



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)

№1 (32)
апрель 2024

В НОМЕРЕ

стр. 2 Как выявить рак

стр. 3 Акция «Путь к здоровью»

стр. 4 Гастроэзофагельная рефлюксная болезнь

стр. 5 Гестационный сахарный диабет и его профилактика

стр. 6 Масштабное межрегиональное медицинское мероприятие в Кирове

стр. 7 Флешмоб «Пройди флюорографию»

стр. 8 Вкусно есть полезно. Рецепты

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСТАВКЕ-ФОРУМЕ «РОССИЯ» НА ВДНХ

В феврале специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области выступили в качестве экспертов в сфере сохранения и укрепления здоровья населения на Международной выставке-форуме «Россия» на ВДНХ. Это крупнейшая площадка для обмена лучшими практиками сферы здравоохранения, презентаций достижений регионов.

Кировскую область представляла целая команда специалистов во главе с министром здравоохранения Екатериной Видяжиной.

— Если человек заболел, то система здравоохранения всегда готова прийти на помощь, но важно помнить, что здоровый образ жизни — самый лучший способ сохранить и укрепить

здоровье человека, — отметила Екатерина Эдуардовна.

Посетители выставки всех возрастов получили возможность определить возраст легких, принять участие в викторине о принципах ЗОЖ, собрать пазлы, посвященные мерам профилактики сердечно-сосудистых и инфекционных заболеваний, а также составить сбалансированный обед, руководствуясь основами рационального питания. Все, кто принял участие, получили памятные призы с символикой региона, акцентирующие значимость ЗОЖ.

Кроме того, сотрудники нашего Центра принимали участие в круглых столах, организованных ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России на тему, посвященную качеству и доступности медицинской помощи в сельской местности, а также по вопросам укрепления здоровья на рабочем месте.



Помимо этого, главные врачи специализированных медицинских учреждений Кировской области рассказывали на стенде региона о возможностях медицинского туризма, успехах сферы здравоохранения региона.



ИНТЕРАКТИВНЫЙ ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «МУЗЕЙ ЗДОРОВЬЯ. КИРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ» ВЕДЕТ РАБОТУ СО ШКОЛЬНИКАМИ

Специалисты нашего Центра проводят для учащихся 4-х классов уроки, посвященные работе желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и иммунной систем, строению костно-мышечной системы человека.

На занятиях школьники изучают этапы процесса пищеварения и знакомятся с важнейшими питательными веществами: белками, углеводами и жирами. Полученные знания закрепляются в ходе увлекательной викторины, где ребята распределяют различные продукты питания по соответствующим нутриентам.

Ученики получают знания о составе крови, пульсе, способах его измерения и даже могут послушать биение сердца с помощью специальных приборов — стетоскопа и фонендоскопа. Дети активно участвуют в обсуждении темы и делятся своими идеями о том, как сохранить здоровье сердца. Они также разгадывают ребусы, связанные со здоровым образом жизни.

В завершение занятия дети выполняют веселую и увлекательную зарядку, заряжаясь бодростью и энергией.

Кроме того, школьникам рассказывают о влиянии физической активности, соблюдения режима дня и правильного питания на укрепление иммунитета. Специалисты подчеркивают



важность профилактических прививок и соблюдения правил личной гигиены в предотвращении инфекционных заболеваний.

Также на уроках дети узнают о строении костей, их соединениях и различиях между ними. В качестве практического задания они собирают из частей макет скелета человека и головоломку-пазл, посвященную профилактике травматизма, что помогает им лучше закрепить полученные знания.

Просветительская работа, осуществляемая в рамках Проекта, играет важнейшую роль в формировании культуры здоровья у школьников. Подобные занятия способствуют развитию грамотного отношения к своему организму. Приобщая детей к принципам здорового образа жизни, закладывается прочный фундамент их будущего благополучия.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КАК ВЫЯВИТЬ РАК

Ежегодно, 4 февраля отмечается Всемирный день борьбы против рака. В преддверии этой даты, о том, что такое рак, как его выявить и профилактировать рассказала врач-онколог, заведующая поликлиникой Центра онкологии и медицинской радиологии Кировской области Хлебникова Светлана Александровна.

— Светлана Александровна, что такое рак?

