



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 ледяной, принесет несомненную пользу человечеству (Н. И. Пирогов)

№2 (33)
июнь 2024

В НОМЕРЕ

стр. 2 Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) и ее профилактика
стр. 3 Тест для определения проявлений ХОБЛ

стр. 3 Мифы о никотине
стр. 4 Чем опасна артериальная гипертензия
стр. 5 Как не допустить развитие артериальной гипертензии

стр. 6 Профессиональное выгорание
стр. 7 Флешмоб «Бросай курить — дыши свободно!»
стр. 8 Сахар

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗОЖ

Более 7500 человек приняли участие в различных профилактических мероприятиях в рамках Недели продвижения ЗОЖ.

В преддверии Всемирного дня здоровья в течение всей первой недели апреля в Кирове и области проходили различные профилактические мероприятия.



С понедельника Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области запустил сразу два флешмоба «Начни свой день с зарядки» и «10000 шагов к жизни», которые поддержали медицинские работники города и области, сотрудники администраций, учреждений культуры и активные горожане.

В нескольких филиалах МФЦ города Кирова были организованы «точки здоровья», на которых работали сотрудники нашего Центра совместно с волонтерами-медиками. Посетители могли узнать уровень своего артериального давления, кислорода крови, пульс, пройти тестирование на выявление когнитивных нарушений, а также получить индивидуальные консультации по коррекции образа жизни.



Продолжил работу и интерактивный просветительский центр «Музей здоровья. Кировская область».

Помимо уроков в школе № 10, на которых учащиеся 4-х классов продолжили изучение жизненно важных систем человеческого организма, был проведен обучающий семинар для представителей медицинской и культурной сфер Афанасьевского района.



В четверг на нескольких площадках города прошла традиционная масштабная акция «Я выбираю здоровье». Все желающие могли бесплатно проверить уровень сахара, измерить артериальное давление и содержание кислорода в крови, определить рост, все, индекс массы тела, а также получить советы специалистов по здоровому образу жизни.

Аналогичные мероприятия прошли и в районах области.

ЗДОРОВОЕ УТРО В ПОРОШИНО

15 июня в рамках празднования Международного дня донора и Дня медицинского работника в СТК «Порошино» прошла акция «Мультиспортивный выходной «Здоровое утро». В мероприятии приняли участие доноры крови, представители медицинских и общественных организаций города Кирова со своими семьями и друзьями.

Более 60 человек приехали в этот день на природу, чтобы провести это утро активно и проехать на велосипедах, пробежать или пройти



в спокойном темпе дистанцию в 1, 3 или 5 км.

Сотрудники нашего Центра вместе со своими семьями также поддержали Акцию и провели свои выходные с пользой для здоровья.

— Радостно видеть, что такое большое количество людей принимают участие в мероприятии и личным примером мотивируют других к увеличению физической активности и приверженности к здоровому образу жизни, — отметила Ольга Малышева, главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Кировской области,

заместитель директора по общественному здоровью и медицинской профилактике КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП».

Мероприятие организовано Кировским центром крови, Центром общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке министерства здравоохранения Кировской области.



ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) — одно из опасных заболеваний, о котором большинству людей известно очень мало. О том, что это за болезнь и о мерах ее профилактики мы поговорили с главным внештатным специалистом-пульмонологом министерства здравоохранения Кировской области Еленой Валерьевной Гертье.



— **Что можно предпринять, чтобы обезопасить себя от ХОБЛ?**

— **Елена Валерьевна, расскажите, пожалуйста, что такое хроническая обструктивная болезнь легких?**

— Хроническая обструктивная болезнь легких — это одна из разновидностей хронического бронхита.

Отличительной ее особенностью является развитие стойкого сужения крупных бронхов, что нарушает прохождение по ним воздуха, и, следовательно, попадание кислорода из легких в кровь. В результате развивается дыхательная недостаточность.

