



Здоровье

- наш выбор

28 февраля 2018 года, № 2 (147)



Областная кампания – 2018 «ПРОСТРАНСТВО БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА»

Вологодская область без табачного дыма



Директор ВОЦМП Касимов Р.А. выступает перед студентами колледжей

6 февраля в Вологодской области стартовала масштабная кампания «Пространство без табачного дыма». Организатором выступил Вологодский областной центр медицинской профилактики при поддержке департамента здравоохранения области. Открытие мероприятия состоялось в Областной универсальной научной библиотеке. В зале собрались студенты образовательных организаций Вологды: колледжа технологии и дизайна, строительного колледжа, техникума железнодорожного транспорта — филиала ПГУПС. Перед учащимися выступил директор областного Центра медицинской профилактики Риза Ахмедзакиевич Касимов: «Кампания «Пространство без табачного дыма» проводится с 2002 года каждые два года. Мероприятие проходит уже девятый раз. В нем задействованы все муниципальные образования Вологодской области. Приглашаем всех принять активное участие!»

Затем перед ребятами выступил заведующий терапевтическим отделением Вологодского областного госпиталя для ветеранов войн Михаил Андреевич Самойлов. Он подробно рассказал о влиянии табака на здоровье человека и масштабах этой пагубной привычки: «Сейчас решение вопроса — курить или не курить — вышло за рамки личного дела каждого человека. Россия — это страна, которая имеет высокую распространенность курения: среди взрослого населения курят 39%. По потреблению табака в абсолютных цифрах мы приближаемся к странам-гигантам (Китай, Индия, США). В пересчете на душу населения Россия занимает первое место в мире. Так что нам есть с чем бороться. Табак — единственный

узаконенный товар, потребление которого приводит к смерти от трети до половины людей, употребляющих его».

Присутствующие узнали много нового о курении и его последствиях. Удивлены были не только студенты, но и преподаватели. Впечатление на зрителей произвел и мультфильм «Тайна едкого дыма», предоставленный общественной организацией «Общее дело». Герои мультфильма уменьшаются в размерах и отправляются в увлекательное путешествие по организму курильщика. То, что они увидели внутри, многих заставляет пересмотреть свое отношение к курению.

Сотрудники областного Центра медицинской профилактики провели со студентами викторину «Дорога к доброму здоровью», благодаря которой студенты смогли проверить свои знания о вреде табака. Специалисты также рассказали ребятам о Федеральном законе «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 № 15-ФЗ и об ответственности при его нарушении.

Кампания продлится до 8 июня 2018 года. В ней примут участие жители Вологодской области и специалисты различных учреждений, организаций: образовательных, медицинских, социальной защиты населения, библиотек и других. В ходе кампании состоится целая серия мероприятий:

- интерактивные занятия по профилактике курения среди разных групп населения (школьники, студенты, работающее население, лица пожилого возраста);

Продолжение на стр. 2



На снимке: студенты Вологодских колледжей

Начало на стр. 1

- областной конкурс презентаций на тему «Моя профессия не терпит табака» среди студентов образовательных организаций среднего и высшего профессионального образования;
- в медицинских организациях — часы здоровья для пациентов;
- в центрах здоровья для взрослого населения (Вологда, Череповец, Великий Устюг, Сокол) — акция «Не упусти момент — проверь легкие»;
- областная акция «Образовательная организация, свободная от табачного дыма»;
- областной конкурс агитбригад по пропаганде здорового образа жизни среди студентов образовательных организаций среднего профессионального образования.

Пресс-служба Вологодского областного центра медицинской профилактики



Врач Вологодского областного госпиталя для ветеранов войн Самойлов М.А. рассказывает о вреде табакокурения

«Телефон здоровья» в марте (8172) 72-00-60

«Телефон здоровья» в областном Центре медицинской профилактики работает 2 раза в неделю по средам и четвергам с 15 до 16 часов.

