как только рука потянется к закускам, направляйте вилку к своей тарелке.

Выбирайте морепродукты, или нежирное мясо гриль, или рыбу. Из гарнира отдавайте предпочтение овощам гриль или овощным салатам. Заправку просите отдельно, кладите ее меньше, чем принято.

Не забывайте пить воду, откажитесь от сладких газированных напитков.

Танцуйте, общайтесь, играйте, старайтесь отвлечь себя от соблазнов. Если десерт «сидит у Вас в голове», договоритесь с собой, что съедите его завтра, взяв с собой.

Правда ли, что есть жиросжигающие продукты?

Н.Ю.: Таких продуктов нет. Поверьте в это раз и навсегда!

Конечно, нам всем хочется верить в чудо. Но если бы существовали жиросжигающие продукты, напитки, росло ли ожирение в мире? Пока вера в жиросжигатели есть, мы упускаем самое главное – время. Возможности организма не безграничны, если у Вас есть ожирение, можно говорить о хроническом воспалении в организме, которое, в свою очередь, приводит к таким заболеваниям, как: сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Также последствиями системного воспаления могут быть нарушение работы желудочно-кишечного тракта, повышенный риск развития рака, ухудшение памяти и работы мозга, преждевременное старение кожи и другие последствия. Организм у Вас один, лишней вес рано или поздно приведет к заболеваниям, которые существенно изменят качество жизни, помните об этом!

Вам кажется, что питание для стройности – голодное, скучное, невкусное? Это одно из самых распространенных заблуждений, которое мешает на пути к стройности. Правильное питание может быть вкусным и красивым. Важно найти свои рецепты сытных и полезных блюд. Поверьте, многие понравятся и Вашей семье!

Врач-диетолог Наталья Юрьевна Сычева делится рецептами здоровых блюд.

ОВСЯНОБЛИН



Ингредиенты: 1 яйцо, 50 г овсяных хлопьев (10-минутной варки), 60 г молока/кефира.

Приготовление: все ингредиенты соединить в блендере, вылить на разогретую сковороду, жарить с двух сторон.

Варианты начинки: творожный сыр и слабосоленая форель, помидор и слабосоленая форель + зеленый лук, вареная куриная грудка и лист салата, помидор и сыр, творожный сыр и помидор/огурец, сыр и груша, творог/йогурт и банан, арахисовая паста и банан, творог и киви, творог и орехи.

ВЕТЧИНА ИЗ КУРИЦЫ



Ингредиенты: 500 г филе куриных грудок, 300 г филе куриных бедер, ¼ ч.л. смеси перцев, ½ ч.л. соли, ½ ч.л. мускатного ореха, 7 г желатина пищевого, 3 зубчика чеснока.

Приготовление: филе куриных грудок нарезать небольшими кубиками, с бедер срезать излишки жира и перемолоть блендером. Перемешать мясо со специями, солью и измельченным чесноком, оставить на час при комнатной температуре. Перед приготовлением ветчины добавить желатин и хорошо все перемешать. Выложить фарш в рукав для запекания или марлю, сложенную в несколько слоев, и сформировать колбасу желаемой толщины, хорошо уплотнив фарш. Равномерно туго обмотать ниткой или использовать медицинский эластичный сетчато-трубчатый бинт. Опустить в кипящую воду и варить на среднем огне в слегка приоткрытой кастрюле 45-60 минут. Достать, дать остыть. Удобно приготовить вечером, а утром наслаждаться ветчиной на завтрак!

РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛЬКИ В ЛИМОННОМ СОУСЕ

Ингредиенты: 300 г филе белой рыбы, пучок укропа, 2 зубчика чеснока, ½ лимона, соль, перец – по вкусу.

Приготовление: рыбу провернуть через мясорубку один или два раза (если хотите, чтобы тефтели получились нежнее). Измельчить укроп и чеснок, соединить с рыбой, посолить, поперчить. Отрезать одну дольку лимона, из оставшейся части выжать сок, сбрызнуть им рыбу.



Сформировать тефтельки и выложить их на прогретую сковороду, прижечь со всех сторон, добавить воды и тушить до готовности. Перед подачей украсить долькой лимона.

