



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

Н.И.Пирогов

№4 (15)
ноябрь 2019

В НОМЕРЕ

- стр. 2** Диспансеризация. Поиск сердечно-сосудистой и онкологической патологий.
- стр. 3** Шопоголизм. Что это?

- стр. 4-5** Предотвратить аборт.
- стр. 6** Что такое преддиабет.
- стр. 7** Правила здорового сна.
- стр. 8** Итоги конкурса «Счастливое лето с ЗОЖ».

МЕСЯЦ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

октябрь 2019

В октябре больше внимания уделяется профилактике психических расстройств у детей и у взрослых. С этой целью для жителей города и области проводятся круглые столы, пресс-конференции, консультативные телефонные линии, семинары, оформляются стенды, транслируются ролики.

В октябре состоялась акция для женщин по профилактике рака молочной железы. В течение двух дней на Театральной площади нашего города кировчанки имели возможность посетить врача – онколога-маммолога и пройти маммографию. Мероприятие было приурочено к получению несколькими медицинскими организациями передвижных мобильных маммографических комплексов и проведению **Всемирного дня борьбы с раком молочной железы**.



МЕСЯЦ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

август 2019

В течение августа из года в год проводятся профилактические акции и Дни здоровья, призванные привлечь внимание населения к вопросам сохранения мужского здоровья. В рамках месяца было организовано 241 массовое мероприятие.

Также состоялась акция по ранней диагностике и профилактике рака предстательной железы. Обратившиеся мужчины имели возможность получить консультацию врача-уролога и по показаниям пройти исследование

крови на простатспецифический антиген. Такая акция не первый год проводится в нашей области, в этом году в ней принял участие 791 мужчина. Кроме того, в течение августа жители г. Кирова и области получали ответы на свои вопросы по электронной почте от главного внештатного кардиолога региона Александра Васильевича Исакова, главного внештатного нарколога Елены Владимировны Томиной и главного специалиста-уролога Константина Александровича Триандафилова.

Кроме того, был проведен скрининг состояния здоровья работников «Электромашиностроительного завода «ЛЕПСЕ»: более 200 человек прошли обследование в Центре здоровья Кировского клинично-диагностического центра, получили консультацию по коррекции образа жизни от специалистов Центра медицинской профилактики.



МЕСЯЦ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

сентябрь 2019

Традиционно посвящен **повышению информированности граждан о профилактике и лечении болезней системы кровообращения**.

Так, в Кировском социально-культурном центре «Семья» была проведена профилактическая акция для населения, в которой приняли участие более 300 человек. Все желающие имели возможность пройти комплексное обследование на выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, получить рекомендации по изменению образа жизни, в т.ч. по коррекции рациона, увеличению физической активности,

отказу от курения. Специалисты Центра медицинской профилактики рассказывали участникам о признаках неотложных ситуаций – симптомах инфаркта, инсульта – и правилах поведения в этом случае, предлагали пройти обследование с помощью портативного спирометра, консультировали по физической активности, раздавали информационные материалы.

новый врач Центра кардиологии и неврологии, главный внештатный специалист кардиолог министерства региона.

На встрече много внимания было уделено вопросам предупреждения и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а также симптомам инфаркта, инсульта и необходимости своевременного обращения за медицинской помощью. Сердечно-сосудистые заболевания – по-прежнему лидирующая причина смертности россиян, однако, в Кировской области в динамике отмечается стойкая тенденция к снижению показателей смертности от заболеваний системы кровообращения. Все это становится возможным благодаря объединению усилий специалистов в рамках реализации федеральных и региональных проектов, деятельности сосудистых центров, оснащению кардиологических и неврологических отделений, приобретению ангиографического комплекса, томографа и др.

В массовых мероприятиях, прошедших в течение сентября, приняли участие более 35 тыс. кировчан!



В проведении пресс-конференции с журналистами, посвященной Месяцу здорового сердца, принял участие Александр Васильевич Исаков, глав-



ВАЖНО ЗНАТЬ Многие хронические неинфекционные заболевания на ранних стадиях не беспокоят человека, но в то же время являются причиной сокращения продолжительности жизни (сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет).

Чем раньше выявить наличие риска болезни или первые ее проявления, тем успешнее будут профилактические и лечебные мероприятия. Именно для этого и проводятся диспансеризация и профилактический медицинский осмотр!



ПОИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

В рамках диспансеризации или профилактического медицинского осмотра бесплатно пройдите следующие обследования:

На 1 этапе диспансеризации

✓ С 18 лет и старше
1 раз в год

■ ОПРОС (АНКЕТИРОВАНИЕ)

В целях:

- сбора анамнеза
- выявления отягощенной наследственности, жалоб, симптомов, характерных для неинфекционных заболеваний и состояний: стенокардии, перенесенной транзиторной ишемической атаки, острого нарушения мозгового кровообращения;
- выявления риска сердечной недостаточности.

