



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству (Н. И. Пирогов)

№3 (34)
сентябрь 2024

В НОМЕРЕ

стр. 2 О раке легкого

стр. 3 Алкогольная зависимость

стр. 4 О болезнях сердца и сосудов

стр. 5 Первая помощь при сердечном приступе

стр. 6 Флешмоб «ЗАРЯДка утром»

стр. 7 Профилактика падений у пожилых людей: как сделать дом безопасным

стр. 8 Напитки, которые защитят от простуд

ОБЛАСТНОЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ

В субботу, 10 августа, в Александровском саду в рамках празднования 650-летия города Кирова прошел III областной экологический фестиваль «Зеленый Экофест», организованный министерством охраны окружающей среды Кировской области и Правительством Кировской области.

Его посетители смогли познакомиться с работой передвижной экологической лаборатории, пройти мастер-классы по раздельному сбору отходов, а также принять участие во множестве викторин и конкурсов, посвященных экологии и здоровому образу жизни.

На фестивале была организована зона здоровья, где специалисты



медицинских организаций города вели активную профилактическую работу.

Сотрудники Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области совместно с врачами Кировского клинико-диагностического центра провели акцию «Код здоровья», где каждый желающий смог узнать свои показатели: рост, вес и индекс массы тела, возраст легких, артериальное давление, уровень сахара и холестерина крови. По результатам обследований врачи дали ценные рекомендации и ответили на все интересующие вопросы. Также дети и взрослые поучаствовали в познавательных викторинах о здоровом образе жизни.

Специалисты Кировского центра крови провели увлекательную семей-



ную игру «Капелька крови», где участники узнали о донорстве крови и ее компонентах. Работники СПИД-центра организовали для взрослых экспресс-тестирование на ВИЧ.

Сотрудники Кировского областного наркологического диспансера проконсультировали население по профилактике употребления психоактивных веществ.

Врачи Кировского клинического стоматологического центра рассказали детям и их родителям о правилах, которые помогут сохранить зубы здоровыми.

БОЛЕЕ 700 ЧЕЛОВЕК ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В АКЦИИ «Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ»

26 сентября в преддверии Всемирного дня сердца на 7 площадках города Кирова прошла традиционная масштабная акция «Я выбираю здоровье».

Цель акции — рассказать о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний и вдохновить людей на активные действия, сформировать у них приверженность к здоровому образу жизни.

— Организуя эту акцию, мы хотим еще раз напомнить, что здоровье — это самая большая ценность, и заботиться о нем нужно в любом возрасте. А это значит вести здоровый образ жизни и регулярно проходить диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр, — подчеркнула Ольга Малышева, главный внештатный специалист по медицинской профилактике минздрава Кировской области.

Такие медицинские организации, как Кировская клиническая больница № 7 имени В. И. Юрловой, Кировская городская больница № 9, Киров-



ский клинико-диагностический центр, Кировская городская больница № 2 и Кировская городская больница № 5, Больница скорой медицинской помощи совместно с Центром общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области, волонтерами-медиками Кировского медицинского колледжа развлекли «точки здоровья» в разных районах города.

Всем желающим определили рост, вес, индекс массы тела, измерили артериальное давление, пульс и содержание кислорода в крови, проверили уровень сахара и холестерина в крови, а также провели анкетирование и другие исследования.

Врачи-терапевты проконсультировали по результатам обследований, дали индивидуальные рекомендации и ответили на интересующие вопросы.

Для учеников школы № 37 специалисты нашего Центра совместно с врачами Детского клинического консультативно-диагностического центра провели уроки на тему «Как сохранить сердце здоровым».

Хочется отметить высокую активность жителей Кирова, что свидетельствует о растущей осведомленности граждан о мерах профилактики различных заболеваний и пользе ведения здорового образа жизни.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



О РАКЕ ЛЕГКОГО

Рак легкого — один самых распространенных видов онкопатологии. В нашей стране ежегодно регистрируется около 55 тысяч его новых случаев, причем значительная их часть — на поздних стадиях. В Кировской области в 2023 году зарегистрировано более 700 первичных пациентов с раком легкого. О том, как снизить риск развития этого заболевания, рассказала главный внештатный терапевт министерства здравоохранения Кировской области, заместитель главного врача КОГКБУЗ «Центр онкологии и медицинской радиологии» Степанова Ирина Олеговна.

