



# 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

№2 (17)  
май 2020

## МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ февраль 2020

В феврале в медицинских учреждениях Кировской области проводились пресс-конференции, круглые столы, скрининговые мероприятия, посвященные предупреждению онкопатологии.

В проведении массовых акций приняли участие 5 722 человека. Традиционно проводились и скрининг-обследования с целью выявления онкозаболеваний визуальных локализаций на ранней стадии. Так, в маммологическом, дерматологическом и стоматологическом скринингах были обследованы 30 510 человек, из них 638 человек направлены на дообследование.

Тематические семинары для всех желающих состоялись в Центре досуга «Практикум». Слушатели узнали о профилактике онкозаболеваний, включающей коррекцию факторов риска и необходимость своевременного прохождения профилактических осмотров. Также прошел семинар «Питание как профилактика рака», посетителям которого рассказали об антиканцерогенном рационе.



Кроме того, все желающие смогли принять участие в мастер-классе по самообследованию молочных желез с использованием симуляционного муляжа, применив знания о правилах самообследования на практике. В проведении семинаров приняли участие Татьяна Юрьевна Дорощева, врач Центра медицинской профилактики, и Майя Сергеевна Счастливецова, заместитель главного врача по организационно-методической работе Центра онкологии и медицинской радиологии.

Подобные акции, включая комплексное обследование в Центре здоровья Кировского клинично-диагностического центра, в течение февраля были проведены и для сотрудников АО «Завод «Сельмаш». Работники предприятия, прошедшие обследование, получили рекомендации врача Центра здоровья по изменению образа жизни, в т.ч. по коррекции рациона, увеличению физической активности, отказу от курения.

## В НОМЕРЕ

стр. 2 Диалог со специалистом.

стр. 3 Интересный досуг с детьми.

стр. 4-5 Физическая активность для всех.

стр. 6-8 Что нужно знать о коронавирусе.

## МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ТУБЕРКУЛЕЗА

март 2020

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

В течение месяца в городе и области было проведено 144 массовых мероприятия, 7 965 человек прошли флюорографию с помощью передвижных мобильных флюорографических установок.

24 марта в министерстве здравоохранения Кировской области состоялась прямая телефонная линия, посвященная профилактике и лечению туберкулеза. На вопросы кировчан ответил главный фтизиатр Кировской области Вячеслав Геннадьевич Новиков. В нашем регионе в течение последнего десятилетия сложилась комплексная система противотуберкулезных мероприятий, реализация которых на практике позволила не только обеспечить устойчивое снижение эпидемиологических показателей, но и поддерживать уровень этих показателей ниже, чем в Приволжском федеральном округе и в целом по



Российской Федерации. Как отметил Вячеслав Геннадьевич, ситуация по заболеваемости туберкулезом в Кировской области остается спокойной – за 2019 год заболеваемость снизилась на 4%, смертность – на 7%.

Своевременное выявление заболевания значительно повышает шансы на полное выздоровление, для этого нужны не только высококвалифицированные специалисты, но и желание самого пациента быть здоровым. Напомним, что флюорографию можно пройти самостоятельно в поликлинике по месту жительства, а также в рамках диспансеризации или профилактического осмотра.

## МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

апрель 2020

В центре внимания системы здравоохранения сегодня – конечно, борьба с коронавирусной инфекцией, для этого трудятся медицинские работники, волонтеры и многие другие специалисты региона! В условиях эпидемии, когда люди должны избегать контактов, мы можем продолжать общение онлайн. Так, Всемирный день здоровья-2020 запомнился добрым марафоном #будьздоров. Марафон был инициирован работниками АНО «Национальные приоритеты» совместно с движением «Волонтеры-медики» при поддержке Минздрава России. Участники этой акции могли пожелать друг другу здоровья, размещая свои видеосообщения с тегом #будьздоров на страницах в соцсетях. Организаторы марафона сделали общее

видео и опубликовали его в поддержку всех и каждого во Всемирный день здоровья! Специалисты ВОЗ, в свою очередь, предложили провести Всемирный день здоровья в поддержку медсестер и акушеров, чтобы призвать людей во всем мире выразить медсестрам и акушеркам благодарность за их труд и по достоинству оценить их роль в оказании медицинской и социальной помощи!



Добавим, что в рамках Месяца здорового образа жизни в Центре медицинской профилактики состоялась образовательная видеоконференция для специалистов первичного звена здравоохранения на тему «Питание и молодость», в проведении которой приняла участие врач-диетолог Центра Наталья Юрьевна Сычева.

## ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



**– Людмила Юрьевна, какие профилактические мероприятия наиболее значимы для каждого из нас в непростой эпидемической период, связанный с коронавирусной инфекцией?**

– Думаю, большинство людей знают о том, что вирус COVID-19 передается воздушно-капельным путем при чихании и кашле и контактным путем. Конечно, важно по возможности не посещать общественные места и ограничить контакты с друзьями и родными, не пользоваться общественным транспортом, тщательно мыть руки с мылом после возвращения из магазина, не прикасаться к лицу грязными руками, а также пользоваться антисептическими средствами, а дома регулярно проводить влажную уборку и проветривание.