■ АНТРОПОМЕТРИЯ:

- измерение роста, массы тела, окружности талии,
- расчет индекса массы тела.

■ Измерение АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.

■ Определение УРОВНЯ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА.

■ Определение СУММАРНОГО СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОГО РИСКА.

■ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММА в покое.

■ Краткое профилактическое КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ.

Если вы в последние 12 месяцев обследовались у врача, возьмите подтверждающие документы – эти результаты могут быть учтены.

На 2 этапе диспансеризации

ДООБСЛЕДОВАНИЕ

с целью уточнения диагноза.

При вынесении заключений по анкете и, в зависимости от возраста и пола, пациент может быть направлен на:

■ осмотр (консультацию) врача-невролога,

■ дуплексное сканирование брахицефальных артерий.

✓ По показаниям 1 раз в год

Индивидуальное углубленное профилактическое консультирование или групповое профилактическое консультирование – информирование и обучение пациента для повышения его приверженности к выполнению врачебных назначений и формированию здорового образа жизни.



ПОИСК ОНКОПАТОЛОГИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ

При выявлении онкологического заболевания на ранней стадии в ходе лечения достигается полное выздоровление пациента или ремиссия на длительный период.

В рамках диспансеризации или профилактического медицинского осмотра бесплатно пройдите следующие обследования:

На 1 этапе диспансеризации

✓ Женщинам с 18 лет и старше
1 раз в год

■ ОСМОТР ЖЕНЩИН фельдшером (акушеркой) или врачом – акушером-гинекологом

■ Анализ на онкоцитологию:

- взятие мазка с шейки матки,
- цитологическое исследование мазка с шейки матки.

Анализ на онкоцитологию выявляет:

- наличие или отсутствие патологических изменений клеток,
- оценку состояния слизистой оболочки шейки матки,
- выявление воспалительного процесса,
- своевременное обнаружение предопухолевых или опухолевых заболеваний.

Забор мазков с шейки матки не проводится во время менструации, при проведении того или иного лечения инфекционно-воспалительных заболеваний органов малого таза;

в течение 2 суток перед диспансеризацией следует исключить половые контакты, отменить любые вагинальные препараты, спермициды, тампоны и спринцевания.

✓ Женщинам 40-75 лет
1 раз в 2 года

■ МАММОГРАФИЮ (скрининговое рентгенологическое обследование).

- Позволяет на ранних этапах обнаружить патологию молочных желез, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.

Проводится на 6-12 день менструального цикла.

✓ Мужчинам

в 45, 50, 55, 60 и 64 года

■ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОСТАТ-СПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА (ПСА) В КРОВИ

- Повышение уровня ПСА может являться одним из признаков онкологического заболевания предстательной железы.

Лучше воздержаться от проведения этого анализа в течение 7-10 дней после любых воздействий механического характера на предстательную железу (ректальный осмотр, массаж простаты, клизмы, езда на лошади или велосипеде, половой акт, лечение ректальными свечами и др.)

✓ Всем в 45 лет

■ ЭЗОФАГОГАСТРОДУОДЕНОСКОПИЯ (ФГДС)

- Позволяет на ранних этапах обнаружить патологию пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.

✓ Всем:

40-64 лет – 1 раз в 2 года,
65-75 лет – 1 раз в год.

■ АНАЛИЗ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ

- Позволяет на ранних этапах обнаружить патологию желудочно-кишечного тракта, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.

✓ Всем с 18 лет 1 раз в 2 года

■ ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЛЕГКИХ

Выявляет:

- туберкулез,
- патологию легких, скелета грудной клетки, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.

✓ Всем с 18 лет ежегодно

■ ПРИЕМ (ОСМОТР), в том числе осмотр на выявление визуальных и иных локализаций онкологических заболеваний врачом по медицинской профилактике отделения (кабинета) медицинской профилактики или центра здоровья, врачом-терапевтом врачебной амбулатории или фельдшером.

Для прохождения диспансеризации или профилактического медицинского осмотра обращайтесь в медицинскую организацию, в которой вы получаете первичную медико-санитарную помощь (поликлиника, офис врача общей практики, фап) – по месту прикрепления к своему лечащему врачу или в кабинет профилактики.

ШОПОГОЛИЗМ. ЧТО ЭТО?

В торговых центрах мы все чаще встречаем заветную вывеску с надписью «SALE». Как много она значит для всех женщин, увлеченных модой. Сколько ненужных вещей было приобретено только потому, что вы смотрели на ценник, а не на размер... Сколько расчетливых женщин теряли контроль, попадая в свой любимый отдел в магазине, и сходили с ума от цифр 50-70% OFF!

Кто же может вас осудить, кроме шкафа, куда уже ничего из ваших обновок не помещается?

Сколько раз вы обещаете себе «я только примерю, и все...», но снова шли к кассе с охапкой новых вещей, которые, по вашему мнению, нужны вам точно! Конечно, вам еще далеко до героини фильма «Шопоголик», но есть над чем задуматься!