По этому телефону любой житель Вологодской области может задать свой вопрос по профилактике и лечению заболеваний и получить практические советы.



| Дата | Вопросы | Специалист |
|-----------------|---|--|
| 1 марта | Профилактика и лечение артериальной гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний | Иван Геннадьевич Барашков, зав. кардиологическим отделением областной клинической больницы, главный внештатный специалист кардиолог департамента здравоохранения |
| 14 марта | Заболевания системы крови. Основные показатели анализа крови | Светлана Ивановна Гавриленкова, заместитель главного врача по лечебной работе, врач-гематолог областной клинической больницы |
| 15 марта | Самоконтроль при занятиях физкультурой. Виды физической активности при различных заболеваниях | Олег Вениаминович Соболев, зав. отделением спортивной медицины областного врачебно-физкультурного диспансера |
| 21 марта | Профилактика депрессий и невротических расстройств | Ольга Васильевна Кострова, врач-психиатр, зав. 6 отделением областной психиатрической больницы |
| 22 марта | Профилактика и лечение заболеваний кожи, волос и ногтей | Сергей Александрович Румянцев, главный врач областного кожно-венерологического диспансера, главный специалист дерматовенеролог и косметолог департамента здравоохранения |
| 28 марта | Вопросы психического здоровья у женщин в период менопаузы | Владимир Николаевич Тарасов, врач-психиатр, зав. общепсихиатрическим отделением областной психиатрической больницы |
| 29 марта | Профилактика и лечение туберкулеза у детей и подростков. Методы раннего выявления | Марина Александровна Сметанина, зав. детским отделением областного противотуберкулезного диспансера, главный внештатный фтизиопедиатр |

Телефон доверия для детей и их родителей
Работает круглосуточно. Анонимно. Бесплатно 8-800-2000-122

Почки и женское здоровье

Почки и Женское Здоровье

8 марта 2018



Иллюстрация из сети Интернет

С 2006 года во всем мире во второй четверг марта по инициативе Международного общества нефрологов и Международного сообщества нефрологических федераций официально отмечается Всемирный день почки, целью которого является повышение уровня знаний политиков, врачей, общественных деятелей и населения о функциях почек, о болезнях, связанных с нарушениями в их работе, а также о профилактике и лечении этих заболеваний.

Всемирный день почки в этом году пройдет под девизом «Почки и женское здоровье», что совпадает с празднованием Международного женского дня 8 марта и дает возможность в очередной раз задуматься о важности женского здоровья. Задача Всемирного дня почки — пропаганда равного доступа женщинам всех возрастов во всем мире к информации по вопросам здоровья почек, а также профилактика и лечение заболеваний почек.

Риск развития хронической болезни почек (ХБП) у женщин и мужчин примерно одинаков. Согласно некоторым исследованиям, распространенность ХБП у женщин составляет 14%, у мужчин — 12%. Вместе с тем женщины, получающих лечение диализом, меньше, чем мужчины. В настоящее время известны по крайней мере три основные причины такого несоответствия:

1) у женщин темпы прогрессирования ХБП ниже, чем у мужчин;

2) психологические и социоэкономические факторы — такие, как низкая осведомленность о болезни, — ведут к позднему началу диализа у женщин;

3) неравный доступ женщин к медицинской помощи в некоторых странах.

Трансплантация почек доступна не во всех странах — в результате социальных, культурных и психологических причин. Но даже в странах с равным доступом к возможности трансплантации женщины чаще оказываются донорами, а не реципиентами (теми, кто получает) почки. Поэтому необходимо повышать осведомленность женщин в вопросах здоровья почек и способствовать доступности лечения.

Хроническая болезнь почек является фактором риска неблагоприятных исходов беременности и снижения фертильности. Риск неблагоприятных исходов велик как для матери, страдающей ХБП, так и для ребенка. Беременность у женщин с далеко зашедшей ХБП сопровождается высоким риском развития гипертензивных осложнений и преждевременных родов. У женщин на диализе фертильность снижена, однако в редких случаях зачатие возможно, особенно при интенсивном (ежедневном или почти ежедневном) диализе, что свидетельствует о необходимости специальных программ для женщин детородного возраста. Успешная трансплантация почки помогает восстановить фертильность и повышает шансы рождения ребенка.

