



# 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)*

**№4 (35)**

декабрь 2024

## В НОМЕРЕ

**стр. 2** Оказание медицинской помощи пожилым людям

**стр. 3** Возраст не помеха: опросник для людей 60 лет и старше

**стр. 3** Питание в пожилом возрасте

**стр. 4** Ожирение у детей можно и нужно предотвращать

**стр. 5** О пользе овощей и фруктов

**стр. 6** Флешмоб «Движение — путь к здоровью»

**стр. 7** Физическая активность и здоровье

**стр. 8** Идеи для здоровых подарков на Новый год

## БОЛЕЕ 100 СПЕЦИАЛИСТОВ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ОБЛАСТНОМ СОВЕЩАНИИ

23 октября в Кирове сразу на двух площадках состоялось масштабное мероприятие, посвященное теме укрепления общественного здоровья, профилактики и лечению неинфекционных заболеваний в первичном звене здравоохранения, организованное Центром общественного здоровья и медицинской профилактики Кировской области при поддержке министерства здравоохранения Кировской области.

В мероприятии участвовали главные внештатные специалисты министерства здравоохранения Кировской области, главные врачи, заместители главных врачей, заведующие поликлиниками, терапевтическими отделениями поликлиник, отделениями (кабинетами) медицинской профилактики, представители некоммерческих общественных организаций, муниципальных районов, округов и крупных предприятий, ответственные за реализацию муниципальных и корпоративных программ.

Открывая совещание, заместитель министра здравоохранения Кировской области Павел Казаков подчеркнул, что сохранение здоровья и увеличение продолжительности жизни населения — одна из приоритетных национальных целей развития нашей страны. Эффективными инструментами в ее достижении являются диспан-



серизация и профилактический медицинский осмотр, диспансерное наблюдение, создание здоровьесберегающей среды, в том числе на рабочих местах, а также грамотная информационно-коммуникационная кампания.

В своих докладах главные внештатные специалисты минздрава Кировской области Ольга Малышева, Александр Исаков, Сергей Кисличко, Гали-

на Жуковец, Елена Томинина сделали акцент на том, что отказ от курения и употребления алкоголя, здоровое питание, регулярная физическая активность, а также своевременное прохождение профилактических мероприятий, это ключевые способы предотвратить многие заболевания.

На секции «Профилактика и лечение неинфекционных заболеваний в первичном звене» акцент был сделан на организации проведения диспансеризации, профилактического медицинского осмотра, диспансерного наблюдения и оценке качества проведения этих мероприятий.

На второй секции совещания «Укрепление общественного здоровья» акцент был сделан на обмене опытом различных районов области по созданию условий и мотивации для ведения здорового образа жизни населения.

Областное совещание стало масштабной площадкой для специалистов, которое позволило повысить уровень профессионального мастерства и возможность обмениваться опытом в области профилактики и укрепления здоровья населения области.

## БОЛЕЕ 700 КИРОВЧАН ПРОВЕРИЛИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

14 ноября, во Всемирный день борьбы с диабетом, сразу на 7 площадках города Кирова прошла уже ставшая традиционной масштабная акция «Я выбираю здоровье».

— Данной акцией мы хотим еще раз напомнить, что здоровье — это самая большая ценность, и заботиться о нем нужно в любом возрасте. А это значит рационально питаться, регулярно заниматься физической активностью, отказаться от вредных привычек, и, конечно, проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, — подчеркнула главный специалист по медицинской профилактике региона Ольга Малышева.

Такие медицинские организации, как Кировская клиническая больница № 7 имени В.И. Юрловой, Кировские городские больницы № 9, № 2 и № 5, Кировский клинико-диагностический центр, Больница скорой медицин-



ской помощи совместно с Центром общественного здоровья и медицинской профилактики, волонтерами-медиками Кировского медицинского колледжа развернули «точки здоровья» в разных районах города.

Все желающие смогли узнать свои показатели здоровья — рост, вес и индекс массы тела, артериальное давление, пульс, уровень сахара и другие. Врачи проконсультировали пришедших на точки здоровья по результатам проведенных обследований, дали индивидуальные рекомендации и ответили на интересующие вопросы. Волонтеры-медики провели анкетирование, направленное на информирование населения о возможности ежегодного прохождения бесплатных медицинских мероприятий.

