



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



МЕСЯЦ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

ноябрь 2019

Ноябрь в нашем регионе традиционно был проведен как Месяц борьбы с сахарным диабетом. В целях повышения информированности граждан о факторах риска развития и мерах предупреждения сахарного диабета в течение месяца проводились различные профилактические мероприятия, в т.ч. 176 массовых акций.

В Центре досуга «Практикум» состоялась акция для населения, приуроченная к Всемирному дню борьбы с диабетом. Все желающие могли узнать свой уровень сахара крови и задать вопро-



сы главному диабетологу Кировской области Галине Викторовне Жуковец. Перед исследованием проводилось анкетирование с целью определения факторов риска развития диабета, определялся объем талии, проводился расчет индекса массы тела. Также участники акции могли посетить семинар «Сахарный диабет и преддиабет», который провел Владимир Игоревич Милютин, заведующий эндокринологическим отделением Регионального эндокринологического центра. В акции приняли участие 140 человек.

Известно, что с возрастом риск заболеть сахарным диабетом увеличивается. По данным регистра сахарного диабета, в Кировской области зарегистрировано более 55 тысяч пациентов с этим диагнозом. 95% из их числа – это люди, у которых диагностирован сахарный диабет 2 типа, возникающий в результате ожирения и низкой физической активности, что лишь подтверждает необходимость дальнейшего проведения просветительской работы с населением.



МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

декабрь 2019

Вопросам повышения мотивации населения к ведению здорового образа жизни и добровольному тестированию на антитела к ВИЧ был посвящен последний месяц года, в течение которого в городе и области состоялось 322 массовых мероприятия: пресс-конференции, круглые столы, Дни здоровья.

Кировская область традиционно присоединилась к Всероссийской акции СТОПВИЧСПИД. Это событие дважды в год обращает внимание общества на проблему распространения ВИЧ-инфекции в нашей стране и обеспечивает всем желающим возможность узнать свой ВИЧ-статус.

Квест-игра «Спидометр», в которой приняли участие студенты Кировского медицинского колледжа, успешно состоялась в городской библиотеке им. А.С. Пушкина. Цель квест-встречи «Спидометр» – повышение приверженности молодого поколения к ведению здорового образа жизни посредством систематизации знаний, имеющихся у участников:



о предупреждении ВИЧ-инфекции и последствиях употребления психоактивных веществ. Кроме того, в ходе подобных мероприятий ребята задумываются о семейных ценностях, учатся ответственности и самостоятельности, командному взаимодействию. Преподаватель Центра медицинской профилактики Татьяна Ивановна Созонтова на станции «Семейные ценности» предлагала участникам «построить» дом-пазл, в нужном соотношении используя такие качества, как: любовь, забота, внимание, доверие, компромисс и другие.

Участники квеста не только дополнили свои знания в области предупреждения ВИЧ-инфекции, но и пришли к выводу – только ответственность за свое здоровье и знания помогут защититься от заражения ВИЧ! А принципы ответственного поведения просты: неприятие наркотиков, отказ от случайных половых контактов, верность одному партнеру, использование презерватива, знание своего ВИЧ-статуса и здоровый образ жизни!

В НОМЕРЕ

стр. 2-3 Интервью с победителями конкурса «Счастливое лето с ЗОЖ».

стр. 4 Правильное питание: все о рыбе.

стр. 5 Вкусно и полезно.

стр. 6-7 Профилактика онкологических заболеваний.

стр. 8 Зависимость – плохое воспитание, слабость воли или болезнь?

МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

январь 2020

В январе в медицинских организациях города и области проводились акции, Школы здоровья и семинары, посвященные принципам правильного питания.

В министерстве здравоохранения региона состоялась прямая телефонная линия, на вопросы кировчан о здоровом рационе отвечала Лариса Александровна Сидоренко, главный специалист-диетолог министерства здравоохранения Кировской области.



Об особенностях питания у пациентов старшей возрастной группы узнали посетители общественной организации «Знание». Помимо профилактических мероприятий для населения, состоялась обучающая видеоконференция для специалистов первичного звена здравоохранения и сотрудников кабинетов/отделений медицинской профилактики по теме «Профилактика саркопении».



ИНТЕРВЬЮ с победителями конкурса «Счастливое лето с 30Ж»



За окном – зима, а так хочется солнца и тепла! Поэтому мы решили вспомнить о фотоконкурсе «Счастливое лето с 30Ж»! Напомним, что в августе мы запустили конкурс фотосюжетов с целью популяризации правильного питания, физической активности и здорового досуга среди населения.