— Рак или злокачественная опухоль — это патологический процесс, который приводит к нарушению жизнедеятельности организма.

Опухоли могут располагаться в любом органе — там, где есть активное деление клеток, там и могут сформироваться опухоли. Не встречается рак только волос и ногтей.

Злокачественные опухоли отличаются от доброкачественных тем, что они очень сильно влияют на жизнедеятельность организма, значительно нарушая ее, и способны к метастазированию, то есть отсеивать злокачественных клеток в другие органы и системы.

— Каковы причины развития опухоли?

— Причины возникновения злокачественных новообразований бывают очень разные. Часто раковые заболевания имеют наследственную предрасположенность, то есть, генетические особенности, которые передаются по наследству.

— На первом же месте стоит образ жизни: что мы едим, как мы живем, как мы спим. Когда человек недолжным образом относится к своему организму, ведет нездоровый образ жизни — это провоцирует развитие рака.

Многие опухоли развиваются на фоне хронических неинфекционных заболеваний. Также значительное влияние оказывают различные метаболические нарушения. Например, если у человека есть ожирение, то на его фоне может возникнуть рак поджелудочной железы, молочной железы, злокачественные опухоли женской половой сферы.

Для женщин очень важно наличие беременности, родов и кормление грудью. Отсутствие нормальной функции репродуктивных органов может приводить к развитию онкологического процесса в них.

Есть злокачественные новообразования, развитие которых провоцирует вирус папилломы человека: попадая в организм, он нарушает нор-

мальное деление клеток. К таким опухолям относятся рак шейки матки, влагалища, наружных половых органов как у женщин, так и у мужчин.

Из экологических факторов, провоцирующих возникновение злокачественных новообразований, на первом месте стоит излишнее облучение прямыми солнечными лучами, которое может привести к развитию рака кожи и меланомы.

Также к вредным экзогенным факторам, то есть которые действуют снаружи, относятся различные химические производства и факторы физического воздействия.

— Светлана Александровна, как понять, что у человека есть рак?

— Просто посмотрев на человека, выявить рак нелегко. Вообще, злокачественные опухоли делятся на визуальные и скрытые.

Визуальные опухоли расположены в местах, которые доступны осмотру и хорошо видны глазом. Например, это новообразования кожи, в которых врачи-дерматологи прекрасно ориентируются и могут заподозрить злокачественную опухоль.

Но, к сожалению, есть опухоли, которые не видно глазом. Например, это рак печени, предстательной железы.

Для выявления таких скрытых опухолей введены скрининговые программы, проводится диспансеризация и профилактические осмотры.

— Что делать при подозрении на рак?

— При подозрении на злокачественную опухоль человека обследуют. Объем исследований зависит от вида опухоли и ее расположения.

Также проводится обязательное морфологическое исследование — берется кусочек опухоли и рассматривается под микроскопом, и по результату уже устанавливается диагноз.

При опухолях кожи материал для исследования можно взять сразу же при осмотре, при подозрении на рак желудка и кишечника — проводятся эндоскопическое исследование с биопсией. При опухоли молочной железы проводится маммография и при подозрении на рак выполняется биопсия образования. Только после



комплексного обследования мы можем спланировать лечение и определить прогноз заболевания.

Также для выявления злокачественных опухолей существуют скрининговые программы — выявление раков на доклинической стадии.

— К скринингу относятся рентгеновская маммография, которая выявляет рак молочной железы, мазок с шейки матки — злокачественные новообразования шейки матки, кал на скрытую кровь — опухоли кишечника. Именно скрининг позволяет заподозрить наличие злокачественной опухоли.

Очень часто пациенты ошибочно просят проверить кровь на онкомаркеры. Но это неспецифические показатели, онкомаркеры могут быть положительными как при раке, так и при хронических воспалительных заболеваниях, при некоторых аутоиммунных заболеваниях. По крови можно выявить только заболевание крови, а какую-то форму другого рака установить невозможно.

Еще хочется сделать акцент, что после установления диагноза пациент должен внимательно выслушать врача.

Есть такое заблуждение, что рак нужно оперировать всегда и сразу. На самом деле для каждой опухоли есть свое лечение. И не все опухоли нужно удалять хирургически сразу. Часто на первом этапе, перед операцией, чтобы подготовить опухоль к удалению, назначается лучевая или химиотерапия. А некоторые виды рака вообще не лечатся хирургическим путем, а только лучевой или химиотерапией.