Кроме того, для учеников 1-х классов школы №30 доктора Детского диагностического центра провели профилактические осмотры, а специалисты Центра общественного здоровья и медицинской профилактики — познавательные занятия о здоровом питании.

## ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ОКАЗАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

**В пожилом возрасте человек сталкивается с различными проблемами со здоровьем, которые требуют особого подхода и внимания. Об оказании медицинской помощи в этот период рассказала главный внештатный специалист-гериатр министерства здравоохранения Кировской области, главный врач КОГБУЗ «Центр медицинской реабилитации» Анна Владимировна Пересторонина**

— **Анна Владимировна, чем занимается гериатр?**

— Врач-гериатр занимается диагностикой, лечением и профилактикой возраст-ассоциированных заболеваний, то есть заболеваний населения старше 60 лет.

— **Как попасть на прием к этому врачу?**

— Показания для направления к врачу-гериатру определяет лечащий врач — врач-терапевт участковый или врач общей практики.

Для этого всем гражданам старше 60 лет, которые впервые обратились в календарном году в медицинскую организацию по любому поводу, проводится скрининг на старческую астению — наиболее часто встречающееся состояние в пожилом возрасте.

**Скрининг включает в себя анкету «Возраст не помеха», которая состоит из 7 вопросов, по ее результатам при подозрении на старческую астению или другие гериатрические синдромы человек направляется к врачу-гериатру**

Кроме того, пожилые пациенты или родственники человека, заметив какую-либо проблему, связанную с возрастным периодом, могут обратиться к специалисту самостоятельно для проведения диагностики и назначения реабилитационных мероприятий.

— **В чем особенность приема врача-гериатра?**

**Одной из особенностей является продолжительность первичного приема врача-гериатра — в среднем она составляет 30–40 минут**

За это время, помимо стандартного осмотра, гериатр и его медсестра с помощью различных тестов и шкал определяют физическое и психо-

эмоциональное состояние пациента, уровни его когнитивного и социально-го статусов.

По завершении осмотра врач дает комплексную гериатрическую оценку, прописывает основные проблемы, выявленные гериатрические синдромы и диагноз пациента.

**Итогом осмотра врачом является индивидуальный план реабилитации, лечения и профилактики гериатрических синдромов, который может включать в себя рекомендации по питанию, физической активности, проведению когнитивного тренинга, профилактике падений и прочее**

Кроме того, врач-гериатр проводит тщательный анализ лекарственных препаратов, которые назначены пациенту. Зачастую пожилые люди принимают много медикаментов по разным поводам и задача специалиста постараться уменьшить количество принимаемых лекарств для снижения их побочного влияния на организм пациента.

Через 3–6 месяцев обязательно назначается повторный прием для оценки динамики состояния на фоне проводимой реабилитации, а если у человека выявляются старческая астения или другие гериатрические синдромы — он ставится на диспансерный учет.

— **Анна Владимировна, расскажите, как организована гериатрическая помощь в Кировской области.**

— В Кировской области гериатрическая служба имеет три уровня.

**Первый уровень** — амбулаторно-поликлинический, а именно кабинеты врачей-гериатров в амбулаторно-поликлинических учреждениях. В Кирове они есть в Центре медицинской реабилитации, Клинико-диа-

гностическом центре, Больнице скорой медицинской помощи, городских больницах № 2 и № 7.

**Второй уровень** представлен стационарными гериатрическими койками, которые располагаются в Госпитале для ветеранов войн и в Центре медицинской реабилитации. Туда госпитализируются пациенты с уже установленным диагнозом старческой астении, которым необходимо дополнительное обследование для уточнения гериатрических синдромов, прохождения лечения и получения рекомендаций врача-гериатра. Также стационарное лечение могут проходить пожилые пациенты, нуждающиеся в более длительных реабилитационных мероприятиях, например, после оперативного лечения по поводу перелома шейки бедра или после острых сердечно-сосудистых катастроф — инсульта или инфаркта.

**И третий уровень гериатрической помощи**, самый высокий — Региональный гериатрический центр, который функционирует в Кировской области с 2019 года на базе Госпиталя для ветеранов войн. Он включает в себя как гериатрические койки, так и хирургические, неврологические, урологические, койки анестезиологии-реанимации и прочие.

