



# 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.*

№1 (20)  
февраль 2021  
Н.И.Пирогов

## МЕСЯЦ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ноябрь 2020

Последний месяц осени традиционно посвящен профилактике сахарного диабета. Актуальность проблемы этого заболевания 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. В условиях распространения новой коронавирусной инфекции пациентам с сахарным диабетом уделяется особое внимание.

По данным регистра сахарного диабета, в Кировской области зарегистрировано более 58 тысяч пациентов. С преддиабетом (нарушением толерантности к глюкозе) на учете состоят 5 тысяч человек. В нашем регионе проводится активная работа по обучению пациентов с установленным диагнозом в школах «Диабет – образ жизни», открытых на базе Регионального эндокринологического центра Кировской клинической больницы № 7 им. В.И. Юрловой, Кировской областной клинической больницы, Кировской областной детской клинической больницы. Ежегодно в школах для пациентов с диабетом проходят обучение около 2 тысяч пациентов. Обучение проводится и в других медицинских организациях области.

В настоящее время о диабете известно достаточно много, но не всегда пациенты владеют информацией из компетентных источников. Можно посещать занятия в Школе здоровья, а можно задать свои вопросы специалистам во время акции.

Так, одну из суббот ноября посетители поликлиники №5 Кировского клиничко-диагностического центра



имели возможность пройти обследование в Центре здоровья, получить консультацию врача-нарколога по отказу от курения и врача Центра медицинской профилактики – по коррекции факторов риска. Известно, что правильный диалог с пациентом может привести к повышению мотивации к ведению здорового образа жизни. К слову, День здоровья был проведен с соблюдением всех санитарно-эпидемических мер. В настоящее время массовые акции по-прежнему не проводятся, на подобные мероприятия ведется предварительная запись, с каждым днем становятся все популярнее вебинары и публикации в соцсетях.

## МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

январь 2021

**Ежегодно в январе темой Месяца здоровья становится правильное питание. Не секрет, что здоровый рацион – основа здорового образа жизни!**

В течение месяца были проведены обучающие видеоконференции для специалистов первичного звена, в одной из которых приняла участие врач-диетолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Юрьевна Сычева. Видео-семинар был посвящен взаимосвязи правильного питания и репродуктивного здоровья. Важная роль рационального питания в нормальном течении беременности, исходе родов и состоянии здоровья новорожденного доказана давно. Участники видеоконференции узнали, что здоровый рацион

нужен и для организма женщины, планирующей зачатие!



## В НОМЕРЕ

- стр.2 Интервью с руководителем Центра общественного здоровья.
- стр.3 Питание при артериальной гипертензии.
- стр.4 Питание и репродуктивное здоровье.
- стр.5 Мифы и правда о раке.
- стр.6-7 Сохранить психическое здоровье.
- стр.8 Рецепты здоровых блюд.

## МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ

ВИЧ-ИНФЕКЦИИ декабрь 2020

Новости о ВИЧ в России, к сожалению, неутешительные: смертность от СПИДа в нашей стране продолжает расти. По сравнению с 2019 годом, от инфекций, сопутствующих синдрому приобретенного иммунодефицита, в 2020 году скончалось на 10% больше больных.

К сожалению, среди людей с положительным ВИЧ-статусом немало тех, кто не обращается за медицинской помощью на ранних стадиях, когда заболевание еще не перешло в СПИД.

Одно из ежегодных мероприятий, направленных на повышение информированности граждан в области профилактики ВИЧ-инфекции, – Всероссийская акция СТОП ВИЧ/СПИД! В Кировской области мероприятия в рамках акции проводились под девизом «Моя защита от ВИЧ – знания и ответственность!» Все желающие могли принять участие в тематических видеоконференциях, организованных специалистами Центра по борьбе и профилактике со СПИД. Так, были проведены вебинары для специалистов, видеоконференции для граждан.



В министерстве здравоохранения состоялась прямая телефонная линия для населения. На вопросы кировчан отвечали главный внештатный специалист по ВИЧ-инфекции, руководитель Центра по профилактике и борьбе со СПИД Ираида Викторовна Братухина и заведующая отделением профилактики Центра СПИД Екатерина Сергеевна Сметанина.

## ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



– Людмила Юрьевна, в конце прошлого года Центр медицинской профилактики был переименован в Центр общественного здоровья и медицинской профилактики, что также повлекло за собой переименование головного учреждения. С чем связаны эти организационные мероприятия?

– Создание Центров общественного здоровья по всей стране – это результат исполнения приказа МЗ Российской Федерации от 29.10.2020 № 1177н «Об утверждении порядка организации и осуществления профилактики неинфекционных заболеваний и проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни в медицинских организациях» в целях реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья». Так, в конце 2020 года был создан Центр общественного здоровья и медицинской профилактики, входящий в структуру Кировского областного государственного бюджетного учреждения здравоохранения «Медицинский информационно-аналитический центр, центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

– В чем будут заключаться основные направления деятельности Центра общественного здоровья и медицинской профилактики?