ОНИОМАНИЯ (аддикция к покупкам, шопоголизм, компульсивный шопинг, зависимость от покупок) – это вид социально приемлемой формы зависимости, характеризующейся хроническим навязчивым стремлением делать ненужные покупки в неконтролируемых количествах, не задумываясь ни о текущей надобности в них, ни о последствиях покупки, которая становится первичным ответом на негативные события и чувства.

Шопоголизму более подвержен женский пол, однако и мужчин не минует эта напасть. Главным признаком этой зависимости можно считать отсутствие рационального содержания при совершении покупки определенного изделия.

СИМПТОМЫ ШОПОГОЛИЗМА

- поход за покупками не сопровождается необходимостью или четким намерением приобрести что-либо определенное;
- в магазине человек осматривает большинство из выставленного на реализацию товара;
- человек увлекается модными журналами;
- присутствует желание приобрести вещь без наличия объективной причины;
- человек постоянно обсуждает приобретенный товар;
- появляется апатия в отсутствии возможности регулярно посещать торговые заведения;
- дома множество новых вещей, а человек не может вспомнить, какой товар приобрел последним;
- очувтившись в торговой точке, у человека резко растет настроение, он ощущает небывалый душевный подъем, а насущные проблемы словно нивелируются;
- при наличии большой загруженности человек все равно находит время для совершения бесполезных покупок;
- после конфликтных ситуаций в семейных отношениях либо в коллективе человек может успокоиться, лишь совершая покупки;
- часто человек посещает торговые ряды, центры, большие магазины беспричинно.

Если самостоятельно вам не удается с этим справиться, то обращайтесь к психологам в специализированные учреждения.

Для консультаций обращайтесь

в КОГБУЗ «Кировская областная клиническая психиатрическая больница им. академика В.М. Бехерева»:

- (8332) 55-70-63 (регистратура) – психотерапевтическая помощь взрослым и детям;
- (8332) 33-22-33 – телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ

Специалисты утверждают, что чаще зависимость покупок формируется у женщин по причине **дефицита внимания, внутренней опустошенности, чувства одиночества, желания признания, а также при депрессивных настроениях из-за расставания с партнером.**

Кроме того, можно выделить ряд иных факторов, провоцирующих развитие описываемой зависимости, а именно: **низкая степень саморегуляции, иллюзия власти, контроля и свободы, жажда адреналина, потребность в любви, психологические травмы родом из детства.**

У человека при пониженном уровне саморегуляции неконтролируемая покупка является средством компенсации неблагоприятных особенностей личности.

Иллюзия власти заключается в приобретении товаров не вследствие необходимости для индивидуального потребления, а из-за их расценивания как некоторых атрибутов власти, включающих также и отношение торговых представительниц к клиентам: услужливое и льстивое обращение, подобострастие, уважение.

Шопинг может дарить **иллюзию контроля над собственным существованием и своеобразной свободы**, поскольку он минимизирует **тревожность**, ликвидировать депрессивные настроения, повышает уверенность и уважение к собственной персоне. Человек имеет возможность приобрести то, что сию секунду желает, а не необходимые товары или рекомендуемые вещи. От этого субъект **ощущает чувство свободы.**

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Большинству шопоголиков может помочь избавиться от навязчивого желания умение контролировать собственные траты. Для этого, в первую очередь, необходимо планировать и провести исследование рынка. Психологи рекомендуют заранее проанализировать необходимость приобретения определенного товара, дабы удержаться от совершения спонтанных покупок. Даже если желаемый объект присутствует в перечне необходимого, то не стоит в магазине кидаться к первой встретившейся вещи. Вначале следует изучить ценовую политику, качественные характеристики предмета, дизайн, состав.

Если вопрос, как излечиться от шопоголизма, стал насущным, то, прежде всего, необходимо уяснить для себя, что покупки необходимо совершать исходя из важности приобретаемого товара, а не вследствие наличия скидки на него или выгоды предложения. Любая покупка должна быть обоснована.

Поэтому следует понимать, что скидка либо акция не является аргументированным поводом для приобретения изделия. Распродажа определенного товара не делает его необходимым для конкретного человека. Часто шопоголики, купив скидочный товар, никогда им не пользуются.

❶ **Избегайте рекламных стендов и программ**, особенно телевизионных магазинов и интернет-продаж.

❷ **Между интернетом и магазином необходимо выбирать физический поход в магазин**, при этом важно заранее составить список необходимых продуктов. Лучше выбирать специализированные магазины (колбасные и молочные лавки, булочные) вместо больших супермаркетов с огромным количеством разнообразных товаров.

❸ **Отлично для регулирования покупок и трат работают различные приложения для смартфонов по учету индивидуальной бухгалтерии.** Они не запрещают тратить, но за определенный период времени вы сможете проанализировать, на что было незапланированно потрачено много денег.