**Хочу напомнить всем нашим пациентам и родственникам, которые осуществляют уход за ними, о том, что при появлении изменений в состоянии здоровья, связанных с нарушением мобильности, памяти, ориентации, при изменении в поведении не стоит списывать все на возраст.**

**Помните о том, что есть специализированная гериатрическая служба для пожилых пациентов и не стесняйтесь обращаться к врачу**

Будьте здоровы!

## ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА: опросник для людей 60 лет и старше

Опросник направлен на выявление проблем, характерных для пожилого возраста

	Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы	ДА	НЕТ
1	Были ли у Вас случаи падений за последний год?		
2	Испытываете ли Вы существенные ограничения в повседневной жизни из-за снижения зрения?		
3	Испытываете ли Вы существенные ограничения в повседневной жизни из-за снижения слуха?		
4	Чувствуете ли Вы себя подавленным, грустным или встревоженным в последнее время?		
5	Страдаете ли Вы недержанием мочи?		
6	Испытываете ли Вы затруднения при перемещении по дому, улице (ходьба на 100 м), подъеме на 1 лестничный пролет?		
7	Есть ли у Вас проблемы с памятью, пониманием, ориентацией или способностью планировать?		
8	Считаете ли Вы, что заметно похудели за последнее время (не менее 5 кг за полгода)?		



Если ответов «ДА» — на 5 и более вопросов, то требуется помощь врача-гериатра

## ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Сохранить активность в пожилом возрасте и предотвратить развитие ряда заболеваний поможет здоровое питание. И для людей старшего поколения оно имеет ряд особенностей

**Во-первых, питание должно быть умеренным.** Поскольку скорость метаболизма с возрастом постепенно снижается, пожилым людям требуется в среднем меньшее количество калорий. Нормальным считается рацион примерно 1800 ккал у женщин и 2200 ккал у мужчин.

**Во-вторых, питание должно быть регулярным.** Пожилому человеку желательно принимать пищу пять раз в день: три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса. И лучше всего есть в определенные часы — так пища усваивается более полноценно.

**В-третьих, рацион должен быть сбалансированным по всем необходимым нутриентам.** Стоит обратить особое внимание на достаточное употребление белка. Он необходим для поддержания нормального объема мышц. Поэтому в питании должны быть такие продукты, как яйца, рыба, курица, красное нежирное мясо в небольшом количестве, а также кисломолочные продукты, которые, помимо того, помогут восполнить недостаток кальция, который часто встречается

у пожилых людей. Половину белков в рационе могут составлять растительные — зерновые и бобовые, если они хорошо переносятся.

Для лиц пожилого возраста важно употреблять ежедневно не менее 400 граммов разнообразных по виду и цвету овощей и фруктов не считая картофеля, а также цельнозерновые продукты. Это обеспечит организм не только витаминами, но и необходимым количеством пищевых волокон. Полезно также есть вареные или запеченные овощи и фрукты.



Жиров в пище пожилых людей должно быть немного. В качестве их источников следует выбирать нерафинированные растительные масла, орехи, морскую рыбу. Избегайте насыщенных жиров и «быстрых» углеводов — эти продукты не несут пользы организму в любом возрасте, поэтому нужно стараться их минимизировать.

Пожилым людям рекомендуется ограничить соль до 5 граммов в день, полностью отказаться от соленых продуктов, злоупотребление которыми повышает артериальное давление, затрудняет работу сердца и вызывает отеки.

**В-четвертых, не следует забывать о достаточном потреблении воды.** От количества жидкости в организме пожилых людей зависит выведение продуктов обмена веществ, а значит нормальная работа пищеварительной и мочевыделительной систем. Чтобы избежать проблем с ними, нужно употреблять достаточное количество жидкости из воды, чая, несладких компотов, супов.

**Питайтесь рационально и будьте здоровы!**



## ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ

## МОЖНО И НУЖНО ПРЕДОТВРАЩАТЬ!

По данным Всемирной организации здравоохранения, около 25 % детей школьного возраста уже имеют избыточную массу тела или ожирение. О том, чем опасно это состояние и как не допустить его развития, рассказала главный внештатный детский специалист-эндокринолог министерства здравоохранения Кировской области Зорина Светлана Алексеевна



Самое основное — нужно нормализовать питание. Именно нормализовать, в детской практике не существует как таковых диет.