**– Кто-то из граждан использует медицинские или многоразовые маски, кто-то – нет, в каких ситуациях применение маски желательно?**

– Если у человека есть симптомы острого респираторного заболевания (ОРВИ), нужно пользоваться маской, чтобы не инфицировать других людей. Либо в ситуации общения с тем, кто болен ОРВИ, при уходе за больным. Также можно надеть маску в местах большого скопления людей. Пользоваться маской на безлюдных открытых пространствах нет смысла. Кроме того, одноразовая маска должна меняться не реже, чем через каждые два часа, и использоваться только один раз, такая маска не подлежат обработке! После утилизации маски обязательно вымыть руки. Многоразовые маски использовать повторно можно после обработки: выстирать с мылом или моющим средством, прогладить горячим утюгом.

**На вопросы о здоровом образе жизни в условиях эпидемии новой коронавирусной инфекции отвечает начальник Центра медицинской профилактики, главный внештатный специалист по профилактической медицине министерства здравоохранения Кировской области Людмила Юрьевна Мокиева.**

**– Какие рекомендации по здоровому образу жизни важно соблюдать сейчас?**

– Действительно, у тех, кто находится на самоизоляции, меняется режим дня, образ жизни начинает подчиняться длительному нахождению дома, уменьшается физическая активность, увеличивается число перекусов, мотивация к правильному питанию ослабевает. В то время, как соблюдение основных правил здорового образа жизни играет сейчас не меньшую роль, чем раньше! Соблюдайте режим дня, старайтесь высыпаться, особенно важен ночной сон. Питайтесь регулярно и полноценно, но не пере едайте. По возможности двигайтесь! Даже в условиях самоизоляции можно регулярно выполнять комплекс упражнений, которые принесут удовольствие: наклоны, приседания, упражнения с гантелями, лентой или упражнения на гибкость. Ну, и, конечно, важно сохранять психическое здоровье в период эпидемии, советуем минимизировать просмотр новостей, если Вы подвержены тревоге и знаете, что негативная информация может привести к ухудшению самочувствия.

**– Вы – врач-диетолог, есть ли какие-то продукты, способные повысить защитные силы организма, что нужно сейчас и детям, и взрослым?**

– Волшебных продуктов для повышения защиты организма, конечно, нет. А самый главный помощник в этом – здоровое питание. Рацион стоит обогатить полноценным белком, овощами, фруктами, зеленью, ягодами. Откажитесь от употребления алкоголя. Как и прежде, не забывайте про питьевой режим, отдавайте предпочтение воде, а не чаю или кофе.

**– Людмила Юрьевна, в течение года верующие граждане соблюдают посты, связанные с ограничением употребления животных продуктов, влияет ли это на иммунитет?**

– Важно понимать, что пост – это не разгрузочные дни, ограничение в пище лишь помогает обострить свои чувства в это время. Ведь организму для нормальной работы всех органов и поддержания иммунитета необходимо получать из пищи все необходимые питательные вещества: белки, жиры и углеводы, микроэлементы и витамины. Пост не должен быть голодовкой, которая только подорвет жизненные силы и отрицательно скажется на здоровье даже крепкого организма. Важно обогатить свой рацион и произвести полноценную замену запрещенных в пост продуктов на разрешенные. Лучше отказаться от вредных привычек, сладостей или деликатесов, чем от яиц, мяса или стакана молока тем, кто много физически трудится.

**– Сейчас в интернете много информации о необходимости приема иммуностимулирующих средств, в т.ч. медикаментозных, как Вы к этому относитесь?**

– Не принимайте никаких иммуностимулирующих средств, если они не выписаны врачом, это может только навредить! Но если у Вас есть хронические заболевания, требующие ежедневного приема препаратов, продолжайте соблюдать рекомендации, данные Вам лечащим врачом.

**– Людмила Юрьевна, удаётся ли Вам следовать основным принципам здорового образа жизни?**

– Да, я стараюсь следовать ЗОЖ, а правильно питаться и двигаться для меня – это удовольствие!

**– Поделитесь, пожалуйста, рецептом своего хорошего настроения и девизом, с которым Вы идёте по жизни**

– Пусть каждый новый день принесет новые знания и впечатления, и все самое интересное у нас – еще впереди!

**Дорогие читатели газеты «Профилактика сегодня», ко всему сказанному хочется добавить о важности своевременного прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров после того, как медицинские организации начнут работать в обычном режиме.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

## ДОСУГ С ДЕТЬМИ

**Впереди – июнь, этот месяц в нашем регионе традиционно посвящен предупреждению заболеваний у детей. В условиях самоизоляции дети много времени проводят дома, и если к этому не относиться как какой-то невероятной драме или испытанию, то всем будет только легче.**

Для младенцев ситуация сейчас мало изменилась. Наиболее уязвимыми оказались родители маленьких детей 1,5 – 3 лет, это самая сложная категория для пребывания с ними в самоизоляции, особенно если с ребенком один взрослый или один взрослый и двое детей. С дошкольниками проще. Они больше себя обслуживают, многое могут сделать сами,

у них есть более длинная самостоятельная игра. Все, что Вы можете, — поддерживать ребенка в этом и всячески вдохновлять.

