



# 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 (30)**

сентябрь 2023

## В НОМЕРЕ

стр. 2 Ишемическая болезнь сердца и ее профилактика

стр. 3 Профилактика алкогольной зависимости

стр. 4 Ноль — лучший градус для жизни

стр. 5 Мифы об алкоголе

стр. 6 Как заниматься на уличных тренажерах

стр. 6, 7 Флэшмоб «Моя спортивная площадка»

стр. 8 Овощи для укрепления здоровья

## В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ «ДОБРО В СЕЛО»

Проект «Добро в село» реализуется с 2018 года и призван обеспечить доступность медицинской помощи жителям отдаленных населенных пунктов.

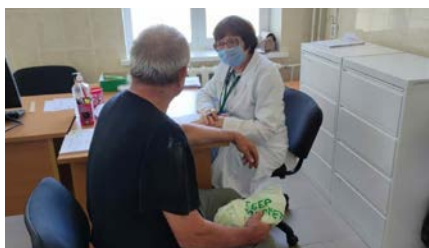
За 8 месяцев 2023 года в рамках проекта «Добро в село» медики Кировской области посетили 11 фельдшерско-акушерских пунктов. В этом году проект вошли следующие лечебные учреждения: Кировская городская больница №5, Слободская ЦРБ, Кирово-Чепецкая ЦРБ, Орловская ЦРБ, Юрьянская ЦРБ, Мурашинская ЦРБ, Куменская ЦРБ, Верхошижемская ЦРБ.

Напомним, в реализации проекта принимают участие медицинские работники города и области, специалисты ЦОЗМП, волонтеры-медики. В рамках визитов организовано проведение первого этапа диспансеризации: анкетирование, антропометрия, измерение внутриглазного давления, проведение электрокардиографии,

забор крови на исследование уровня глюкозы и холестерина и осмотр врачом-терапевтом. Кроме того, женщины могут посетить врача — акушера-гинеколога и пройти маммографию. Проводится санитарно-профилактическая работа.

Важным направлением работы бригад стала профилактика хронических неинфекционных заболеваний, а также помощь волонтеров-медиков в профилактических, просветительских мероприятиях и улучшении эстетического состояния прилегающей территории ФАП.

За время реализации проекта в этом году участниками стали порядка 500 жителей отдаленных районов Кировской области.



## ЗДОРОВЬЕ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

В соответствии с государственной политикой в рамках проекта «Демография» в Кировской области осуществляется внедрение и реализация корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте.

Основной целью реализации программы является улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста, а также повышение экономической эффективности предприятия за счет приверженности сотрудников к здоровому образу жизни. В основе каждой корпоративной программы лежит создание здоровьесберегающей среды на рабочем месте.

Мероприятия программы направлены на профилактику хронических неинфекционных заболеваний. Основные факторы риска их развития: низкая физическая активность, нерациональное питание, стресс и потребление алкоголя и табака.

В КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» в 2023 году разработана корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников. В ав-

густе началась реализация программы с ежедневного проведения производственной зарядки на рабочем месте. Ее проведение планируется продолжать на регулярной основе. Кроме этого, на ближайшее время запланированы конкурс с шагомером, спортивные соревнования, конкурс здоровых сезонных рецептов и другие мероприятия по сохранению и укреплению здоровья работников Центра.



## В РЕГИОНЕ ПРОШЛИ МЕРОПРИЯТИЯ К ВСЕРОССИЙСКОМУ ДНЮ ТРЕЗВОСТИ

В рамках Недели сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости с 11 по 17 сентября, Центром общественного здоровья и медицинской профилактики, областным наркодиспансером при поддержке министерства здравоохранения Кировской области проведен ряд мероприятий.

Два из них — наиболее масштабные — флэшмоб #ДеньТрезвостиКиров2023 и эстафета по плаванию «Медики — за здоровый образ жизни». Эти акции были приурочены к 11 сентября — Всероссийскому дню трезвости, главной целью которых является информирование населения о пагубном влиянии алкогольных напитков на организм человека.



Участники флэшмоба #ДеньТрезвостиКиров2023 в социальных сетях призвали ограничить употребление алкоголя и напомнили жителям региона о приверженности к здоровому образу жизни.

Медицинские работники, которые приняли участие в эстафете по плаванию 16 сентября, показали своим примером, что физическая активность является неотъемлемым элементом сохранения здоровья человека в любом возрасте. Соревнование открыла министр здравоохранения Кировской области Екатерина Видякина. Она отметила, что медицинские работники, как никто другой, понимают ценность здоровья и жизни, а также пожелала всем быть физически активными.

## ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



### — Александр Васильевич, что такое ишемическая болезнь сердца?

— Ишемическая болезнь сердца — это хроническое неинфекционное заболевание, вызванное атеросклерозом сосудов сердца. При ишемии возникает несоответствие между потребностью сердца в кислороде и способностью коронарных артерий поставлять его в необходимом количестве.

### — По каким симптомам ее можно заподозрить?

— Типичным симптомом является стенокардия — боль в груди. Как правило, она носит сжимающий, сдавливающий характер, иногда может иррадиировать в нижнюю челюсть, в левую руку, в обе руки, под лопатку, в эпигастрий. Часто боль провоцируется физическими нагрузками, психоэмоциональным напряжением, резким выходом на холодный воздух и некоторыми другими факторами.

### — Насколько данная тема актуальна для Кировской области?

— Болезни системы кровообращения, в частности ишемическая болезнь сердца, были и остаются главной причиной смертности населения во всех развитых странах, в том числе и в Российской Федерации. На текущий момент, в Кировской области более 60 000 человек страдает ишемической болезнью сердца в той или иной форме, поэтому проблема действительно актуальна. Сложность возникает в том, что зачастую эта болезнь протекает скрыто, и ее первыми проявлениями могут быть, особенно у молодых людей, инфаркт миокарда, нестабильная стенокардия — острые формы ишемической болезни сердца. Заболевание достаточно коварное, необходимо его профилактировать и знать первые симптомы, чтобы вовремя вызвать «скорую». Ведь на текущий момент есть все возможности оказания медицинской помощи в полной мере даже при острых формах. В том числе, это стентирование коронарных артерий, аортокоронарное шунтирование и другие высокотехнологичные методики.

### — Каковы факторы риска ишемической болезни сердца?

— Когда мы говорим про ишемическую болезнь сердца, мы подразумеваем атеросклероз коронарных артерий. Существуют и некоторые формы этого заболевания, которые связаны с атеросклерозом мелких сосудов. Но в общем числе случаев атеросклеротическое поражение сосудов сердца составляет большинство. Таким образом, факторы

# ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА И ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

**Болезни системы кровообращения, в частности ишемическая болезнь сердца, были и остаются главной причиной смертности населения во всех развитых странах, в том числе и в Российской Федерации. На текущий момент в Кировской области более 60 000 человек страдает этим заболеванием в той или иной форме.**

**О причинах возникновения, первых признаках и профилактике ишемической болезни сердца рассказал главный внештатный специалист-кардиолог Министерства здравоохранения Кировской области, главный врач КОГБУЗ «Центр кардиологии и неврологии» Исаков Александр Васильевич.**

риска можно разделить на 2 основные группы — связанные и несвязанные с холестерином.

Всем известно, что высокий уровень холестерина сам по себе может быть причиной атеросклероза, поэтому особенно важно знать свой показатель холестерина. Например, если он выше 8 ммоль/л, то это будет являться независимым фактором риска, требующим обязательного лечения, даже при отсутствии других повреждающих моментов. А высокий уровень холестерина в сочетании с другими факторами риска может привести к атеросклерозу коронарных артерий, поэтому измерение его показателя во время медицинских осмотров является важным предиктором развития ишемической болезни сердца.

Другая группа факторов, способствующих развитию ишемической болезни сердца или коронарного атеросклероза, — это факторы, несвязанные с холестерином. Они повреждают внутреннюю стенку сосуда и способствуют тому, что атеросклероз развивается ускоренными темпами.

Например, курение повреждает внутреннюю стенку сосудов и эндотелий и способствует тому, что холестерин, который циркулирует в крови, начинает интенсивно откладываться, в том числе в коронарных артериях. Также высокое давление, неправильное питание, которое связано с потреблением большого количества холестерина и трансжиров, малоподвижный образ жизни, сахарный диабет значительно усиливают и ускоряют развитие атеросклероза. Вообще очень важно, чтобы каждый человек знал свою гликемию, потому что диабет или предиабет, могут способствовать развитию раннего атеросклероза.

В ряде случаев мы имеем генетические факторы — случаи семейных гиперхолестеринемий, то есть ситуаций, когда обмен веществ каждого отдельного человека может быть настроен на атеросклероз. В данной ситуации очень высокий уровень холестерина, в том числе «плохого», способствует развитию этого заболевания.