— Светлана Алексеевна, как определить, что у ребенка есть ожирение?

— Начну с того, что сейчас очень большое количество и детей и взрослых имеют избыточную массу тела.

Хочу подчеркнуть, что диагноз «ожирение» может поставить только врач

Для этого на основании данных о массе тела и роста рассчитывается индекс массы тела, а затем с помощью специальных таблиц высчитываются стандартные отклонения от нормы, и определяется, есть ли избыточная масса тела или ожирение. Приказами Минздрава России утвержден определенный график профилактических осмотров и диспансеризации несовершеннолетних, согласно которому дети впервые осматриваются эндокринологом в 6 лет, потом в 10, в 15 лет и затем ежегодно до совершеннолетия.

Однако если у родителей появляются подозрения, что у ребенка есть ожирение, например, он стал быстро прибавлять в весе или внешне округляться, можно обратиться к педиатру, который сделает соответствующие обследования, а при необходимости направит к эндокринологу.

— В чем причина развития ожирения у детей?

— В основном мы сталкиваемся у детей с алиментарным ожирением, то есть связанным с избыточным поступлением каких-то энергетических веществ. Чаще всего это проблема переедания

Существует так называемые конституциональные факторы — особенности семейного уклада, при которых в семье сложились традиции больших объемов порций, пищи с большим количеством сладкого, вкусного, жирного. Крайне редко встречается ожирение у детей на фоне каких-то других причин, например, заболеваний эндокринной системы.

— Светлана Алексеевна, чем опасно ожирение у детей?

— Ожирение опасно своими осложнениями. К сожалению, многие родители не очень хорошо это представляют и не понимают.

Помимо риска развития серьезных заболеваний во взрослом возрасте, избыточный вес и в детстве оказывает негативное воздействие на все органы и системы

Развивается артериальная гипертензия, которая встречается практически у всех детей с ожирением, начиная уже с 10–11 лет.

Происходит нарушение полового созревания: у мальчиков это чаще всего отставание полового созревания, а у девочек — нарушения менструального цикла и фертильности. В дальнейшем девушка с ожирением может иметь проблемы с зачатием или вынашиванием ребенка.

Нередко развиваются нарушения углеводного обмена, в том числе и сахарный диабет 2 типа. Если раньше мы говорили, что сахарный диабет 2 типа — это болезнь пожилых, то сейчас мы видим его и у подростков на фоне выраженного ожирения.

Кроме того, присутствуют психологические моменты. И для детей они выступают даже на первый план

Ожирение часто является причиной социальной изоляции ребенка — сверстники игнорируют его, говорят неприятные вещи, «буллят». Все это ведет к формированию комплексов, проблем с самооценкой и может способствовать развитию депрессии.

— Что делать, если у ребенка выявили ожирение?

— Во-первых, нужно обратиться к специалисту — детскому эндокринологу, который непосредственно расскажет, как быть в этой ситуации.

При выявлении ожирения у ребенка нужен комплексный и очень сбалансированный подход. Это работа сразу по нескольким направлениям

Ребенок — это растущий организм, у которого только все формируется, в том числе складывается половой статус. Поэтому никакие диеты ни в коем случае не используются

В первую очередь уменьшает калораж рациона и объем порций. Делать это нужно постепенно, учитывая привычки ребенка. В питании максимально ограничиваются, а лучше убираются совсем быстрые или легкоусвояемые углеводы — это все сладкое и продукты из белой пшеничной муки — выпечка, пироги и прочее. Обязательно убрать сладкие газированные напитки, заменить их простой или минеральной водой. Многие родители не понимают, что всего два дополнительных куска хлеба — это 50 грамм, или 30 грамм конфет, дают ребенку в день 100 лишних килокалорий. В месяц это будет 3000 килокалорий. А за год — уже 4 лишних килограмма!

Кроме того, важно посмотреть на кратность питания. Зачастую у детей с ожирением она нарушена. Они практически не завтракают, обедают чуть-чуть, но получают очень плотный большой ужин. Это и приводит к избыточной массе тела. Правильно, если ребенок будет питаться 5–6 раз в день: завтрак, обед, ужин и два-три перекуса, то есть дробное питание малыми порциями.