— *Ирина Олеговна, что может способствовать возникновению рака легкого?*

” Ведущий фактор развития рака легкого — курение, как активное, так и пассивное

В случае если в течение долгого времени в квартире курят, все, кто проживает в этом помещении, также подвергаются значительному риску, поскольку сигаретный дым никуда не исчезает.

Его частички накапливаются на мебели, в коврах, на обоях, других поверхностях. Это третичный дым, который также представляет опасность для здоровья. Он в 12 раз токсичнее, чем основной дым. Кроме того, люди, живущие в квартире, вдыхают его постоянно, даже этого не замечая.

Нахождение в помещении, загрязненном табачным дымом, в течение 8 часов равносильно 5 выкуренным за день сигаретам.

Особенно опасно воздействие третичного дыма для маленьких детей, поскольку, находясь в помещении, они чаще прикасаются к напольным покрытиям, игрушкам, другим предметам.

” Кроме того, значимым фактором риска является загрязнение воздуха токсинами, такими как асбест, тяжелые металлы, полициклические ароматические углеводороды

То есть в группе риска находятся работники вредных производств.

” Также причиной возникновения рака легкого могут служить и генетические факторы

При наличии такого заболевания у близких родственников вероятность его развития увеличивается вдвое.

— *Как можно заподозрить рак легкого?*

” У рака легкого нет специфических признаков, и длительное время болезнь может протекать бессимптомно

Как правило, первыми заметными симптомами являются кашель, кровохарканье, одышка и различные боли в грудной клетке. Однако, для курящего человека ежедневный кашель и небольшая одышка — привычные явления. В этом случае тревожным знаком будет изменение характера кашля, например, появление надсадного кашля, увеличение количества мокроты или появление в ней прожилок крови.

Особенно коварной считается периферическая форма рака легкого. В связи с особенностью расположения он длительное время развивается бессимптомно, и жалобы впервые появляются уже на запущенной стадии, когда новообразование достигает существенных размеров или прорастает в бронхи и плевру.

” Поэтому важно регулярно проходить флюорографию или рентгенографию легких с профилактической целью, например, в рамках диспансеризации и профилактического осмотра

В 2023 году в нашей области 165 случаев рака легкого было выявлено как раз при прохождении профилактических мероприятий.

— *Ирина Олеговна, что делать, если заподозрен рак легкого?*

” — Если у человека появляются тревожные симптомы или выявлены рентгенологические изменения, необходимо незамедлительно обратиться в поликлинику по месту жительства

Врач-терапевт участковый или врач общей практики при подозрении на онкологическое заболевание или его выявлении направляет пациента в центр амбулаторной

онкологической помощи, а случае его отсутствия — в первичный онкологический кабинет своей медицинской организации или поликлиническое отделение Центра онкологии и медицинской радиологии.

” В Кировской области центры амбулаторной онкологической помощи работают с 2020 года

В городе их 2: на базе Кировского клинико-диагностического центра и Больницы скорой медицинской помощи.

В районах функционируют еще 4: в Советске, Слободском, Кирово-Чепецке и Вятских Полянах.

Они созданы для обеспечения доступности специализированной онкологической медицинской помощи. Центры амбулаторной онкологической помощи занимаются первичной диагностикой, диспансерным наблюдением и проведением лекарственной противоопухолевой терапии.

— *Какова профилактика рака легкого?*

” — Самая эффективная стратегия для снижения распространенности рака легкого — отказ от курения как основного фактора риска развития этого заболевания

Согласно Федеральному закону «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» курение не запрещено в личных автомобиле и жилище человека. Однако в данном случае важно помнить о негативном воздействии вторичного и третичного дыма на здоровье. И хотелось бы призвать курильщиков поставить для себя моральный запрет на курение не только в общественных местах, но и в личных: квартире и автомобиле. Помните, что так Вы подвергаете риску не только свое здоровье, но и здоровье своих близких.

Откажитесь от курения и будьте здоровы!

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Ежегодно 11 сентября в России проводится Всероссийский День трезвости. О том, что такое алкогольная зависимость и почему важно вовремя обратиться к специалистам, мы поговорили с главным внештатным специалистом — психиатром-наркологом Кировской области, главным врачом Кировского областного наркологического диспансера, Томиной Еленой Владимировной.

— Елена Владимировна, расскажите, что такое зависимость?