Вспоминайте, во что Вы сами играли, меняйте игрушки, меняйте занятия. Если ребенку скучно, поиграйте с ним столько, сколько можете. Если Вам нужно работать, то сначала поиграйте с ребенком, тогда после



этого он сможет какое-то время поиграть самостоятельно. Обязательно устраивайте минутки активного движения: прыгайте, танцуйте, валяйтесь вместе, обнимайтесь. Это поддержит настроение и тонус всем членам семьи!

## 30 ИГР ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**1. Бег с яйцом.** Шарик от пинг-понга кладем на чайную ложку и бегаем с ним, стараясь удержать шарик на ложке (от 3 лет).

### **2. Ветеринарная больница.**

Мягкие игрушки укладываем в постель и лечим: перевязываем, даем лекарства, измеряем температуру, ставим компрессы (от 3 лет).

**3. Для каждого пальчика придумаем какое-нибудь смешное имя и историю (от 2 лет).**

### **4. Держим равновесие.**

С вытянутыми в стороны руками идем, как канатоходец, по самому краю ковра (от 3 лет).

**5. Фанты.** Собираем с игроков фанты. Каждый игрок по очереди выполняет задание, которое вытянет (от 3 лет).

**6. Играем в прятки.** Один прячется в квартире, а другие должны его найти (от 2 лет).

**7. Играем в пиратов.** Прячем в комнате несколько предметов. Вернувшись в комнату игроки должны отыскать пропажу с помощью «карты сокровищ» (от 4 лет).

**8. Забиваем голы.** Веребочкой обозначаем на ковре ворота, с некоторого удаления бросаем по воротам шарики от пинг-понга, каждое попадание приносит очко (от 3 лет).

**9. Играем в дорожное движение.** Толстой кистью и красками рисуем улицы на большом листе бумаги. Когда краски высохнут, начинаем кружить по дорогам игрушечной машинкой (от 2 лет).

**10. Кроватки из спичечных коробков.** Из спичечных коробков мастерим кроватки и другую мебель, склеивая их друг с другом. Маленьких куколок или вырезанных из бумаги человечков укладываем в кроватки (от 5 лет).

**11. Ищем картинки.** Участник игры высматривает себе в иллюстрированной книжке какую-нибудь картинку, другие должны ее найти с помощью подсказок (от 2 лет).

**12. Изображаем животных:** собаку, кошку, мышку, слона, змею, крокодила, цаплю и других. Оцениваем, у кого получилось лучше (от 3 лет).

**13. Изображаем эмоции:** грусть, радость, гнев, удивление, стыд, зависть, отвращение, страх (от 3 лет).

**14. Придумываем загадки друг про друга (от 4 лет).**

**15. Кегли.** Кубики расставляем на ковре, как кегли, и сбиваем их теннисным мячиком (от 2 лет).

**16. Клеим коллаж.** Газетные или журнальные страницы разрезаем на фрагменты и придумаем историю, создавая цветной коллаж (от 3 лет).

**17. Комнатка из коробки.** Из обувной картонной коробки делаем комнату. Рисуем на бумаге мебель, героев, вырезаем их, приклеиваем их в коробку (от 5 лет).

**18. Кто дальше дунет.** Дует на пробки от бутылок так, чтобы они отлетели как можно дальше (от 3 лет).

**19. Мастерим животных из бумаги.** На плотной бумаге рисуем любых животных, вырезаем, придумаем истории о них (от 5 лет).

**20. Мастерим книжку с картинками.** Берем чистую тетрадь, придумаем название рассказу, делаем иллюстрации сами или вырезаем картинки из журналов и вклеиваем их (от 4 лет).

**21. Мастерим кораблики.** Из ореховой скорлупы делаем кораблики, приклеивая к самодельной мачте бумажные паруса. Кораблики пускаем плавать в тазу или в ванне, раздувая паруса в разных направлениях (от 2 лет).

**22. Дочки-матери.** Играем с переманной ролей – то родителей, то детей (от 2 лет).

**23. Пазлы.** Разрезаем рисунок из журнала на части, собираем.

**24. Делаем гирлянды.** Вырезаем сердечки, звездочки, цветочки из цветной бумаги. В каждом сердце проделываем отверстие и нанизываем на шнурок. Гирлянду подвешиваем (от 4 лет).

**25. Напеваем.** Один из играющих начинает напевать мелодию, а другие должны ее узнать (от 3 лет).

**26. Наряжаем кукол.** Делаем из лоскутов ткани и кружев наряды для кукол (от 4 лет).

**27. Обрисовываем руку, положив ее на бумагу. Придумываем красочный узор (от 3 лет).**

**28. Ручеек.** На полу из двух скалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки-островки и кружки-камушки. Участники должны перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки (от 3 лет).