– У специалистов Центра сохраняются прежние задачи в рамках каждого из отделов, но появились новые направления и пути для развития. Одно из самых «свежих» направлений деятельности Центра – организационно-методическое сопровождение муниципальных программ по укреплению общественного здоровья населения во всех 45 крупных муниципаль-

**О цели деятельности и задачах центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области рассказывает Людмила Юрьевна Мокиева, руководитель центра.**

**11 декабря 2020 года начал свою работу Центр общественного здоровья и медицинской профилактики в результате реорганизации КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», в том числе Центра медицинской профилактики.**

ных образованиях области, а также участие в реализации корпоративной программы по сохранению здоровья работников одного из крупных предприятий региона.

К основным направлениям деятельности можно отнести разработку и реализацию мероприятий и региональных программ по профилактике неинфекционных заболеваний, формированию здорового образа жизни среди населения, включая сокращение потребления табака и пагубного потребления алкоголя.

По-прежнему специалисты Центра будут осуществлять методическое сопровождение работы кабинетов и отделений медицинской профилактики, Центров здоровья по вопросам формирования здорового образа жизни, в том числе у несовершеннолетних.

Также в рамках Месяцев здоровья идет подготовка информационных материалов: статей, памяток, листовок, газеты, плакатов, баннеров, видеороликов, вебинаров и презентаций по профилактике неинфекционных заболеваний, а также по правилам оказания первой помощи при неотложных состояниях.

Мониторинг и анализ показателей распространенности основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний – еще одно направление нашей работы. Специалисты Центра будут участвовать в организации и проведении циклов тематического усовершенствования и обучающих семинаров для медицинских работников, в том числе по вопросам профилактического консультирования, в межведомственном взаимодействии по вопросам сохранения здоровья кировчан, в проведении тематических массовых мероприятий, акций, круглых столов, школ здоровья, конкурсов, конференций.

Мы стараемся развиваться, поэтому ищем новые и новые пути для просвещения населения в области сохранения здоровья, один из которых – регулярное размещение контента на нашем сайте, в нескольких соцсетях, в различных СМИ, на YouTube-канале,

что позволяет реализовать информационно-коммуникационную кампанию для всех целевых аудиторий.

Одна из основных задач, как и прежде стоящих перед нашим Центром, – это представление отчетности в установленном порядке, в том числе контроль, учет и анализ результатов диспансеризации и профилактических медицинских осмотров и не только.

– В связи с расширением должностных задач изменилась и структура Центра общественного здоровья и медицинской профилактики?

– Конечно, мы адаптируемся к новым задачам и вызовам. Сейчас в структуре центра предусмотрены отдел анализа и стратегического планирования, отдел мониторинга факторов риска, отдел разработки, реализации и мониторинга муниципальных и корпоративных программ укрепления общественного здоровья, отдел коммуникационных взаимодействий, отдел организации медицинской профилактики.

– Людмила Юрьевна, перед специалистами Центра стоят серьезные задачи, их реализация непременно должна привести к оздоровлению образа жизни жителей города и области.

– Да, мы к этому стремимся! Проводимые специалистами Центра мероприятия направлены на формирование профилактической среды, участники которой заинтересованы в активном долголетии. Наша задача – показать и детям, и взрослым преимущества правильного питания, физической активности, трезвого взгляда на мир и общения без сигарет, своевременного прохождения диспансеризации. Но мотивация каждого из нас к здоровому образу жизни зависит не только от информационных кампаний, но и предполагает активное вовлечение гражданского общества, заинтересованность глав муниципальных образований, работодателей в процессе проведения корпоративных программ и проектов по укреплению здоровья работающих. Поэтому максимальной эффективности можно достичь, объединив усилия различных ведомств.

# ПИТАНИЕ

## при артериальной гипертензии

Первый месяц года, как и прежде, посвящен правильному питанию! Об общих принципах построения рациона многие из вас знают, давайте поговорим о питании для пациентов с артериальной гипертензией.

Сегодня большинство людей с высоким артериальным давлением могут достигать целевых значений благодаря множеству различных лекарственных препаратов. Но помимо медикаментозной терапии в коррекции артериальной гипертензии *принципиальную роль играют изменения образа жизни*: увеличение физической активности, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, снижение избыточного веса, минимизация стрессов, а также **коррекция питания!**

*Артериальная гипертензия – состояние, характеризующееся стойким повышением артериального давления  $\geq 140/90$  мм рт. ст. при двух и более измерениях в различной обстановке.*

### ОГРАНИЧИВАЕМ СОЛЬ

Чрезмерное употребление с пищей натрия (главным образом, поваренной соли) – ведущий фактор риска развития артериальной гипертензии: накопление солей натрия в стенках сосудов имеет повреждающий эффект, оказывает отрицательное влияние на тонус сосудов, приводит к отекам. Влияние ограничения натрия более выражено у пациентов пожилого возраста, у пациентов с сахарным диабетом, метаболическим синдромом, хронической болезнью почек.

**Пациенту с гипертонической болезнью рекомендуется ограничить употребление соли до < 5 г в сутки – 1 чайной ложки без горки и меньше** (с учетом соли, содержащейся в хлебе, полуфабрикатах, консервированных продуктах). Готовьте пищу, добавляя соль в конце, а для улучшения вкуса используйте пряности. Альтернативный вариант – соль с низким содержанием натрия и повышенным содержанием калия – также может быть рекомендован.

### ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В ЖИДКОСТИ

удовлетворяется из напитков и продуктов. Рекомендуется употребление воды, морсов, столовых минеральных вод, а не сладких газированных напитков.

**Средний объем всей жидкости должен равняться 1,5-2,0 л/день**, если нет противопоказаний.

Ограничьте употребление кофе, крепкого чая из-за содержания кофеина. Пациентам старшего возраста советуют максимально уменьшить или отказаться от употребления кофе.

### ОГРАНИЧИВАЕМ АЛКОГОЛЬ

Проведенные исследования установили связь между употреблением алкоголя и артериальной гипертензией. Данная связь является независимой от влияния других факторов, в любом случае максимально ограничьте употребление алкоголя.

### ОГРАНИЧИВАЕМ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ, ОТКАЗЫВАЕМСЯ ОТ ТРАНСЖИРОВ

Известно, что **насыщенные жиры (в основном, животного происхождения) способствуют повышению уровня плохого холестерина крови, а моно- и полиненасыщенные (растительного происхождения, рыбий жир) – повышению хорошего холестерина**, благоприятному влиянию на иммунитет.

Сократите употребление жирной говядины, баранины, куриного мяса с кожей, выбирайте молочные продукты и сыр с пониженной жирностью.

Откажитесь от употребления скрытых жиров (колбаса, сосиски, паштеты), трансжиров: маргарин, гидрогенизированные масла (кондитерские изделия, выпечка, фаст-фуд). Готовьте пищу путем отваривания, запекания.

Для заправки салатов выбирайте **льняное, конопляное, рыжиковое масла, а для тушения – рафинированное оливковое масло**. Известно, что **омега-3-жирные кислоты, содержащиеся в рыбьем жире**, снижают уровень триглицеридов в крови, агрегационную способность тромбоцитов.

Употребляйте рыбные блюда 2-3 раза в неделю, что, по данным исследований, сочетается со значительным снижением смертности от ишемической болезни сердца.

### ОГРАНИЧИВАЕМ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА

Согласно исследованиям, артериальная гипертензия встречается у лиц с избыточной массой тела в 2-3 раза чаще. Пациентам, имеющим избыточный вес, рекомендуется гипонатриевый рацион с меньшей энергетической ценностью, а также фруктово-овощные/ягодные разгрузочные дни. Последние имеют особое значение при гипертонических кризах.

Максимально сократите употребление простых углеводов, сделайте умеренную физическую активность регулярной, это приведет к постепенной нормализации избыточного веса, благотворно повлияет на уровень давления.



### УПОТРЕБЛЯЕМ СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Наибольшим гиполипидемическим эффектом обладают неперевариваемые углеводы, содержащие пищевые волокна. Лица, диета которых на 60-65% состоит из овощей, зерновых, бобовых, зелени, свежих ягод и фруктов, как правило, имеют более низкую частоту обострений заболеваний сердечно-сосудистой системы.

### ОБОГАЩАЕМ РАЦИОН МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ

Исследования показывают, что пациенты, которые в программе лечения используют диеты, богатые **калием**, имеют меньший риск развития инсульта. Обогащение рациона калием оправдано еще и потому, что диуретики, которые используются для лечения артериальной гипертензии, могут вызвать потерю калия. С целью обогащения рациона калием регулярно употребляйте курагу, изюм, чернослив, орехи, печеный картофель, капусту, тыкву, морковь, шиповник, крыжовник, черную смородину, абрикосы, персики, апельсины, мандарины, треску, хек, ячневую/овсяную/гречневую/пшеничную крупы.

Роль влияния пищевого **кальция** на развитие артериальной гипертензии до конца не изучена. Существует ряд доказательств, что люди с высоким артериальным давлением употребляют значительно меньше кальция, чем люди с нормальным давлением. Увеличьте в рационе количество нежирных молочных продуктов и овощей с темно-зелеными листьями.

Кроме того, важно помнить про **магний**, что сказывается положительно на состоянии нервной системы и сосудистом тоне. Продукты, богатые магнием: отруби, цельнозерновые продукты, бобовые, овсяная и пшеничная крупы, чернослив, орехи, бананы, морская капуста.

Также немаловажно обогатить рацион **витаминами и микроэлементами**, большая часть которых являются природными антиоксидантами. Положительная роль в этом процессе имеется у витаминов **A, C, E, селена, бета-каротина, фолиевой кислоты, рутина, меди, хрома**. Для этого рацион должен быть максимально разнообразным и включать различные растительные масла, свежие овощи, ягоды и зелень, нежирные животные продукты, рыбу и морепродукты, орехи, бобовые и цельнозерновые продукты.