— В нашем обществе распространено мнение, что зависимость — это либо психическое расстройство, которое нужно лечить медикаментами, либо плохое поведение, за которое надо наказывать. На самом деле это не так.

Для начала важно разобраться с понятием «независимость» или «автономия». Это способность человека организовывать свою жизнь так, как он хочет: строя отношения с теми людьми, кто приносит радость и вдохновение, отделяясь от тех, кто причиняет боль или препятствует личностному росту. Независимый человек может испытывать не только положительные, но и отрицательные эмоции, умеет выражать их, не разрушая отношения с другими людьми.

Зависимость представляет собой болезненную несвободу, когда человек испытывает внутренний дискомфорт: он не устраивает сам себя, его не устраивают окружающие люди и все, что происходит вокруг

Именно тогда алкоголь становится главным или единственным способом снять напряжение и получить удовольствие.

По сути, это попытка бегства от трудной реальности при помощи изменения своего психического состояния, поэтому алкоголь становится постоянным спутником жизни, а его употребление дает кратковременные положительные эмоции.

Таким образом, зависимость — это патологическая адаптация к реальности, которая не нравится и не устраивает в таком виде, в каком она есть.

— Что является пусковым механизмом алкогольной зависимости?

— Алкоголизм является хроническим прогрессирующим биопсихосоциальным заболеванием, затрагивающим все сферы жизни человека. У него есть генетическая предрасположенность.

Но пусковым механизмом является нарушение формирования личности в процессе воспитания ребенка, когда он не обретает важные психологические навыки, у него формируются внутриличностные конфликты, трудности понимания себя, сложности в установлении близких отношений

Таким образом, затрудняется его адаптация к миру. Вырастая, такой человек пытается сделать жизнь более приемлемой с помощью алкоголя, который становится способом патологической адаптации.

— Как проходит лечение от алкогольной зависимости?

— Как правило, сначала пациенты пытаются справиться с этой проблемой самостоятельно, но, к сожалению, это приводит к тому, что болезнь прогрессирует, утяжеляются не только ее симптомы, но и социальные последствия. Поэтому необходимо как можно раньше обратиться за помощью к специалистам и понять, что для решения проблемы необходимо комплексное лечение.

Лечение зависимости — это длительный процесс, который осуществляется в 2 этапа

На первом этапе происходит снятие симптомов интоксикации — восстановление физического состояния пациента в отделении неотложной помощи. В нашем арсенале есть современные лекарственные препараты, которые борются не только с тягой к алкоголю, но и могут полностью выключить эффекты алкоголя на организм.

Вторым этапом лечения является медицинская реабилитация. В этот период проводится восстановление



нарушенного личностного функционирования — пациент учится по-новому, без помощи алкоголя жить в социуме: работать, строить отношения с окружающими, решать конфликты и т.д.

В Кировском областном наркологическом диспансере работает мультидисциплинарная бригада специалистов: врач — психиатр-нарколог, врач-психотерапевт, медицинский психолог, социальный работник, где для каждого пациента составляется индивидуальная программа лечения.

— Елена Владимировна, как Вы считаете, что важно услышать людям с зависимостью?

— Синдром зависимости от алкоголя — это такое же хроническое заболевание, как и любое другое. Оно развивается по тем же принципам и требует лечения.

Часто люди испытывают страх и стыд при обращении за помощью к врачу-наркологу, но лечить алкоголизм не стыдно

У каждого пациента есть свои причины, своя история, которые привели его к болезни. К сожалению, не все могут справиться с проблемами без эмоционального буфера, которым для них стал алкоголь. Это своеобразный «костыль», который дает человеку дополнительную опору. И когда ему говорят, что нужно перестать пить, это то же самое, что забрать у человека без ноги костыль. Пойдет ли он дальше? То же происходит и с нашими пациентами. Просто отобрать алкоголь — не сработает. Задача нашей команды — не меняя человека целиком, дать ему новую опору, с которой он может пойти дальше.

По вопросам консультации и лечения алкогольной зависимости, в том числе анонимно, можно обратиться

в КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:

- ▶ город Киров, Студенческий проезд, дом 7;
- ▶ (8332) 53-00-74 — отделение медицинской реабилитации;
- ▶ (8332) 78-34-17 — отделение анонимного лечения;
- ▶ (8332) 45-53-70 — круглосуточная горячая линия по вопросам оказания наркологической помощи.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

О БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Болезни сердечно-сосудистой системы занимают первое место среди причин заболеваемости и смертности во всем мире.