Победителям конкурса мы предложили рассказать о себе, порассуждать о здоровом образе жизни и поделиться своими секретами позитивного взгляда на жизнь. Надеемся, что и для вас их рассказы будут интересными, а примеры отношения к своему здоровью – мотивирующими!

В числе лидеров нашего 30Ж-соревнования оказались:

- **Сергей Коршунов** – в номинации «Двигайся больше – проживешь дольше»;
- **Анна, Сергей и Степан Митины** – в номинации «Делу – время, а потехе – час»;
- **Юлия Кандакова** – «В лес за здоровьем»;
- **Александр Пестерников** – в номинации «Утро встречай улыбкой, вечер провожай прогулкой»;
- **Татьяна Шулятьева** – в номинации «Кто любит спорт, тот здоров и бодр»;
- **Марина Жолобова** – в номинации «Береги платье снову, а здоровье – смолоду».

АННА, СЕРГЕЙ И СТЕПАН МИТИНЫ



Анна и Сергей Митины

Нужно сказать своим вредным привычкам «нет»! Нет сидячему образу жизни, ведь движение – это жизнь!

Не менее важны хорошие семейные отношения, соблюдение личной гигиены, возможность высказывать свое мнение, здоровый ум благодаря заучиванию стихов, чтению книг, решению разных головоломок.

Люблю пешие прогулки, люблю зиму, когда лес в снегу, и мороз одевает деревья в шубы, лес находится в 10 минутах от нашего дома. Люблю кататься на лыжах и коньках, на сноуборде. Люблю выходные, когда идем на лыжах всей семьей и берем термос и бутерброды. У нас в городе популярна скандинавская ходьба, утром, начиная с 5 часов, бабушки и дедушки идут гулять группами. Наш здоровый завтрак – это любая каша с замороженными ягодами, запасенными с лета: клубника, малина, земляника, черника, и какао в качестве напитка.

В свободное время я люблю плести из бисера, вязать, мастерить поделки, правда, свободного времени у

Анна Митина: «К основным принципам здорового образа жизни я отношусь: правильное питание (еда должна радовать и приносить чувство комфорта), сон и полноценный отдых, общение с близкими людьми, отказ от вредных привычек».

меня бывает мало. Люблю рисовать с детьми красками, рисуют в нашей семье все, даже кошка! Она забирается на стол, грызет кисточки, иногда залезает лапкой в краску и оставляет свой след на листе.

Мой девиз по жизни – всегда вперед! И никогда не сдаваться, даже если очень тяжело.

О Сергее (10 лет): романтик и творческий человек. Любит играть на фортепиано и видит себя будущим пианистом! Вместе с братом посещает секцию рукопашного боя, а в свободное время читает энциклопедии, любит играть с соседскими ребятами на улице. Любит пешие прогулки по лесу, ведь из леса можно принести много интересного: это и шишки, и необычные листики, и травинки, и мох, а,



Анна, Сергей и Степан Митины

может, причудливый гриб. Кроме того, любит кататься на велосипеде, а зимой – на лыжах, коньках и санках.



Степан Митин

О Степане (9 лет): очень озорной! Очень любит кататься на велосипеде, особенно со скоростью и по лужам. Ходит в музыкальную школу, играет на флейте. Когда разучивает новую мелодию, мы ему не мешаем, но если выучит, мелодия получается очень красивая! Любит помогать по дому, особенно папе в ремонте автомобиля. Кто помоеет велосипед? А машину кто протрет? Какой папе нужен инструмент? Сколько деталей в машине? Степа знает ответ на любой вопрос! Увлекается математикой, играет в шахматы, ходит в секцию рукопашного боя. Ходит в магазин, любит помогать бабушке и маме.

Добавим, что Анна Митина не раз становилась победительницей лайк-таймов на странице группы Центра медицинской профилактики Вконтакте и сама проводит интерактивные профилактические мероприятия для школьников. Мы рады, что познакомились с таким интересным человеком!



ТАТЬЯНА ШУЛЯТЬЕВА

Мне нравится заниматься спортом с командой единомышленников, очень люблю волейбол: тренировки, соревнования и просто поболеть за любимую команду, а также все виды активности с любимым внуком. Здоровый завтрак для меня — это овсяная каша или йогурт.