ЛАЗАНЬЯ ОВОЩНАЯ

Ингредиенты: 1 шт. репчатого лука, 1 кабачок, 1 морковь, 6 листов для лазаньи, 8 помидоров, 200 г сыра, свежий розмарин, перец, соль – по вкусу, 1 ст. л. оливкового масла.



Приготовление: помидоры нарезать кружками, кабачки – кубиками, лук мелко нашинковать. Сыр и морковь натереть на крупной терке. Разогреть духовку до 180 °С. На дно формы для запекания выложить слой листов для лазаньи, затем слой кружочков помидоров, кабачки, лук, морковь, затем повторить все слои и закончить слоем листов лазаньи, посолить и поперчить каждый слой. Залить водой и поставить в духовку на 30 мин, предварительно посыпав сыром. Перед подачей украсить розмарином и приправить черным перцем.

ГРЕЧНЕВЫЙ ПЛОВ



Ингредиенты:

300 г гречки, 1 шт. репчатого лука, 1 шт. красного сладкого перца, 1 помидор, 1 морковь, чеснок, зелень, соль, перец – по вкусу.

Приготовление: лук и помидор мелко нашинковать, перец порезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Лук, помидоры, морковь и перец выложить на сухую сковородку и слегка припустить в собственном соку. Добавить сухую гречку, поперчить, посолить, добавить чеснок и зелень. Долить воды так, чтобы она покрывала гречку на один сантиметр. Тушить на небольшом огне до готовности.

ЗАПЕКАНКА С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ (В МУЛЬТИВАРКЕ)

Ингредиенты: 400 г творога, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 ст.л. сахара, 4 ст. л. манной крупы, 100 г изюма, 100 г кураги, щепотка ванилина.

Приготовление: распарьте в кипятке курагу и изюм, слейте воду, обсушите. Курагу нарежьте. Яйца взбейте с сахаром, соедините с протертым творогом. Добавьте ванилин, соль, 3 ст. л. манки, сухофрукты, тщательно перемешайте. Дно чаши смажьте маслом, посыпьте манкой. Выложите массу, снова посыпьте манкой. Готовьте в режиме «Выпечка» 30 мин.



СЭНДВИЧ ЯБЛОЧНЫЙ

Ингредиенты: 1 яблоко, арахисовая паста или любая другая ореховая, орешки (по вкусу) и ягоды.

Приготовление: яблоко нарезать кружочками, смазать арахисовой пастой или любой другой ореховой. Накрывать еще одним кружочком яблока. Украсить орешками и ягодами по вкусу.



САМООЦЕНКА

Начало учебного года – это не только общение с одноклассниками, уроки и домашнее задание, это и оценки! Не секрет, что наши успехи и неуспехи в школе, признание среди друзей или его отсутствие, успехи в секциях и кружках напрямую связаны с личной **самооценкой**.

Несомненно, самооценка – регулятор поведения любого из нас, залог благополучной социальной адаптации и личного успеха. Под самооценкой обычно подразумевается то, как человек оценивает свои данные – и физические, и внешние, состояние здоровья, свои знания и умения, способности и таланты, свои поступки и т.п.

Конечно, самооценка формируется в детстве – как считают исследователи – уже в 3 года ребенок называет себя «сильным» или «красивым», «маленьким» или «большим», если он слышит такое о себе от своих родителей. Именно в этом возрасте происходит отделение Я от не-Я, и начинается формироваться сознание, а, следовательно, и самосознание, лежащее в основе самооценки.

Важно понимать, что два фактора участвуют в формировании самооценки: мнение и отношение окружающих, а именно – значимых взрослых, и осознание человеком самого себя.

Можно сказать, что самооценка – это сумма отражений нас в глазах значимых для нас людей. Малышу жизненно необходимо нравиться своим значимым взрослым, это залог того, что о нем позаботятся, что его защитят, поэтому первое, что должен чувствовать ребенок от мамы и папы – «ты мне нравишься, ты – хороший». Второе – «ты можешь не нравиться

другим, это не плохо и не хорошо, ты нравишься нам».

Осознание ребенком самого себя – не врожденное качество, оно также формируется под влиянием окружающих.

Именно взрослые учат малыша видеть себя, слышать себя, чувствовать и осознавать свои переживания, понимать потребности, оценивать свое поведение, т.е. рефлексировать.

