Областная информационная медицинская газета

Здоровье – наш выбор

12+

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

31 марта 2019 года, № 3 (160)

Областная кампания – 2019 «Профилактика онкозаболеваний»

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

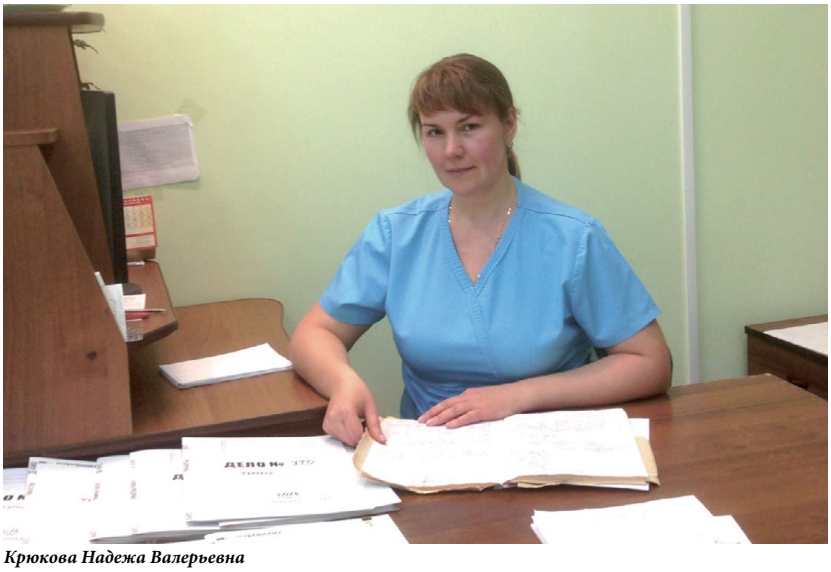
Онкологические заболевания — важнейшая медико-социальная проблема современного общества. В структуре причин смертности злокачественные новообразования занимают в нашей области второе место. Специалисты уверены, что треть заболеваний можно предотвратить благодаря здоровому образу жизни. Более подробно об этом мы поговорили с заместителем главного врача областного онкодиспансера, главным внештатным специалистом-онкологом департамента здравоохранения Надеждой Валерьевной Крюковой:

- Надежда Валерьевна, какова статистика онкозаболеваемости в нашей области?

- В 2018 году в Вологодской области зафиксирован небольшой рост заболевших онкологическими заболеваниями. Я думаю, что это происходит по нескольким причинам: 1) улучшается диагностика, поэтому рак выявляется чаще; 2) численность старшего поколения растет, а именно эта категория наиболее подвержена онкологии (основной возраст заболевших – 58-64 года); 3) к сожалению, в целом по стране в большом проценте случаев (около 45-46%) пациенты со злокачественными новообразованиями выявляются в поздних стадиях.

Отмечу, что рост онкозаболеваемости – это всемирный тренд. По прогнозам ВОЗ, смертность от онкологии будет расти и к 2030 году составит 13,1 млн человек. Так, в 2017 году на ранней стадии (1-2 стадия) рак выявлен в 54% случаев, в 2018 году — в 55%, т. е. мы имеем очень низкую динамику по диагностике рака на ранних стадиях.

Рак в 4 стадии в 2017 и 2018 годах выявлялся в 20% случаев от всех заболевших онкологией. Пациенты с 3 и 4 стадией рака радикально быть вылечены не могут, но мы можем продлить им жизнь на какой-то период. Если к онкологу попадает пациент с 1-2 стадией рака, то можно говорить о радикальном излечении.



Крюкова Надежда Валерьевна

Одна из наших главных задач сегодня — снизить смертность от онкологии. Для этого недостаточно усилий только врачей-онкологов. К нам попадает пациент уже, как правило, с подозрением или установленным диагнозом и имеет уже определенную стадию онкопроцесса.

Я вижу 2 направления работы:

1. Профилактика и ранняя диагностика: повышение уровня информированности населения о симптомах, факторах риска развития онкологических заболеваний, формирование ответственности за свое здоровье.