” **Ключевыми факторами риска развития хронической обструктивной болезни легких являются курение и работа во вредных условиях труда**

— **Насколько актуальна эта проблема?**

По данным Всемирной организации здравоохранения, хроническая обструктивная болезнь легких является одной из ведущих причин смертности во всем мире.

Она стоит на 3 месте после болезни системы кровообращения и онкологических заболеваний.

В Кировской области ХОБЛ страдают чуть больше 16 тысяч человек. И ежегодно вновь выявляется примерно 1,5 тысячи таких пациентов.

” **Вылечиться от ХОБЛ, к сожалению, нельзя, но предотвратить развитие этой болезни можно**

— **Существуют ли признаки, которые позволяют заподозрить у себя ХОБЛ?**

— Проявления хронической обструктивной болезни легких неспецифичны, основным является кашель не менее 3 месяцев в году в течение 2 лет подряд.

” **Если вы замечаете у себя длительный «кашлевой хвост» после респираторных инфекций или во время смены сезонов — необходимо обратиться к врачу**

После того, как доктор соберет данные по наличию стажа курения, работы во вредных условиях, наследственной предрасположенности и оценит состояние легких, он направляет на спирометрию. Эта процедура позволяет диагностировать наличие сужения бронхиального дерева, то есть как раз основные признаки ХОБЛ.

— **Бывает ли хроническая обструктивная болезнь легких у вейперов?**

— Вейпы — отдельная тема. К сожалению, сейчас это широко распространенное явление, особенно среди молодежи. Существует ошибочное мнение, что курить вейпы безопасно, однако это не так.

” **Использование электронных сигарет приводит к поражению не крупных бронхов, как при хронической обструктивной болезни легких, а к воспалению альвеол**

В своем составе аэрозоли вейпов содержат вещества, которые при вдыхании проникают в самые мелкие дыхательные пути и вызывают аллергические заболевания легких. У вейперов часто возникают аллергические пневмониты, альвеолиты, которые также приводят к развитию тяжелой дыхательной недостаточности.

” **Чтобы не допустить развитие хронической обструктивной болезни легких, прежде всего необходимо исключить те факторы риска, которые ее вызывают, и в первую очередь — курение**

При работе во вредных условиях труда важно применять средства индивидуальной защиты, устраивать перерывы в течение рабочего дня, придерживаться полноценного витаминизированного питания и стараться чаще бывать на свежем воздухе.


Не стоит забывать про вакцинацию — наилучший способ защиты от инфекции. Проведение профилактических прививок от гриппа, пневмококковой и новой коронавирусной инфекции помогает снизить количество острых заболеваний органов дыхания, тем самым предотвращая риск их перехода в хроническую форму.

Если человеку уже поставлен диагноз ХОБЛ или хронического бронхита, важно соблюдать кратность приема лекарственных препаратов и их дозировок, своевременно проходить необходимое обследование и выполнять все рекомендации врача.


Дорогие друзья! Я желаю вам легкого дыхания, легкой поступи по жизни. Будьте здоровы и счастливы!

ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОЯВЛЕНИЙ ХОБЛ


Как заподозрить наличие ХОБЛ? Ответьте ДА или НЕТ

 Вы курите в настоящее время или курили раньше?


ДА НЕТ

 Вы откашливаете мокроту большинство дней?


ДА НЕТ

 Вы старше 40 лет?

ДА НЕТ

 Вы кашляете несколько раз в сутки большинство дней?

ДА НЕТ

 У Вас одышка появляется быстрее по сравнению с людьми Вашего возраста?

ДА НЕТ

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

Если Вы ответили положительно на 3 и более вопросов — **ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ и пройдите обследование!**

МИФ № 1. Чтобы оградить себя от негативных последствий курения, можно уменьшить количество сигарет до «безопасного» или перейти на «легкие».

ФАКТ. Не существует безопасного числа выкуриваемых сигарет. Каждая из них содержит никотин — токсин, негативно влияющий на весь организм человека и опасный в любом количестве.

Разница между обычными сигаретами и «легкими», конечно же, есть. Но при развитии зависимости от табака организм требует постоянного поступления никотина. Поэтому курильщик, перешедший на «легкий» вариант, часто увеличивает количество потребляемых сигарет.