**29. Борьба сумо.** Если в семье растут двое детей с небольшой разницей в возрасте, можно провести турнир сумоистов. Взять две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Закрепляем подушки ремешком на груди и спине, сверху надеваем футболку. А далее участники пытаются уронить друг друга, кто удержится на ногах, тот победитель (от 4 лет)!

**30. Бег с воздушными шарами.** Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты, не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами, подбородком, носом (от 4 лет).

**Совместная игра — очень полезный навык для формирования доверительных отношений между детьми и родителями. Придумывайте игры сами, делитесь ими с другими!**



# ФИЗИЧЕСКАЯ

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЗВОЛЯЕТ

- снизить риск развития артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета;
- снизить риск онкологических заболеваний (рака толстой кишки, рака молочной железы);
- укрепить костно-суставной аппарат, развить координацию движений и уменьшить риск падений и переломов;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- улучшить подвижность и амплитуду движений в суставах;
- быть стройными;
- закалять организм и снизить подверженность простудным заболеваниям;
- получать положительные эмоции.

**Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее отсутствие!**



**Лица, которым необходимо медицинское обследование для разрешения занятий интенсивной ФА:**

- курящие;
- лица, имеющие сердечно-сосудистые заболевания;
- имеющие два или более из следующих факторов риска развития ишемической болезни сердца:
  - артериальная гипертензия,
  - повышенный уровень холестерина,
  - семейный анамнез по сердечно-сосудистым заболеваниям,
  - сахарный диабет,
  - ожирение;
- мужчины старше 40 лет;
- женщины старше 50 лет.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**Большинству граждан при отсутствии противопоказаний рекомендуется:**

- ✓ **аэробная умеренная физическая активность** (быстрая ходьба, танцы, ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде по ровной поверхности) – не менее 150 минут в неделю (30 минут/день, 5 дней/неделю)
- ✓ **или интенсивная активность** – не менее 75 минут в неделю (15 минут/день, 5 дней/неделю),
- ✓ **или их комбинация.**

**Для получения дополнительной пользы для здоровья рекомендуется постепенное увеличение**

- аэробной умеренной физической активности до 300 минут в неделю
- или интенсивной физической активности – до 150 минут в неделю.

## ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗАКТИВНОСТЬЮ

### ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Регулярные аэробные нагрузки умеренной интенсивности позволяют пациентам с артериальной гипертензией повышать общую выносливость организма и работоспособность, приводят к снижению уровня артериального давления.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- начинайте занятия постепенно и с небольших нагрузок;
- выбирайте дозированную ходьбу с постепенным наращиванием ее продолжительности (до 1 часа), расстояния (от 500 м до 3 км) и темпа;
- также Вам подойдет лечебная гимнастика, плавание, велосипед (велотренажер), ходьба на лыжах и другие упражнения, повышающие выносливость и снижающие общее периферическое сопротивление сосудов;
- используйте общеукрепляющие и дыхательные упражнения, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на расслабление мышц верхних конечностей, плечевого пояса, грудной клетки;
- игра с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, теннис) и отдельные работы в саду (без наклона головы) также Вам полезны, но они не оказывают воздействия на снижение давления;
- исключите статические нагрузки, например, поднятие тяжестей, удержание груза руками, неподвижное стояние и

#### Противопоказания к занятиям:

- гипертонический криз и состояние после него;
- значительное (резкое) снижение артериального давления (на 20-30% от исходного уровня) с ухудшением самочувствия;
- артериальная гипертензия 3-й степени;
- наличие серьезных осложнений артериальной гипертензии (например, нарушения ритма сердца и т.п.).

сидение, сжатие кистей: они могут повышать уровень артериального давления;

- избегайте перегрева во время тренировок.

### ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)

Одышка, которую испытывают пациенты с ХОБЛ в покое или в рамках повседневной физической активности, приводит к сидячему образу жизни, что ускоряет процесс инвалидизации таких пациентов. Грамотно выбранные физические упражнения являются безопасным и эффективным вмешательством для улучшения физического состояния

и качества жизни пациентов с ХОБЛ. Физическая активность выбирается после оценки сердечно-сосудистого риска и должна быть строго индивидуализирована по интенсивности, объему, продолжительности и частоте.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- выбирайте нагрузку умеренной интенсивности;

- чередуйте периоды напряжения с периодами отдыха;
- начинайте с малых нагрузок, постепенно увеличивая продолжительность занятий (до 30-40 минут) и интенсивность;
- сочетайте упражнения с сопротивлением и аэробные упражнения;
- учитесь диафрагмальному дыханию и выдоху через сомкнутые губы.

### ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ АРТРИТАХ И АРТРОЗАХ

Пациенты с болезнями суставов в результате регулярных занятий отмечают уменьшение болевых ощущений, повышение общей активности, улучшение настроения и качества жизни.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- даже небольшая физическая активность лучше, чем ее отсутствие;
- занимайтесь умеренной физической активностью не менее 150 минут в неделю, но выбранные Вами упражнения не должны нагружать суставы, не должны сопровождаться болевыми ощущениями, а риск получения травм должен быть минимальным;
- выполняйте упражнения в облегченных условиях: в положении лежа, на четвереньках, сидя, в воде;
- отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость и тем, которые заставляют работать основные группы

мышц ног, спины, живота, груди, плеч и рук;

- Вам подойдут ходьба пешком, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, дыхательные упражнения, упражнения со снарядами (мячами, палками) в положении лежа и сидя, плавание;
- исключите прыжки, подскоки, упражнения с гантелями, гириями в положении стоя;
- выбирайте такие упражнения, которые доставляют Вам удовольствие.

**ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ СПЕЦИАЛИСТА ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ!**

# АКТИВНОСТЬ

**Регулярная физическая активность – одно из условий хорошего самочувствия и настроения, залог активного долголетия любого из нас!**

## Помните о правилах перед началом занятий:

1. если Вы выбрали интенсивные нагрузки (аэробика, плавание на скорость, езда на велосипеде в гору, бег), проконсультируйтесь с лечащим врачом – возможно, Вам потребуется обследование;
2. на момент тренировки Вы должны быть здоровы, в случае инфекционного заболевания или обострения хронического заболевания занятие стоит отложить;
3. приступая к занятиям, сначала отработайте их регулярность (5 раз в неделю), затем увеличивайте их продолжительность (с 20-30 минут до 60 и больше), а позже – интенсивность по мере роста тренированности;
4. во время тренировки соблюдайте зону безопасного пульса:

**Максимальная частота сердечных сокращений (МЧСС)**  
рассчитывается по формуле:  
**(МЧСС) = 220 – возраст**

**Таблица для определения максимальной частоты сердечных сокращений, а также диапазонов допустимой частоты сердечных сокращений при физической активности для людей разного возраста.**

Возраст	Умеренная физическая активность (55-70% от МЧСС)		Интенсивная физическая активность (70-85% от МЧСС)		Максимальная частота сердечных сокращений
	Ударов в минуту	Ударов за 15 сек.	Ударов в минуту	Ударов за 15 сек.	
30	105-133	26-33	133-162	33-41	190
40	99-126	25-32	126-153	32-38	180
50	94-119	24-30	119-145	30-36	170
60	88-112	22-28	112-136	28-34	160
70	83-105	21-26	105-128	26-32	150
80	77-98	19-25	98-119	25-30	140

**Если скорость упражнений позволяет Вам комфортно беседовать, скорее всего, эта нагрузка для Вас – безопасна.**

## ПРИ НАЛИЧИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

Доказано, что у больных сахарным диабетом 2 типа при физических занятиях уменьшается продукция глюкозы печенью на 22%, а поглощение глюкозы тканями увеличивается – в начале занятий на 22%, а на 7-й неделе тренировок – на 42%. Длительное улучшение контроля гликемии более эффективно обеспечивается силовыми тренировками, увеличивающими соотношение капилляров к мышечным волокнам и емкость запасов гликогена, а не занятиями на выносливость (ходьба, бег, плавание, велопробег).

Помните, у больных сахарным диабетом 1 типа во время или после физических упражнений, даже непродолжительных, имеется риск развития гипогликемии, если они не приняли дополнительную порцию углеводов с пищей или не уменьшили дозу инсулина. Поэтому если известно или предполагается, что уровень инсулина в крови в часы физических занятий недостаточен, то вводят инсулин вблизи работающих мышц, в противном случае – в отдаленные участки (например, в руку при беге или под кожу живота при игре в теннис).

Для предотвращения гипогликемии во время нагрузки и после нее пациентам, принимающим инсулин, необходимо изменить дозу вводимого инсулина и/или принять дополнительное количество углеводов.

- **Физические нагрузки при плохо контролируемом сахарном диабете 1 типа противопоказаны!**
- **Пациенты с высоким уровнем глюкозы (>15 ммоль/л) могут заниматься физической активностью только при условии отсутствия кетоацидоза и при хорошем самочувствии!**

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- **выбирайте тренировки в режиме аэробной нагрузки средней интенсивности, например, быстрая ходьба (6,4 км/ч), езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках;**
- **общая продолжительность занятий – не менее 150 минут в неделю, например, 30 минут 5 дней в неделю;**
- **если Вы не можете одновременно выполнить нагрузку такой продолжительности, то ее можно разбить по 10 минут 3 раза в течение дня;**
- **выполняйте нагрузку с сопротивлением 2 или 3 раза в неделю в сочетании с аэробной нагрузкой;**
- **оптимальное время для занятий – через час после еды.**

### ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

Всем гражданам, особенно пожилого возраста, для профилактики остеопороза следует выполнять физические упражнения с нагрузкой весом тела, самые простые из которых: ходьба, планка, отжимания от опоры, приседания.