2. Повышение уровня онконастороженности врачей первичного звена. Изначально человек обращается к терапевту в поликлинику, а к онкологу на прием придет позже. Я считаю, что если пациент сложный и диагностически неясный, постановка диагноза вызывает затруднение, то его нужно потенциально рассматривать как пациента с подозрением на онкозаболевание.

–Какие причины вызывают развитие рака?

- Как правило, опухоль развивается из одной клетки. Чтобы запустился патологический механизм деления клетки, существует 3 канцерогенных фактора: физический, химический, биологический.

Физический – это ультрафиолетовое облучение и радиоактивное воздействие, химический – это табачный дым, асбест, вредные производства, загрязнения питьевой воды и пищевых продуктов, биологический – действие различных вирусов (вирус папилломы человека, вирус Эпштейна Барра, вирус гепатита С).

Окончание на стр. 3

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

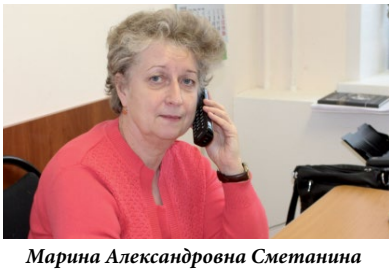
«Телефон здоровья» в областном Центре медицинской профилактики работает 2 раза в неделю по средам и четвергам с 15 до 16 часов.

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

Дата	Вопросы	Специалист
3 апреля	Весенняя депрессия. Невротические расстройства	Ольга Васильевна Кострова, врач-психиатр, зав. психиатрическим отделением № 6 областной психиатрической больницы
4 апреля	Как справиться со стрессом	Екатерина Васильевна Веселова, врач-психиатр областной психиатрической больницы
10 апреля	Профилактика и ранняя диагностика онкологических заболеваний	Надежда Валерьевна Крюкова, заместитель главного врача по медицинской части, врач-онколог областного онкологического диспансера, главный внештатный специалист-онколог департамента здравоохранения
11 апреля	Профилактика клещевых инфекций	Светлана Владимировна Никонова, врач-эпидемиолог противоэпидемического отдела областного центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями
17 апреля	Профилактика и лечение заболеваний органов пищеварения	Наталия Александровна Басалаева, врач-гастроэнтеролог детского медицинского центра «Совенок» областной детской клинической больницы
18 апреля	Болезни в пожилом возрасте	Михаил Андреевич Самойлов, зав. терапевтическим отделением областного госпиталя для ветеранов войн, главный внештатный специалист-гериатр департамента здравоохранения
24 апреля	Поллиноз (пыльцевая аллергия)	Людмила Анатольевна Кудряшова, врач-аллерголог, зав. инфекционно-боксированным отделением областной детской клинической больницы
25 апреля	Неделя иммунизации, вопросы вакцинопрофилактики	Елена Владимировна Кочнева, врач-эпидемиолог, зав. противоэпидемическим отделом областного центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями

Телефон доверия для детей и их родителей: 8-800-2000-122. Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно.

МЕДСОВЕТ



Марина Александровна Сметанина

Как защититься от заражения туберкулезом? Какие меры профилактики предпринять, чтобы не заболеть им?

21 марта на «Телефоне здоровья» дежурила Марина Александровна Сметанина, врач-фтизиатр областного противотуберкулезного диспансера, главный внештатный фтизиопедиатр департамента здравоохранения области. Публикуем ответ на поступивший вопрос:

- Как защититься от заражения туберкулезом? Какие меры профилактики предпринять, чтобы не заболеть им?

Туберкулез — инфекционное заболевание, которое передается от больного человека к здоровому. Основной путь передачи — воздушно-капельный, заразиться можно при вдыхании воздуха, содержащего возбудитель туберкулеза. К сожалению, некоторые больные, выделяющие бактерии туберкулеза, скрывают свое заболевание либо могут не знать о своей болезни, если длительно не проходили флюорографическое обследование органов грудной клетки. Поэтому необходимо избегать контактов с незнакомыми людьми, особенно длительно кашляющими и худеющими, а всем взрослым и детям старше 15 лет регулярно проходить профилактическое флюорографическое обследование органов грудной клетки. Наибольший риск заражения у новорожденных детей. Все взрослые, ухаживающие за новорожденным, в том числе и мама, должны обязательно пройти флюорографическое обследование.