— Светлана Александровна, какова профилактика рака?

— Профилактика рака — это проходить своевременно диспансеризацию и профилактические осмотры, своевременно лечить хронические заболевания и вести здоровый образ жизни. Одним словом профилактика рака — это любить себя!

БОЛЕЕ 400 ЧЕЛОВЕК ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В АКЦИИ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

4 февраля, во Всемирный день борьбы против рака, сотрудники медицинских организаций города Кирова и области с семьями прошли свой путь к здоровью. На личном примере они показали, как провести выходные с пользой.

Акция проводилась в СТК «Порошино». Участники катались на лыжах и велосипедах, гуляли пешком по зимнему лесу, соревнуясь в количестве преодоленных километров.

Мероприятие было организовано Центром общественного здоровья и медицинской профилактики, Центром онкологии и медицинской радиологии при поддержке министерства здравоохранения Кировской области.

Регулярная физическая активность является одной из ключевых мер профилактики возникновения различных заболеваний, в том числе онкологических.

Доказано, что регулярная физическая активность 150 минут в неделю снижает заболеваемость раком тол-

стой кишки на 20–25 %, молочной железы — на 25 %, тела матки — на 30 %.

Ежедневная ходьба минимум 30 минут в день поможет сохранить и укрепить здоровье каждого члена семьи.

— 2024 год в России объявлен Годом семьи, что еще больше подчеркивает важность поддержания здоро-

вого образа жизни и заботы о близких. Семейные прогулки и совместные занятия физической активностью помогают создать атмосферу взаимопонимания и поддержки в семье, — подчеркнула главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Кировской области Ольга Малышева.



ИТОГИ МЕРОПРИЯТИЯ

- Кировский медицинский колледж: 132 человека, 609 км.
- Детский диагностический центр: 34 человека, 213 км.
- Яранская центральная районная больница: 35 человек, 210 км.
- КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр, центр общественного здоровья и медицинской профилактики»: 29 человек, 142 км.

Всего было пройдено 2083 километра!

- Кировский клинический стоматологический центр: 38 человек, 180 км.
- Центр онкологии и медицинской радиологии: 27 человек, 135 км.
- Кировская городская больница № 5: 24 человека, 116 км.
- Кировский клиничко-диагностический центр: 16 человек, 111 км.
- Кировская клиническая больница № 7: 20 человек, 100 км.
- Кировская городская больница № 9: 20 человек, 85 км.
- Кировский областной наркологический диспансер: 18 человек, 84 км.
- Кирово-Чепецкая центральная районная больница: 12 человек, 36 км.
- Кировская городская больница № 2: 6 человек, 32 км.
- Центр кардиологии и неврологии: 6 человек, 30 км.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНАЯ РЕФЛЮКСНАЯ БОЛЕЗНЬ

Симптомы. Факторы риска. Профилактика

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь является одним из наиболее распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. О том, как избежать развития этой патологии, рассказала главный внештатный специалист гастроэнтеролог министерства здравоохранения Кировской области, заведующий кафедрой госпитальной терапии ФГБОУ ВО «Кировский государственный медицинский университет», доктор медицинских наук, профессор Симонова Жанна Георгиевна.



— Жанна Георгиевна, что такое гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь?

— Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, или ГЭРБ, — это хроническое рецидивирующее заболевание пищевода, при котором происходит патологический заброс соляной кислоты в нижние отделы пищевода с формированием изменений в его слизистой оболочке и появлением жалоб.

Механизм возникновения ГЭРБ — это сочетание избыточного образования соляной кислоты, снижения тонуса нижнего сфинктера пищевода и изменения моторной функции желудка.

— Чем опасно это заболевание?

— Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь опасна, прежде всего, своими осложнениями.

При отсутствии лечения могут развиваться язвы и структуры пищевода, пищевод Барретта (предраковое заболевание) и аденокарцинома пищевода.

— Как часто встречается ГЭРБ?

— Достаточно часто.

Среди взрослого населения, по данным российских и зарубежных исследований, распространение ГЭРБ составляет примерно 30–40 % среди взрослого населения.