### — Какие меры профилактики этой болезни существуют?

— Это общие меры, которые мы предпринимаем для борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Все факторы, которые способствуют развитию атеросклероза, должны быть исключены.

Во-первых, это нормализация липидного статуса. Как это можно сде-

лать? Ограничить потребление животных жиров. У нас в организме примерно 80 % холестерина вырабатывается в печени и около 15–20 % поступает с едой. Но, тем не менее, это очень мало.

Во-вторых, ведение активного образа жизни. Занятия физическими нагрузками способствуют повышению уровня «хорошего» холестерина или липопротеинов высокой плотности, которые обладают антиатерогенным действием и способствуют профилактике атеросклероза.

В третьих, придерживаться сбалансированного питания, в котором отсутствуют трансжиры, соблюдается паритет между потреблением углеводов, жиров и белков. На Западе часто используют слово «low fat» — это продукты с пониженным содержанием холестерина, которые должны использоваться в быту.

Другой момент — отказ от курения. Это такая вредная привычка, которая значимо ускоряет атеросклероз коронарных артерий. Следует избегать как активного, так и пассивного курения.

Следующее — контроль за артериальной гипертензией. Она является универсальным фактором, который повреждает внутреннюю стенку сосуда и способствует развитию быстрого атеросклероза.

Еще хочется сказать, что если у человека определяется очень высокий уровень холестерина, то требуется медикаментозная профилактика развития атеросклероза. Если холестерин превышает 8 ммоль/л, то даже при отсутствии других факторов риска назначаются препараты для его снижения. Когда имеются и другие факторы риска, существуют специальные таблицы, по которым рассчитывается необходимость старта гипополипидемической терапии.

### — Александр Васильевич, что Вы хотели бы пожелать нашим читателям?

— Уважаемые читатели, хотелось бы пожелать вам крепкого здоровья! Обращайте внимание на самих себя. Болезни системы кровообращения достаточно коварны, большинство из них не имеет специфических симптомов, пока не разовьются острые формы. Проходите диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры, контролируйте артериальное давление, уровень холестерина и гликемический статус, ведите активный образ жизни и избегайте психоэмоциональных нагрузок.

## О ПРОФИЛАКТИКЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Ежегодно 11 сентября отмечается Всероссийский День трезвости. На вопросы об алкогольной зависимости и ее профилактике отвечает главный внештатный специалист психиатр-нарколог Кировской области, главный врач Кировского областного наркологического диспансера Томинина Елена Владимировна.



— Елена Владимировна, актуальна ли проблема злоупотребления алкоголем в нашем регионе в настоящее время?

— Да, проблема алкоголизма среди наших граждан была и остается актуальной: Кировская область является регионом с высоким уровнем алкоголизации населения.

— Чем опасна алкоголизация общества?

— Злоупотребление алкоголем оказывает прямое влияние на смертность населения. Это и смерть от острых отравлений алкоголем и его суррогатами, и несчастные случаи и преступления, обусловленные алкогольным опьянением, и суициды, совершаемые в состоянии алкогольного опьянения. Кроме того, злоупотребление спиртным приводит к социальной деградации определенной части общества, что выражается в росте преступности и насилия, в увеличении числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также негативно влияет на состояние здоровья населения, способствуя повышению числа случаев инвалидности среди граждан.

Согласно научным исследованиям, непосредственный вклад алкоголя в общую смертность населения составляет 24 % у мужчин и 15 % у женщин.

— Учитывая важность проблемы, какие меры предпринимаются в регионе для снижения алкоголизации населения?

— На территории Кировской области предпринимаются следующие антиалкогольные меры. Это, во-первых, ограничение розничной продажи алкогольной продукции, регламентированное Законом Кировской области от 08.12.2015 № 600-ЗО. Во-вторых, меры, направленные на первичную профилактику употребления алкоголя — это профилактические мероприятия, обучение специалистов медицинских

организаций и других субъектов профилактики раннему выявлению рисков употребления алкоголя. Кроме того, функционирует телефон «горячей линии» Кировского областного наркологического диспансера. А также проводится работа по лечению и медицинской реабилитации пациентов, страдающих алкогольной зависимостью.

— В июле 2023 года Центром управления регионом Кировской области был проведен социологический опрос среди населения Кировской области, по вопросам употребления алкоголя. Не могли бы Вы поделиться результатами?