В нашей области имеются два случая рождения здоровых детей у женщин с хронической болезнью почек в терминальной стадии. В одном случае родился здоровый ребенок у женщины, находящейся на лечении программным гемодиализом, а в другом случае — у женщины с пересаженной почкой.

Некоторые заболевания почек — такие, как волчаночный нефрит или инфекция мочевых путей (острый или хронический пиелонефрит), — более характерны для женщин. Волчаночный нефрит является следствием аутоиммунного заболевания, когда иммунная система организма атакует собственные клетки и органы. Пиелонефрит — потенциально опасная инфекция, которая поражает одну или обе почки. Инфекционные поражения почек (как и большинство инфекций мочевых путей) чаще встречаются у женщин, и их риск значительно возрастает во время беременности. В таких случаях, как при большинстве болезней почек, своевременная диагностика и лечение являются залогом успеха.

Правила, которые важно соблюдать всем, заботясь о своем здоровье, в том числе и о почках:

- ☑ регулярно выпивать не менее 1,5 - 2-х литров чистой питьевой воды, чтобы способствовать промыванию почек;
- ☑ хотя бы раз в год делать анализы крови и мочи, чтобы контролировать состояние почек, своевременно выявлять любые негативные изменения и нивелировать их по назначению врача;
- ☑ вести здоровый, подвижный образ жизни, чтобы не создавать застойных процессов в организме;
- ☑ заботиться о правильном питании, стараясь увеличить потребление овощей и фруктов (не менее 500 г. овощей и фруктов в день, исключая картофель);
- ☑ отказаться от употребления алкоголя и табака;
- ☑ контролировать артериальное давление и массу тела.

И, главное, помнить, что лучше предотвратить болезнь, чем лечить ее!



Иллюстрация из сети Интернет

Валерий Илюшин,
врач-нефролог
Центра гемодиализа «Бодрость»,
г. Вологда

Скандинавская ходьба.

Галина Шадрунова: «Раньше над нами многие посмеивались, а теперь сами приходят на занятия»

В век головокружительных скоростей и нагрузок многим из нас не всегда удается уделить внимание своему здоровью. И сами себе мы говорим примерно следующее: на фитнес ходить некогда, много работы; нет денег на абонемент; не знаю, чем заняться в моем возрасте и другое.

Выход есть, и он очень простой: начните ходить! Скандинавская ходьба — это вид спорта, который отличается простотой и доступностью, им может заниматься любой человек, независимо от уровня физической подготовки или социального статуса. Это отличный универсальный метод, позволяющий укрепить сердечно-сосудистую систему, поддержать тонус организма, сбросить лишний вес. Обо всем этом мы поговорили с инструктором по скандинавской ходьбе Галиной Ивановной Шадруновой. Кстати, мы побывали на тренировке «ходоков» в одном из парков Вологды, и это совершенно удивительная атмосфера. Галина Ивановна умеет всех зарядить энергией, хорошим настроением и, конечно, даст совет, что и как нужно делать.

— Расскажите, как в Вологде развивается движение скандинавской ходьбы?

— Я работаю в Физкультурно-спортивном центре нашего города. Скандинавской ходьбой интересуются очень и очень многие. На сегодняшний день в нашем центре на постоянной основе занимаются около 300 человек. Кроме меня есть еще 2 инструктора. Мы занимаемся в Ковыринском парке, парке Ветеранов труда, на стадионах школ №22, 26. Кстати, раньше над нами смеялись, много было удивленных взглядов, сейчас уже все привыкли; много тех, кто спрашивает, как к нам присоединиться.

— Насколько скандинавская ходьба эффективнее и энергозатратнее обычной ходьбы?