Человеку, желающему отказаться от курения, я советую купить велосипед, начать интенсивно заниматься спортом, не впускать в свою жизнь негативные эмоции, постараться минимизировать стрессовые ситуации. Если человек станет избавлять себя от постоянных стрессов, из-за которых порой и приходится курить, то

есть шанс избавиться от никотинового воздействия.

Каждому из нас важно не только отказаться от вредных привычек, но и регулярно проходить диспансеризацию. Это позволит вовремя обратить внимание на проблемы, связанные со здоровьем, и предотвратить осложнения!

В свободное время люблю фотографировать, мне нравится запечатлевать мир, в котором мы живем, находить интересные ракурсы, это позволяет по-другому взглянуть на знакомое и обыденное, окружающее нас в повседневной жизни.



А мой рецепт хорошего настроения — отдыхайте, минимум два раза в год, научитесь радоваться мелочам и будьте любознательны!



ЮЛИЯ КАНДАКОВА



Самое любимое занятие, что приносит мне удовольствие, — это долгие пешие прогулки, в т.ч. с собакой! Девять лет назад я завела собаку, он меня поддерживает в пешеходных прогулках, ведь приходит четкое понимание, что полноценный выгул собаки — не прихоть животного, а необходимость. Сейчас регулярные физические нагрузки для нас обоих в радость. Общение с питомцем приносит душевное спокойствие и равнове-

На мой взгляд, здоровый образ жизни подразумевает достаточное потребление жидкости, физическую активность, правильное питание, хорошее настроение, занятие любимым делом, отказ от вредных привычек, качественный отдых, хорошее эмоционально-психологическое состояние.

сие. Поэтому могу сказать, что одним из рецептов хорошего расположения духа может стать заведение домашнего животного. Также важно заниматься любимым делом, чаще делать то, что нравится, просыпаться с оптимистичными мыслями, обеспечить себе качественный и полноценный сон.

Считаю, что человеку, который курит и не может справиться с данной вредной привычкой, помогут собственное уверенное желание и человек, который поделится личным примером отказа от курения.



Человек, который не курил, не может знать объективно, насколько это трудно и, скорее всего, советы (аргументы) некурящего человека курящему не покажутся весомыми и действенными. Поэтому считаю, что основным мотивом для желающего бросить курить будет его собственное сильное желание, терпение.

Из хобби предпочитаю сад и велосипед — летом, а зимой — лыжные прогулки.

Мой девиз по жизни: будь там — где твое сердце!



МАРИНА ЖОЛОВА

Из физической активности мне нравится плавание, езда на велосипеде, езда верхом, а еще мечтаю танцевать! Мой здоровый завтрак — омлет с овощами и зеленью или творог с зеленью и потертым свежим огурцом — и вкусно, и полезно!

Для сохранения здоровья нужно хорошенько выспаться, отказаться от вредных привычек, быть физически активным, правильно питаться.

Человеку, желающему отказаться от курения, самое главное, нужно собственное желание! Без желания никакие таблетки, пластыри и т.д. не помогут! Также нужна физическая активность, витаминотерапия. Диспансеризацию должен проходить каждый из нас, ведь только



мы сами можем о себе позаботиться. Диспансеризация — это, в первую очередь, выявление факторов риска, которые вызывают заболевания, выявление хронических неинфекционных заболеваний на ранних стадиях. А это значит — долгая, здоровая и счастливая жизнь!

Мой рецепт хорошего настроения: берем день и очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия! Добавляем три полные ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем! Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью! Теперь, когда блюдо готово, украшаем его лепестками цветов доброты и внимания. Подавать ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок! Стараюсь соответствовать!

А девиз, с которым иду по жизни: делать людям добро, и они тебе ответят тем же! Окружать близких заботой и любовью! Никогда ни о чем не жалеть, смотреть только вперед, как бы тяжело ни пришлось!

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ВСЁ О РЫБЕ

В течение первого месяца года в медицинских организациях проводятся профилактические мероприятия, цель которых – повысить приверженность кировчан к здоровому питанию! Регулярное употребление рыбы – один из важных компонентов правильного рациона.

Многие виды мяса противопоказаны людям с заболеваниями сердца или повышенным уровнем холестерина. А рыба, даже жирная, – не только разрешена, но и показана.

В составе рыбы есть качественный белок, который содержит меньше соединительных волокон, чем белок мяса. Рыба переваривается почти в два раза быстрее, чем мясо или птица, и не создает дополнительной нагрузки на печень и поджелудочную железу. В рыбе содержатся омега-3-полиненасыщенные кислоты (омега-3-ПНЖК), жирорастворимые витамины А, D, E, F, минеральные вещества: фосфор, фтор, цинк, марганец.