❹ **И главный момент – избегайте кредитов, займа средств и покупок в день зарплаты.** Если вещь действительно необходима, то на нее можно заработать, найдя дополнительную работу или откладывая небольшие суммы.

❺ **Все покупки должны быть спланированы и обоснованы** либо выгодой, либо хорошим самочувствием, причем эта необходимость должна сохраняться в течение нескольких дней.

ПРЕДОТВРАТИТЬ АБОРТ.

Как поговорить с дочерью о ранней беременности

В первую очередь мы должны понимать, что для того, чтобы девочка-подросток была готова поговорить с родителями о своей беременности, необходимо обеспечить принимающие, **ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ** с ребенком не только в тот момент, когда это уже произошло, но и в период кризиса подросткового возраста, который часто выражается в снижении авторитета родителей и доверия к их мнению и советам. Поэтому крайне важно суметь сохранить у подростка ощущение, что дома мама и папа **любят и принимают его независимо ни от чего, демонстрировать безусловную любовь к ребенку и стремиться понять и прочувствовать его поступки.**



От того, какую оценку беременности дадут родители, зависит не только решение о ее сохранении, но и дальнейшее психологическое благополучие подростка и гармоничность детско-родительских отношений в семье.

- МЫ ТЕБЯ НЕ ОСУЖДАЕМ
- ЧТО ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ?
- ЧТО ПЛАНИРУЕШЬ ДЕЛАТЬ?
- ЕСТЬ РАЗНЫЕ ВАРИАНТЫ РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ

ПРАВИЛО 1

Дать понять девочке-подростку, что родители не осуждают ее за беременность, как за какой-то проступок

Именно поэтому первое и самое необходимое правило – дать понять девочке-подростку, что родители не осуждают ее за беременность, как за какой-то проступок, сравнимый с плохими оценками, прогулами в школе и т.д. Очень часто мы стремимся смотреть на поступки детей с точки зрения поощрения и наказания как основных методов воспитания. Однако, в случае ранней беременности необходимо понимать, что эти методы не являются эффективными и не позволяют нам решить сложившуюся ситуацию.

В ситуации, когда сам подросток приходит к родителям рассказать о случившемся, он в первую очередь **испытывает потребность в поддержке и придании определенности ситуации, в которой девочка не способна сориентироваться самостоятельно.** Позиция друга и товарища в лице мамы (папы) поможет снизить общую тревожность и страх относительно наступившей беременности и расположит подростка к **принятию общего решения о дальнейших действиях.**

В противном случае, если мы сразу начнем давать оценку действиям девочки-подростка, это усилит ее эмоциональные переживания и скорее всего приведет к негативным последствиям, о которых мы как родители можем и не узнать.

ПРАВИЛО 2

Выяснить, как сама девочка относится к наступившей беременности, что чувствует и что планирует делать

Второе правило – обязательно выяснить, как сама девочка относится к наступившей беременности, что чувствует и что планирует делать. Почему это важно? Мы можем начать сразу предлагать подростку варианты решения сложившейся ситуации, которые кажутся нам наиболее адекватными, но при этом не учитывают желания и чувства самого ребенка.

В таком случае родитель становится носителем тех норм и правил, которые не принимаются подростком, а значит, вызывают в нем отвержение и ощущение непонимания и непринятия. Это приведет к тому, что дальнейшие действия девочки-подростка не будут согласовываться с родителями и могут привести к негативным последствиям.

Если же мы стремимся понять чувства и эмоции ребенка, мы, с одной стороны, демонстрируем подростку значимость его переживаний и желаний, с другой – обеспечиваем себя необходимой нам информацией о случившемся, о дальнейших планах ребенка, его отношении к беременности, что позволяет нам контролировать происходящее и иметь возможность влиять на принятие решения.

В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ:

- ▶ в кабинет медико-социальной помощи беременным женщинам, находящимся в трудной жизненной ситуации (в Женской консультации),
- ▶ в Центр медико-социальной помощи Кировского областного клинического перинатального центра, 8(8332) 555-234.

Телефон доверия Кировского центра социальной помощи семье и детям:

(8332) 33-22-33
(с 8.00 до 20.00 пн-пт)



ПРАВИЛО 3

Суметь продемонстрировать девочке-подростку все возможные варианты развития событий

Третье правило – суметь продемонстрировать девочке-подростку все возможные варианты развития событий. Часто подростки измеряют жизнь и происходящие события с точки зрения «черное» и «белое» и не способны самостоятельно рассмотреть все стороны ситуации ввиду отсутствия опыта и присущего им максимализма. Наша задача создать для подростков ориентирующую «схему» дальнейшей жизни, исходя из того, какие могут быть приняты решения.

Чем больше положительных вариантов мы продемонстрируем подростку, тем больше вероятность принятия правильного решения, которое не только позволит не совершить ошибку, но и четко определит возможности самой девочки-подростка для достижения успеха, реализации запланированного и т.д.

Важно помнить, что наша первоначальная задача – снизить ощущение тревоги и неопределенности у подростка, которые могут привести к необдуманному решению.