МИФ № 2. Курение вейпов, кальянов, электронных сигарет не наносит вреда здоровью.

ФАКТ. Данные способы курения в последнее время набирают все большую популярность, особенно среди молодежи. И многие считают их безобидной альтернативой сигаретам, но это не так. Во-первых, и кальян, и электронные сигареты, и другие различные системы нагревания табака содержат никотин, а значит, все они не менее опасны, чем традиционные способы курения. Во-вторых, помимо никотина в их состав входят другие вредные вещества — ароматизаторы, соли тяжелых металлов и прочее.

По закону электронные системы доставки никотина приравнены к обычным сигаретам: их нельзя продавать несовершеннолетним, выставлять в витринах магазинов, потреблять в общественных местах и так далее — а значит, что они признаны не менее вредоносными.

МИФЫ О НИКОТИНЕ

Люди начинают курить по разным причинам: из любопытства, за компанию, следуя моде. Со временем оказывается, что отказаться от потребления табака непросто, и многие продолжают курить, придумывая массу отговорок. Сформировался даже целый перечень мифов о никотине. Рассмотрим самые популярные из них

МИФ № 3. Курение способствует концентрации внимания и помогает справиться со стрессом.

ФАКТ. При курении никотин с током крови быстро попадает в головной мозг. И сначала оказывает на нервную систему человека возбуждающее действие, однако скоро этот эффект сменяется угнетением за счет сужения сосудов.

Доказано, что курение приводит к нарушению кровообращения и питания клеток мозга кислородом, что не дает сосредоточиться, а также приводит к снижению интеллектуального потенциала. Сигарета нужна курильщику не для того, чтобы сконцентрироваться, а чтобы снять синдром отмены табака, который возникает между перекурами.

Что касается стресса — никотиновая зависимость увеличивает нервозность, вызывает желание закурить в напряженных ситуациях, что усугубляет стресс при невозможности ситуационно удовлетворить потребность в курении.

Расслабиться помогает не сама сигарета, а лишь сопровождающий ее ритуал.

Миф № 4. После многих лет курения бросать опасно.

ФАКТ. Избавление от табачной зависимости всегда оказывает положительное влияние на организм и существенно снижает нагрузку на сердце и легкие.

Известно, что никотин начинает выводиться из организма уже через два часа после отказа от табака, через два дня вкус и обоняние станут острее.

Через 12 недель человеку будет заметно легче ходить и бегать из-за улучшений в системе кровообращения.

Около 9 месяцев необходимо на то, чтобы исчезли проблемы с дыханием, такие как кашель и одышка.

В течение 5 лет риск инфаркта миокарда снизится примерно вдвое.

Именно поэтому отказаться от сигарет никогда не поздно.

МИФ № 5. Беременным женщинам нельзя резко бросать курить, так как отказ от сигарет — стресс для организма, опасный для ребенка.

ФАКТ. Это очень опасный миф! Доказано, что последствиями курения становятся преждевременные роды, выкидыши, рождение детей с недостаточным весом и различными пороками развития, а также увеличение риска внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни.

Не может быть побочных эффектов отказа от сигарет, сопоставимых с пагубным воздействием никотина и табачного дыма.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЧЕМ ОПАСНА АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ

Артериальная гипертония — одно из наиболее распространенных сердечно-сосудистых заболеваний. Часто оно протекает бессимптомно, и большинство людей даже не подозревают о его наличии. О том, чем опасна эта болезнь и как не допустить развития ее осложнений, рассказал главный внештатный специалист-кардиолог министерства здравоохранения Кировской области Исаков Александр Васильевич



— **Александр Васильевич, расскажите, что такое артериальная гипертензия и каковы ее причины?**

” Артериальная гипертония — заболевание, которое характеризуется стойким повышением артериального давления от 140/90 мм рт.ст.