По мнению ученых, омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты – мощное противовоспалительное средство, которое помогает организму в профилактике самых разнообразных заболеваний – от снижения зрения до болезни Альцгеймера.

Самые ценные источники омега-3 – это жирные сорта рыбы, обитающие в холодных водах: семга, сельдь, скумбрия, хамса, корюшка, салака.

Лучше выбирать свежемороженую и осторожнее относиться к соленой рыбе, содержащей избыток соли.

Суточная потребность омега-3 – минимум 2 г. К примеру, в 100 г скумбрии – 2,5 г, сельди – 1,2-3,1 г.

Исследователи из Великобритании выяснили, что богатый этими веществами рыбий жир повышает умственную работоспособность, уменьшает утомляемость у молодых людей. Кроме того, жирные кислоты омега-3 способны защитить мозг людей старшего возраста от преждевременного снижения его производительности.

ВОЗ рекомендует употреблять не менее трех порций рыбы в неделю. Порция – 100 г филе рыбы без кожи, костей и дополнительных ингредиентов. Нежирную рыбу допустимо употреблять ежедневно.

Достаточное употребление рыбы может предотвратить развитие пародонтита – воспаления тканей, окружающих зубы, считают исследователи из Австралии.

Пародонтит – это не только неприятное заболевание, из-за которого человек может потерять зубы, его также связывают с повышенным риском развития инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний. В исследованиях выяснилось, что достаточное употребление рыбьего жира улучшает состояние десен даже в ситуации, если заболевание уже развилось.

Включение в рацион жирной рыбы удваивает пользу от физических упражнений у людей старшего возраста.

Исследования в Великобритании показали, что употребление рыбы три раза в неделю защищает мышцы от повреждений и улучшает результаты занятий физической культурой. После тридцати лет организм человека постепенно теряет способность наращивать мышечную массу: она снижается на 0,5–2% в год. Это повышает риск травм, в том числе и тех, что приводят к инвалидности.

Эксперименты показали, что сочетание приема рыбьего жира и упражнений на тренажерах позволяет 60-70-летним женщинам увеличить мышечную силу на 20%.

Кроме того, через 3 месяца занятий у добровольцев, принимавших рыбий жир, существенно **улучшился результат тестов на баланс, скорость передвижения и время, затрачиваемое на смену позы.**

Исследователи говорят, что **рыбий жир снижает уровень воспаления в организме, который повышен у людей старшего возраста, и способствует увеличению силы и объема мышечной массы.** Не обязательно покупать лосось или макрель – подойдет скумбрия и недорогая сельдь.



Употребление рыбы во время беременности защищает будущего ребенка от неврологических проблем, считают ученые из США.

Исследования показали, что у детей, рожденных мамами, которые ели более двух порций рыбы в неделю, на 60% меньше вероятность развития синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Исследователи рекомендуют женщинам, которые ожидают малыша, обязательно включать в рацион жирные сорта рыбы.

Несмотря на то, что полезные вещества содержатся во всех сортах рыб, по-настоящему диетической можно назвать далеко не любую.

Рыбий жир, несмотря на всю его пользу, содержит калории, как и любой другой, – 9 ккал на 1 г жира. Поэтому, если Вы хотите заменить рыбой часть мяса в рационе с целью снизить вес, внимательно следите, какой сорт рыбы попадает на Ваш стол.

Так, например, в 100 г жирной сельди – 248 ккал, в том же количестве скумбрии – 239 ккал, что намного меньше, чем в 100 г жирной свинины, но большая порция может оказаться четвертью дневного рациона по калорийности. Для тех, кто тщательно подсчитывает калории, подойдут нежирные сорта рыбы, из морских рыб: треска, камбала, хек, сибас и путассу, а из речных: щука, сом, карп, карась, лещ, судак.

Не стоит употреблять соленую, вяленую, консервированную рыбу. И соленая, и вяленая – содержат много соли, консервированная – помимо соли содержит немало жира, зачастую не самого лучшего качества.

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

ЯБЛОЧНЫЕ БЛИНЧИКИ



Ингредиенты:

- 3 средних яблока,
- 3 яйца,
- 3 столовых ложки манной крупы.

Приготовление:

Яблоки почистить и натереть на мелкой терке. Яйцо взбить. Перемешать и добавить манную крупу. Дать постоять, чтобы крупа разбухла.