— Казалось бы, что это очень просто, взял палки и пошел, но на самом деле разница существенная. Когда мы просто идем, то даем нагрузку на позвоночник, многие сутулятся. А палками мы разгружаем позвоночник, коленный, тазобедренный и голеностопный суставы, расправляем плечевой пояс, укрепляем мышцы рук. С палками шагать легче, идти можно быстрее.



На снимке: Шадрунова Г.И. на занятии в Ковыринском парке

— Есть ли какие-либо противопоказания для занятий скандинавской ходьбой?

— Есть, но это определяет доктор. Каждый занимающийся у нас приносит справку. Кстати, сейчас много тех, кто приходит от врачей с рекомендацией идти на занятия по скандинавской ходьбе. Спасибо таким докторам.

— Можно ли заниматься самостоятельно, без инструктора?

— Можно, конечно, научиться, посмотрев видео в интернете. Но я считаю, что несколько занятий должны пройти с инструктором. Новичкам я объясняю, как ставить руку, стопу, как правильно дышать, чего делать нельзя. Кроме того, важно постепенно увеличивать нагрузку. И в процессе занятий кого-то я подгоняю, чтобы не расслаблялись, а кого-то нужно останавливать. А вообще занятия в группе эффективнее, потому что видишь, как идут другие. Для пожилых людей еще немаловажно общение между собой.

— У многих скандинавская ходьба ассоциируется с пенсионерами в парке. Это на самом деле занятие — для людей в возрасте?

— Ходьбой, конечно, заниматься можно в любом возрасте. Особенно если есть противопоказания к другим видам спорта. Также ее смело можно рекомендовать тем, у кого в целом сидячий образ жизни и нет возможности ходить на какие-либо занятия. Существует много способов увеличить нагрузку при скандинавской

ходьбе: использовать специальные утяжелители на ноги, на спину можно добавить отягощение - надеть рюкзак, также включить в маршрут лестницы и подъемы. Благодаря этому скандинавская ходьба превратится в полноценную тренировку. Также ходьба рекомендована в период реабилитации после различных заболеваний. Хочу отметить, что перед занятием мы разминаемся. Выполняем целый комплекс упражнений на растяжку, используем тренажеры, которые установлены в парке.

— Скандинавская ходьба рассматривается специалистами как серьезная тренировка на выносливость. Так ли это?

— Если правильно рассчитать нагрузку, то конечно. В старшем возрасте с этим надо быть очень осторожными. А для более молодого населения, с учетом того, что говорилось выше, это может быть хорошая тренировка на выносливость. Для всех занимающихся это однозначно хорошая и размеренная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат.

Мне бы хотелось сказать еще о том, что скандинавская ходьба — это оздоровительный вид физической культуры с выраженным психологическим эффектом. Приходят люди в стрессовом состоянии или с очень серьезными недугами, но начинают заниматься — и к концу сезона их не узнать. У меня очень много таких примеров. Меняется эмоциональный фон. Я 6 лет профессионально занимаюсь этим видом спорта и вижу, что

после тренировки у людей приподнятое настроение, отношение к жизни меняется, к проблемам и болезням люди относятся по-другому. Люди преобразуются. Я приглашаю всех желающих к нам на занятия. Буду рада видеть новичков в парках Вологды.

*Антонина Михалина,
специалист по связям с
общественностью Вологодского
областного центра медицинской
профилактики*

НЕМНОГО ЦИФР:

- ☑ во время тренировки задействовано 90% мышц;
- ☑ скандинавская ходьба увеличивает сжигание калорий примерно на 40% по сравнению с обычной ходьбой;
- ☑ ВОЗ рекомендует проходить в день от 6 до 10 тысяч

шагов для поддержания минимума нормальной физической активности;

☑ 40–45 минут быстрой ходьбы в день улучшают мыслительные навыки, поскольку такая физическая нагрузка улучшает приток крови к головному мозгу.

Закаливание малышей



Иллюстрация из сети Интернет

Закаливание — это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды. С помощью закаливания можно повысить не только приспособляемость детского организма к изменению внешних условий, но и заложить на всю жизнь прочный фундамент здоровья.