Для профилактики заболевания туберкулезом детей и взрослых нужно соблюдать режим дня, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться. Полноценное питание играет важную роль. В рационе должны присутствовать белки и углеводы, нужно употреблять овощи и фрукты, витамины. Важно научиться справляться со стрессами, настраиваться на позитив, соблюдать правила личной гигиены и гигиены жилища. Обязательно нужно прививать ребенка. Прививка от туберкулеза защищает от тяжелых распространенных форм заболевания.

При подозрении на туберкулез у кого-то из близких или знакомых настоять на том, чтобы этот человек обратился в медицинское учреждение за помощью.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Окончание. Начало на стр. 3

Все население является носителями опухолевых клеток. Но наша иммунная система умеет защищаться: есть клетки-киллеры, которые находят и убивают патологическую клетку. Если с нашей иммунной системой что-то не в порядке — влияют канцерогенные факторы и/или факторы риска, то она не в состоянии обнаружить опухолевую клетку. Такая клетка остается нераспознанной, и уже тогда запускается механизм патологического деления, который приводит к появлению опухоли.

Сама опухоль не так страшна, если она небольшая и вовремя обнаружена, — ее можно удалить. Страшны метастазы. Опухолевая клетка дает дочерние клетки, которые распространяются по всему организму (процесс метастазирования). Пациенты погибают именно от генерализации опухолевого процесса в результате поражения жизненно важных органов.

- Вы говорили о факторах риска развития онкологических заболеваний. Что к ним относится?

- Существуют поведенческие факторы риска. Около 1/3 случаев заболеваемости онкологией происходит из-за высокого индекса массы тела, недостаточного употребления овощей и фруктов, недостатка физической активности, употребления алкоголя, курения, стресса.

Это и есть опосредованные факторы, которые приводят к снижению иммунитета и, как следствие, его неспособности вовремя распознать патологическую клетку.

Отдельно выделю курение, т.к. оно вызывает целый ряд онкологических заболеваний — и не только рак легкого, как принято считать, но и рак полости рта, гортани, пищевода, желудочно-кишечного тракта, рак шейки матки и рак щитовидной железы.

Также несколько слов о питании: приходя в магазин за продуктами, обязательно изучайте состав. Химические канцерогены (консерванты, нитриты, нитраты, сульфиты, соединения для сохранения формы, цвета, вкуса) влияют на возникновение онкологии.

- Существует профилактика онкозаболеваний?

- В профилактике важен комплексный подход: не допускайте ситуации, когда вы придерживаетесь правильного питания, но курите или употребляете алкоголь. Также важно вовремя проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры. Большинство онкологических заболеваний на начальной стадии протекают бессимптомно. Если врачом вам назначены такие исследования, как маммография, колоноскопия, анализ кала на скрытую кровь, ФГДС, флюорография и другие, то обязательно их сделайте. Не откладывайте диагностику на потом. Напомните об этих исследованиях вашим близким. Будьте здоровы!

Пресс-служба областного Центра медицинской профилактики

«Я ОБИДЕЛАСЬ...»

Всем хорошо знакома песня кабаре-дуэта «Академия» «Я обиделась». Песня и клип исполнены, конечно, в шуточной манере, однако в них заложены глубокий смысл и отсылка к нашей повседневной жизни. В частности, речь идет об отношениях, которые возникают между людьми, и их эмоциональными проявлениями, а именно главной темой композиции является обида.

Чаще всего люди обижаются на тех, кто живет рядом с ними или работает. Считается, что обида – это реакция человека в ответ на незаслуженное отношение к нему. Обидчивость имеет много разных внутренних психологических причин. Если кто-то обижается, это говорит о том, что он предъявляет близким и окружающим слишком высокие требования, которые те, в свою очередь, не могут оправдать. Чрезмерная обидчивость – это состояние ребенка. Чем обидчивее человек, тем больше в нем инфантилизма и эгоизма. Такие люди предпочитают годами обижаться и дуться друг на друга, но боятся сделать первый шаг к примирению.