— Действительно, такой опрос проводился. Подавляющее большинство граждан — 80 % опрошенных — считают, что проблема алкоголизации актуальна для Кировской области. Из числа опрошенных практически половина — 46 % из граждан, употребляющих алкоголь, предпочитают крепкие спиртные напитки, а 16 % респондентов заявили, что совсем не употребляют алкоголь.

Основными причинами отказа от употребления алкоголя являются: осознанное отрицательное отношение у 53 %, следование ЗОЖ, забота о здоровье и внешнем виде у 35 %, негативный пример употребления знакомых у 20 %, а каждый седьмой респондент (15 %) не употребляет алкоголь из-за личного негативного опыта в прошлом.

Следует отметить, что первый опыт употребления алкоголя приходится на несовершеннолетний возраст более чем в половине случаев — 57 %.

Интересным является тот факт, что чаще всего (в 78 %) человека, злоупотребляющего алкоголем, опрошенные характеризуют как слабохарактерного, безвольного или не имеющего постоянного занятия.

Кроме того, 65 % опрошенных отметили, что они лично или их круг общения обращались за помощью

в решении проблемы со злоупотреблением алкоголем, а 29 % — что никто из их окружения не обращался за помощью. Чаще всего для решения проблемы со злоупотреблением алкоголем прибегали к процедуре кодирования (44 %).

В связи с этим, необходима более широкая работа по информированию населения о том, что алкоголизм — это заболевание, для лечения которого следует обращаться к врачу — психиатру-наркологу.

— Как понять, что возникла зависимость?

— Стоит всерьез задуматься, если у вас есть следующие симптомы:

- навязчивое желание употребить алкоголь;
- желание похмелиться;
- увеличение частоты употребления алкоголя;
- для того, чтобы опьянеть, расслабиться — нужна большая доза алкоголя;
- на следующий день после употребления алкоголя чувствуете себя плохо;
- начав выпивать, не можете остановиться;
- помните не все события, которые происходили с Вами в алкогольном опьянении.

Если Вы заметили у себя или своих близких хотя бы 2–3 симптома из перечисленных — пожалуйста, незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту.

— Куда следует обращаться, чтобы помочь себе или своим родственникам при возникновении проблем, связанных с употреблением алкоголя?

— При появлении у Вас или родного человека проблем с употреблением алкоголя, важно как можно раньше обратиться за специализированной медицинской помощью: в районах это врач — психиатр-нарколог центральной районной больницы, в городе Кирове — специалисты Кировского областного наркологического диспансера. Кроме того, в регионе функционируют межрайонные наркологические центры: в Омутнинском, Вятскополянском, Яранском, Нолинском и Лузском районах.

**Более подробную информацию в каждом конкретном случае по вопросам консультации и лечения алкогольной зависимости, в том числе анонимно, можно получить в КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:**

**г. Киров, Студенческий проезд, д. 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.

**Алкоголизм страшен и для человека, и для общества!  
Откажитесь от алкоголя и будьте здоровы!**

# Н О Л Ь

## ЛУЧШИЙ ГРАДУС ДЛЯ ЖИЗНИ

**около 75 %** населения от 25 до 64 лет употребляют алкоголь в тех или иных количествах\*

**24 % у мужчин  
15 % у женщин** вклад алкоголя в общую смертность населения

**около 13,5 %** всех случаев смерти среди людей в возрасте от 20 до 39 лет связаны с употреблением алкоголя

\* Всероссийское социологическое исследование — ЭССЭ-РФ (2012-2014 гг.)

### АЛКОГОЛЬ — ЭТО:

- 50 %** дорожно-транспортных происшествий,
- 50 %** распада семей из-за алкоголизма одного из супругов,
- 60 %** всех преступлений,
- 50 %** убийств,
- 25 %** самоубийств.

## МОДЕЛИ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ, НАНОСЯЩИЕ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ

### ОПАСНОЕ употребление алкоголя



При употреблении алкоголя в указанных дозах при условии постоянного употребления (ежедневно или несколько раз в неделю) повышается риск поражения печени, риск развития



некоторых видов рака и психологических расстройств, со временем может нарастать толерантность к алкоголю с постепенным увеличением доз и развитием алкогольной зависимости.\*\*

### ПАГУБНОЕ (ВРЕДНОЕ) употребление алкоголя

Подразумевает наличие связанного с алкоголем физического или психологического вреда для здоровья без признаков зависимости.



Связи с частотой употребления алкоголя нет! Токсическая доза для каждого индивидуальна.