Для того чтобы закаливание было эффективным и не навредило ребенку, нужно выполнять **основные правила закаливания:**

- систематическое использование закаливающих процедур во все времена года без перерывов;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- проведение закаливающих процедур на фоне положительных эмоций ребенка.

При выполнении основных принципов закаливания нужно очень внимательно следить за изменениями в поведении и состоянии здоровья малышей. В случае появления малейших признаков неблагоприятного воздействия закаливающих процедур

- вялости или возбуждения, нарушения аппетита и сна - немедленно прекратите закаливание и обратитесь к врачу.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Можно выделить несколько способов закаливания воздухом. Рассмотрим эти способы применительно к детям до 1 года.

I способ – проветривание помещения.

Грудным детям свойственны высокие энергетические затраты и потребление кислорода (больше чем у взрослых в 2,5 раза). Поэтому необходимо проветривать помещения 4-5 раз в день по 10-15 мин. зимой, летом почти постоянно держать форточки открытыми.

При сквозном проветривании воздухообмен происходит гораздо быстрее, чем через форточку. Его нужно проводить при отсутствии детей в комнате. Возможно использование бытовых кондиционеров, которые автоматически регулируют температуру и влажность.

Температура воздуха в комнате должна быть для новорожденного

ребенка 23°C; в возрасте от 1 до 3 мес. — 21°C; от 3 мес. до 1 года — 20°C; старше 1 года — 18°C.

Исследования показали, что при более высокой температуре в помещении рост и развитие ребенка задерживаются.

II способ - прогулка, включающая и сон на воздухе. Желательно как можно больше времени проводить под открытым небом. Летом за городом целесообразно питание, сон, гимнастику, игры вынести на свежий воздух.

В летнее время новорожденных можно выносить на прогулку практически сразу после рождения, вначале на 20 - 40 мин., быстро увеличивая время до 6-8 ч в день. Зимой в средней полосе России детей впервые выносят на улицу в возрасте 7-10 дней при температуре воздуха не ниже - 5°C на 15-20 мин. и постепенно доводят нахождение на воздухе до 1,5-2 ч. 2 раза в день. В безветренную погоду с ребенком в возрасте от 1 до 3 мес. можно гулять при -10°C, старше 3 мес. при t - 15°C.

В первые 1,5 года жизни ребенка рекомендуется дневной сон на воздухе. При этом быстрое засыпание, спокойный сон, ровное дыхание, розовый цвет лица, отсутствие пота, теплые конечности по пробуждении свидетельствуют, что ребенок одет правильно, то есть находится в состоянии теплового комфорта. При охлаждении или перегревании ребенок спит беспокойно. Синюшность лица, холодный нос, холодные конечности являются показателями резкого охлаждения. Потный лоб и влажная кожа свидетельствуют о том, что ребенку жарко.

III способ — воздушные ванны. Под влиянием воздушных ванн повышается поглощение кислорода, существенно изменяются условия теплообмена, улучшается состояние нервной системы ребенка — он становится спокойнее, лучше ест и спит.

Продолжение на стр. 6

Начало на стр. 5

В возрасте 1 месяц закаливание проводим при температуре воздуха 22°C продолжительностью 5 минут. Для этого ребеночка полностью раздеваем, при этом с ним разговариваем, следим, чтобы не было сквозняков.

| Возраст мес. | t воздуха, °C | Время воздействия, мин. |
|--------------|---------------|-------------------------|
| 1 | 22 | 5 |
| 2 | 22 | 8 |
| 3 | 22 | 10 |
| 4 | 20 | 12 |
| 5 | 20 | 15 |
| 6 | 20 | 18 |
| 7 | 20 | 20 |
| 8 | 20 | 20 |
| 9 | 20 | 20 |
| 10 | 20 | 20 |
| 11 | 20 | 20 |
| 12 | 20 | 20 |

ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ

Солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Недостаток его вызывает различные отклонения в организме детей, приводит к заболеванию рахитом. Вместе с тем неблагоприятно отражается на детском организме и избыток солнечных лучей.