Как только мы поможем девочке-подростку сориентироваться в сложившейся ситуации, снизить уровень переживаний, мы обеспечим не только доверительное отношение к родителям, но и принятие наступившей беременности как ситуации, в которой она не одинока и которая не требует кардинальных необдуманных решений.



Я ОЧЕНЬ ЖДУ ВСТРЕЧИ С ТОБОЙ, МАМА!

Душа исцеляется рядом с детьми

Ф.М. Достоевский

Беременность – прекрасное время в жизни женщины. Особенно в случае, если беременность – желанна, и супружеская пара к ней готова.

Но даже если это не так, малыш, которого Вы носите под сердцем, – это бесценный дар, который пришел в Вашу жизнь, и пришел неслучайно.

Задумайтесь об этом...

К сожалению, Россия на протяжении многих лет занимает одно из ведущих мест в мире по числу аборт.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ АБОРТА:

- ❶ гинекологические заболевания,
- ❶ воспаление половых органов,
- ❶ заболевания шейки и тела матки,
- ❶ эндометриоз,
- ❶ маточные кровотечения,
- ❶ нарушения менструального цикла,
- ❶ нарушения репродуктивного здоровья,
- ❶ трудности с вынашиванием будущей беременности,
- ❶ преждевременные роды,
- ❶ низкий вес малыша при рождении,
- ❶ осложнения последующих беременностей и родов,
- ❶ бесплодие,
- ❶ материнская смертность
- ❶ и другие.



Воспалительные заболевания способны переходить в хроническую форму.

После первого аборта бесплодие наступает у 20% женщин!

Доктор медицинских наук, профессор, директор Центра клинико-морфологической диагностики репродуктивной патологии г. Санкт-Петербурга Борис Глуховец приводит следующие данные:

- аборт как причина вторичного бесплодия составляет в нашей стране до 41%;
- около 60% первородящих женщин в возрасте старше 30 лет страдают невынашиванием беременности в связи с предшествующими многочисленными абортами;

- после аборта частота самопроизвольных выкидышей увеличивается в 8-10 раз;
- у 38% пациенток после искусственного аборта на протяжении, как минимум, двух месяцев не может нормализоваться менструальный цикл.



Предотвращение абортов –

одна из главных задач в сохранении репродуктивного здоровья женщины и залог рождения здоровых детей!

В житейском смысле аборт может восприниматься некоторыми женщинами как бытовое вмешательство, сейчас Вы знаете, что это не так!

Но есть еще и психологические последствия этого необдуманного шага – постабортный синдром, включающий сожаление, чувство вины, гнев, раздражение, ухудшение взаимоотношений с мужчиной и даже неприязнь к нему.

Иногда последствия психологической травмы в результате аборта появляются спустя время, проявляясь в наплывах воспоминаний, эмоциональных срывах, ассоциациях, нарушении пищевого поведения, депрессии, развитии зависимости, сексуальной дисфункции, личностных расстройствах, аутодеструктивном поведении и др. Ситуация искусственного прерывания беременности навсегда остается в памяти женщины, и мысли об ошибочности этого шага когда-то могут посетить Вас...

«Дети – это завтрашние судьи наши, это критики наших воззрений, деяний, это люди, которые идут в мир на великую работу строительства новых форм жизни», – говорил Максим Горький.

Позвольте войти малышу в Вашу жизнь, откажитесь от непоправимого шага! Если Вы находитесь сейчас в кризисной ситуации или у Вас есть вопросы о мерах поддержки со стороны государства, знайте, что есть специалисты, которые Вам помогут: квалифицированные психологи, специалисты по социальной работе. Трудности можно преодолеть вместе, помните об этом! Скажите НЕТ аборту.

С использованием информации сайта www.takzdorovo.ru

ЧТО ТАКОЕ ПРЕДИАБЕТ

Из-за быстро растущего числа случаев заболеваний сахарным диабетом его можно назвать «эпидемией» XXI века.

По данным регистра России, в 2000 году было зарегистрировано 8 млн. больных сахарным диабетом, к 2025 году их количество может увеличиться до 12 млн. человек. До 90% случаев сахарного диабета составляет сахарный диабет 2 типа.

До 50% всех случаев сахарного диабета 2 типа на протяжении многих лет остается недиагностированным из-за отсутствия клинической симптоматики.



РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

В 2013–2015 годах на территории Российской Федерации было проведено первое национальное эпидемиологическое кросс-секционное исследование NATION по выявлению распространенности сахарного диабета 2 типа, в котором приняли участие 26 620 человек в возрасте от 20 до 79 лет.

Результаты

исследования NATION:

- в 5,4% случаев был установлен диагноз сахарный диабет 2 типа (ранее диагностированный: 2,5%; ранее не диагностированный: 2,9%),
- у 19,3% участников был диагностирован преддиабет, а в России – это 20,7 млн. человек!