И хочу отметить, что в последнее время частота ее неуклонно возрастает.

— По каким симптомам можно определить у себя эту болезнь?

— ГЭРБ имеет яркую клиниче-

скую симптоматику. Основным ее проявлением является изжога, которая беспокоит не менее двух раз в неделю на протяжении 3 и более месяцев. Также могут быть отрыжка воздухом или кислотой, ощущение кома с грудины, нарушение глотания.

Кроме этого, существуют внепищеводные симптомы, такие как длительный сухой кашель, першение в зеве, хронический ларингит или тонзиллит, осиплость голоса, а также хронический кариес.

— Каковы факторы риска ГЭРБ?

— Факторов риска возникновения ГЭРБ на сегодняшний день установлено достаточно много.

К ним относятся: переедание, ожирение, курение, употребление алкоголя, повторяющиеся стрессовые ситуации, хронические запоры, а также подъем тяжестей и длительное вынужденное положение тела, например, так называемая «поза огородника».

Кроме того, провоцировать развитие гастроэзофагеальной рефлюксной болезни может прием некоторых лекарственных препаратов.

— Можно ли излечиться от этого заболевания?

— Вопрос очень хороший. Несложные формы, особенно на начальных стадиях, очень хорошо поддаются терапии, но с условием, что пациент вовремя обращается к врачу и следует всем рекомендациям. После стойкого улучшения рецидивы происходят, если человек не соблюдает диету и не меняет своих привычек.

— Жанна Георгиевна, какие меры профилактики нужно применить, чтобы не допустить развитие этой болезни?

— Чтобы предотвратить развитие ГЭРБ, нужно, прежде всего, скорректировать образ жизни и питания.

Постарайтесь убрать из рациона газированные напитки, пряности, острую, копченую и жареную пищу, особенно приготовленную на кулинарном жире или с использованием маринадов.

Обязательно включайте в меню пищевые антациды — продукты богатые белком: мясо, рыбу, яйца и молочную продукцию.

Кратность приема пищи должна быть 3–4 раза в течение суток.

Кроме этого, следите за весом, исключите факторы риска, о которых я уже упоминала — курение и употребление алкоголя. Также избегайте занятий, при которых повышается внутрибрюшное давление, например, поднятие тяжестей и длительное вынужденное положение тела. Не носите тесную одежду и тугие пояса.

К мерам профилактики осложненной ГЭРБ относится своевременная ее диагностика. При подозрении на гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь назначается эндоскопическое исследование — эзофагогастродуоденоскопия. А после установления диагноза человек берется на диспансерное наблюдение у терапевта и гастроэнтеролога.

Хорошего вам пищеварения, берегите себя и свое здоровье!



— *Владимир Игоревич, что такое гестационный сахарный диабет и насколько эта проблема актуальна?*

” Гестационный сахарный диабет — это повышение уровня сахара крови, которое впервые возникает во время беременности.

Это такая переходная стадия между нормой и сахарным диабетом. Вне беременности такое состояние называется преддиабет.

Проблема эта достаточно актуальна. По мировым данным в среднем гестационный сахарный диабет встречается у 7 % беременных.

— *У кого может возникнуть это заболевание?*

” Гестационный сахарный диабет может возникнуть у любой беременной женщины, потому что беременность сама по себе является фактором риска его развития.

В организме практически все гормоны контринсулярные, то есть блокирующие действие инсулина, а во время беременности их вырабатывается огромное количество. В результате возникает дефицит инсулина, и уровень сахара повышается.

Также значительно увеличивают вероятность возникновения гестационного сахарного диабета ожирение или повышенная масса тела до беременности, дефицит физических нагрузок и неправильное питание.

Кроме того, риск возникновения нарушения углеводного обмена во время беременности повышается с возрастом будущей мамы, при наличии у женщины гипертонической болезни или атеросклеротических заболеваний, и если во время предыдущих беременностей выявлялось повышение уровня сахара крови.

— *По каким симптомам женщина может заподозрить у себя гестационный сахарный диабет?*

— При данном заболевании жалоб чаще всего никаких не бывает.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ГЕСТАЦИОННЫЙ ДИАБЕТ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

О том, что такое гестационный сахарный диабет, чем он опасен и каковы меры профилактики данного заболевания рассказывает врач-эндокринолог высшей квалификационной категории, заведующий эндокринологическим отделением №2 Кировской клинической больницы №7 им. В. И. Юрловой Милютин Владимир Игоревич.