Также для нормализации массы тела необходимы регулярные физические нагрузки — без них с лишним весом также не справиться. Но хочу предостеречь родителей от ошибки — не надо записывать ребенка с ожирением сразу в тренажерный зал или на какие-то изнурительные занятия. На начальном этапе нужно дать ему регулярную кардионагрузку — это ходьба быстрым шагом, по лестнице, езда на велосипеде или велотренажере, плавание. И не надо рассчитывать на быстрый результат.

Организму нужно время, чтобы привыкнуть к этой нагрузке и через 3–4 недели начнется снижение массы тела, если, конечно, это сочетается с правильным питанием.

Кроме того, обязательна психологическая и социальная поддержка. Не получится перевести ребенка на рациональное питание, но при этом самим его не придерживаясь.

” Соблюдать здоровый рацион необходимо всей семье, чтобы дома не было никаких соблазнов, и ребенок не выделялся среди других домочадцев

Обязательно нужно побеседовать с ребенком и выяснить, нет ли какой-то психологической проблемы, способствующей перееданию.

— **Светлана Алексеевна, можно ли предотвратить развитие ожирения у детей?**

— Ожирение у детей не только можно, но и нужно предотвращать! И профилактика его достаточно проста.

Помнить про принципы правильного питания, ограничивать фастфуд, прививать здоровые пищевые традиции с раннего возраста. Уделять не ме-

нее 30–40 минут в день физическим нагрузкам. Обращать внимание на психологические моменты.

В семьях, где у взрослых уже есть кто-то с избыточной массой тела, нужно обязательно регулярно проходить профилактические осмотры, чтобы вовремя выявить проблему и начать работать с ней как можно раньше — это будет намного проще и родителю, и ребенку. И обязательно быть примером своим детям.

” Я желаю всем — и детям, и взрослым — здоровья. Будьте всегда уверены в себе!



— **Надежда Юрьевна, расскажите какое место овощи и фрукты должны занимать в рационе?**

— Овощи и фрукты лежат в основе пирамиды здорового питания.

” По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения человек должен потреблять в день не менее 400 грамм овощей и фруктов, исключая картофель

Причем они могут быть в любом виде — свежем, вареном, запеченном, тушеном.

— **В чем польза этих продуктов?**

— В-первую очередь, овощи и фрукты являются источником пищевых волокон, которые улучшают работу желудочно-кишечного тракта, нормализуют состояние кишечного микробиома и обеспечивают чувство насыщения, что помогает не набрать лишний вес.

Во-вторых, овощи и фрукты — это источник ценных витаминов и минералов, таких как аскорбиновая и фолиевая кислоты, калий, натрий, магний, йод, селена марганец, магний, цинк. Кроме того, овощи и фрукты содержат большое количество природных антиоксидантов.

Такой состав способствует снижению риска развития сахарного диабе-

та 2 типа, сердечно-сосудистых и некоторых онкологических заболеваний, а также способствует укреплению иммунитета.

— **Бывают ли вредные овощи и фрукты?**

— Принести вред здоровью могут только испорченные овощи и фрукты, их употреблять, конечно, нельзя. Также если есть непереносимость или аллергия на какой-либо продукт, его следует исключить из рациона.

” При некоторых заболеваниях, например, при сахарном диабете 2 типа, рекомендуется ограничивать употребление не только приготовленных сладостей, но и фруктов, которые содержат большое количество сахара — бананов, винограда, хурмы

В остальных случаях овощи и фрукты употреблять можно и нужно, причем выбирать разнообразные по цвету — оранжевые, темно-зеленые, желтые, красные, фиолетовые. Обратите внимание на сезонные овощи и фрукты, которые сейчас актуальны: болгарские перцы, кабачки, патиссоны, тыква, баклажаны и другие. Не стоит забывать о зелени и ягодах.

— **Как съедать необходимую норму овощей и фруктов?**

— Напомню, что рекомендованные 400–500 грамм овощей и фруктов

— это суточная норма. Разделите ее на 4–5 частей и добавляйте к каждому приему пищи по 1–2 порции.

На завтрак, например, к каше или сырникам добавьте ягоды и фрукты, к омлету — овощи и зелень. В обед включите в меню салат из свежих овощей с зеленью, заправленный растительным нерафинированным маслом, соком лимона, сметаной, смесью семян и орешков. Или просто сделайте красивую овощную нарезку. На ужин замените привычные макароны и картофель овощным гарниром или запеченными овощами. Также овощи и фрукты служат отличным полезным перекусом.