# ПИТАНИЕ и репродуктивное здоровье

Рекомендации  
врача-диетолога Центра  
общественного здоровья  
Н.Ю.Сычевой

**Важная роль рационального питания в нормальном течении беременности, исходе родов и состоянии здоровья новорожденного доказана давно.**

**Не будем забывать, что здоровый рацион нужен и для организма женщины, планирующей зачатие! Здоровое питание – основа для репродуктивного здоровья, согласны?**

Не секрет, что до зачатия и во время беременности рекомендуется разнообразное сбалансированное питание, содержащее все необходимые питательные вещества, витамины и микроэлементы, что позволит избежать возможных дефицитных состояний. Дефицитные состояния – факторы риска плохого роста плода, развития интеллектуальных нарушений, перинатальных осложнений, повышенного риска заболеваемости и смертности.

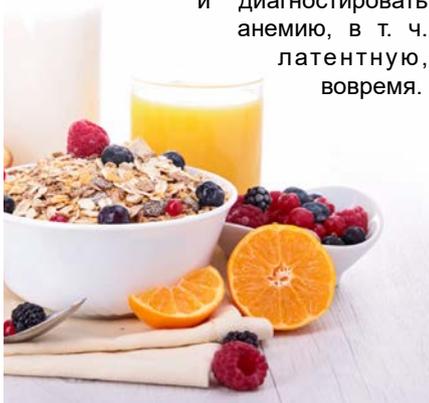
Овариальный резерв женщины истощается с каждым месячным циклом: количество яйцеклеток закладывается внутриутробно. Важно помнить, что рост и развитие фолликула – процесс энергоемкий, требующий полноценного питания.

К слову, по данным ВОЗ, латентная форма недостатка железа встречается у 71,8% школьниц через 3 года после начала менструаций.

Недостаток железа, в свою очередь, приводит к нарушению функционирования гемоглобина, нарушению обменных процессов, ослаблению иммунной защиты и др.

**С целью употребления гемового, более усваиваемого, железа** стоит включить в рацион печень, субпродукты, красное мясо, индейку, тунец. Также дополнительными источниками железа могут быть гречка, бобовые, кешью, шпинат, изюм.

Т.к. из всего поступающего железа всасывается лишь 10%, и от железа зависит зачатие, важно не терять времени и диагностировать анемию, в т.ч. латентную, вовремя.



**Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты** – незаменимый фактор питания, который, как и железо, не синтезируется в организме. С этой целью важно обогатить рацион маслами – рыжиковым и льняным, орехами – это источники альфа-линоленовой кислоты. С целью получения эйкозапентаеновой и докозагексаеновой омега-3-жирных кислот нужно употреблять жирную морскую рыбу. Одновременно с этим важно сократить употребление омега-6-полиненасыщенных жирных кислот, которые участвуют в реакциях системного воспаления. Много омега-6-жиров в подсолнечном и кукурузном масле, масле из виноградных косточек, арахисовом и соевом масле.

**Не менее важно сократить употребление трансжиров**, которые встраиваются в мембраны клеток, нарушая клеточный обмен, приводя к эндокринным нарушениям и другим заболеваниям. Поэтому стоит отказаться от кондитерских изделий и всех продуктов, содержащих маргарин, спред, гидрогенизированное растительное масло, заменители жиров (кондитерские изделия, выпечка, фаст-фуд), а домашнюю выпечку готовить на сливочном масле.

**К продуктам, содержащим жиры, полезные для репродуктивного здоровья**, можно отнести морскую рыбу (скумбрия, сайра, сельдь, семга), авокадо, орехи, молотые семена льна, семена кунжута, тыквенные семечки, сливочное масло, яичный желток. Для приготовления пищи можно использовать льняное и оливковое масла, масло авокадо, умеренно включать кокосовое и топленое масла. Помните, что не стоит включать в рацион маленьких детей, беременных и кормящих женщин блюда из королевской скумбрии, тунца, рыбы-меч, акулы из-за содержания ртути.

Еще один дефицит нуждается в устранении, если речь идет о здоровье будущей мамы, – это **нехватка витамина D**. Согласно исследованиям, дефицит этого витамина обуславливает ряд неблагоприятных ослож-



нений беременности, в т.ч. артериальную гипертензию, преэклампсию, повышенный риск кесаревых сечений, преждевременных родов, увеличение числа бактериальных вагинозов на ранних сроках и гестационного сахарного диабета.

Также немаловажно **устранить нехватку белка**, который является основой строительства гормонов и ферментов, полноценные источники которого всем известны: яйца, рыба, морепродукты, курица и индейка, мясо и субпродукты, кисломолочные продукты. Растительные источники белка уступают животным из-за низкой усваиваемости, но делают рацион разнообразнее – это всевозможные бобовые и соевые продукты, орехи, крупы.

**С целью получения пищевых волокон** в рационе должны быть овощи, ягоды, фрукты, зелень, цельнозерновые продукты.

Ну, и последняя рекомендация касается **максимального сокращения сахара!** При наличии избыточного веса, инсулинорезистентности количество простых углеводов не должно превышать 5% от калорийности суточного рациона, при отсутствии заболеваний – 10%. Рекомендации ВОЗ в этом случае – очень строгие. Однако, связь избытка простых сахаров с развитием ожирения, сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний не вызывает сомнений. К слову, избыточный вес у женщины – это источник избыточных эстрогенов, что может приводить к гиперплазии эндометрия, высокому риску рака молочных желез и эндометрия, нарушению процессов овуляции, нарушению менструального цикла.