Диабет — это немая болезнь, и выявить его можно только путем измерения уровня сахара крови.

Проверяют венозную плазму крови натощак. При беременности верхняя граница нормы — 5,0 ммоль/л и, если хотя бы один раз было выявлено ее превышение — ставится диагноз гестационный сахарный диабет.

Кроме того, для выявления нарушения углеводного обмена всем беременным женщинам на сроке 24–28 недель проводится сахарная кривая. И там тоже есть свои нормы, которые отличаются от той ситуации, когда женщина не беременна.

О наличии гестационного сахарного диабета будут свидетельствовать следующие цифры: уровень сахара натощак более 5,1 ммоль/л, через час после нагрузки глюкозой — более 10,0 ммоль/л, а через два часа — более 8,5 ммоль/л. Здесь также: при выявлении хотя бы одного показателя — ставится диагноз гестационный сахарный диабет.

— *А может ли женщина узнать, был ли у нее гестационный сахарный диабет, если по каким-либо причинам она не сдавала сахар во время беременности?*

— Вопрос очень интересный. Раньше не было четких критериев гестационного сахарного диабета, сахар не измеряли так, как это делается сейчас, но узнать все-таки можно.

Если у женщины были дети с весом при рождении 4 кг и выше, то это говорит о том, что во время беременности у нее, практически на 99 %, был гестационный сахарный диабет. И это значит, что у такой женщины и ее ребенка уже есть риск развития сахарного диабета 2 типа в будущем. Вес ребенка при рождении является одним из показателей, о котором спрашивают врачи-эндокринологи, когда собирают анамнез у пациенток.

— *Владимир Игоревич, чем опасен гестационный сахарный диабет?*

” При гестационном сахарном диабете больше всего страдает плод.

” Высокий уровень сахара у матери влияет на будущего ребенка на всех этапах его развития.

В первом триместре идет закладка органов, и любые метаболические сдвиги могут ее нарушить.

Второй период — это дифференцировка тканей и здесь тоже важен нормальный уровень сахара.

Чаще всего повышается сахар в третьем триместре, когда происходит созревание плода. Соответственно, если глюкозы в крови будет много, то и ребенок будет крупным, может возникнуть многоводие. Крупный плод — это проблемы в родах: родовые травмы, разрывы.

” И самое неблагоприятное: если ребенок родился крупным, то есть у матери был невыявленный гестационный сахарный диабет, то у него уже есть метаболические нарушения, и значит, у него примерно в 2–4 раза повышается риск ожирения, сахарного диабета 2 типа и различных сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

— *А как гестационный сахарный диабет влияет на здоровье женщины?*

— Женщинам нужно четко понимать, что если у нее во время беременности был выявлен гестационный сахарный диабет — это, по сути, сахарный диабет 2 типа, только «спящий».

Она находится в группе риска и должна предпринять максимальные усилия для профилактики сахарного диабета 2 типа в будущем.

” Для этого, помимо коррекции образа жизни, женщине через 1–3 месяца после родов необходимо снова прийти к врачу и провести скрининг на диабет — это анализ глюкозы крови натощак или сахарная кривая. И в дальнейшем проводить его как минимум раз в год.

(Продолжение на стр. 6)

(Продолжение. Начало на стр. 5)

— **Владим Игоревич, что включает профилактика и лечение гестационного сахарного диабета?**

— Профилактика гестационного сахарного диабета исходит из того, что мы уже сказали.

» В беременность женщина должна войти с максимально нормальным весом и не сильно набирать массу тела в процессе. Ей нужно сформировать привычку правильного питания и ежедневной физической нагрузки.

При беременности, раз это уже сам по себе фактор риска, нужно все это просто продолжить.

Во-первых, следить за питанием. Вопреки расхожему мнению «есть за двоих» будущая мама не должна, переедать не нужно. Питание должно быть достаточным, сбалансированным и разнообразным. Стоит ограничить мучные продукты: пряники,

сушки, кондитерские изделия, печення, фастфуды, чипсы, гамбургеры, обычный хлеб. Лучше заменить их на овощи и цельнозерновые продукты: хлебцы, крупы, макароны твердых сортов. Также в умеренных количествах стоит употреблять животные продукты: мясо, рыбу, яйца.