#### Проявлениями пагубного употребления алкоголя могут быть:

- артериальная гипертония,
- аритмии,
- гастрит,
- язвенная болезнь,
- панкреатит,
- жировая дистрофия печени,
- алкогольный гепатит,
- цирроз печени,
- частые простуды,
- подверженность пневмониям,
- импотенция и бесплодие у мужчин,
- отсутствие или нарушение менструального цикла,
- спонтанный аборт.

Установлена связь между употреблением алкоголя и развитием рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, печени, толстой и прямой кишки, молочной железы у женщин.

Психические последствия включают тревожное расстройство, депрессию, бессонницу.

Вскоре после употребления любой дозы алкоголя риск попытки самоубийства повышается в 7 раз.\*\*

Потребление алкоголя измеряется учеными и медиками в условных единицах.

Одна условная единица — это доза, равная 10 г чистого спирта (содержится в 25 г водки, 100 г сухого вина или 200 г пива)

### ЭПИЗОДИЧЕСКОЕ употребление алкоголя в БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ

**60 г** чистого спирта за сутки

Резко возрастает риск развития острых состояний — инфаркт, инсульт, тяжелые аритмии, острый панкреатит и других, а также травм, ДТП, преступлений. После интенсивной алкоголизации риск попытки суицидов увеличивается до 37 раз.\*\*

### АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ (АЛКОГОЛИЗМ)

Алкогольная зависимость характеризуется патологическим влечением к алкоголю, неспособностью «остановиться», опохмелением, наличием запоев и развитием алкогольной деградации.

При продолжительном и регулярном употреблении спиртного происходит деградация личности, развивается алкогольная деменция — состояние, при котором нарушаются познавательные функции, утрачиваются память, способность к общению, обучению, самообслуживанию.\*\*.

\*\* Максимова Ж.В., Максимов Д.М. Консультирование пациента, злоупотребляющего алкоголем. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021;20(5):2782. doi:10.15829/1728-8800-2021-2782

### ЕСТЬ ЛИ ЗАВИСИМОСТЬ У ВАС ИЛИ ВАШИХ БЛИЗКИХ?

Стоит всерьез задуматься, если есть следующие симптомы:

- навязчивое желание употребить алкоголь;
- увеличение частоты употребления алкоголя;

- для того, чтобы опьянеть, расслабиться — нужна большая доза алкоголя;
- начав выпивать, не можете остановиться;
- желание похмелиться;

- на следующий день после употребления алкоголя чувствуете себя плохо;
- помните не все события, которые происходили с Вами в алкогольном опьянении.

Если Вы заметили у себя или своих близких хотя бы 2-3 симптома из перечисленных — пожалуйста, незамедлительно обратитесь за помощью к специалисту!

## ТЕСТ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ (AUDIT-C)

Вопрос	Ответ	Балл
--------	-------	------

Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?	Никогда	0
	1 раз в месяц или реже	1
	2–4 раза в месяц	2
	2–3 раза в неделю	3
	4 раза в неделю или больше	4

Сколько стандартных порций алкогольных напитков (10 г этанола) Вы обычно употребляете в день, когда выпиваете?	1–2	0
	3–4	1
	5–6	2
	7–9	3
	10 и больше	4

Как часто Вы выпиваете 6 (60 г этанола) или более стандартных порций за один раз?	Никогда	0
	Реже 1 раза в месяц	1
	Ежемесячно	2
	Еженедельно	3
	Ежедневно или почти ежедневно	4

Общая сумма баллов	
--------------------	--

### Интерпретация

0–4 балла	Риск возникновения алкоголь-ассоциированных проблем относительно низкий. Рекомендуется избегать регулярного еженедельного употребления алкоголя.
5–7 баллов	Опасное или вредное употребление алкоголя. Необходимо снижение употребления алкоголя или полный отказ.
8–9 баллов	Возможна алкогольная зависимость. Обратитесь к наркологу.

\*\*\*World Health Organization, 2001 [10, 30]

- По вопросам консультации и лечения алкогольной зависимости, в том числе анонимно, можно обратиться в КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:
- г. Киров, Студенческий проезд, д. 7
- (8332) 53-66-62 – диспансерное отделение для оказания помощи взрослому населению,
  - (8332) 78-34-17 – отделение анонимного лечения;
  - (8332) 45-53-70 – круглосуточная горячая линия по вопросам оказания наркологической помощи.

**БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ  
НЕ СУЩЕСТВУЕТ!  
СТАРАЙТЕСЬ  
НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ!**

## МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Мы привыкли к тому, что алкоголь свободно продается на полках продуктовых магазинов. Ему приписывается масса чуть ли не полезных свойств. Меж тем, это одна из самых страшных опасностей, грозящих человеку и человечеству.