Самооценка дошкольников и младших школьников напрямую связана с тем, что говорят о них их значимые взрослые – родители, бабушки и дедушки, воспитатели, учителя, а подтверждается их мнение в деятельности!

Основной вид деятельности у дошкольников – игра, у школьников – учебная деятельность. Мало сказать ребенку, что он справится, что он – молодец, нужно дать ему это понять самому! Если планка задач, стоящих перед ним, будет всегда очень высокой, это приведет к заниженной самооценке, если наоборот – к завышенной. Еще одно условие уверенности ребенка в себе – множество разных ситуаций, в которых он сможет проявить себя, в которых он будет успешен. А цели, которые перед ним ставятся, должны быть значимыми для него и реальными для достижения. Немаловажна роль поддержки и похвалы, ведь нередко в основе неу-



веренности лежат личностная тревожность, детские страхи.

Когда ребенок взрослеет, выступает в подростковый возраст, авторитет взрослых начинает снижаться, на первое место выходит мнение сверстников, признание в группе друзей и одноклассников.

У подростков есть свои идеалы, тинейджеры более категоричны к внешнему виду, чем младшие школьники, критичны к своим личным особенностям. Далее, в юношеском возрасте, спектр представлений о себе расширяется, планка категоричности становится ниже. Новые интересы, дальнейшее получение образования, разнообразные задачи, новый круг общения позволяют приобретать опыт поведения в незнакомых ситуациях, который делает самооценку гибче. Так, постепенно у молодых людей формируется ценность своей индивидуальности, неповторимости, ценность себя как личности. На самооценку взрослых людей тоже может влиять мнение окружающих, но, безусловно, имеющееся мнение о себе в этом случае более значимо.

Адекватная самооценка позволяет верно ставить цели, успешно справляться с выполнением задач, не бояться трудностей. И переоценка, и недооценка своих возможностей накладывают отпечаток на все сферы жизни, включая и учебную, и профессиональную, также проявляется в семье, сказывается на личных отношениях.

Если Вы хотите сделать диалог с ребенком корректным и доверительным

- 1 Поддерживайте начинания Ваших детей, не забывайте хвалить;
- 2 не сравнивайте успехи Вашего ребенка с успехами других детей, его успех – если он сегодня знает и умеет больше, чем вчера;
- 3 раз и навсегда откажитесь от ярлыков («неряха», «бездельник», «лентяй»), оценивайте поступок, а не личность – «ты неряшливо сделал задание», а не «ты – неряха»;
- 4 давайте ребенку проявить себя, создавайте ситуации успеха: не бывает неспособных, у каждого ребенка есть свои сильные стороны, им надо уделять больше внимания;

- 5 интересуйтесь чувствами ребенка, находите время для разговора по душам,
- 6 будьте корректны в оценках и высказываниях, если неприятные



- 7 вещи были сказаны Вами в эмоциональном порыве, извинитесь перед ребенком;
- 7 старайтесь, чтобы у ребенка не было противоречий: и требования, и оценка обоих родителей должны быть близки;
- 8 отслеживайте свою самооценку, помните, что Ваше поведение – тоже пример для Ваших детей!

Несмотря на все трудности общения «отцов и детей», дети всегда вправе рассчитывать на понимание с нашей стороны и получение помощи. Ребенок нуждается в Вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает, помните об этом!

Охрана психического здоровья входит в число тех областей общественного здравоохранения, которые получают меньше всего внимания. Почти 1 миллиард человек в мире страдают психическими расстройствами, ежегодно 3 миллиона человек умирают в результате злоупотребления алкоголем, каждые 40 секунд один человек погибает в результате самоубийства. *В настоящее время еще одним негативным фактором для психического здоровья населения стала пандемия COVID-19, нарушившая привычную жизнь миллиардов людей в мире.* При этом лишь относительно небольшое число людей в мире имеют возможность пользоваться качественными услугами психиатрической помощи. Более 75% людей с психическими, неврологическими и наркологическими расстройствами в странах с низким и средним уровнем дохода не получают необходимого им лечения.

Пандемия COVID-19 вызвала перебои в оказании медицинской помощи во всем мире и еще больше затруднила доступ к качественным услугам по охране психического здоровья. Это вызвано такими причинами, как рост заболеваемости и риска заражения в учреждениях длительного пребывания, в т.ч. в интернатах и психиатрических больницах; введение ограничений на личное общение между людьми; и перепрофилирование психиатрических учреждений для оказания помощи больным COVID-19.