- ### РЕКОМЕНДАЦИИ
- **выбирайте силовые упражнения и упражнения на тренировку равновесия;**
  - **откажитесь от высокоинтенсивных и травматичных упражнений, например, подскоков, прыжков.**

### ✓ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Поскольку с возрастом снижается резерв сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем, пожилым людям рекомендуется физическая активность умеренной интенсивности, которая легко достижима.

Пожилым пациентам, имеющим ограничения в связи с болезнями, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы подо-

брать темп и объем физической активности с учетом их состояния здоровья.

### РЕКОМЕНДАЦИИ:

- **начинайте занятие с 5-минутной разминки;**
- **выполняйте минимум три раза в неделю упражнения для поддержания гибкости и равновесия с целью профилактики падений и переломов, уве-**

личения независимости в ежедневных делах;

- **первые занятия не должны превышать 10-20 минут, постепенно увеличивайте продолжительность до 30 минут;**
- **если Вы не можете увеличить объем физической активности до рекомендуемого, выполняйте упражнения в соответствии с Вашими физическими возможностями и состоянием здоровья!**

**ЗАНЯТИЯ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ СПЕЦИАЛИСТА ПО ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ!**

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ

Коронавирус – это возбудитель острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), при которой отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается

- воздушно-капельным путем при чихании, кашле, разговоре,
- контактным путем.

## Симптомы новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

аналогичны симптомам гриппа, тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Более предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями.

**Симптомы:** повышение температуры, кашель, одышка, ощущение сдавленности в грудной клетке, повышенная утомляемость, боль в горле, боль в мышцах, бледность.

## Осложнения

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами – у многих пациентов быстро развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

**Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни, помните об этом!**

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

- ▶▶ Отказаться от посещения мест скопления людей,
- ▶▶ регулярно мыть руки с мылом, особенно после возвращения домой,
- ▶▶ вне дома не прикасаться к лицу грязными руками, а в целях гигиены пользоваться антисептическими средствами (гели, спреи), бумажными платочками, влажными салфетками,
- ▶▶ использовать медицинскую маску в случае появления симптомов ОРВИ или общения с людьми, у которых имеются подобные симптомы, а также при посещении магазина, общественного транспорта.

**Если у Вас появились признаки ОРВИ, вызовите врача, не занимайтесь самолечением!**

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60 ЛЕТ И БОЛЕЕ

Люди пожилого и старческого возраста являются группой повышенного риска по заболеваемости и смертности от COVID-19. Анализ текущей ситуации показывает, что у людей в возрасте 80 лет, зараженных коронавирусом, смертность достигает 15%, в то время как среди людей в возрасте до 50 лет – менее 0,5%. Именно у пожилых из-за нагрузки на иммунную систему возможны осложнения, в т.ч. такие опасные, как вирусная пневмония.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ:

- постарайтесь не посещать общественные места, по возможности не пользуйтесь общественным транспортом;
- попросите своих близких или сотрудников социальных служб помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением продуктов или необходимых товаров;
- регулярно мойте руки с мылом – после возвращения с улицы, из общественных мест, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи;

- если Ваши близкие вернулись из-за границы или из эпиднеблагополучных регионов нашей страны, ограничьте общение с ними;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос бумажными платочками, после использования выбрасывайте их; влажными салфетками протирайте сумку, телефон и другие предметы, которые были вместе с Вами в общественных местах и транспорте;
- если Вы почувствовали себя плохо (не только в связи с простудным заболеванием, но и в связи с другими проблемами со здоровьем), вызывайте врача на дом, не ходите в поликлинику;
- если у Вас появились признаки ОРВИ, вызовите врача на дом!
- тщательно соблюдайте рекомендации врача по лечению ОРВИ и имеющихся у Вас хронических заболеваний.

### Рекомендации Роспотребнадзора



о том, как правильно использовать медицинскую маску:

- ▶▶ надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки ОРВИ и в случае, если больны Вы;
- ▶▶ специальную складку на маске разверните, вшитую гибкую пластину в области носа прижмите к спинке носа для полного прилегания к лицу;
- ▶▶ надевайте маску так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске, их следует крепко завязать);
- ▶▶ если одна из поверхностей маски имеет цвет, надевайте маску белой стороной к лицу;
- ▶▶ меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще, также стоит сменить маску, если она увлажнилась;
- ▶▶ аккуратно снимите маску в случае негодности и сразу выбросьте ее, после снятия маски обработайте руки антисептическим средством;
- ▶▶ медицинскую маску используйте только один раз!

**Помните! Только в сочетании с гигиеной рук и карантинными мерами маска способна снизить риск заражения острыми респираторными вирусными инфекциями, в т.ч. коронавирусной инфекцией.**



## КАК СОБЛЮДАТЬ КАРАНТИН В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ – РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Если Вы вернулись из путешествия по эпиднеблагополучным регионам нашей страны или других стран, в максимально короткие сроки необходимо сообщить по телефону 8-800-100-43-03 или телефону регистратуры поликлиники по месту жительства свои контактные данные, сроки пребывания за пределами области и регион.