Ни в коем случае нельзя допускать слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и солнечных ванн голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей в возрасте до 1 года нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте проводить закаливание необходимо рассеянным солнечным светом. Ребенку лучше находиться в так называемой «кружевной тени». Вначале он должен быть одет в рубашку из легкой светлой ткани при температуре воздуха + 22-24°C. В середине бодрствования ребенка надо раздеть и оставить его обнаженным на несколько минут, постепенно увеличивая время закаливания до 10 минут. На голову малышу нужно надеть панамку. Полезно, чтобы он в это время свободно перемещался в манеже, на площадке, играя с игрушками.

При хорошем общем состоянии, если ребенок хорошо переносит нахождение в кружевной тени



Иллюстрация из сети Интернет

деревьев, можно подставить его и под прямые солнечные лучи, вначале на полминуты, а затем постепенно довести время пребывания на солнце до 5 минут. Производить эту процедуру необходимо утром (до 10 - 11 часов) или вечером (после 17 час.). Необходимо следить за тем, чтобы ребенок не перегрелся. При покраснении лица, появлении раздражительности, возбудимости надо увести его из кружевной тени деревьев или из - под прямых лучей солнца в тень и напоить остуженной кипяченой водой. Если ребенок ослаблен заболеваниями, закаливание солнечными лучами должно проводиться очень осторожно, под контролем постоянно находящегося рядом взрослого, необходимо также периодически консультироваться с лечащим врачом или врачом ЛФК, которые разрешают и дозируют процедуру.

ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Необходимо в обычные водные процедуры (умывание, подмывание, купание) вносить элемент закаливания.

Возраст ребенка от рождения до 2-3 мес. Общие ванны — ребенка купают ежедневно водой температуры 37 – 36°C в течение 5 мин., затем обливают водой с температурой на 1-2°C ниже. Подмывание, умывание, которое длится 1-2 мин., вначале проводят при температуре воды 28°C, через каждые 1 - 2 дня и снижают на 1 – 2°C и доводят до 20 – 22°C.

Возраст ребенка от 2-3 месяцев до 1 года. Местное влажное обтирание - рукавичкой, смоченной водой

температуры 33–36°C, обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1 - 2 мин. Один раз в пять дней температуру понижают на 1°C и доводят до 28°C. Необходимое условие — каждую часть тела вытирают насухо до легкого покраснения сразу после ее влажного обтирания.

Затем общее влажное обтирание. Сначала обтирают верхние конечности, затем нижние и, наконец, грудь и спину. Температура воды такая же, как при местных обтираниях. Необходимо соблюдать то же правило — каждую часть тела вытирать насухо сразу после ее обтирания.

ОБЩЕЕ ОБЛИВАНИЕ

При этой процедуре ребенок может сидеть или стоять. Гибкий шланг душа нужно держать близко от тела ребенка (25-30 см). Струя воды должна быть сильной. Сначала обливают спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь руки.

После обливания вытирают насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды 35-37°C, затем каждые 5 дней ее снижают на 1°C и доводят до 28°C.

Необходимо помнить, что все закаливающие процедуры - будь то воздушные, водные или солнечные - весьма сильное средство воздействия на детский организм, поэтому следует обязательно соблюдать все правила закаливания.

Анастасия Бойкова,
участковая медицинская сестра
1 педиатрического отделения детской
городской поликлиники № 2
г. Череповца

Стресс как способ стать сильнее

Хотим мы этого или нет, но наша жизнь часто наполнена напряжением и стрессом. Стресс — это защитная реакция организма (психическая, физическая, эмоциональная, химическая) на неблагоприятные факторы: на все то, что его пугает, раздражает или угрожает. Проще говоря, наш ответ на изменения окружающей среды.