**Будьте здоровы!**

# МИФЫ И ПРАВДА О РАКЕ

Февраль вновь посвящен профилактике онкологических заболеваний.  
Давайте разбираться, в чем мы ошибаемся, когда говорим о раке, а в чем – нет.



**Миф 1. Заболеваемость в России растет и молодеет быстрее, чем в других странах.**

**ПРАВДА.** По словам главного онколога Минздрава России Андрея Каприн, распространенность рака в России растет, как и во всем мире, в среднем на 2-3% в год. Во-первых, рост заболеваемости связан с увеличением продолжительности жизни. Во-вторых, улучшается диагностика – болезнь обнаруживают чаще на более ранних стадиях, когда шансы на успешное лечение, как правило, высоки.



**Миф 2. Рак – заразное заболевание.**

**ПРАВДА.** В настоящее время не существует ни одного серьезного исследования, достоверно подтверждающего инфекционную природу развития рака, подчеркивают ученые и врачи. Некоторые вирусы и бактерии могут повышать риск развития онкологических заболеваний, но не являются «возбудителями» рака сами по себе: вирусы гепатитов В и С, бактерия хеликобактер пилори, вирус папилломы человека. Поэтому важно соблюдать правила гигиены, вести здоровый образ жизни, вовремя проходить диспансеризацию и своевременно лечить хронические болезни!



**Миф 3. Онкологический диагноз – приговор.**

**ПРАВДА.** Рак 1-2-й стадии хорошо лечится, некоторые виды опухолей излечиваются в 97% случаев, поэтому, чем выше процент раннего выявления, тем лучше результат. В то же время говорить об излечиваемости онкозаболеваний ни в одной стране мира в полной мере нельзя: рак – это острое состояние, которое необходимо максимально перевести в хроническое с большим сроком наблюдения.



**Миф 4. Травма может вызвать рак.**

**Правда.** В некоторых случаях длительное травмирование, действительно, может спровоцировать рак, например, в случае с родинками. При постоянной травматизации родинки ее ткань постоянно регенерируется, что сопровождается, соответственно, большим числом возможных мутаций. Человеку, который имеет родинку в месте ее травматизации одеждой, украшением стоит обратиться за консультацией к врачу-дерматологу.

Существует миф, что бюстгалтер, оказывая травмирующее действие на грудь, может спровоцировать развитие рака молочной железы у женщины, но

этот факт научно не доказан. Несмотря на это, необходимо подобрать этот элемент одежды правильно – он не должен сдавливать грудь. Если говорить о связи других травм и онкологических заболеваний, можно сказать, что прямой связи между ними не обнаружено.



**Миф 5. Стресс вызывает рак.**

**ПРАВДА.** Известно, что стрессовые события негативно сказываются на здоровье людей, в частности – на иммунитете. Например, в период экзаменов у студентов снижены показатели иммунной системы: в организме становится меньше Т-клеток (хелперов) и НК-клеток (натуральных киллеров). Длительный стресс может косвенно послужить началом для «запуска» хронического заболевания, но прямой связи между онкозаболеваниями и стрессом не существует.



**Миф 6. Бытовое излучение вызывает рак.**

**ПРАВДА.** Страх перед невидимыми, но «опасными» излучениями преследует многих из нас. Некоторые люди боятся радаров, телебашен, микроволновых печей и мобильных телефонов. Существует мнение, что электромагнитное излучение от различных устройств вызывает рак, но на сегодняшний день нет полноценной научной базы, подтверждающей это. *Рак – это заболевание, которое появляется из-за совокупности негативных факторов – канцерогенов.* С начала прошлого века многие канцерогены воздействуют на человека: загрязнение воздуха, воды, почвы химическими и радиоактивными веществами, нарушения питания, курение и злоупотребление



**Миф 7. Лечение стоит огромных денег.**

**ПРАВДА.** Это действительно так, но граждане Российской Федерации получают медицинскую помощь бесплатно в рамках государственных программ обязательного медицинского страхования. Данные нормы распространяются и на этапе лечения в больнице, и на этапе амбулаторного лечения на дому. Если лечение злокачественного новообразования проводится в амбулаторных условиях, данная льгота является региональной, поэтому список бесплатных лекарств следует уточнить по месту жительства, в том числе на сайте онкологического диспансера или органа управления здравоохранением региона.



**Миф 8. Простому человеку передовые технологии недоступны.**

**ПРАВДА.** Государство принимает серьезные меры для повышения доступности и качества помощи онкологическим больным в рамках федерального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями». При этом, лечение онкозаболеваний проводится по единым международным протоколам – как за рубежом, так и в России. Российские онкоцентры не отстают от ведущих медицинских организаций мирового уровня, увеличивается количество малотравматичных методов лечения, развиваются новейшие направления диагностики и лечения.