Во-вторых, ежедневно минимум 30 минут заниматься какой-либо мышечной работой. Это может быть ходьба быстрым шагом, работа по дому, специальная тренировка для беременных.

В-третьих, очень важно регулярно контролировать сахар в крови.

Анализ делают первый раз сразу, как только женщина встает на учет по беременности — это анализ венозной плазмы крови натощак, а затем на 24–28 неделе всем проводится сахарная кривая.

Если у женщины выявили какие-либо нарушения углеводного обмена, то здесь в первую очередь рекомендуется коррекция образа жизни

и самоконтроль глюкозы натощак и через час после еды в течение двух недель. Показатели должны быть менее 5,0 ммоль и менее 7,0 ммоль соответственно. Если целевые значения достигаются, то дополнительно ничего применять не нужно. Все перечисленные методы — это и лечение, и профилактика одновременно.

Если в течение двух недель изменения сахар хотя бы дважды превышает норму, то женщине рекомендуется начать лечение. На данный момент — это только инсулин, никакие сахароснижающие таблетки при беременности не используются. В этом ничего страшного нет, при беременности возникает дефицит инсулина, и этот недостаток мы восполняем извне. После родов препарат отменяется, и женщина живет с нормальным сахаром.

» Хочу напомнить, что наше здоровье — в наших руках. Никакими таблетками нельзя заменить ни физические нагрузки, ни правильное питание.

В КИРОВЕ ПРОШЛО МАСШТАБНОЕ МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

22 марта сразу на нескольких площадках города проводилась междисциплинарная научно-практическая конференция, посвященная актуальным вопросам профилактики, лечения и реабилитации при неинфекционных заболеваниях в первичном звене здравоохранения.



Основная цель мероприятия заключается в повышении профессионального уровня специалистов и совершенствовании оказания первичной медико-санитарной помощи населению.

На дискуссионной площадке в библиотеке им. Герцена ведущие врачи области и приглашенные эксперты из других регионов делятся своими знаниями и опытом в области терапии и реабилитации пациентов с хроническими заболеваниями, которые наиболее часто встречаются в общетерапевтической практике. Также обсуждаются вопросы важности проведения диспансеризации, как инструмента для увеличения продол-

жительности жизни населения Кировской области.

— Конференция, которую мы проводим сегодня, — важная образовательная площадка для специалистов первичного звена здравоохранения. Она позволит участникам обновить свои знания и практические навыки, а также ознакомиться с передовым опытом в области профилактики и лечения хронических неинфекционных заболеваний, — отметила в своем приветственном слове Ольга Малышева, главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Кировской области.

На площадках в КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» специалисты анализируют



итоги проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации за 2023 и 2024 год, участвуют в мастер-классах по выявлению злокачественных новообразований кожи и полости рта в рамках диспансеризации, а также обсуждают комплексные меры по профилактике падений у пожилых людей.



Кроме того, участники конференции сегодня ознакомятся с возможностями интерактивного просветительского проекта «Музей здоровья. Кировская область». Этот проект направлен на формирование у детей ответственного отношения к собственному здоровью и профилактике заболеваний.

Организаторы мероприятия министерства здравоохранения Кировской области, ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России, КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр, центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

ОСТАНОВИМ ТУБЕРКУЛЕЗ ВМЕСТЕ!

Флешмоб «Пройди флюорографию»

Флешмоб состоялся с 18 по 24 марта в честь Всемирного дня борьбы с туберкулезом с целью привлечения внимания людей к этой серьезной проблеме.

За неделю проведения мероприятия флюорографию прошли более 7000 человек

Всю неделю медицинские работники Кировской области призвали население региона позаботиться о своем здоровье и пройти флюорографию.

Туберкулез является серьезной угрозой для здоровья: по данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире от этой болезни умирает около 1,5 миллиона человек. Однако туберкулез поддается излечению, если он выявлен на ранних стадиях.