В эмоциональной жизни человека всего четыре основные (базовые) эмоции: радость, печаль, гнев и страх. Обида является не чем иным, как трансформированным чувством гнева, в ходе которого человек начинает вести себя агрессивно. В последующем это портит отношения между близкими людьми. Обидчивость – смешанное чувство жалости к себе и желания отомстить обидчику. Человек в состоянии обиды «замораживается» в своем прошлом, не растет в духовном, психическом и эмоциональном плане.

Чувства, которые мы испытываем в течение жизни, могут бесследно испариться из сознания, но наше тело помнит их. Сильные эмоциональные потрясения способствуют возникновению определенных хронических заболеваний. Недаром говорят: все болезни от нервов. Так как душа и тело взаимосвязаны, наше эмоциональное состояние отражает физическое благополучие.

Так как обида является трансформированным чувством гнева, то она чаще всего «живет» в горле и грудной клетке. Например, у человека может

Иллюстрация из сети Интернет

длительно не проходить кашель.

В ходе проведенных исследований ученые пришли к выводам, что многие болезни у человека возникают из-за негативных переживаний. Такие заболевания, как артериальная гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, бронхиальная астма, ревматоидный артрит, головные боли, нейродермит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, относятся к психосоматическим заболеваниям. Однако самое страшное, что может вызвать обида, – это онкологические заболевания. Затаенная обида может вызвать рост новообразований у обиженного, так как гнев, злость и желание отомстить буквально «пожирают» тело, как раковые клетки, прорастающие из глубокой душевной раны.

Не стоит долго держать обиду – человек должен находить в себе силы на прощение и избавление от этого чувства. Если обиду не простить, она становится тяжелым душевным грузом. Эти негативные чувства мешают сфокусироваться на более приятных моментах. Прощение нужно для того, чтобы двигаться дальше. Прежде всего прощение необходимо и важно «обиженному». Оно пускает в будущее, закрывая дверь за прошлым, отпуская боль, вновь возвращая доверие к людям. Прощение должно быть для всех, даже для тех, кто не извинился. Известно, что сильные люди с открытой большой душой прощают всех. Чтобы начать процесс прощения, надо понимать, откуда идет гнев и раздражение, с кем или с чем это связано. Попробовать встать на место «обидчика», учесть его чувства и мотивы его поведения.

Как можно справиться с данной эмоцией? Это, конечно, очень сложно, но можно попытаться заменить обиду, например, на жалость. Если на вас накричал муж – вместо того чтобы обидеться, пожалейте его: «у него, наверное, на работе проблемы, он устал». В результате на душе у вас не будет никакого осадка. Затем можно с ним поговорить, прояснить ситуацию. Другой способ – выплеснуть обиду. Есть два варианта. Первый – обиделись и сразу сказали об этом обидчику. Необязательно это делать в грубой форме, можно использовать такие обороты: «У меня другое мнение по этому поводу» или «Меня это злит (или раздражает)». Надо проговаривать свои чувства и выдавать информацию о них в полном объеме, не ожидая, что кто-то сможет догадаться о вашем состоянии. Второй вариант – уйти в помещение, где никого нет, например в ванную, и прокричаться. При этом происходит освобождение, выплеск негативной энергии во вне, не оставляя его в вашем теле.

Также для самопомощи можно использовать технику «подушка для битья». Взять любую подушку (лучше ту, на которой не спите) и лупить по ней так, как хотелось бы побить вашего обидчика.

Окончание на стр. 5

Начало статьи на стр. 4

При этом высказывать то, что хотели бы сказать ему в лицо.

Можно «выписать» обиду, для этого вам потребуются ручка и лист бумаги. Начать надо с даты, когда нанесена обида, и писать в произвольной форме все, что накипело на сердце, что мы думаем, помним. Писать надо обязательно с обеих сторон, пока не закончится лист бумаги. Другой не берем. Затем читаем написанное и сжигаем, созерцая, как сгорает бумага, а вместе с ней и обида.