Выкладывать тесто ложкой на сковороду. Жарить с двух сторон на небольшом количестве растительного масла.

Приятного аппетита!

КАБАЧКОВЫЙ ТОРТИК



Ингредиенты:

- 1 средний кабачок,
- 1 небольшая морковь,
- 2 яйца,
- 50 г кукурузной (или любой другой) муки,
- зелень,
- соль, перец.

Приготовление:

Натираем кабачок и отжимаем, добавляем муку, соль, перец, специи, перемешиваем.

Жарим 6 блинчиков: на разогретую сковороду выкладываем 3-4 ложки смеси, разравниваем. Накрываем крышкой и на среднем огне жарим 5 минут. Блинчик должен хорошо отходить от сковороды и держать форму. Аккуратно переворачиваем.

Соус: 200 г натурального йогурта и 2 зубчика чеснока раздавим, добавим зелень, соль. Все смешать, и соус готов. Промазать этим соусом блинчики. Убрать на 2 часа в холодильник.

Приятного аппетита!

ЛЕНИВЫЙ ФОРШМАК



Ингредиенты:

- 1 соленая сельдь,
- 2-3 яйца,
- 1-2 ст.л. 15% сметаны,
- специи, зелень.

Приготовление:

Сельдь очистить от костей, полученное филе мелко порезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, мелко порезать. Соединить сельдь и яйца, добавить сметану. Специи и зелень – по вкусу. Идеально использовать такую закуску с тостами из хлеба с отрубями, цельнозерновыми хлебцами.

Приятного аппетита!

ФРИТТАТА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ



Ингредиенты:

- 1 крупный сладкий перец,
- 1 средняя луковица,
- 4 яйца,
- 50 г твердого сыра,
- 2 ст. л. цельнозерновой муки,
- соль, специи – по вкусу,
- 1 ч. л. рафинированного оливкового масла.

Приготовление:

Лук нарезать тонкими полукольцами, перец – небольшими кубиками, обжарить на оливковом масле до золотистого цвета. Добавить немного воды, тушить 15 минут. Яйца взбить, добавить соль, специи, натертый сыр, муку, все перемешать.

Вылить смесь в силиконовую форму или в форму, дно и бортики которой покрыты бумагой для выпечки. Готовится при 180° 20-25 минут. А начинку для такой омлета можно делать разную!

Приятного аппетита!

ПИЦЦА НА ОВСЯНОБЛИНЕ



Ингредиенты:

- **Овсяноблин** (получается 2 небольших блина):
- 50 г перемолотых овсяных хлопьев,
- 50 мл молока,
- 1 яйцо.

Начинка:

- томатная паста или соус,
- 1-2 небольших помидора,
- оливки,
- 50-60 г сыра.

Приготовление:

Ингредиенты для блина смешать, вылить на сковороду с антипригарным покрытием. Когда блин схватится, перевернуть. Готовится очень быстро! Смазать блин томатным соусом, выложить нарезанные помидоры, натертый сыр, отправить в разогретую духовку на 5 минут.

Приятного аппетита!

БАНАНОВЫЙ ХЛЕБ



Ингредиенты:

- 2 спелых банана,
- 70 г сливочного масла,
- 100 г перемолотого миндаля,
- 0,5 стакана цельнозерновой пшеничной муки,
- 0,5 ч.л. разрыхлителя,
- ванилин,
- 2 яйца,
- льняное семя.

Приготовление:

Бананы размять вилкой, добавить мягкое сливочное масло, миндаль, муку, разрыхлитель. Можно добавить в тесто льняное семя, или кунжутное, или кокосовую стружку. Тесто выложить в небольшую форму, выпекать при 190° 30 минут.

Приятного чаепития!

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Февраль традиционно в Кировской области назван Месяцем профилактики онкологических заболеваний. Нет метода, позволяющего на 100% предотвратить развитие рака, но чтобы значительно снизить риск его развития, достаточно знать и соблюдать рекомендации по изменению образа жизни, о которых пойдет речь.



ВКЛАД ФАКТОРОВ РИСКА В РАЗВИТИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:



Нетрудно заметить, что лидирующую позицию занимает неправильное питание и курение. Получается, что 2/3 случаев рака обусловлены этими факторами. Далее по степени убывания значимости следуют вирусные инфекции (до 10%), сексуальные факторы (до 7%), малоподвижный образ жизни (до 5%), профессиональные канцерогены (до 4%), алкоголизм (до 3%), непосредственное загрязнение окружающей среды (до 2%); онкологически отягощенная наследственность (до 2%); пищевые добавки, ультрафиолет солнца и ионизирующая радиация (до 1%).