На актуальные вопросы об этих заболеваниях ответил главный внештатный специалист-кардиолог министерства здравоохранения Кировской области Исаков Александр Васильевич.



— **Александр Васильевич, какие заболевания сердца являются самыми распространенными?**

— Самым распространенным заболеванием сердечно-сосудистой системы является **артериальная гипертензия**. Считается, что около 30–40 % всего взрослого населения так или иначе страдают от повышенного артериального давления, однако примерно половина этих людей не знают о его наличии.

Другим часто встречающимся заболеванием является **ишемическая болезнь сердца**.

Также нередкими являются **нарушения ритма сердца и проводимости**. Прежде всего, это мерцательная аритмия или фибрилляция предсердий. Считается, что с возрастом распространенность этого заболевания увеличивается, и каждый десятый человек 70–80 лет имеет его проявления.

” Кроме того, большинство вышеперечисленных состояний с течением времени могут приводить к ухудшению работы сердца и развитию **сердечной недостаточности**

— **По каким признакам можно заподозрить болезни сердечно-сосудистой системы?**

— Многие заболевания сердечно-сосудистой системы, особенно на начальных этапах, протекают в скрытой форме. Однако существует ряд симптомов, которые позволяют их заподозрить.

” Главным признаком **артериальной гипертензии** является **повышенное артериальное давление более 140/90 мм рт. ст.**

Чаще всего человек его не ощущает, поэтому важно регулярно отслеживать показатели артериального давления.

Иногда при гипертензии могут беспокоить головная боль, головокружения, неприятные ощущения в области груди или шеи.

Также первым проявлением может стать такое серьезное состояние, как **гипертонический криз**. В этом случае повышенное артериальное давление сопровождается нарушением кровообращения в одном или нескольких органах-мишенях — мозге, сердце, почках, кровеносных сосудах.

” Основными проявлениями **ишемической болезни сердца** являются **боли давящего или сжимающего характера в области груди, которые могут отдавать в левую руку, нижнюю челюсть, в верхнюю часть живота**

Эти неприятные ощущения, как правило, связаны с физической нагрузкой или психоэмоциональным стрессом. Особое внимание стоит уделить тогда, когда эти симптомы появляются впервые. При таких проявлениях стоит обязательно обратиться к врачу.

” Первыми признаками **мерцательной аритмии** могут быть **ощущения неправильного, неритмичного сердцебиения, «замирание» сердца, «трепыхание» в груди**

Как правило, на начальной стадии ритм восстанавливается спонтанно, и для того, чтобы уловить его нарушение, необходимо проводить суточное мониторирование.

Крайне важно сразу при первых симптомах общаться к врачу и принимать назначенное лечение, так как мерцательная аритмия является серьезным фактором риска развития инсульта.

” **Первым симптомом сердечной недостаточности является учащенное ритмичное сердцебиение, одышка при привычной нагрузке, а также появление отеков на ногах**

Если вы заметили у себя хоть один из всех вышеперечисленных симптомов, необходимо обязательно обратиться к врачу.

— **Александр Васильевич, каковы причины возникновения этих болезней?**

— Большинство заболеваний сердечно-сосудистой системы носят приобретенный характер, зачастую у них нет одной конкретной причины, и большое влияние на их развитие оказывает образ жизни.

Низкая физическая нагрузка, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, несбалансированное питание с большим потреблением соли, быстрых углеводов и жиров — те факторы, которые могут спровоцировать возникновение многих болезней сердца и сосудов.

— **Как избежать этих заболеваний?**

— Прежде всего, необходимо регулярно проходить диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр, поскольку, как я уже говорил, на начальных этапах болезни системы кровообращения протекают без явных признаков.

Крайне важно придерживаться здоро- вого образа жизни

Отсутствие вредных привычек, сбалансированное питание и регулярные физические нагрузки помогают сохранить здоровье и значительно снизить риск возникновения и развития большинства сердечно-сосудистых заболеваний.

В случае, если у человека уже имеются болезни сердца, необходима вторичная профилактика — важно не допустить развития осложнений и замедлить прогрессирование процесса.