**Итак, во-первых, рак лечится, можно достигать долгой ремиссии. Чем выше процент раннего выявления – на это нацелены диспансеризация и профилактические осмотры – тем лучше прогноз. Во-вторых, пациентам нужно наблюдаться и регулярно проходить обследования в дальнейшей, чтобы держать болезнь под контролем.**

# СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## Кировчане могут получить бесплатную психологическую онлайн-помощь

**Стресс и его негативные последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии в современном обществе. Ежедневная информация о знакомых, заболевших коронавирусной инфекцией, негативная информация из СМИ создают дополнительное психоэмоциональное напряжение к личным переживаниям, проблемам на работе.**

В марте 2020 года психологи, психотерапевты, врачи из 27 регионов России и трех зарубежных стран объединились, чтобы в кризисный период быть рядом с каждым, кто нуждается в поддержке, так появился волонтерский онлайн-проект психологической помощи «МыРядом2020»!

Первым направлением стала работа с медиками, находящимися на передовой борьбы с вирусом. А вскоре в проекте появились и другие линии консультативной помощи, принимающие заявки круглосуточно через сайт или по телефонам.

Специалисты гарантируют обратившимся людям соблюдение конфиденциальности и безопасности, руководствуются нормами професси-

ональной этики. Помощь осуществляется круглосуточно, время отклика на заявку не превышает 20 минут. Для «записи на прием» нужно позвонить или оставить заявку на сайте проекта.

В рамках онлайн-проекта скорой психологической помощи работают телефонные линии в 11 городах России, один из которых – город Киров!

**ЖИТЕЛИ  
Кирова и Кировской области**  
могут получить бесплатную помощь психолога, позвонив по номеру «горячей» телефонной линии **+7 (8332) 20 49 01**.  
Помощь психологов проекта бесплатна и конфиденциальна.



Медицинские работники, долгое время работающие в стрессовом режиме, испытывают дефицит ресурсов. Степень загрузки медиков сейчас просто запредельная. Поэтому для медицинских работников регулярно проводятся вебинары, обучающие самостоятельно управлять стрессом.

**МЕДРАБОТНИКАМ**  
для участия в вебинарах необходимо оставить заявку на сайте проекта **<https://мырядом2020.рф/>** и указать электронный адрес, куда будут отправляться ссылки-приглашения.

**Не оставайтесь со своей проблемой наедине, обращайтесь к специалистам!**

## МУЗЫКОТЕРАПИЯ



**Музыка — это удивительное и уникальное представление этого мира и всего того, что в нем существует. Музыка задает настроение, успокаивает, заряжает, вдохновляет, в этом и заключается ее воздействие на психику человека. Есть музыкальные произведения, которые помогут Вам подготовиться к экзамену, избавиться от головной боли или расслабиться, а есть те, которые нужны перед сном.**

О лечебном воздействии музыки на здоровье человека люди знали давно, об этом говорили поэты, писатели, философы – еще в трудах Аристотеля и Платона можно найти информацию об этом. Средневековый ученый и врач Авиценна более чем тысячу лет назад советовал прослушивание музыкальных произведений своим пациентам. Можно сказать, что это были первые страницы из истории музыкотерапии.

В XIX в. ученые в Европе начали заниматься исследованием взаимодействия музыки и самочувствия человека, но все выводы в этой области были получены эмпирическим путем.

Европейскими специалистами было также отмечено, что музыка действует избирательно – в зависимости не только от ее характера, но и от инструмента, на котором исполняется. Настоящий скачок в развитии музыкотерапии был сделан во второй половине XX в. – вместе с научно-техническим прогрессом, когда исследователи смогли отследить у человека, прослушивающего музыку, изменение активности различных зон коры головного мозга, учащение пульса, подъем давления, кожно-гальванические показатели и др. В США развитие исследований в музыкотерапии произошло после Вто-

рой мировой войны в связи с потребностью в реабилитации ветеранов.

В России исследования в этой области связаны с деятельностью В.М. Бехтерева, И.М. Сеченова и других ученых. Так, И.М. Догель и И.М. Сеченов отмечали стимулирующее воздействие маршевой музыки на мышечную работоспособность уставших солдат. Действительно, мажорная музыка быстрого темпа учащает пульс, повышает артериальное давление, увеличивает тонус мышц, повышает температуру кожных покровов предплечья. Прослушивание музыки влияет не только на центральную нервную систему, но и на функционирование других жизненно важных органов и систем: сердца и сосудов, легких, пищеварительной системы, опорно-двигательного аппарата. Есть исследования о влиянии музыки на нейро-эндокринную регуляцию, память, внимание, мышление и др.

В высших медицинских учебных заведениях Германии, Франции,

## Плюсы и минусы соцсетей

### ИТАК, ПЛЮСЫ СОЦСЕТЕЙ

► Удобная площадка для общения: мы можем общаться с родственниками, друзьями и знакомыми, живущими рядом, на другом конце страны или теми, кто живет за границей! Общаться быстро, легко, дешево!

► Удобная площадка для новых знакомств: мы можем переписываться с известными людьми – учеными, музыкантами, писателями, найти свою вторую половинку, познакомиться с единомышленниками, с которыми в обычной жизни могли никогда и не встретиться!

► Огромный источник информации по всевозможным тематикам и направлениям, в т.ч. досуговым!

► Отсутствие границ – географических, языковых, социальных, возрастных и других.