ПИТАНИЕ

Существует 6 основных принципов противораковой диеты, соблюдение которых позволяет существенно снизить риск онкозаболеваний.

- 1 Предупреждение ожирения** (избыточный вес является фактором риска развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки).
- 2 Уменьшение потребления жира** (при обычной двигательной активности не более 50-70 г жира в день со всеми продуктами). Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.
- 3 Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов**, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся желтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.); фрукты, содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская); чеснок и лук.

- 4 Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки** (до 35 г ежедневно), которая содержится в цельных зернах злаковых культур, овощах, фруктах. Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счет улучшения моторики.
- 5 Ограничение употребления алкоголя**. Известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.
- 6 Ограничение потребления копченой и нитритсодержащей пищи**. В копченой пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях, часто используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида. Также в ряде эпидемиологических исследований и исследований случай-контроль была обнаружена связь потребления красного мяса с риском развития рака толстой кишки, в связи с чем, сокращение употребления красного мяса, особенно переработанного, является частью антиканцерогенного рациона.

КУРЕНИЕ

Многочисленные научные исследования установили тесную связь между потреблением табака и злокачественными новообразованиями.

В частности, эпидемиологическими исследованиями доказано, что курение сигарет является причинным фактором развития рака легкого, ротовой полости, пищевода, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, желудка, шейки матки и острой миелоидной лейкемии.

При этом получены убедительные данные, что увеличение распространенности курения среди населения влечет за собой увеличение смертности от рака и, наоборот, снижение распространенности курения снижает уровень смертности от рака легкого у мужчин.

По данным Минздрава России, в Российской Федерации ежегодно около 300 тыс. трудоспособных людей теряют около пяти лет своей жизни по причине потребления табака, при этом экономические потери составляют почти 1,5 трлн. руб.

Отказ от курения приводит к постепенному снижению риска развития рака, к увеличению продолжительности жизни, снижению общей заболеваемости и смертности.

ИНФЕКЦИИ

В развивающихся странах инфекционные агенты являются причиной 26 %, а в развитых странах – 8 % всех случаев заболевания раком.

Заражение штаммом вируса папилломы человека (ВПЧ) высокого онкогенного риска (типы 16, 18, 31, 33) рассматривается как необходимое событие для последующего развития рака шейки матки, а вакцинация против ВПЧ приводит к заметному снижению предраковых состояний. Онкогенные штаммы ВПЧ также связаны с раком полового члена, влагалища, ануса и ротоглотки.

К другим инфекционным агентам, вызывающим рак, относятся: вирус гепатита В и гепатита С (рак печени), вирус Эпштейна-Барр (лимфома Беркитта) и *Helicobacter Pylori* (рак желудка).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Все больше число фактов свидетельствует о том, что люди, которые физически активны, имеют более низкий риск развития некоторых злокачественных новообразований по сравнению с лицами, ведущими сидячий образ жизни.

Наибольший и достоверный защитный эффект физической активности выявлен в отношении риска развития колоректального рака.

Высока вероятность влияния физической активности на риск развития рака молочной железы после менопаузы и рака эндометрия.

Регулярная активность играет в процессе онкогенеза существенную роль. Есть основания полагать, что физическая активность обратно пропорционально связана, по крайней мере, с несколькими видами рака, развитие которых провоцирует ожирение.

АЛКОГОЛЬ

Наиболее достоверное влияние оказывает избыточное употребление алкоголя на развитие рака полости рта, пищевода, молочной железы и колоректального рака у мужчин.

Меньшей степени достоверности такая связь существует между приемом алкоголя и риском развития рака печени и колоректального рака у женщин.

ОЖИРЕНИЕ

Все чаще признается важным фактором риска развития рака.

Убедительно доказана его связь с развитием рака молочной железы в постменопаузе, рака пищевода, поджелудочной железы, колоректального рака, рака эндометрия и почки. Но в тоже время необходимо отметить, что отсутствуют исследования о влиянии снижения избыточной массы тела на смертность от злокачественных новообразований.