**И Вам, и тем, кто контактировали с Вами, необходимо соблюдать карантин у себя дома в течение 14 дней.**

### ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ:

1. Не выходить из дома весь период карантина, даже в магазин, выбросить мусор или в аптеку.
2. По возможности находиться в отдельной комнате, пользоваться индивидуальной посудой, полотенцем, средствами гигиены.
3. Приобретать продукты и необходимые товары, заказывая онлайн или, обращаясь к волонтерам.
4. По возможности исключить контакты с членами семьи и другими лицами.
5. Использовать средства индивидуальной защиты и дезинфицирующие средства (маска, спиртовые салфетки).

### Почему именно 14 дней?

Две недели карантина по продолжительности соответствуют инкубационному периоду коронавирусной инфекции – времени, когда болезнь может проявить первые симптомы.

### Что обязательно делать во время карантина?

Регулярно мыть руки с мылом или обрабатывать кожным антисептиком – после посещения туалета, перед приемом пищи, перед контактом со слизистыми оболочками глаз, рта, носа. Регулярно проветривать помещение и проводить влажную уборку с применением моющих и дезинфицирующих средств.

### Что делать с мусором?

Бытовой мусор нужно упаковать в двойные мусорные пакеты, плотно завязать, а для утилизации обратиться за помощью к друзьям, волонтерам.

### Как поддерживать связь с друзьями и родными?

Вы можете общаться с помощью видео- и аудио связи, по интернету.

### Что делать, если появились симптомы заболевания?

Необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику, не заниматься самолечением.

### Кто наблюдает за теми, кто находится на карантине?

За всеми, кто находится на карантине, медицинские работники ведут наблюдение на дому, для чего могут быть использованы электронные и технические средства контроля, ежедневно измеряется температура.

### Как получить больничный?

Пока Вы находитесь в режиме карантина дома, Вам открывают лист нетрудоспособности, для чего не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования.

### Что будет с теми, кто не соблюдал или нарушил карантин?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?

Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала.

## РЕЖИМ САМОИЗОЛЯЦИИ, ВВЕДЕННЫЙ ВО МНОГИХ РЕГИОНАХ СТРАНЫ

В течение режима самоизоляции гражданам нельзя покидать места проживания за исключением случаев обращения за экстренной (неотложной) медицинской помощью и случаев следования к месту работы и обратно (если она не приостановлена). Также разрешается ходить в ближайший магазин, выгуливать домашних животных на расстоянии не более 100 метров от дома и выносить бытовой мусор.

### РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ВЫХОДИТЬ В МАГАЗИН ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ?

1. Ходите в утреннее время, когда меньше народу.
2. Соблюдайте социальную дистанцию – не менее 1,5 метров.
3. Надевайте одежду, которая не задерживает пыль.
4. Используйте маску, если контакт с людьми неизбежен.
5. Берите тележку, а не корзину.
6. Оплачивайте покупки банковской картой или с помощью телефона.
7. Вернувшись домой, протирайте одежду, сумку влажной тканью.
8. Протирайте по возможности упаковки купленных продуктов и сами продукты, если они без упаковки.
9. Тщательно мойте руки после возвращения.

## ЕСЛИ ВЫ ПОСТОЯННО ТРЕВОЖИТЕСЬ ПО ПОВОДУ СИТУАЦИИ В МИРЕ, СВЯЗАННОЙ С КОРОНАВИРУСОМ:

1. Максимально сократите просмотр телевизионных программ на эту тему и новостной ленты в интернете.
2. Чаще слушайте любимую музыку, смотрите комедии.
3. По возможности двигайтесь – ходите по квартире, танцуйте, займитесь приборкой, будьте заняты! Есть масса домашних дел, которые Вы долго откладывали, пришла пора взяться за них!
4. Придумайте медитацию для себя, повторяя успокаивающие фразы, например: «ситуация сложится наилучшим для меня образом», «я и мои близкие люди – здоровы, это самое главное», «все будет хорошо» и др.
5. Признайтесь себе в том, что тревожитесь, не убегайте от переживаний, скажите о тревоге себе или другому.
  - Разрешите тревоге быть в Вас. Закройте глаза, представьте тревогу. Найдите ей место в теле. Какая она? Опишите ее. Может, это комок или сгусток, или что-то другое. Где она находится? Может, в груди или в животе, или ...
  - Положите туда руку и представьте, как тревога растворяется, расплавляется, исчезает, рассасывается. Сделайте глубокий медленный вдох и медленный выдох, продолжайте дышать в таком ритме, пока не станет легче.
6. Поговорите с тревогой. Задайте ей вопрос – «Зачем ты мне»? Пусть из врага она станет учителем. Чему она хочет научить Вас? От чего хочет защититесь? И можно ли эти знания приобрести другим путем?
6. Старайтесь соблюдать режим дня и высыпаться.
7. Откажитесь от употребления кофе, алкоголя, сигарет, сладостей – это все только усугубит ситуацию!
8. Помните, что зачастую тревогу вызывает не сама ситуация, а наше отношение к ней!



## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОНЯТЬ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

**Беспокойство от всего, что сейчас происходит в мире в связи с коронавирусом, испытывают не только взрослые, но и дети.**

1 Задавайте открытые вопросы и слушайте. Поговорите с ребенком, узнайте, в чем его страх. Объясните, что естественно бояться этих вещей (особенно, когда об этом так много говорят). Если дети – слишком маленькие, не нужно заострять внимание на этой теме. Лучше напомнить о правилах гигиены и сказать, что, соблюдая их, мы находимся в безопасности. Можно нарисовать историю на эту тему – комикс, мультфильм, где все заканчивается хорошо. Детям это помогает вытеснить негативные эмоции, снизить напряжение.

2 Будьте честны и говорите доступным для ребенка языком. Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит, но взрослые наряду с этим обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответ-

ствующем возрасту ребенка, следите за реакцией и будьте чувствительны к беспокойству. Объясните, что не вся информация является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

3 Покажите, как защитить себя и своих друзей. Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и



других заболеваний – это мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Придумайте игру и весело изучайте правила: мойте руки в танце или с песней. Покажите, как прикрывать локтем рот при кашле или чихании, объясните, что лучше не подходить слишком близко к людям.

4 Подбодрите их. Следуйте привычному расписанию и распорядку, особенно перед сном. Больше играйте, придумывайте новые занятия. Объясните, что большинство людей, у которых есть коронавирус, выздоравливают, и что многие взрослые прилагают все усилия, чтобы обеспечить безопасность для людей и вашей семьи. Объясните детям, что каждый из нас должен внести свой вклад – проявлять доброту и поддерживать друг друга. Поделитесь историями о работниках здравоохранения, ученых, волонтерах, которые работают над тем, чтобы остановить вспышку.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

У многих граждан, находящихся на самоизоляции или карантине, меняется образ жизни: уменьшается физическая активность, увеличивается энергопотребление с пищей, нарушается привычный режим сон-бодрствование... В то время, как соблюдение основных правил здорового образа жизни играет сейчас не меньшую роль, нежели раньше! Итак, читайте рекомендации по здоровому образу жизни.



**Соблюдайте режим дня** – вставайте и ложитесь в одно и то же время, чередуйте работу и отдых, чтобы избежать утомления. Режим дня – это залог условно-рефлекторной работы нашего организма, что позволяет ему распределить ресурсы в самой непростой ситуации. Недостаток сна, особенно ночного, негативно влияет на иммунные процессы, старайтесь ложиться не позднее 22:00 и спать не менее 7-8 часов!



Слаженная работа органов иммунной системы (тимуса, лимфатических узлов и сосудов, селезенки и других) позволяет сформировать адекватную защиту в ответ на действие патогенных вирусов и бактерий. **Одно из условий хорошего иммунитета – здоровый кишечник, для чего употребляйте ферментированные продукты** (квашеная капуста или сок квашеной капусты, моченые яблоки и ягоды, при переносимости – кисломолочные продукты) и продукты, содержащие пищевые волокна (овощи, фрукты, зелень, ягоды, цельнозерновые крупы).



**Питайтесь полноценно и регулярно, но не пере едайте!** Употребляйте пищевые продукты, богатые витаминами (особенно А, D, E, С) и микроэлементами (йод, цинк, селен, магний). Откажитесь от диет! Для выработки сурфактанта, выстилающего легочные альвеолы, нужны животные белки и жиры, внесите послабления в рацион, если Вы поститесь!



**Максимально сократите употребление простых углеводов** (сахар и мука высшего сорта, изделия из них): они участвуют в синтезе веществ – интерлейкинов 6, ускоряющих воспалительные реакции в организме. Сладости, сдобную выпечку, десерты стоит убрать из рациона в первую очередь!



Употребление кофе повышает кортизол, что также неблагоприятно для иммунитета, **не пейте больше двух чашечек в день или замените на цикорий.**



**Регулярно употребляйте чистую питьевую воду** из расчета – 30 мл на кг веса, если нет противопоказаний, именно вода позволяет выводить из организма токсины.



**Откажитесь от употребления алкоголя:** этанол подавляет защитные силы организма!



**Не допускайте хронического напряжения:** постоянная тревога делает нас уязвимыми к болезнетворным агентам и может привести к обострению хронических заболеваний.



**Старайтесь двигаться даже в условиях самоизоляции!** Выберите несложные упражнения, которые Вам нравятся (наклоны, приседания, упражнения на гибкость и баланс), и делайте 10-минутные перерывы для них каждые два-три часа.



**Если у Вас есть хронические заболевания, не прекращайте прием препаратов, которые ежедневно принимаете!**



**Не принимайте никаких иммуностимулирующих медикаментозных средств, если они не выписаны врачом.**

**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**