— **Надежда Юрьевна, как быть в зимнее время, когда овощей и фруктов становится меньше?**

— В зимнее время недостаток свежих овощей и фруктов восполняйте замороженными смесями — их можно тушить, запекать, добавлять в суп. Привычные сладости замените на фрукты и ягоды, например, приготовьте фруктовый салат или запеките яблоки. Не забывайте о сухофруктах и ферментированных продуктах — они сохраняют свои полезные свойства. Не бойтесь экспериментировать и готовить новые блюда из привычных продуктов.

” Сделайте употребление овощей, фруктов, ягод и зелени своей ежедневной привычкой и будьте здоровы!

## ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# О ПОЛЬЗЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



# ФЛЕШМОБ

Более 800 жителей Кировской области приняли участие во флешмобе «ДВИЖЕНИЕ — путь к здоровью»

Флешмоб был запущен в преддверии Всемирного дня борьбы с диабетом, который отмечается ежегодно 14 ноября, и продлился до конца месяца.

Чаще всего встречается сахарный диабет 2 типа, основными причинами которого являются абдоминальное ожирение и малоподвижный образ жизни.

Самым эффективным, доступным и простым способом профилактики сахарного диабета 2 типа является регулярная физическая активность. Она улучшает способность мышечных клеток использовать инсулин и поглощать глюкозу.

Кроме того, физическая активность способствует укреплению и сохранению общего здоровья!



**Желающим принять участие во флешмобе нужно было сделать несколько шагов:**

1. Сделать фото или видео занятий физической активностью. Это могла быть тренировка дома, в зале или на улице, производственная гимнастика на рабочем месте, пешая прогулка или просто активный отдых.
2. Выложить на своей странице в социальных сетях Вконтакте или Одноклассники.
3. Добавить хэштеги: #ДвижениеПутьКЗдоровью и #КировМедПрофилактика



**Выражаем огромную благодарность ВСЕМ, кто принял участие! Вы продемонстрировали, что нет преград, и каждый может найти время и место для физической активности. Показали, что заниматься можно не только в спортзалах, но и дома, на улице и рабочем месте. Главное — сильное желание!**

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

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Физическая активность является важной частью здорового образа жизни и помогает предотвратить развитие хронических неинфекционных заболеваний — болезней сердечно-сосудистой и дыхательной систем, сахарного диабета 2 типа и злокачественных новообразований.

Движение — это не просто способ потратить калории. Это — связь между всеми системами организма, возможность дышать полной грудью, быть в гармонии с собой и окружающим миром



Как же физическая нагрузка влияет на наш организм?

## 1. Улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы.

Сердце — тоже мышца. Регулярные правильно дозированные нагрузки помогают сделать ее выносливее, а стенки сосудов — эластичнее. Физическая активность улучшает сократительную способность миокарда, способствует снижению артериального давления и нормализации уровня холестерина крови. Все это снижает риск развития таких сердечно-сосудистых заболеваний, как инфаркт и инсульт.

## 2. Защищает от онкологических заболеваний.

Во время упражнений нормализуется гормональный фон и вырабатываются активные вещества, которые влияют на различные клеточные механизмы.

Нагрузки стимулируют работу иммунной системы, которая защищает организм не только от вирусов и бактерий, но и уменьшает вероятность возникновения таких злокачественных новообразований, как рак толстого кишечника, молочной железы, матки, яичников, поджелудочной железы, пищевода, почек, печени, простаты и желчного пузыря.

## 3. Помогает поддерживать оптимальный вес.

Физические упражнения способствуют повышенному энергетическому расходу, а значит, предотвращают накопление лишних килограммов. Кроме того, во время нагрузки повышается чувствительность тканей к инсулину, что является профилактикой сахарного диабета 2 типа.

## 4. Способствует лучшей работе дыхательной системы.

Ежедневные физические упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают жизненную емкость легких, усиливают приток крови к легким, благодаря чему организм получает больше кислорода во время дыхания.

Кроме того, физическая активность способствует снижению риска падений и переломов, повышению настроения и нормализации сна.

Быть физически активным — это не только посещать зал или заниматься каким-либо видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Это могут быть такие доступные действия как подъем по лестнице, пешая прогулка на работу и домой, танцы, подвижные игры с детьми или велопоездка в парке. Помните, что любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие.