Люди с заболеваниями сердца должны регулярно наблюдаться у врача и строго выполнять его рекомендации

Говоря о медикаментозном лечении, хочу отметить, что принимать лекарства нужно регулярно и в том варианте, который прописал вам Ваш лечащий врач.

Помните, что самостоятельная отмена или замена лекарств недопустима!

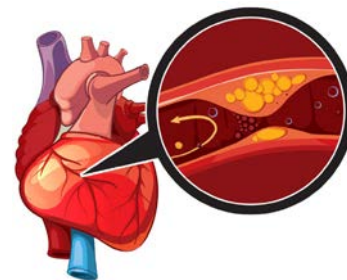
Это может привести к развитию осложнений либо декомпенсации процесса.

Будьте здоровы!

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

Сердечный приступ, или острый инфаркт миокарда — гибель участка сердечной мышцы из-за недостаточного притока к нему крови. Это происходит чаще всего в результате закупорки крупной артерии сердца тромбом или резкого спазма сосуда.

В результате происходит нарушение работы пораженного участка сердечной мышцы, что может привести к угрожающим жизни осложнениям: остановке сердца, его разрыву и острой сердечной недостаточности. Инфаркт миокарда является острой формой ишемической болезни сердца.



ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

Давящие, сжимающие, жгучие боли или дискомфорт за грудиной

- Могут возникать на фоне физической или психоэмоциональной нагрузки или с некоторым интервалом после них, а также в покое, при курении, выходе на холодный воздух или после обильной еды
- Могут распространяться на область левой половины шеи, нижней челюсти, отдавать в левую руку, лопатки, верхнюю часть живота
- Могут сопровождаться резкой слабостью, бледностью кожных покровов, обильным холодным потом, чувством страха, учащением пульса, тошнотой, резкими колебаниями артериального давления

Иногда инфаркт миокарда может проявляться только дискомфортом в грудной клетке, одышкой или вовсе протекать бессимптомно

При подозрении на инфаркт СРОЧНО ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ:

03 со стационарного телефона
103 или **112** с сотового телефона

Помните, чем раньше будет вызвана бригада скорой помощи, тем более эффективными будут проводимые мероприятия!

ДО ПРИБЫТИЯ СКОРОЙ ПОМОЩИ НЕОБХОДИМО

- ▶ **Обеспечить покой:** усадить или уложить пострадавшего, чтобы голова и грудь были на возвышении, ему нельзя курить, ходить и принимать пищу
- ▶ **Облегчить дыхание:** расстегнуть стесняющую одежду, обеспечить приток свежего воздуха
- ▶ **Дать больному разжевать и проглотить 1/2 таблетки (250 мг) ацетилсалициловой кислоты (аспирина) при отсутствии противопоказаний:** аллергии, обострения язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки
- ▶ **Если у человека нет противопоказаний и уже был опыт приема нитроглицерина,** можно дать данный препарат: одну дозу (аэрозоль или таблетка) принять под язык и рассосать.

Противопоказания к приему нитроглицерина: резкая слабость, потливость, выраженная головная боль, головокружения, острое нарушение зрения, речи или координации движений

При сохраняющемся болевом синдроме через 5–7 минут можно повторить прием нитроглицерина. Всего самостоятельно можно принимать не более 3 доз препарата.

Если после первого или последующих приемов нитроглицерина появился хотя бы один из признаков перечисленных противопоказаний к его приему — **нитроглицерин больше не принимать**

- ▶ Если человек ранее принимал лекарственные препараты, снижающие уровень холестерина в крови из группы статинов (симвастатин, аторвастатин, розувостатин), **дать его обычную дневную дозу**
- ▶ **Оказать всеми возможными способами моральную поддержку,** не оставлять пострадавшего одного
- ▶ **Прибывшим медицинским работникам сообщить полную картину события**

КАК СОХРАНИТЬ СЕРДЦЕ ЗДОРОВЫМ

- контролируйте артериальное давление
- следите за уровнем сахара и холестерина крови
- расслабляйтесь без алкоголя
- будьте физически активными
- откажитесь от курения
- питайтесь рационально
- не допускайте ожирения
- учитесь справляться со стрессом
- регулярно проходите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр

ФЛЕШМОБ «ЗАРЯДКА УТРОМ»

С 12 по 31 августа проходил флешмоб «ЗАРЯДКА УТРОМ», организованный Центром общественного здоровья и медицинской профилактики

Утренняя зарядка — это доступный и эффективный способ сохранить здоровье и повысить качество жизни.

РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

- укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- снижают риск развития таких заболеваний, как ожирение и сахарный диабет 2 типа, а также некоторых видов рака: толстой кишки, молочной железы, тела матки;
- укрепляют иммунитет и снижают вероятность простудных заболеваний;
- улучшают сон и способствуют снижению уровня стресса;
- и, конечно, заряжают позитивом на весь день.

Принять участие во флешмобе было очень просто: требовалось опубликовать видео или фото своей утренней зарядки в социальных сетях с хештегами #ЗарядкаУтром и #КировМедПрофилактика



Благодарим всех, кто участвовал!

Не останавливайтесь! Пусть ваше прекрасное утро всегда начинается с зарядки. Поскольку она не только дает ЗАРЯД бодрости и хорошего настроения до вечера, но и является доступным и эффективным способом сохранить здоровье!

ПРОФИЛАКТИКА ПАДЕНИЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ: как сделать дом безопасным

ПАДЕНИЯ — частое явление для людей пожилого возраста.

Они опасны серьезными травмами: переломами шейки бедра, костей таза, позвонков, плеча, предплечья, голени.

После падения может появиться страх упасть повторно.

Это приводит к тому, что пожилой человек значительно сокращает свою повседневную активность, что отрицательно сказывается на его здоровье и качестве жизни, а также может приводить к потере самостоятельности.

ПРИЧИНЫ ПАДЕНИЙ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

- ▶ Возрастные изменения: уменьшается мышечная сила, снижается способность поддерживать равновесие, ухудшается зрение и затормаживается скорость реакции
- ▶ Некоторые заболевания: аритмия, сахарный диабет, остеопороз, нарушение мозгового кровообращения, деменция, депрессия и прочее
- ▶ Прием лекарств: некоторые препараты или их сочетание могут повышать риск падений



- ▶ Причины, которым часто не придают большого значения, но которые можно легко устранить, в том числе обустройство дома

КАК СДЕЛАТЬ ДОМ БЕЗОПАСНЫМ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

ОСВЕЩЕНИЕ

- ▶ Организуйте достаточное освещение всех участков, особенно маршрутов передвижения
- ▶ Повесьте рядом с кроватью ночник, чтобы свет легко можно было включить, не вставая с кровати

ПОЛЫ

- ▶ Проверьте состояние пола в каждой комнате: его поверхность должна быть ровной и нескользкой
- ▶ По возможности уберите пороги между комнатами
- ▶ Уберите ковры или надежно зафиксируйте на полу с помощью двустороннего скотча
- ▶ Провода от ламп, телефона, удлинителей сверните или прикрепите к стене так, чтобы не было возможности о них споткнуться
- ▶ Уберите с пола все посторонние предметы: обувь, миски для корма животных, сумки, коробки и прочее

ЛЕСТНИЦЫ

- ▶ Установите перила по обе стороны от лестницы
- ▶ Прикрепите противоскользящие полоски на каждую ступеньку
- ▶ Отметьте ярким желтым цветом пороги и края всех ступенек, чтобы их было хорошо видно



ВАННАЯ КОМНАТА

- ▶ Положите на пол ванной комнаты нескользящий коврик
- ▶ Располагайте все необходимые для мытья предметы в легкодоступном месте
- ▶ Если есть возможность, замените ванну душевой кабиной
- ▶ Установите поручни в ванной комнате и санузле, положите противоскользящие коврики на дно ванны или душевой кабинки
- ▶ Во время мытья используйте специальное сиденье для ванны или табуретку для душевой с резиновыми ножками или присосками
- ▶ Не закрывайтесь в ванной и туалете
- ▶ Используйте занавеску для душа, чтобы предотвратить попадание воды на пол и не поскользнуться

БЕЗОПАСНЫЙ БЫТ

- ▶ Расположите все часто используемые вещи в легкодоступном месте
- ▶ При крайней необходимости достать что-то с верхних полок или антресолей не становитесь на стулья, приставную лестницу — используйте устойчивую стремянку
- ▶ Носите с собой мобильный телефон, даже находясь дома. Запрограммируйте кнопки быстрого дозвона на телефоны близких людей, социального работника, службы спасения или скорой помощи. Если есть стационарный телефон, установите аппарат таким образом, чтобы можно было дотянуться до него с пола
- ▶ Обязательно используйте вспомогательные средства — трость или ходунки, если они рекомендованы. Уделите внимание их удобству и правильному подбору
- ▶ Носите обувь только с задником, даже дома