В большинстве случаев повышение артериального давления не связано с повреждением каких-либо органов, и его причину установить не удается. Это так называемая **первичная гипертония**, в нашей стране она носит название «Гипертоническая болезнь».

В настоящее время известно очень много факторов, которые провоцируют ее развитие. В первую очередь, это особенности образа жизни: нерациональное питание с большим потреблением соли, курение, употребление алкоголя, низкая физическая активность и избыточный вес, а также возраст и наследственность.

Если же артериальная гипертония является не самостоятельным заболеванием, а симптомом болезни других органов, например, почек или при патологии эндокринной системы, тогда мы говорим о **симптоматической артериальной гипертонии**.

— **Что такое гипертонический криз и чем он опасен?**

” Гипертонический криз определяют как острое повышение артериального давления, которое сопровождается нарушением кровообращения в одном или нескольких органах-мишенях — мозге, сердце, почках, кровеносных сосудах

То есть, помимо высоких цифр давления при гипертоническом кризе будут еще определенные сим-

птомы, такие как выраженная головная боль, сильное головокружение, слабость и онемение в руках или ногах, тошнота, рвота, носовое кровотечение, учащенное или неритмичное сердцебиение, различная боль в груди, затруднение дыхания при незначительной нагрузке или в покое.

” Гипертонический криз — это потенциально жизнеугрожающее состояние, которое может приводить к острому нарушению мозгового кровообращения, развитию острого коронарного синдрома — нестабильной стенокардии или инфаркта миокарда

Существует также понятие «**Острая декомпенсация артериальной гипертонии**». Это ситуация когда цифры на тонометре высокие, но человек чувствуете себя относительно неплохо. Разница между этими состояниями в том, что в первом случае требуется немедленная госпитализация в палату интенсивной терапии или в реанимационное отделение и проведение лечения внутривенными препаратами. Во втором варианте экстренная госпитализация в большинстве случаев не требуется, и лечение проводится таблетированными препаратами.

— **Что может вызвать гипертонический криз?**

— Одной из основных причин гипертонического криза и острой декомпенсации артериальной гипертонии является прерывание или резкая смена назначенного ранее лечения от давления.

Многие люди заблуждаются, считая, что если давление нормализовалось, то продолжать принимать лекарство не нужно. Поэтому убедительная просьба — соблюдать правила и кратность приема лекарственных препаратов и не менять лечение самостоятельно.

Другими причинами могут являться погрешности в диете в виде присутствия в рационе большого количества соленой пищи, отсутствие полноценного отдыха, употребление табака или алкогольных напитков, психоэмоциональные сбои.

Кроме того, гипертонические кризы случаются на фоне острых респираторных заболеваний, которые также вызывают разлад в системе регуляции артериального давления.

” Следует помнить, что сочетание нескольких факторов значительно увеличивает вероятность развития криза

— **Александр Васильевич, в чем заключается профилактика артериальной гипертонии и ее осложнений?**

” Как я уже говорил, существуют различные факторы риска, приводящие к стойкому повышению артериального давления. И, влияя на некоторые из них, можно снизить вероятность возникновения артериальной гипертонии

В первую очередь, это сбалансированная диета с оптимальным количеством овощей и фруктов и ограничением соли. Во-вторых, соблюдение режима сна и полноценный отдых. В-третьих, поддержание оптимальной массы тела. В-четвертых, регулярные физические нагрузки — не менее 30 минут умеренной активности ежедневно. И, конечно, управление стрессом — не просто избегание стрессовых ситуаций, а грамотное отношение к ним.

Дорогие друзья! Внимательно относитесь к себе, своему здоровью и окружающим. Регулярно измеряйте артериальное давление, даже если ничего не беспокоит. Берегите себя и будьте здоровы!