Флюорография — незаменимое средство для своевременного обнаружения туберкулеза. Она пред-

ставляет собой рентгенологическое исследование легких, которое позволяет выявить даже незначительные изменения, свидетельствующие о наличии инфекции.

Проходить флюорографию нужно не реже одного раза в два года.

Для лиц, находящихся в группе риска (люди, имеющие хронические заболевания, контактировавшие с больными туберкулезом и др.), обследование проводится ежегодно.

Раннее выявление — залог успешного лечения, поэтому флюорография играет решающую роль в ранней диагностике туберкулеза.

Своевременное обнаружение инфекции позволяет начать адекватное лечение и предотвратить тяжелые осложнения.

Флюорографию проводят бесплатно в поликлинике по месту жительства, а также при прохождении профилактического медицинского осмотра и диспансеризации.

Напоминаем, регулярное прохождение флюорографического обследования, своевременная вакцинация, соблюдение правил гигиены и ведение здорового образа жизни позволяют эффективно противостоять этой опасной инфекции.



Выражаем огромную благодарность всем участникам флешмоба!

ВКУСНО ЕСТЬ ПОЛЕЗНО

ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ НА ЗАВТРАК



Калорийность 121 ккал на 100 г

Ингредиенты:

- овсяные хлопья (обычные, не быстрого приготовления) — 30 г
- молоко — 70 г
- курага и чернослив — по 3–4 шт. (можно чередовать с яблоком, грушей, бананом, ягодами)
- мед — 1 чайная ложка
- сливочное масло — 5 г (1 чайная ложка) по желанию

Приготовление

Залить овсяные хлопья кипятком (150–170 мл), накрыть крышкой на 10–15 минут (в это время заняться прической).

Добавить молоко, поставить в микроволновку на половину мощности на 8 минут (в это время заняться макияжем).

Если у вас нет необходимости в укладке волос и макияже, можно заняться другим полезным делом — сделать зарядку, подтереть пол и т.д.

В готовую кашу добавить фрукты, мед и, по желанию, сливочное масло.

Наслаждайтесь здоровьем!

САЛАТ «КОПЕНГАГЕН»

Ингредиенты:

- кальмары (филе) — 400 г
- авокадо — 150 г
- огурцы свежие — 150 г
- яйца вареные — 2 шт.
- салат Айсберг — 100 г

Ингредиенты для соуса:

- йогурт 0,5 % жирности — 100 г
- горчица дижонская — 1 чайная ложка
- сок лимона — по вкусу
- молотый чёрный перец, соль

Приготовление

Кальмары очистить и варить в подсоленной воде 2–3 минуты, затем остудить.

Кальмары и огурцы нарезать крупной соломкой, авокадо — тонкими ломтиками.

Листья салата порвать руками.

Все ингредиенты соединить, аккуратно перемешать и выложить в маленькие салатники.

Сверху полить приготовленным соусом, для этого смешать все ингредиенты.

Каждую порцию украсить половинкой целого яйца или измельченного на терке.

Калорийность салата без соуса 105 ккал на 100 г; на 1 порцию — 210 ккал

Калорийность соуса 35 ккал на 100 г; на 1 порцию — 10,5 ккал



Калорийность 129 ккал на 100 г

ПОЛЕЗНЫЙ ЧИЗКЕЙК

Ингредиенты для основы:

- овсяные хлопья — 100 г
- банан — 1 шт.
- яйцо — 1 шт.
- йогурт — 1 столовая ложка (с верхом)
- корица молотая — 1 щепотка

Ингредиенты для начинки:

- творог пастообразный 1,5 % — 500–700 г
- желатин — 10 г
- ванилин — 1 щепотка
- ягоды свежие любые

Приготовление

Овсяные хлопья измельчить в кофемолке. Банан размять вилкой, смешать с яйцом, корицей и измельченными хлопьями.

Добавить йогурт, все перемешать.

Дно разъемной формы выстелить пергаментом, выложить тесто, формируя небольшие бортики.

Выпекать в духовке при температуре 200°C 30 минут. Дать остыть.

Для начинки в блендере смешать творог и ягоды. Туда же добавить ванилин, предварительно замоченный желатин, и все тщательно перемешать.

Вылить начинку на остывшую основу и убрать на ночь в холодильник.

При подаче украсить чизкейк свежими ягодами.