**МИФ:** алкоголь в малых дозах безвреден

**ФАКТ:** для алкоголя не существует безвредных доз, как и для любого другого наркотика, назначаемого врачами только в исключительных случаях и на короткий срок. Иначе возникнет наркотическая зависимость.

Разговоры об умеренных дозах и культурном распитии — это ловушка. Все пьющие и алкоголики начинают с малых доз. Чем это заканчивается — общеизвестно.

Малые дозы в любом случае оказывают токсическое воздействие на все органы и системы. Повышается вероятность заболевания печени, развития сахарного диабета, артериальной гипертензии и рака. Плюс к этому — спиртное не только снижает работоспособность, но и уменьшает желание работать.

Безвредного употребления алкоголя просто не существует. Любая доза причиняет вред. Разница лишь в степени вреда.

**МИФ:** пиво и вино менее вредны, чем водка и коньяк

**ФАКТ:** вред здоровью приносят не пиво и водка, а содержащийся в них этиловый спирт, который совершенно одинаков во всех алкогольных изделиях. Имеет значение лишь то, сколько этилового спирта попадает в организм, например, за неделю или месяц. Пиво с вином точно так же, как и водка с коньяком, ведут к развитию алкоголизма.

**МИФ:** алкоголь веселит, снимает напряжение

**ФАКТ:** Прием небольших доз алкоголя действительно может понижать сдержанность, «развязывать язык» и создавать некоторые условия для веселья у людей с заторможенными реакциями.

Это объясняется тем, что алкоголь, быстро всасываясь из пищеварительного канала в кровь, действует прежде всего на клетки высших центров нервной системы в коре головного мозга, вызывая их паралич. Поэтому в состоянии опьянения утрачивается контроль над своим поведением. Отсюда излишняя болтливость, легкомысленные поступки, самохвальство и чувство самодовольства.

Опьяненный человек становится развязным, некритичным, бестактным. Поступки его импульсивны, необдуманны. Психологическая картина в таком состоянии напоминает маниакальное возбуждение.

Что же касается утверждения о снятии алкоголем напряжения, то это полный вздор. Спиртные напитки не уменьшают, а усугубляют стресс, что является абсолютно доказанным фактом.

**МИФ:** алкоголь согревает, помогает, в частности, при простуде

**ФАКТ:** несмотря на то что алкоголь действительно является источником энергии, процесс взаимодействия этой энергии с нашим телом намного сложнее,

чем просто получение калорий. Алкогольные калории не питают и не согревают, в отличие от такого же количества калорий, полученных, к примеру, из углеводов, а сжигаются бесполезно, разрушая при этом организм.

Под влиянием этанола вскоре наступает паралич кожных сосудов, они расширяются, и к поверхности тела притекает больше крови. Человеку кажется, что он согрелся, но на самом деле нагревается только кожа, которая очень быстро отдает полученное тепло наружу. Температура тела при этом понижается.

Более того, кожа перестает реагировать на понижение температуры тела сжатием кровеносных сосудов.

**МИФ:** алкоголь повышает аппетит

**ФАКТ:** под влиянием алкоголя железы, расположенные в стенке желудка, начинают активнее вырабатывать желудочный сок, что и воспринимается как повышение аппетита.

Однако под влиянием раздражения железы сначала выделяют много слизи, разъедая при этом стенки желудка, а со временем атрофируются. Таким образом аппетит изменяется и извращается. Естественное чувство голода преувеличивается, происходит перегрузка желудочно-кишечного тракта, нарушается нормальное пищеварение.

# УЛИЧНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ



## ТРЕНАЖЕР «ТВИСТЕР»

Тренажер предназначен для проработки косых мышц живота.

Выполнять упражнение можно от 5–7 минут.



## ТРЕНАЖЕР «СТЕППЕР»

Тренажер предназначен для проработки задней поверхности бедра и ягодичных мышц.

Время выполнения упражнений :

- для начинающих от 5–7 минут,
- для опытных от 10–20 минут.



## ТРЕНАЖЕР «ВЕРХНЯЯ ТЯГА»

Тренажер предназначен для проработки мышц спины и плечевого пояса.

Упражнения можно выполнять:

- для начинающих 3–4 подхода по 5–7 раз,
- для опытных пользователей 3–4 подхода по 10–15 раз.



## ТРЕНАЖЕР «ЖИМ ОТ ГРУДИ»

Тренажер предназначен для проработки грудных мышц и мышц плечевого пояса.