Откажитесь от вредных привычек:
не потребляйте никотин и алкоголь



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ



Уменьшите содержание соли в рационе:
не более 5 грамм



Контролируйте вес, не допускайте ожирения:
индекс массы тела в норме 18,5-24,9 кг/м²



Увеличьте физическую нагрузку:
не менее 30 минут ежедневно



Учитесь справляться со стрессом



Соблюдайте режим сна и бодрствования:
упорядоченный распорядок дня и 8-часовой сон



Регулярно измеряйте артериальное давление и своевременно посещайте врача



ПРАВИЛА ИЗМЕРЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Выявить артериальную гипертензию, а также контролировать ее лечение помогает только **РЕГУЛЯРНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ**

Для того, чтобы результат измерения получился достоверным, необходимо придерживаться некоторых правил



1. Прибор

Наиболее точный вариант —

тонометр с манжетой, которая накладывается на плечо. Размер манжеты должен соответствовать объему руки

2. Условия

Определяйте артериальное давление:

- до приема пищи, крепкого чая, кофе, курения, физической нагрузки или через 1–1,5 часа после них
- в тихой, спокойной и удобной обстановке
- при комнатной температуре после 5-минутного отдыха

НЕ РАЗГОВАРИВАЙТЕ И НЕ ДВИГАЙТЕСЬ ВО ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ!

3. Положение

Измеряйте

артериальное давление в положении сидя, опираясь спиной на спинку стула, с расслабленными и не скрещенными ногами.

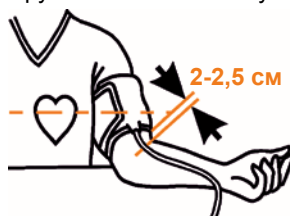
Руку, на которой измеряете давление, положите на ровную поверхность от локтя до кисти так, чтобы манжета была на уровне сердца



4. Манжета

Освободите

верхнюю часть руки от одежды, проследите, чтобы ничего ее не сдавливало. Накладывайте манжету таким образом, чтобы между ней и поверхностью руки оставалось расстояние толщиной в палец, нижний край манжеты был на 2–2,5 см выше локтевой ямки, а трубки от манжеты спускались по внутренней стороне руки на одной линии со средним пальцем



5. Измерение

Если это

первое измерение — определите артериальное давление на обеих руках. Если есть разница в давлении, то следующие измерения осуществляйте на руке с более высокими значениями. Чтобы повысить точность, проводите серию из 2–3 замеров с интервалом между ними не менее 5 минут. Это особенно важно для больных аритмией

6. Дневник

Уточните у врача,

как часто надо измерять артериальное давление. Записывайте результаты всех измерений в дневник самоконтроля

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Работа занимает большую часть жизни современного человека, как во временном, так и в духовном отношении. Поэтому нет ничего удивительного в том, что из-за трудовой деятельности человек претерпевает поведенческие и психические кризисы. Если вовремя ничего не предпринять, это может привести к эмоциональному истощению.

Что такое профессиональное выгорание, как его заподозрить и вовремя выйти из этого состояния рассказываем в нашей статье



Наверное, все слышали когда-нибудь выражение «сгорел на работе».

И это не просто крылатая фраза, которая обозначает ситуацию, когда человек настолько заработался, что совсем обессилел.

Это существующая психологическая проблема, которая называется СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ.

Синдром выгорания типичен для тех, кто из-за чрезмерного занятия работой настолько истощается физически и морально, что подрывает свое здоровье и теряет интерес к жизни.

Постоянные профессиональные стрессы способствуют возникновению синдрома профессионального выгорания, к которому в большей степени склонны:

представители «помогающих», профессий — медработники, педагоги, психологи, социальные работники, вынужденные много общаться с людьми (так как при ежедневной работе с людьми часто теряется чуткость, появляется отстраненность и отторжение);

лица, чья работа требует продолжительного пребывания в экстремальных условиях, связана с риском для жизни.

Однако, выгорание присуще людям всех профессий.

ПРИЧИНА синдрома выгорания на работе — человек не может найти баланс между работой и другими сферами жизни, например, РАБОТОЙ И ОТДЫХОМ, РАБОТОЙ И СЕМЬЕЙ.

СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Психофизические симптомы:

- усталость в любое время суток;
- эмоциональное и физическое истощение;
- отсутствие любопытства на что-то новое;
- снижение активности, слабость;

- отсутствие страха в опасных обстоятельствах;
- резкие изменения массы тела (как резкое похудение, так и резкое увеличение);
- полная/частичная бессонница и другие.

Социально-психологические симптомы:

- чувство подавленности, безразличие, пассивность;
- состояние депрессии;
- высокий уровень раздражительности;
- постоянный негатив (чувство обиды, вины, подозрительность);

- постоянные нервные срывы;
- повышенная тревожность, постоянное беспокойство;
- чувство гиперответственности и, соответственно, боязнь не справиться с чем-либо;
- негативная установка на дальнейшие перспективы в жизни.

Поведенческие симптомы:

- человек начинает считать, что его работа становится все труднее, а скоро и вовсе станет невыполнимой;
- он сам меняет свой режим работы (например, начинает рано приходить и поздно уходить);
- не верит в улучшения и безразличен к результатам работы;

- постоянно берет работу домой (даже если в этом нет необходимости) и не делает ее;
- отказывается принимать профессиональные решения и ищет причины для объяснений;
- чувствует себя бесполезным;
- не выполняет важные задачи, «тормозит» на мелких деталях.

Если Вы **ОБНАРУЖИЛИ БОЛЕЕ 2 СИМПТОМОВ** из каждой группы, **РЕКОМЕНДУЕМ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ**

ФАКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОХРАНЕНИЯ

- ▶ Ответственность за свое здоровье и самочувствие.
- ▶ Готовность к личностному росту, развитие умений:
 - управляйте своим временем, планируйте дела, грамотно распределяйте ресурсы;
 - ставьте значимые и достижимые цели, грамотно общайтесь, избегайте конфликтов;
 - не берите всю работу на себя, разделяйте с коллегами срочную работу;
 - не делайте несколько дел одновременно.
- ▶ Развитие профессиональной компетентности.
- ▶ Предупреждение профессионального утомления:
 - избегайте монотонности в работе;
 - своевременно меняйте вид деятельности;
 - чередуйте периоды работы и отдыха.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- ▶ **Выбирайте дело, которое Вам нравится.** Избегайте занятий, которые не вызывают у Вас энтузиазма. Настраивайте себя на успешное решение рабочих задач, не ищите в работе спасения или счастья — работа является ТОЛЬКО ЧАСТЬЮ полноценной жизни человека.
- ▶ **Перестаньте жить за других людей.** Перед тем, как помочь кому-то из коллег, подумайте, действительно ли человек нуждается в Вашей помощи. Спросите его об этом.
- ▶ **Находите время, свободное от профессиональной деятельности, для занятия любимым делом.**
- ▶ **Учитесь гибкости в стрессовых ситуациях,** своевременно избавляйтесь от психического напряжения.
- ▶ **Повышайте самооценку,** совершенствуйтесь в профессиональных знаниях и навыках.
- ▶ **Находите ресурсы для смены профессиональной деятельности и/или приобретения новой специальности** (если Вы считаете это необходимым и того требует изменившаяся ситуация).
- ▶ **Относитесь к себе бережно** (целенаправленно заботьтесь о здоровье, следите за физической формой).
- ▶ **Будьте открыты миру,** сохраняйте оптимистичный взгляд относительно себя и своего окружения.

ФЛЕШМОБ «БРОСАЙ КУРИТЬ — ДЫШИ СВОБОДНО»

В честь Всемирного дня без табака, который отмечается ежегодно 31 мая, был проведен флешмоб «Откажись от курения — дыши свободно». Он продлился с 13 мая до конца месяца

Курение является одной из ведущих причин преждевременной смерти во всем мире, унося ежегодно миллионы жизней. Оно способствует развитию целого ряда тяжелых заболеваний, в том числе болезней органов дыхания, сердечно-сосудистых, онкологических и других.

В поддержку отказа от табака и никотин содержащей продукции необходимо было сделать фото с плакатом «Откажись от курения — дыши свободно» (распечатать на принтере или просто написать от руки на листе бумаги), сфотографироваться и выложить свое фото в соцсетях с хештегами #ДышиСвободно и #КировМедПрофилактика.