Рост показателей распространенности сахарного диабета 2 типа имел место по мере увеличения возраста пациентов, заболевание встречалось с одинаковой частотой у женщин и у мужчин. Доля пациентов с преддиабетом и сахарным диабетом 2 типа была выше по мере увеличения индекса массы тела.

Нарушение углеводного обмена не происходит в одночасье, а сахарному диабету 2 типа предшествуют скрытые от внимания врачей нарушения углеводного обмена: пограничная гипергликемия натощак и нарушенная толерантность к глюкозе (НТГ), называемые ПРЕДИАБЕТОМ.

При преддиабете количество сахара в крови выше показателей нормы, но еще нет показателей сахара крови, необходимых для установления диагноза сахарного диабета.

По словам специалистов, каждый 2-й случай преддиабета в течение пяти лет может конвертироваться в диабет!

Такому негативному сценарию способствуют наследственность и неправильный образ жизни, да и само по себе это заболевание является фактором риска развития сердечно-сосудистых проблем. Применение антигипергликемических препаратов у лиц с преддиабетом способствует снижению инцидентов не только сахарного диабета 2 типа, но и суммарного показателя сердечно-сосудистых событий.

К ГРУППЕ РИСКА ПО РАЗВИТИЮ НАРУШЕНИЙ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА ОТНОСЯТСЯ:

- лица, ведущие малоподвижный образ жизни, пациенты с ожирением (в частности абдоминальным ожирением),
- лица с наследственной отягощенностью (есть родственники первой степени родства, страдающие сахарным диабетом),
- пациенты с нарушением липидного обмена (гипертриглицеридемия, низкий уровень ХС ЛВП – холестерина липопротеидов высокой плотности), артериальной гипертонией, жировой дистрофией печени,
- женщины с синдромом поликистозных яичников,
- мужчины с эректильной дисфункцией,
- лица с клиническими проявлениями атеросклероза (ишемическая болезнь сердца, инсульт, перемежающаяся хромота),
- повторными инфекциями кожи,
- необъяснимой усталостью.

Такие пациенты должны быть направлены на обследование с целью выявления преддиабета в первую очередь.



Исследования показали, что у лиц с преддиабетом можно предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа или отложить его наступление, внеся изменения в образ жизни!

КАК ВЫЯВИТЬ ПРЕДИАБЕТ?

Преддиабет практически никак себя не проявляет, самый эффективный способ его обнаружить – пройти диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.

Кроме того, терапевт при обращении пациента по другим причинам, оценив факторы риска, может назначить дополнительное обследование.

Оно рекомендовано пациентам с повышенным артериальным давлением, высоким уровнем холестерина, стенокардией, ожирением, а также пациентам, перенесшим инфаркт миокарда или инсульт.

Для выявления преддиабета поможет исследование крови на сахар с целью выявления нарушения гликемии натощак и тест толерантности к глюкозе, когда пациент сдает кровь дважды – натощак и через 2 часа после приема внутрь 75 г глюкозы. Результат через 2 часа называют 2-часовой постпрандиальной гликемией (2-часовая ПГ).

Нужно понимать, что определение уровня глюкозы натощак и гликозилированного гемоглобина, который является интегральным показателем гликемии за последние 2-3 месяца, не позволяют оценить колебания гликемии после еды или нагрузки с глюкозой. Определить индивидуальную толерантность к глюкозе невозможно без проведения пробы с нагрузкой глюкозой 75 г.

КРИТЕРИИ ДИАГНОСТИКИ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ГЛЮКОЗЫ по уровням глюкозы в плазме венозной крови* (ВОЗ, 1999):

Категории	Гликемия натощак, ммоль/л	2-часовая постпрандиальная гликемия, ммоль/л
Нормальная регуляция гликемии	< 6,1	< 7,8
ПРЕД-ДИАБЕТ	Нарушение гликемии натощак	≥ 6,1 и < 7,0
	Нарушение толерантности к глюкозе	< 7
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ	≥ 7,0	или ≥ 11,1

*Помните, что для постановки диагноза и определения тактики лечения Вам необходимо обратиться к лечащему врачу!

ЛЕЧЕНИЕ

лиц с преддиабетом состоит из двух этапов:

- немедикаментозная коррекция
- и применение антигипергликемических препаратов.

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНАЯ КОРРЕКЦИЯ:

диетотерапия



физические тренировки.

Исследования показали, что у лиц с преддиабетом можно предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа или отложить его наступление, внеся изменения в образ жизни!