Упражнения можно выполнять:

- для начинающих 3 подхода по 5–7 раз,
- для опытных пользователей 3–4 подхода по 10–15 раз.



## ТРЕНАЖЕР «ДВОЙНЫЕ ЛЫЖИ»

Это кардиотренажер, его можно использовать в качестве разминки 5–10 минут, а также для полноценной тренировки от 40–60 минут.



## ТРЕНАЖЕР «МАЯТНИК»

Тренажер предназначен для проработки внутренней поверхности бедра.

Упражнения можно выполнять:

- для начинающих 3 подхода по 3–10 раз,
- для опытных пользователей 3–4 подхода по 10–15 раз.

# ФЛЭШМОБ

Физическая активность является самым доступным и простым способом сохранения здоровья. Даже 30 минут умеренной физической активности в день способствуют снижению риска сахарного диабета 2 типа.

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области стал организатором флешмоба «Моя спортивная площадка», который прошел с 14 по 23 августа.

Цель мероприятия — привлечение жителей нашего города и области к активному образу жизни.

Благодарим за участие во флешмобе «Моя спортивная площадка»: ребят из города Вятские Поляны и Натали Ошуркову, сотрудников Кировского центра крови, сотрудников Пижанской библиотечной системы, сотрудников КОГБУЗ «Центр медицинской реабилитации», Евгения Васенева (тренировка с Мариной в сквере Алые паруса) и с Valeriya Laif, Светлану Раевских, стадион «Труд» и площадь возле Универмага, ребят из поселка Скрыбино, сотрудников ЦОЗМП Кировской области: Надежду Кот, Ольгу Малышеву, Анну Воробьеву, Гульнару Михееву фитнес клуб GTO Лепсе, 41, Ирину Патрушеву (на стадионе в Кировской области пгт Красная поляна), Таню Ивонинскую (корт в нашем горсаде г. Луза), сотрудников Уржумской ЦРБ, Юлию Данилову, Алену Перевалову, Гагариннову Надежду (открытая спортивная площадка на набережной Грина).

Благодарим за информационную поддержку администрацию г. Вятские Поляны, п. Кильмезь, г. Советск, пгт Лебяжье, пгт Пижанка, пгт Нема, г. Уржум, пгт Нолинск, пгь Арбаж, г. Малмыж, ЦЕНТР МЕСТНОЙ АКТИВНОСТИ, ул. Профсоюзная 4/9, Госжилинспекция Кировской области, Вятскополянскую ЦРБ, КОГБУЗ «Кировская городская больница №5», Унинскую ЦРБ, Уржумскую ЦРБ.

Надеемся, что участие населения области в подобных мероприятиях станет мотивацией для других людей начать заниматься физической активностью!

**СЛЕДИТЕ  
ЗА НАШИМИ МЕРОПРИЯТИЯМИ  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

# «МОЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА»

Принять участие в флешмобе было очень просто. Необходимо было сделать фото или видео спортивной площадки во дворе дома или в парке, где жители города и области занимаются физической активностью и указать адрес. Затем выложить на своей странице в социальных сетях «ВКонтакте» или «Одноклассники» и добавить хэштеги #МояСпортивнаяПлощадка и #КировМедПрофилактика.

Выражаем огромную благодарность всем, кто принял участие во флешмобе. Участники продемонстрировали, что нет преград, и каждый может найти время и место для физической активности, а также показали, что заниматься можно не только в спортзалах, но и на уличных спортивных площадках. Главное условие для этого — желание.

Надеемся, что у участников появилось вдохновение не останавливаться на достигнутом и продолжать заниматься физической активностью, а у остальных — мотивация последовать их примеру.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!

**ФЛЕШМОБ** с 14 по 23 августа

**МОЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА**

#КировМедПрофилактика #МояСпортивнаяПлощадка

Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, СОЗМФ»



# ОВОЩИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

## Полезные овощи для тех, кто следит за своим здоровьем

### КАБАЧКИ

**Высокое содержание калия и магния делает кабачки продуктом, полезным для сердца.**

Калий играет важную роль в процессе сокращения мышц, в том числе сердечной, поддержании водного баланса организма, в функционировании нервной системы, в поддержании нормального кровяного давления и сахара в крови. Еще одна важная функция калия — сохранение концентрации основного питательного вещества для сердца — магния. Калий нормализует сердечный ритм и предотвращает накопления солей натрия в клетках и сосудах. Благодаря высокому содержанию калия и воды кабачки способствуют выведению из организма лишней жидкости, тем самым уменьшая отеки, что также облегчает работу сердечно-сосудистой системы. Клетчатка в составе кабачков помогает снизить уровень холестерина в крови, который откладывается на стенках сосудов, а магний замедляет накопление холестерина в поврежденном сосуде и последующее образования атеросклеротической бляшки.