► Удобная площадка для самообразования – много информации обучающего характера от самых разных компетентных ораторов.

► Условия для самовыражения и креатива – кто-то выкладывает на своей странице свои стихи, кто-то делится рецептами, впечатлениями о путешествиях.

► Много-много других возможностей, например, поиск работы или продажа машины, предоставляется Вам в соцсетях и др.

**Социальные сети и мессенджеры – неотъемлемая часть жизни современного человека! Специалисты все чаще говорят о формировании зависимости от соцсетей у школьников, о негативном влиянии длительного онлайн-общения на каждого из нас. Все-таки от соцсетей больше вреда или пользы, как Вы считаете?**

### МИНУСЫ СОЦСЕТЕЙ

► Риск вымышленных собеседников, мероприятий, групп, создатели которых могут иметь преступные намерения по отношению к Вам, могут оказаться мошенниками.

► Отсутствие цензуры приводит к вседозволенности и бесконтрольности во время пользования чужим информационным ресурсом и освещения своего контента: пользователь должен понимать, что данная свобода – это одновременно и ответственность за то, чем ты делишься с другими и какие группы посещаешь, как ты общаешься и остаешься ли порядочным при этом.

► Замена реального общения общением в соцсетях приводит к упрощению речи, в т.ч. утрате невербальных средств общения, богатства эмоций.

► Большое количество негативной информации, угрозы в соцсетях могут приводить к формированию тревожности, фобий, особенно у детей и подростков.

► Если соцсети служат человеку способом ухода от реальности, поис-

ком одобрения и признания другими, они могут приводить к зависимости.

► Объем информации в соцсетях настолько велик, что просто «замусоривает» мозг, приводит к колоссальной потере времени.

► Просмотр видео, скачивание файлов в соцсетях могут привести к заражению операционной системы телефона/компьютера вирусами и др.

### КАК НЕ ОКАЗАТЬСЯ В ПАУТИНЕ СОЦСЕТЕЙ?

Соцсети, мессенджеры, гаджеты.. – все-все это создано человеком, поэтому человек должен управлять ими, а не наоборот!

Выделяйте определенное время для нахождения в соцсетях, проводите это время с пользой – для саморазвития или образования. Помните, что личная информация с данными адреса, банковских карт, паролями от компьютера не должна размещаться на Вашей странице.

Иногда проводите «детокс» от соцсетей – день без Инстаграмма, например. Не вовлекайтесь в неприятные диалоги, не реагируйте на оскорбления, не участвуйте в сплетнях, травле, сомнительных играх. Будьте вежливы сами, уважайте личное пространство другого человека в соцсетях. Если от имени друга с его страницы в соцсетях Вам поступила просьба о помощи в виде перевода денежных средств, сначала убедитесь в реальности ситуации, позвонив человеку лично.



Австрии есть факультеты, где обучают музыкотерапевтов. Кроме того, доктора могут получить профессиональную переподготовку в области музыкотерапии после обучения в ВУЗе.

В России не существует системы подготовки профессиональных кадров в области музыкотерапии, хотя необходимость в этом очевидна. Однако в Московском институте традиционной медицины и музыкотерапии при участии Центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава РФ и Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова подготовлена учебная программа по клинической музыкотерапии, на основе которой с сентября 1999 г. предусмотрена подготовка профессиональных музыкотерапевтов в порядке последипломного тематического усовершенствования для врачей.

«Если человеку плохо, надо, пожалуй, слушать Моцарта. Потому что грусть у него специфическая.

Она всегда с отблеском надежды, а человек не должен ее терять, пока жив», – как-то сказал Владимир Спиваков.

Симфонии Моцарта и его музыку, действительно, часто сравнивают с солнечным светом, молодостью и весной, многие музыканты говорят об ее уникальности. «Творчество Моцарта – это молодость музыки, вечно юный родник, несущий человечеству радость весеннего обновления и душевной гармонии», – писал композитор Дмитрий Шостакович. По мнению специалистов, улучшают интеллекту-

альное развитие детей произведения Моцарта и Вивальди, что можно использовать школьникам и студентам во время подготовки к экзамену, созданию творческих проектов.

Людам с заболеваниями желудка и кишечника рекомендуют совмещать прослушивание Бетховена и Моцарта с медикаментозным лечением. Вальсы Мендельсона и Штрауса, произведения Брамса стоит включить при головной боли, а для улучшения сна помогут прелюдии Шопена. Произведения Чайковского, по мнению исследователей, благотворно влияют на деятельность сердца. Пациентам с онкологическими заболеваниями могут помочь Моцарт, Гендель, Бах, Рахманинов, ведь многие их композиции дарят заряд победы над недугом, а для поднятия тонуса подойдут оратории Листа, Шопена, Бетховена!