В связи с проведением 10 октября **Всемирного дня психического здоровья** Всемирная организация здравоохранения призывает повысить объем ресурсов, выделяемых на охрану психического здоровья. В целях мобилизации общественных действий в этой области в преддверии Всемирного дня психического здоровья инициирована глобальная кампания **«Защитим психическое здоровье: время вкладывать средства»**.

*С использованием информации сайта ВОЗ

Понятие «стресс» давно перешло из разряда научных терминов в повседневный обиход. Практически ежедневно о стрессе говорят в средствах массовой информации и в повседневной жизни. По оценкам многочисленных экспертов, психические расстройства, вызванные острым или хроническим стрессом, широко распространены. Негативные последствия длительного психоэмоционального напряжения для здоровья людей приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную проблему современного общества, особенно сейчас, в условиях пандемии COVID-19.

Стресс — это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

Психологи разделяют виды стрессов по мощности. Стрессы большой силы возникают в ответ на ситуации, несущие угрозу жизни или ее привычному укладу: природные и техногенные катастрофы, войны, плен. Причиной сильного стресса могут стать тяжелые личные события: смерть или тяжелая болезнь близкого человека, развод, крупные финансовые потери, вынужденная миграция или потеря работы. Стрессы малой силы могут быть вызваны самыми разнообразными повседневными ситуациями, которые человек не может решить или ему требуется для этого особенное напряжение сил. Такие стрессы не стоит недооценивать, ведь если человек испытывает стресс невысокой интенсивности долгое время, то вред, наносимый его здоровью, может быть сопоставим с действием стресса большой силы.

СТРЕСС И ЗДОРОВЬЕ

ФАКТЫ О СТРЕССЕ

► последствия одинакового по интенсивности стресса у каждого человека будут разными: они зависят от генетических особенностей человека, условий развития, его стрессоустойчивости, физического самочувствия, жизненного опыта;

► если есть семья, близкие, друзья — стресс переносится легче;

► алкоголь и табак не спасают от стресса, а только усиливают его;

► полное освобождение от стрессов вызывает скуку, апатию, снижает мотивацию к труду и получению знаний, общий тонус организма;

► хронический стресс приводит к развитию не только психических, но и соматических заболеваний, в т.ч. артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, бронхиальной астмы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и др.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА

Бегство от стресса — занятие не всегда эффективное. Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышение стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, регулярный отдых, желательны на природе.

10 несложных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно справляться с последствиями стресса:

1 Старайтесь замедлить темп Вашей жизни. Планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

2 Высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки. Старайтесь ложиться спать в 22-23 ч.

3 Не ешьте на ходу: завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.

4 Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя: проблемы, вызвавшие стресс, никуда не денутся, а здоровье пострадает.

5 Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой: займитесь плаванием или аквааэробикой.

6 Ежедневно отводите немного времени для релаксации: сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

7 Старайтесь отвлекаться, находите время для занятий, которые вызывают у Вас положительные эмоции: сходите на концерт, почитайте книгу, прогуляйтесь, съездите на природу, пообщайтесь с друзьями.

8 Нет возможности изменить обстоятельства жизни — измените свое отношение к ним. Проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания, возможно, вызвавшие их события не стоят столь сильных эмоций.

9 Сосредоточьтесь на позитивном: обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены.

10 Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение окружающих к Вам.

*С использованием материалов ФГБУ «НМИЦ ПМ» Минздрава России

МИФЫ О ДИАБЕТЕ



Профилактические мероприятия в ноябре посвящены проблеме **сахарного диабета**, что определяется быстрым ростом заболеваемости, в основном за счет диабета 2 типа, высокой смертностью и ранней инвалидизацией больных. Сахарный диабет наряду с сердечно-сосудистыми заболеваниями, злокачественными новообразованиями и бронхолегочной патологией вносит значительный вклад в преждевременную смертность россиян.

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара в

крови вследствие абсолютного или относительного дефицита инсулина при разной степени развития инсулинорезистентности. При сахарном диабете 1 типа развивается абсолютная инсулиновая недостаточность, возникает необходимость его инъекционного введения. При сахарном диабете 2 типа инсулин вырабатывается, но снижается чувствительность периферических тканей к его действию, развивается инсулинорезистентность. В структуре заболеваемости сахарный диабет 2 типа составляет около 90-95% от общей популяции больных диабетом.