ВИТАМИНЫ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ

Относятся к профилактическим вмешательствам с недоказанной эффективностью.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Некоторые ассоциации между загрязнителями окружающей среды и развитием рака легкого были четко установлены, в том числе, за счет пассивного курения табака, загрязнения атмосферного воздуха, особенно асбестовой пылью.

Другим загрязнителем окружающей среды, который причинно связан с раком кожи, мочевого пузыря и легких является неорганический мышьяк в высокой концентрации в питьевой воде. Многие другие загрязнители окружающей среды, например, пестициды, были оценены в отношении их опасности для развития рака у человека, но получены неопределенные результаты.

ИОНИЗИРУЮЩЕЕ И УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Воздействие ультрафиолетового и ионизирующего излучения является четко установленной причиной рака.

Воздействие солнечного ультрафиолетового излучения является основной причиной рака кожи, который является на сегодняшний день наиболее распространенным и наиболее предотвратимым злокачественным новообразованием. Наиболее опасно пребывание на солнце в период с 10 утра и до 16 часов вечера. Не менее вредно пребывание в соляриях. Исключение попадания на открытые участки тела прямого солнечного света, ношение соответствующей летней одежды, широкополых шляп, зонтиков, пребывание в тени и использование кремов от загара являются необходимыми мерами профилактики рака кожи.

В настоящее время на основе многочисленных эпидемиологических и биологических исследований убедительно доказано, что не существует дозы ионизирующей радиации, которую следует считать совершенно безопасной. По этой причине должны быть предприняты все меры, чтобы уменьшить дозу любого ионизирующего облучения человека, в том числе связанного с медицинскими исследованиями. Например, подсчитано, что один радиационно-индуцированный рак разовьется среди 270 женщин и среди 595 мужчин, подвергшихся коронарной ангиографии в возрасте 40 лет. Среди лиц в возрасте 20 лет, подвергшихся компьютерной томографии живота и таза, у 1 из 470 женщин и у 1 из 620 мужчин разовьется радиационно-индуцированный рак.

Ограничение ненужных лечебно-диагностических исследований, связанных с использованием ионизирующих излучений, являются важной стратегией профилактики.

Итак, нет метода, позволяющего на 100% предотвратить развитие рака, но чтобы значительно снизить риск его развития, достаточно соблюдать несколько правил:

- ▶ **отказаться** от курения и злоупотребления алкоголем,
- ▶ **быть стройным** в течение всей жизни,
- ▶ **регулярно двигаться**,
- ▶ **обогатить рацион** растительной пищей, богатой клетчаткой, ограничить употребление красного мяса, отказаться от жирной, острой и копченой пищи,
- ▶ **регулярно проходить диспансеризацию**, включающую скрининговые мероприятия на выявление рака кишечника (мужчины и женщины), рака груди (женщины), рака шейки матки (женщины),
- ▶ **позаботиться о том, чтобы Ваши дети прошли вакцинацию** против гепатита В, вируса папилломы человека (для девочек).

Будьте здоровы!

ЗАВИСИМОСТЬ –

плохое воспитание, слабость воли или болезнь?

Алкогольная зависимость – прогрессирующее заболевание, которое протекает в три стадии. Все начинается незаметно с «симптома пятницы», «отдыха по праздникам». Как только человек начинает регулировать свое психическое состояние алкоголем («расслабляться», «успокаиваться», «развешивать скуку»), так с разной скоростью (на это влияет много факторов) человек входит в зависимость.



ПРОЙДИТЕ ДИАГНОСТИКУ ЗАВИСИМОСТИ ПРЯМО СЕЙЧАС

Прочитайте признаки зависимости и, если обнаружите у себя три и более признака, то обязательно прочитайте эту статью до конца.

❗ **влечение к алкоголю** (во всех сложных ситуациях, как только человеку становится трудно, у него возникает желание выпить);

❗ **в первой стадии доза алкоголя растет, во второй стабильно высокая** (непереносимая для здорового человека), **в третьей снижается** (из-за нарушения детоксицирующей функции печени);

❗ **защитный рвотный рефлекс, который помогает здоровым людям при случайной передозировке алкоголя, угасает** (сколько бы человек ни выпил, его не тошнит), высокие дозы алкоголя остаются в организме, что приводит к поражению внутренних органов;

❗ **утрата контроля** (человек, начав пить, не останавливается, пока не достигнет выраженной степени опьянения, начинает пить в ситуациях, когда это запрещено – на работе, за рулем);

❗ **от массивного действия алкоголя развиваются амнезии высоты опьянения** (человек не помнит, что он делал в момент опьянения, собирает как мозаику прошлый день, при этом окружающим не кажется очень уж пьяным);

❗ **на 2 стадии развивается похмелье**, говоря научным языком, абстинентный синдром, когда человеку становится необходимым опохмеление, чтобы чувствовать себя нормально. В результате развивается запой, на выходе из которого у человека нарушается сон, аппетит, снижается настроение, повышается артериальное давление. Тяжелый абстинентный синдром протекает с судорогами и психозом.