**Помните, что музыка повсюду – в звоне колоколов, бубенцов, в трелях птиц, в шуме ветра, услышьте ее, найдите то, что нравится Вам и помогает восполнить ресурс.**



# ВКУСНО и ПОЛЕЗНО

Где взять интересные рецепты здоровых блюд? Мы регулярно пополняем копилку полезных рецептов – пробуем сами и делимся с вами, друзья. Рецепты вы найдете и на страницах газеты, и в фотоальбоме «Рецепты вкусных и полезных блюд» на странице нашего Центра ВКонтакте [vk.com/cmpkirov](https://vk.com/cmpkirov)

## ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЙ ПУДИНГ



### Ингредиенты

- 400 г творога 3 % жирности,
- 2 яйца,
- 100 мл молока 2,5% жирности,
- 1 ст. л. кукурузного крахмала,
- 1 спелый банан,
- 5 г сливочного масла,
- щепотка ванилина,
- стевия (или другой сахарозаменитель) – по вкусу.

### Приготовление

Сначала берем яйца – отделяем желтки от белков. Растираем желтки яиц с творогом. Добавляем сахарозаменитель, ванилин, молоко, крахмал, все тщательно перемешиваем миксером или венчиком. Белки яиц взбиваем миксером до воздушной пены. Аккуратно добавляем яичные белки в творожную смесь, перемешиваем, чтобы не потерять воздушность.

Выкладываем половину будущего пудинга в стеклянную/силиконовую форму, смазанную маслом. Добавляем кусочки банана. Выкладываем оставшуюся часть, кусочки банана добавляем сверху. Ставим форму в разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 минут.

Подаем остывший пудинг со сметаной!

*Приятного аппетита!*

## ЯГОДНЫЙ ГЛИТВЕЙН

### Ингредиенты

- 200-250 г замороженной вишни,
- 200-250 г замороженной брусники,
- 150-200 г замороженной черники,
- 1 апельсин,
- корень имбиря – 3-4 см,
- сахарозаменитель (стевия) – по вкусу,
- перец черный – 3-4 шт.,
- гвоздика – 5-6 шт.,
- кардамон – 1 шт.,
- палочка корицы – 1 шт.

### Приготовление

Ягоды поместить в кастрюлю, добавить 2-2,5 л воды, сахарозаменитель, довести до кипения. Добавить имбирь, натертый на мелкой терке, пряности и нарезанный дольками апельсин, прокипятить еще несколько минут. Огонь выключить, кастрюлю накрыть крыш-

## КАПУСТНИК-ПЕРЕВЕРТЫШ



### Ингредиенты

#### Начинка:

- ▶ 250-300 г белокочанной капусты,
- ▶ 1 луковица,
- ▶ 2 ст.л. оливкового масла,
- ▶ соль и пряности – по вкусу.

#### Тесто:

- ▶ 3 яйца,
- ▶ 0,5 стакана 2,5% молока (можно безлактозное),
- ▶ 1 стакан цельнозерновой пшеничной муки,
- ▶ 60-70 г мягкого сливочного масла,
- ▶ 0,5 ч.л. разрыхлителя,
- ▶ соль и пряности – по вкусу.

### Приготовление

Капусту тушим с луком до мягкости, даем остыть. Соединяем все ингредиенты для теста. На дно стеклянной или силиконовой формы выкладываем капустную начинку, уплотняем (получится слой толщиной 0,5-0,8 см), заливаем сверху тестом.

Ставим в разогретую до 190 градусов духовку на 15-20 минут. Остывший капустник разрезаем на порции, подаем начинкой вверх!

*Приятного чаепития!*

## МОЛОЧНЫЙ ШОКОЛАД С ОРЕХАМИ



### Ингредиенты\*

- 3 ст. л. нерафинированного кокосового масла,
  - 3 ст. л. кэроба (среднеобжаренного или обжаренного),
  - 3,5 ст. л. сухого молока (лучше по ГОСТ – оно делается только из цельного молока и не содержит добавок),
  - 40 г измельченных грецких орехов.
- \*хватит на 100-граммовую плитку.

### Приготовление

Все компоненты тщательно перемешать. Если кокосовое масло имеет жидкую консистенцию, и смесь получилась кремообразной, не пугайтесь – в холоде она застынет. Выложить полученную массу в фольгу, сложенную в виде конверта, сформировать шоколадную плитку, убрать в холодильник. Там будущая шоколадка быстро станет твердой, т.к. кокосовое масло при температуре ниже 25 градусов твердеет.

*Шоколад без сахара, несмотря на его здоровый состав, – все-таки калорийный десерт, помните об этом!*

*Приятного чаепития!*

## СЫРНЫЕ КЕКСЫ



### Ингредиенты

- ▶ 180 г 3% творога,
- ▶ 100 г твердого 30% сыра,
- ▶ 3 яйца,
- ▶ 120 г цельнозерновой рисовой муки,
- ▶ 100 мл молока,
- ▶ 20 г сливочного масла,
- ▶ 1 ч.л. разрыхлителя,
- ▶ специи, пряности – по желанию.

### Приготовление

Все ингредиенты соединить (сыр предварительно натереть на мелкой терке, масло размягчить), перемешать. Для выпекания кексов используем силиконовые формочки, заполняя их наполовину. Выпекать при 180 град. 20-25 минут, проверяя готовность деревянной зубочисткой. После выпекания дать кексам остыть.

*Такие несладкие кексы будут прекрасным дополнением к чашке молока или какао!*