В определенной степени стрессовые переживания нам даже необходимы — для адаптации и выживания, ведь никто не застрахован от неожиданных событий, влекущих за собой изменение привычного уклада жизни. Но если уровень этих переживаний остается повышенным слишком долго, наше физическое, эмоциональное и психическое здоровье начинает страдать.

Очень важно помнить, что мы **МОЖЕМ** и **ДОЛЖНЫ** управлять своей реакцией на психотравмирующую ситуацию, даже если не в силах ее изменить.

Вот несколько простых советов, которые полезны в случае стрессовой ситуации:

- ▶ если позволяют обстоятельства, займитесь физической работой или спортом. Даже небольшая прогулка пойдет на пользу;
- ▶ сделайте несколько медленных глубоких вдохов-выдохов через нос, каждый раз задерживая дыхание на несколько секунд. Представьте, как с каждым выдохом вас покидает частичка стресса;
- ▶ попробуйте переключить внимание на что-то другое, чтобы снять внутреннее напряжение. Проведите «инвентаризацию» предметов, находящихся вокруг вас. Можно даже мысленно сказать себе, к примеру: «деревянный стол, белая салфетка, черный стул...»;
- ▶ по возможности выйдите в другое помещение или даже на улицу, чтобы остаться наедине с собой. Здесь тоже полезно проделать упражнение «инвентаризация»;
- ▶ если вы дома, то можете использовать такой хороший инструмент борьбы со стрессовым состоянием, как музыка. Причем кому-то подойдет успокаивающая мелодия, а кому-то — любимая песня, под которую можно потанцевать или подпеть солисту.



Иллюстрация из сети Интернет

Можно проделать упражнение «**ДЫШИМ ЖИВОТОМ**» для тренировки брюшного дыхания как важного физиологического инструмента релаксации.

Лягте на спину. Расслабьтесь. Начните дышать животом. Внимательно следите за тем, чтобы грудная клетка практически не принимала участия в дыхании. Для контроля положите ладонь левой руки на грудь, правой - на живот. Дышите животом и только животом, так, чтобы правая ладонь поднималась и опускалась при вдохе/выдохе, левая же оставалась неподвижно. Через 3-5 минут заданный режим дыхания начинает без особых проблем поддерживаться и сам по себе, без вашего контроля.



Иллюстрация из сети Интернет

И ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ОБЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- ▶ Эффективно управляйте своим временем и расставляйте приоритеты по важности и срочности своих дел.
- ▶ Ставьте перед собой реальные цели, объективно оценивайте свои силы и возможности.
- ▶ Занимайтесь физкультурой и спортом, так как это способствует выделению в кровь эндорфинов, улучшающих настроение.
- ▶ Научитесь расслаблению: это могут быть йога, дыхательные упражнения, занятия тренингом.
- ▶ Откажитесь от вредных привычек: курение, употребление алкоголя и переедание лишь усугубляют негативное эмоциональное состояние.
- ▶ Избегайте хронического недосыпания.
- ▶ Мыслите позитивно: если изменить ситуацию не в силах, нужно поменять свое отношение к ней!

Надежда Теплякова,
 медицинский психолог отдела
 медицинской профилактики
 по г.Череповцу,
 Вологодского областного центра
 медицинской профилактики

Новости здравоохранения области короткой строкой (февраль 2018 года)

■ **Новое современное оборудование поступит в 51 медицинскую организацию Вологодской области.** Это позволит улучшить первичную диагностику сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, что является одной из задач приоритетного проекта «Развитие регионального сосудистого центра. Профилактика онкологии», утвержденного Губернатором области О.А. Кувшинниковым. Общая сумма расходов из областного бюджета (в том числе и на проведение капитальных ремонтов в 70 медицинских учреждениях) составит около 1 млрд рублей.

■ **Единая информационная система будет закуплена и установлена во все медицинские организации области.** Реализация проекта пройдет поэтапно в течение ближайших двух-трех лет. Формирование единого информационного пространства в области позволит решать проблемы внутренней логистики - запись к специалисту, электронная медицинская документация и др.