Если Вы обнаружили у себя 3 И БОЛЕЕ ПРИЗНАКОВ – Вам необходимо незамедлительно обратиться за помощью к специалистам!

ЗАВИСИМОСТЬ САМА НЕ ПРОХОДИТ!

ЭТО БОЛЕЗНЬ, СПРАВИТЬСЯ С КОТОРОЙ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ.

ОТКЛАДЫВАЯ ОБРАЩЕНИЕ, ВЫ ПОМОГАЕТЕ ЕЙ РАСТИ.

ПОМНИТЕ: БОЛЕТЬ НЕ СТЫДНО, СТЫДНО – НЕ ЛЕЧИТЬСЯ!

ЛЕЧЕНИЕ ОТ ЗАВИСИМОСТИ – ЭТО ПРОЦЕСС, ВКЛЮЧАЮЩИЙ В СЕБЯ 2 ЭТАПА:

1. БИОЛОГИЧЕСКИЙ – снятие биологических симптомов интоксикации.

На первом этапе пациент восстанавливает свое физическое состояние после приема психоактивных веществ в отделении неотложной помощи по адресу ул. Советская, 41.

2. РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ – восстановление нарушенного личностного функционирования (трудиться на работе, которая нравиться, жить в семье, строить отношения, решать конфликты, занимать в социуме то место, которое человек хочет).

На втором этапе в отделении медицинской реабилитации по адресу Студенческий проезд, 7 – учиться по-новому, без помощи алкоголя/наркотиков, жить в социуме.

❗ Только такой комплексный подход к лечению зависимости позволяет достичь ремиссии (жить без алкоголя/наркотиков), улучшить состояние и качество жизни человека.

ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ – это бюджетное учреждение. Участие в реабилитационной программе для тех, кто состоит на учете, совершенно бесплатно! Есть возможность получить помощь анонимно!

ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- полную и достоверную информацию о зависимости;
- осознание и принятие проблем, связанных с зависимостью;
- принятие на себя ответственности за свою жизнь, понимание как зависимый человек создает себе трудности в жизни;
- приобретение новых навыков общения и взаимодействия с людьми;
- обретение нового смысла жизни.

Бригада специалистов реабилитационного отделения (нарколог, психотерапевт, медицинский психолог, социальный работник) сопровождают пациента в прохождении программы реабилитации.

Необходимое условие участия в реабилитационной программе – готовность разбираться в причинах своих проблем и желание меняться.

Курс включает в себя стационарный и амбулаторный этапы реабилитации.

ЧТО ПОЛУЧАТ ПАЦИЕНТЫ, УЧАСТВУЯ В РЕАБИЛИТАЦИИ:

ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ:

- что такое зависимость, и как она формируется;
- откуда берутся трудности и конфликты в отношениях с близкими людьми и в социуме в целом;
- как выздороветь и отказаться от употребления, при этом улучшить качество жизни;
- как научиться решать проблемы, а не уходить от них в употребление;
- как перестать врать себе (выпить чуть-чуть, и все будет хорошо);
- как семья помогает жить в трезвости, а как может мешать, возвращать в зависимость;
- как жить той жизнью, которой хочешь, без опоры на алкоголь.

Пройдя весь курс реабилитации, человек справляется с зависимостью и находит свое место в обществе.

✓ Контакты отделения

Адрес: 610033, г. Киров, Студенческий проезд, 7.
Телефон: (8332) 53-00-74.

Мария Сергеевна Лыскова – заведующая отделением,
Ирина Алексеевна Архипенко – заведующая психологической лабораторией.

✓ Вы можете:

- задать вопрос психологу с 14:00 до 15:00 (понедельник, среда, пятница),
- получить консультацию врача-нарколога с 14:00 до 15:00 (четверг).

✓ В отделении работают группы амбулаторной реабилитации

- Посетить группу можно по четвергам в 17:30. Вы сможете:
- задать интересующие Вас вопросы психологу;
 - узнать более подробно об отделении реабилитации;
 - получить психологическую поддержку.