на **58%** помогают снизить риск развития сахарного диабета 2 типа

- ✓ ежедневные 30-минутные физические упражнения,
- ✓ снижение массы тела на 5%
- ✓ ограничение жира в рационе (<30% от суточного калоража),
- ✓ ограничение насыщенных жиров (<10% от суточного калоража),
- ✓ увеличение приема клетчатки (фрукты, овощи, зерновые),



ДИЕТА ДОЛЖНА ОСНОВЫВАТЬСЯ

НА НЕСКОЛЬКИХ ПРИНЦИПАХ:

- правильное распределение порций в течение суток,
- увеличение белковых блюд, в том числе растительных,
- снижение суточной калорийности пищи до 1500 ккал,
- уменьшение употребления простых углеводов,
- увеличение употребления клетчатки.
- ограничение употребления жиров до 30-35% от общей калорийности пищи. В рационе приветствуются: хлеб с отрубями, крупы, овощи, фрукты; обезжиренные молочные продукты, мясо, рыба, курица. Жиры, сладости, сладкие напитки – максимально ограничиваются.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИКАКТИВНОСТИ

Лицам без клинических проявлений атеросклероза рекомендуется любой по их выбору вид умеренной физической активности: прогулки по парку, подъем по лестнице, работа в саду, танцы, езда на велосипеде, плавание.

Тренироваться следует 5 дней в неделю по 30-60 минут, начиная с небольших нагрузок. Перед занятиями интенсивной активностью необходима консультация с лечащим врачом.

Пuls во время тренировки не должен быть выше 65-70% от максимального для данного возраста, где максимальная величина пульса:

220 – возраст (в годах).

Пациентам с ишемической болезнью сердца режим нагрузки подбирается индивидуально.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

До сих пор проводятся исследования, позволяющие в полной мере говорить о значении сна для организма человека и животных. Когда добровольцев в ходе эксперимента лишали сна, на пятый день у них затруднялась координация движений, отсутствовало внимание, начиналась потеря веса и галлюцинации. Длительное лишение сна приводит организм животных и человека к гибели.

Сон СПОСОБСТВУЕТ:

- ▶ восстановлению физических сил,
- ▶ хорошему настроению,
- ▶ высокой работоспособности.

Во время сна (медленной фазы) происходит переработка и хранение информации, что способствует закреплению изученного материала. Соответственно, недостаток сна негативно сказывается на познавательных способностях, успеваемости, скорости реакции.

Во время быстрой фазы сна реализуются подсознательные модели ожидаемых событий – мы видим сновидения.

Полноценный сон нужен для регуляции синтеза гормонов, контролирующих чувство голода и сытости, это помогает человеку оставаться стройным.

Сон с 22:00 до 2:00 часов очень важен для выработки мелатонина и гормона роста. Мелатонин участвует в регуляции адаптационных механизмов, активизирует иммунную систему, замедляет старение и многое другое.

СКОЛЬКО НАМ НУЖНО СПАТЬ

Норма для взрослых и пожилых людей – 6-8 часов в сутки.

Норма для детей в сутки: 3-4 лет – 13-14 часов; 5-6 лет – 12 часов; 1-3 класс – 11-12 часов; 4-9 класс – 10 часов; 10-11 класс – 8-9 часов.

У детей дошкольного возраста продолжительность сна должна складываться из фазы ночного и 1-2 фаз дневного сна (каждая фаза дневного сна должна быть не менее 1,5-2 часов).

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

■ **Старайтесь вставать и ложиться в одно и то же время.** Ложиться желательно не позднее 22:00 ч. Придерживайтесь установленного режима и в выходные дни. Неосмотрительно длительный сон в выходные не способен компенсировать недельный недосып, а только приведет к сбоям биологических ритмов. К такому же результату приведет бодрствование в ночное время.

■ **Ложитесь в постель при появлении сонливости.** Соблюдение правил здорового сна поможет наступать сонливости примерно в одно и то же время.

■ **Если у Вас не получается заснуть в течение 20 минут, займитесь каким-нибудь спокойным делом.** Возвращайтесь в постель тогда, когда появится сонливость.

■ **Не стоит читать или работать в постели,** это приводит к сбоям условно-рефлекторной деятельности. Место для ноутбука – рабочий стол, а не кровать.

■ **Дневной сон у взрослого человека забирает часы ночного сна.** Если Вы все-таки ложитесь спать днем, делайте это в одно и то же время и не дольше чем на час. Для большинства людей наиболее приемлемое время дневного сна – около 15:00 ч.

■ **Заведите себе расслабляющий ритуал перед сном,** например, теплая ванна или десять минут чтения.

■ **Сохраняйте регулярный режим дня.** Внутренние часы организма настраиваются сами, если приемы пищи, прогулки и повседневные дела происходят в одно и то же время.

■ **Поддерживайте регулярную физическую активность:** здоровая усталость способствует быстрому засыпанию и крепкому сну. Интенсивные нагрузки уместны за 6 часов до сна, легкие упражнения – за 3-4 ч. А вот прогуляться на свежем воздухе перед сном никому не помешает.

■ **Легкий перекус перед сном,** например, стакан молока или йогурт, поможет уснуть, а вот основной ужин лучше съесть за 3-4 часа до отхода ко сну.

■ **Откажитесь от напитков, содержащих кофеин, за 5-6 часов до сна.** Возбуждение нервной системы, вызванное этим веществом, к моменту засыпания должно пройти.