■ **Развитие волонтерства в сфере охраны здоровья обсуждали 13 февраля на видеоселекторном совещании с Министерством здравоохранения РФ.** В совещании приняли участие и представители департамента здравоохранения области. Рассматривались актуальные вопросы развития движения.

Добавим, что в области уже два года активно работает региональное отделение Всероссийского общественного движения «Волонтеры-медики», в котором состоят более сотни студентов медицинского колледжа. Медики-добровольцы оказывают волонтерскую помощь младшему и среднему медицинскому персоналу в различных медицинских организациях, проводят открытые лекции в образовательных учреждениях по профилактике различных заболеваний, участвуют в проведении масштабных профилактических акций на региональном уровне. Кроме того, в каждом из трех медколледжей Вологодчины есть свои добровольческие отряды: «Милосердие», «Забота».

■ **Новость месяца!** Работу вологодской бальнеолечебницы на улице Турундаевской планируют возобновить уже в 2018 году. Решение о восстановлении деятельности этого медицинского учреждения с полной модернизацией объекта и заменой оборудования было принято Правительством области в начале

февраля. Также здесь откроется многофункциональный реабилитационный комплекс с круглосуточным пребыванием. Как и прежде, бальнеолечебница будет принимать пациентов за счет средств обязательного медицинского страхования.



Иллюстрация из сети Интернет

Добавим, что основал вологодскую бальнеолечебницу профессор Лебедев, а минеральная вода турундаевского месторождения, в состав которой входит уникальный крепкий бромно-йодный-хлоридно-натриевый-кальциево-магниевый рассол, обладает лечебными свойствами и широким спектром применения в современной медицине.

Краткая справка: Лебедев Василий Вячеславович (1893-1969) - русский и советский врач, ученый, основатель санитарно-эпидемиологической службы Вологодской области, первый почетный гражданин города Вологды, заслуженный врач РСФСР.

■ Межрегиональное сотрудничество

В середине февраля Вологодскую область с рабочим визитом посетили специалисты по профилактической медицине из Хабаровского края и Ярославской области. Цель деловой поездки - изучение передового опыта деятельности Вологодского областного центра медицинской профилактики по развитию региональной системы медицинской профилактики. В рамках встречи наши коллеги побывали в отделении медицинской профилактики и центре здоровья для взрослого населения Вологодской городской поликлиники №1.

Материалы подготовлены отделом межведомственных связей и комплексных программ профилактики БУЗ ВО «ВО ЦМП» при информационной поддержке департамента здравоохранения области

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ: БУЗ ВО «Вологодский областной Центр медицинской профилактики»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: Риза Ахмедзакиевич Касимов

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: Елена Барачевская, Наталья Бондяева, Ирина Залата, Ирина Чижук, Мария Саволайнен.

АДРЕС РЕДАКЦИИ ИЗДАТЕЛЯ, УЧРЕДИТЕЛЯ: 160001, г. Вологда, ул. Октябрьская, 40. Телефон: 729543, т/факс: 722675. Email: voscnp-vologda@yandex.ru

Свидетельство ПИ № ФСЗ 0191.02.12.2005 г. Беломорского управления Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия.

Печатается на средства Государственной программы «Развитие здравоохранения Вологодской области» на 2014-2020 годы, подпрограммы 1.

Отпечатано в типографии ООО «Вологодское производственное объединение «Экран». 160019, г. Вологда, ул. Чернышевского, 76. Заказ № 439. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать: по графику: 28.02.2018 года в 09.00, фактически: 28.02.2018 года в 10.00.

Газета распространяется бесплатно в лечебно-профилактических, образовательных и других учреждениях города и области. Редакция оставляет за собой право редактирования присланных материалов и статей.

Ответственность за содержание статей несут авторы. Мнения авторов статей не обязательно совпадают с точкой зрения редакции газеты. При перепечатке текстовых материалов ссылка на газету обязательна.

Наш сайт в интернете: www.volprof.volmed.org.ru