Вы достаточно двигаетесь? Оцените свою физическую активность по количеству шагов:

▶ 4,5 тысяч шагов и меньше: малоподвижный образ жизни

▶ 5–7,5 тысяч шагов: более-менее подвижный образ жизни

▶ 7,5–10 тысяч шагов: подвижный образ жизни

▶ 10–12,5 тысяч шагов: рекомендуемый образ жизни

▶ 12,5 тысяч шагов и больше — очень подвижный образ жизни

**Двигайтесь больше и будьте здоровы!**

## ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

Гиподинамия, или низкая физическая активность, является одной из ключевых проблем современного общества. В условиях урбанизации и развития технологий все больше людей ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к различным заболеваниям, таким как ожирение, инсульт, инфаркт миокарда, сахарный диабет 2 типа, некоторые злокачественные образования, остеопороз.

Для того, чтобы снизить риск возникновения этих опасных болезней, Всемирная организация здравоохранения рекомендует уделять физической активности не менее 150 минут в неделю.

Как добавить больше движения в свою жизнь?

Выбирайте занятия, которые вам нравятся — это могут быть танцы, прогулки, езда на велосипеде, плавание, подвижные игры, выгуливание собаки, пешие экскурсии. Включайте в свой распорядок дня простые упражнения, выполнение которых будет для вас несложным. Помните, что даже домашние хлопоты можно превратить в небольшую тренировку, выполняя задачи в более интенсивном темпе.

Передвигаясь на общественном транспорте, выходите на 1–2 остановки раньше нужной, чтобы пройти это расстояние пешком. Старайтесь реже пользоваться лифтом или эскалатором, сделав выбор в пользу подъема по лестнице.

Если ваша работа предполагает сидячий образ жизни, старайтесь в течение рабочего дня делать перерывы по 3–5 минут на небольшую зарядку. Такие физкультминутки не только заряжают энергией и хорошим настроением, но и профилактируют многие заболевания. А во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху, играм с детьми, работам на приусадебном участке.

Увеличивайте физическую активность постепенно, начиная с малых нагрузок. Важно, чтобы занятия были регулярными, длительностью не менее 10 минут.

Найдите кого-то для совместных занятий. Другой человек часто является хорошим стимулом и делает физическую активность более привлекательной.



# Идеи для здоровых подарков на Новый год

**Бутылка нерафинированного оливкового масла или бальзамического уксуса —**

хороший подарок для тех, кто следит за своим здоровьем. Такая заправка подойдет для низкокалорийных овощных салатов. Главное – не забудьте о яркой упаковке



**Большая корзина с популярными в зимний сезон цитрусовыми —** не только украшение новогоднего стола, но и низкокалорийный запас витаминов для ваших друзей



**Книга о средиземноморской кухне.**

Польза традиционного питания жителей Средиземноморского региона доказана неоднократно



**Термокружка или ланчбокс.**

Диетологи советуют не только полноценно завтракать, но и вовремя обедать. Это позволит избежать чувства голода и незаметного опустошения холодильника вечером. В современных термокружках за просто можно донести до работы порцию горячего овощного супа. А яркий ланчбокс вместит в себя второе блюдо, гарнир, салат



**Пароварка.**

Жарка и длительное отваривание лишают продукты содержащихся в них витаминов и других полезных веществ. В то время как приготовление еды на пару — сохраняет



**Набор специй.** В продаже можно найти немало «тематических» наборов: для средиземноморской кухни, для всех видов мяса, рыбы и овощей, для выпечки и сладких блюд. При выборе подарка внимательно прочитайте этикетку: не стоит дарить специи, содержащие соль или глутамат натрия



**Большая миска для салата или салатная центрифуга** могут показаться совершенно банальными подарками. Тем не менее, они могут вдохновить на приготовление здоровых блюд из свежих овощей и салатной зелени



**Яркая бутылка для воды, оснащенная удобной трубочкой для питья,** пригодится тем, кто

хочет сохранить здоровую сияющую кожу. Такая бутылочка — отличный повод несколько раз в день пройтись до кулера с питьевой водой и постепенно выпить необходимое количество жидкости в день



**Набор для выращивания на окне душистых трав и салата:**

прямоугольный плоский горшок и несколько пакетиков семян