■ **Если Вы еще не бросили курить, не курите перед сном.**

■ **Откажитесь от алкоголя:** даже небольшая доза может оказать неожиданное действие в сочетании с усталостью – Вы либо заснете вне кровати, либо вообще не сможете уснуть.

■ **Проветривайте комнату перед сном.**

■ **Выключите свет.**

■ **Откажитесь от вечерней работы за компьютером, просмотра телевизора, общения в соцсетях.** Просмотр телепередач часто связан с возбуждением нервной системы, а свет, излучаемый экраном смартфона, препятствует выработке мелатонина.

■ **Постарайтесь обходиться без снотворного.** Если врач выписал Вам такой препарат, не превышайте период лечения.

Самое важное! Невозможно выспаться впрок.

Чтобы выспаться, взрослому человеку нужен выработанный режим и качественный сон продолжительностью около 8 часов.

В случае бессонницы для установления ее причин следует обратиться к специалисту.

С использованием информации сайта www.takzdorovo.ru

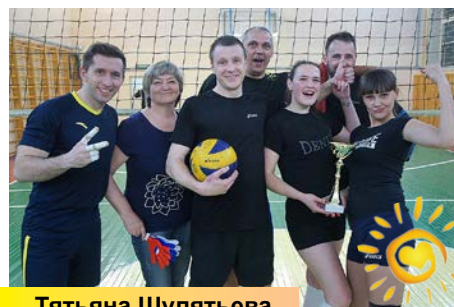


Итоги конкурса «Счастливое лето с ЗОЖ»



Фотоконкурс «Счастливое лето с ЗОЖ» завершен! Напомним, что в августе мы запустили конкурс фотосюжетов с целью популяризации здорового питания, физической активности и активного досуга среди населения. Изначально было объявлено о трех номинациях: «Какова еда и питье – таково и житье», «Двигайся больше – проживешь дольше», «Делу – время, а потехе – час», но конкурсные работы были очень разнообразны, поэтому мы воспользовались правом на утверждение дополнительных номинаций.

Работы участников конкурса рассказали нам, какое значение имеет для многих здоровый образ жизни! О том, что сохранять здоровье многим из нас помогает общение с природой, а участие в спортивных мероприятиях дарит тонус и положительные эмоции! Маленькие участники написали нам и стихи, и рассказы о любимом велосипеде, зарядке, своих друзьях, интересных путешествиях. Мы благодарим всех, кто принял участие в конкурсе!



Татьяна Шулятьева



Александр Пестерников



Анна и Сергей Митины

Итак, к числу работ победителей мы отнесли фоторепортажи следующих участников:

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



Сергей Коршунов



Марина Жолобова



Юлия Кандакова

А вот как о своем увлечении бегом пишет Сергей Коршунов, один из победителей нашего фотосоревнования:

«Существует вид физической активности, который не привязан к времени года или времени суток, которым можно заниматься в любом месте, он не требует финансовых затрат, он идеально вписывается в любое расписание и подходит для занятых людей. Я выбрал его и уже 15 лет он не дает покоя моим ногам. Бег. Бег – это возможность выйти из зоны комфорта. Вначале, когда вы решите бегать, например, с завтрашнего утра, ваше подсознание всеми силами будет убеждать вас в том, чтобы вы остались дома. Причем оно будет искать любые доводы не в пользу уличного кросса: на улице темно, холодно, дождь или вероятность дождя, снег или вероятность снега – мозг найдет тысячу причин. И тут нужно «победить себя». Я бегаю зимой и летом. В снег, дождь и гололед. Поверьте, это не помеха ни для утренней, ни для вечерней пробежки. Ощущение свободы. Вы выбираете маршрут, вы решаете с какой скоростью вы его преодолеете.

Бег, как любой вид физической активности, заставляет ставить цели и их достигать. Это очень полезный навык. Ведь достижение результата зависит только от тебя. Бег вместе с правильным здоровым питанием помогает победить лишний вес. Бег компенси-

рует недостаток физической активности, который мы копили в течение дня. Бег улучшает настроение. Бег – оружие против стресса. Бег, как медитация, освобождает голову от дурных мыслей.

Сейчас на государственном уровне идет борьба за здоровье нации, за ее долголетие (особенно в свете повышения пенсионного возраста). Делается упор на работе первичного звена, диспансеризации и уровне оказания медицинской помощи. Я на это не надеюсь, т.к. знаю, что по данным ВОЗ, уровень здравоохранения – это фактор, который лишь на 10% влияет на наше здоровье. 40% делят между собой генетика и внешняя среда. И 50% – это образ жизни, условия жизни и питание. 50% нашего здоровья – только в наших руках!

Беги, чтобы успеть! Беги, чтобы быть первым! Беги от проблем к светлому будущему, от хандры и болезни – к здоровью и хорошему настроению!»



Пробежка. Лето 2018. Черногория. Рисан.