### ТЫКВА

**Тыква полезна для печени, в ее мякоти содержатся витамин А (каротиноиды), фосфолипиды и ненасыщенные жирные кислоты омега 3 и 6.** Эти вещества обладают гепатопротекторным свойством — участвуют в построении клеточной мембраны гепатоцитов, обмене холестерина, препятствуют окислению липидов в клеточной мембране. Клетчатка этого плода оказывает мягкое желчегонное и противовоспалительное действие, что благоприятно влияет на пищеварение.



Тыква полезна как в печеном, так и в вареном виде.

А если вы любите тыквенный сок или семечки — замечательно, они тоже очень полезны.

### ТОМАТЫ

**Томат — это источник соединения под названием ликопин, которое помогает снизить риск рака простаты, молочной железы, лёгких и желудка.**

Томаты — это не только яркое украшение наших салатов, но и очень полезный продукт для тех, кто следит за своим здоровьем. В них содержатся калий и магний, которые улучшают функцию миокарда, ускоряют выведение избыточной жидкости из тканей, оказывают расслабляющее действие на стенки артерий, снижая спазм гладкой мускулатуры, препятствуют накоплению атеросклеротических бляшек на стенках капилляров. Кроме того, ученые нашли в томатах кальций, железо, цинк, медь, йод и еще немало полезных минеральных веществ, отвечающих за нормальную работу организма. По содержанию витамина С томаты превосходят цитрусовые. А еще есть в них практически все витамины группы В: от В1 до В6. А если смешать томаты с небольшим количеством продуктов, содержащих жиры, например, оливковым маслом или авокадо, можно повысить количество усваиваемого организмом ликопина более чем в десять раз.



### МОРКОВЬ



Морковь — признанный источник калия, благодаря которому улучшается процесс кровообращения и снижаются нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Регулярное употребление этого корнеплода способствует снижению уровня холестерина в крови.

Еще одно полезное для работы сердца вещество — кумарин — также содержится в моркови, способствует уменьшению гипертензии и защите здоровья сердца.

### ЛУК-ПОРЕЙ

**В составе весьма некалорийного порея есть углеводы, белки и немного жиров.**

Также он содержит сахар, крахмал, органические кислоты и пищевые волокна.

Этот лук богат витаминами С, Е, В1, В2, РР, каротином и микроэлементами, в числе которых калий, кальций, магний, марганец, железо, фосфор, никель и натрий.

Порей отличается удивительной особенностью: содержание витамина С в его белой части при хранении увеличивается почти в полтора раза. Но чтобы не разрушить этот витамин, лук стоит подвергать минимальной обработке. Этот пряный, не слишком горький овощ хорош в салатах, пирогах и супах, как гарнир и как самостоятельное блюдо, например, в тушеном виде. Употреблять можно как зеленую, так и белую часть лука.



### БАКЛАЖАНЫ

**Они содержат витамины группы В, витамин С, РР, каротин и такие минеральные вещества, как калий, железо, кальций, магний, натрий и фосфор.** Овощ препятствует образованию «плохого» холестерина. Диетологи рекомендуют употреблять баклажаны пожилым людям, так как они хороши для профилактики атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, сопровождающимися отеками.



### РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ СМУЗИ

#### Смузи с зеленью и огурцами

- Вам понадобятся:
- ▶ огурцы — 2 штуки;
- ▶ укроп — 1 веточка;
- ▶ листовая салат — 0,5 пучка;
- ▶ шпинат, щавель — по вкусу;
- ▶ натуральный йогурт — 1 стакан.
- Положите в блендер огурцы, салат, укроп, шпинат и взбейте.
- Влейте стакан густого йогурта и добавьте немного соли, взбейте еще раз.



#### Смузи с дыней и огурцом

- Вам понадобятся:
- ▶ дыня — 300 гр;
- ▶ огурец — 1 штука;
- ▶ йогурт — 1 стакан;
- ▶ листья мяты.
- Возьмите листья мяты, мякоть дыни, очищенный от кожуры огурец и крупно нарежьте. Залейте все стаканом обезжиренного йогурта и взбейте в блендере.