Сообщайте врачу
О КАЖДОМ ПАДЕНИИ,
даже если оно обошлось
без травм

НАПИТКИ, КОТОРЫЕ ЗАЩИТЯТ ОТ ПРОСТУД

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ С ИМБИРЕМ

Ингредиенты

Для двух чашек напитка понадобится:

- 500 мл кипятка
- 100 г облепихи (свежей или замороженной)
- 2 столовые ложки измельченного имбиря



Приготовление

Очистите корень имбиря и натрите его на крупной терке или мелко нашинкуйте. Облепиху хорошо промойте, разомните в кашу. Перемешайте ингредиенты, залейте кипятком и настаивайте 10 минут. Затем процедите и подавайте. Сладости могут положить немного сахара.

Это базовый рецепт, но его можно разнообразить. Добавьте, например, корицу: ее пряный аромат хорошо сочетается с облепихой. Или мед — продукт, незаменимый в холодное время года. Как вариант, положите лимон или сладкий апельсин.

КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Ингредиенты

Для приготовления шести порций понадобится:

- 300 г черной смородины (свежей или замороженной)
- 2 столовые ложки сахара
- 2 чайные ложки кардамона
- 4 звездочки бадьяна
- 2 палочки корицы
- 1 чайная ложка гвоздики



- 60 г изюма
- полтора литра воды

Приготовление

Специи измельчите и положите в кастрюлю вместе со смородиной, залейте водой и доведите до кипения. Варите не более 5 минут, затем добавьте сахар. Растворите ягоды, еще раз доведите до кипения и процедите.

В период холодов такой компот хорошо пить в горячем виде.

КЛЮКВЕННЫЙ ПУНШ

Ингредиенты

Для приготовления двух порций вам понадобится:

- 300 г клюквы
- 250 мл апельсинового сока
- 250 мл яблочного сока
- 1 лайм
- 30 г корня имбиря
- 1 чайная ложка корицы



- 1 чайная ложка мускатного ореха

Приготовление

В кастрюле смешайте клюкву, апельсиновый и яблочный сок, сок половины лайма, мелко нарезанный корень имбиря, корицу и мускатный орех. Поставьте смесь на огонь, доведите до кипения и потомите на малом огне 10–15 минут.

Горячий пунш разлейте по бокалам, украсьте ломтиками лайма или апельсина.

СБИТЕНЬ С БРУСНИКОЙ

Ингредиенты

- 130 г брусники (свежей или замороженной)
- 125 мл меда
- 30 г лимона
- 2 г свежей мяты
- 5 г кардамона
- 8 г корицы
- 2 штуки лаврового листа
- 4 горошка перца



- 90 г сахара
- 1,9 л воды

Приготовление

Сначала варим сироп. Для этого вскипятите воду, добавьте в нее сахар и хорошо перемешайте. В горячий сахарный сироп добавьте все специи разом. Кипятите под крышкой около 5 минут, затем уменьшите огонь до среднего. Бруснику разомните в кашу и положите в кастрюлю, добавьте мяту и варите около 20 минут.

Затем напиток нужно немного настоять (около 30 минут).

В кувшин положите мед, процедите в него сбитень, добавьте лимон, нарезанный дольками — и готово!

ЧАЙ С КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

Ингредиенты

- 1–2 столовые ложки черного или зеленого чая без добавок
- 10–15 кедровых орешков
- 3 листика мяты
- 300–400 мл воды



Приготовление

Чайные листья залейте водой и доведите до кипения. Через 3–4 минуты выключите огонь и дайте напитку немного остыть. Орехи растолките ложкой или пестиком. В результате на каше должно появиться эфирное масло.

В чашку для подачи сложите истолченные орехи, листики мяты и налейте чай. Можно добавить ломтик лимона, сахар или мед.

ЧАЙ С КАЛИНОЙ И ЛИМОНОМ

Ингредиенты

- 1 л воды
- 200 г калины
- несколько долек лимона
- 4 чайные ложки меда



Приготовление

Ягоды калины переберите и промойте. Выложите их в заварочный чайник, залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 5–7 минут.

Затем добавьте лимон и мед и перемешайте.