Сахарный диабет 1 типа имеет более

острое начало и яркую клиническую картину, сахарный диабет 2 типа чаще выявляется случайно – при прохождении диспансеризации.

Несмотря на то, что сегодня о диабете известно достаточно много, среди россиян остаются популярными «диабетические» мифы. В то время как достоверная информация о факторах риска сахарного диабета, о необходимости лечения и изменения образа жизни позволяет пациентам с сахарным диабетом жить полноценной жизнью.

Миф 1 Сахарный диабет – он от сахара

Как уже было сказано, диабет 2 типа развивается в результате снижения чувствительности тканей к инсулину, как правило, на фоне избыточного веса. Избыточный вес развивается в результате нарушения баланса между потребляемой энергией и потраченной, избыток сахара может быть причиной этого дисбаланса, а может не быть.

Миф 2 Диабет заразен

С момента открытия инсулина и его роли в развитии сахарного диабета ученые не наблюдали ни одного случая передачи диабета от человека к человеку.

Миф 3 У меня хорошая/плохая наследственность

Если в семье не было случаев диабета 1 типа, это не значит, что у человека нет шансов им заболеть. И не все дети больных диабетом страдают этим же заболеванием. А диабет 2 типа нередко оказывается следствием нездорового образа жизни, а вовсе не наследственности.

Миф 4 Диабет – это не болезнь

Как и другие хронические неинфекционные заболевания, сахарный диабет долгие годы себя не проявляет, что приводит к несвоевременному обращению за медицинской помощью. К сожалению, даже после постановки диагноза многие пациенты не оценивают в полной мере последствия имеющейся болезни.

Миф 5 У меня – «нестрашный» диабет

Любая форма диабета и степень его тяжести требует постоянного соблюдения врачебных предписаний и контроля за состоянием организма, без этого болезнь прогрессирует.

Миф 6 При диабете нельзя есть углеводы

При диабете важно максимально сократить простые углеводы, которые резко повышают уровень сахара в крови. А сложные углеводы, содержащиеся в продуктах из цельного зерна, свежих овощах, зелени, наоборот, помогают поддерживать стабильный уровень сахара.

Миф 7 Больному диабетом придется готовить отдельно

Только если семья никак не может отказаться от наваристых супов, жирного, жареного и сладкого, совсем не любит овощи, зерновые и молочные продукты. Если изменить ежедневное меню в сторону более легкой и полноценной пищи, это пойдет на пользу не только человеку с диабетом, но и его близким.

Миф 8 Спорт при диабете противопоказан

Пациенты с диабетом, особенно те, у кого есть лишний вес, нуждаются в регулярной физической нагрузке. Это помогает не только нормализовать вес, но и улучшить обмен веществ, в том числе и метаболизм глюкозы в организме. Перед началом тренировок следует проконсультироваться с врачом, который поможет выбрать тип физической активности, интенсивность занятий, их частоту.

Миф 9 Людям с диабетом полезны белковые диеты

Белковые и низкоуглеводные рационы построены на неограниченном употреблении мясных и рыбных продуктов. Но мясо, особенно жареное, может содержать избыток насыщенных жирных кислот, трансжиров, которые повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Ежедневное употребление красного мяса, особенно переработанного, повышает риск злокачественных новообразований кишечника.

Как и у здорового человека, количество белка в рационе человека с диабетом должно быть 0,8-1,25 г на 1 кг рекомендуемой массы тела, 50% которого должны быть растительного происхождения, 50% – животного.

Миф 10 Теперь только диабетические продукты

Специальная пища больным диабетом не нужна, достаточно соблюдать те разумные ограничения, которые предписывают в этом случае врачи, и сделать свое питание здоровым и сбалансированным.

Конечно, сахарный диабет – это серьезное заболевание, но совсем не приговор. После постановки диагноза человеку требуется медикаментозная терапия, контроль за уровнем сахара крови и гликированного гемоглобина, показателями артериального давления, липидов. В целях предупреждения осложнений диабета важно стремиться к достижению целевых показателей и оздоровлению образа жизни, включая коррекцию рациона питания и нормализацию веса. Это заболевание можно контролировать, помните об этом!