Благодарим всех,
кто принял участие!



Помните, употребление любой никотинсодержащей продукции наносит вред всему организму.
Откажитесь от курения и будьте здоровы!

САХАР

САХАР — общее название для всех простых углеводов

- Простые углеводы являются основным источником энергии и в умеренных количествах необходимы организму.
- Их избыток способствует развитию таких опасных заболеваний, как ожирение, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца, некоторые виды рака.

ВСЕ САХАРА, КОТОРЫЕ ПОСТУПАЮТ В ОРГАНИЗМ С ПИЩЕЙ, МОЖНО ПОДЕЛИТЬ НА ДВЕ ГРУППЫ

ПРИРОДНЫЕ — содержатся в необработанных пищевых продуктах.

ДОБАВЛЕННЫЕ — используются в пищевой промышленности и дома при приготовлении продуктов питания. Всемирная организация здравоохранения использует термин «свободные сахара». К ним относятся добавленные и те, которые естественно содержатся в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Одним из принципов рационального питания является **КОНТРОЛЬ ЗА УРОВНЕМ ПОТРЕБЛЯЕМЫХ СВОБОДНЫХ САХАРОВ**

Доля свободных сахаров от общей ежедневной калорийности не должна превышать 10 %:

при среднем рационе в 2000 ккал это 50 г сахара, то есть 5 чайных ложек.

Сокращение до 5 % принесет дополнительную пользу для здоровья

КАК УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО САХАРА В РАЦИОНЕ



Читайте информацию на упаковке и отдавайте предпочтение продуктам с наименьшим содержанием добавленных сахаров



Избегайте продуктов, содержащих скрытые сахара: каш быстрого приготовления, выпечки, готовых соусов, полуфабрикатов



Предпочитайте цельнозерновые крупы (гречневая, полтавская, ячневая, перловая), а не рафинированные (белый рис, манная, кукурузная)



Утоляйте жажду чистой водой



Уменьшите количество добавляемого в кофе и чай сахара, меда и варенья или откажитесь от них совсем



При приготовлении пищи старайтесь класть меньше сахара



Заменяйте кондитерские изделия фруктами, ягодами, овощами, орехами, семенами



Употребляйте в ограниченном количестве слишком сладкие фрукты, такие как бананы или виноград

ПИРОГ С ЯБЛОКАМИ

Ингредиенты

- яблоко — 150 г
- яйца — 3 шт.
- мука овсяная — 60 г
- мёд — 2 чайные ложки
- сок ½ лимона

Приготовление

Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Сбрызнуть соком лимона.

Отделить белки от желтков. Взбить белки с щепоткой соли до острых пиков. К желткам добавить мед и также взбить миксером. Добавить просеянную муку, перемешивая венчиком снизу вверх. Аккуратно ввести взбитые белки.

Выложить часть теста в силиконовую форму, сверху распределить приготовленные яблоки. Сверху вылить оставшееся тесто.

Украсить по желанию кокосовой стружкой или кунжутом.

Выпекать в разогретой до 180°C духовке 35–40 минут.

Калорийность 159 ккал на 100 г



ЯГОДНЫЙ ЩЕРБЕТ С ОРЕХАМИ

Ингредиенты

- ягоды любые — 350 г (3 стакана)
- сок свежевыжатый апельсиновый — 150 мл (из 1 апельсина)
- мед — 90 г (3 столовые ложки)
- орехи любые — 100 г



- миндальные лепестки

Приготовление

Свежие или мороженые ягоды переложить в блендер, добавить апельсиновый сок, мед. Измельчить до пюреобразного состояния.

Орехи нарезать на кусочки, добавить в ягодную смесь. Перемешать и разлить по формочкам. Отправить в морозильную камеру на 3–5 часов.

При подаче украсить миндальными лепестками и ягодами.

Калорийность 160 ккал на 100 г