Когда нас обидели, первое, что появляется у большинства людей, особенно у женщин, — это слезы. Это естественная реакция человека, и ее не надо стыдиться. Тем более, что поначалу выплакать обиду человеку бывает необходимо. После того как вы успокоились, можно обсудить конфликт.

Самое главное — научиться прощать и еще раз прощать: для собственного блага, чтобы не произошло накопления как маленьких, так и больших обид.

Если самостоятельно справиться с переживаниями не получается, то необходимо обратиться за помощью к психологам, психотерапевтам.

В завершение приведу слова Будды: «Учись отпускать — в этом секрет счастья». Будьте счастливы, друзья!

Елена Пиорова,
заведующая 8-м отделением областной психиатрической больницы

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ

Остеоартроз — самое распространенное заболевание среди болезней опорно-двигательного аппарата, которое встречается во всех странах и на любых континентах. По данным Всемирной организации здравоохранения, остеоартрозом болеет около 20% населения земного шара, а в 10% случаев он является причиной инвалидности, вызывая ухудшение качества жизни больных и значительные финансовые затраты как со стороны больного, так и общества в целом.

Иллюстрация из сети Интернет

Остеоартроз раньше называли болезнью «изнашивания» хряща и определяли его как дегенеративное поражение суставов. В настоящее время остеоартроз рассматривается как болезнь, при которой происходит нарушение процессов восстановления и разрушения ткани, прежде всего в хряще, в кости, расположенной под хрящом, и в окружающих сустав тканях: капсуле сустава, связках, мышцах.

Остеоартроз подразделяется на первичный и вторичный.

Первичный может быть:

- локализованный: суставы кистей, суставы стоп, коленные суставы, тазобедренные суставы, позвоночник, другие суставы;
- генерализованный: поражение трех и более различных суставных групп.

Вторичный развивается вследствие ряда причин: посттравматических, врожденных, приобретенных и др.

Причины возникновения остеоартроза до сих пор неизвестны. Считают, что заболевание возникает в результате взаимодействия различных внутренних (возраст, женский пол, дефекты развития скелета, наследственная предрасположенность) и внешних факторов (травма, чрезмерные спортивные и профессиональные нагрузки, избыточный вес), приводящих к повреждению суставного хряща и/или подлежащей костной ткани.

Остеоартроз характеризуется следующими признаками:

- постепенное начало боли;
- усиление боли в положении стоя или при нагрузке; к концу рабочего дня;
- боли при начале движения;
- хруст при движении в суставах.

Хотя остеоартроз является хроническим заболеванием, лечебные мероприятия, подобранные индивидуально для каждого пациента, могут уменьшить боль, улучшить функцию суставов, задержать прогрессирование заболевания и в конечном счете улучшить качество жизни.

Немедикаментозное лечение включает обучающие программы для больных и социальную поддержку, а также различные физические методы воздействия.

Лечебная физкультура при остеоартрозе должна проводиться без статических нагрузок (сидя, лежа, в бассейне) и не должна вызывать появление болей в суставах. Полезны езда на велосипеде, плавание, прогулки. Нежелательны бег, приседания и подъем по лестнице. При поражении коленных суставов используют упражнения для укрепления силы четырехглавой мышцы бедра, что приводит к достоверному снижению боли. Необходимо учитывать противопоказания для занятий лечебной физкультурой у больных с остеоартрозом как абсолютные (неконтролируемая аритмия, атриовентрикулярная блокада 3-й степени, недавние изменения на ЭКГ, нестабильная стенокардия), так и относительные (кардиомиопатия, пороки сердца,

Окончание на стр. 6

Начало статьи на стр. 5

плохо контролируемая артериальная гипертония).

Физиотерапия — еще один способ помочь больным. Это прежде всего тепловые процедуры, ультразвук, магнитотерапия, лазеротерапия.

Диета. Следует ориентировать больных на поддержание нормальной массы тела с позиции механической разгрузки суставов.

Для уменьшения нагрузки на сустав применяют **средства ортопедической коррекции.** Применение наколенников, использование ортопедических стелек с приподнятым на 5-10 градусов наружным краем важно для уменьшения нагрузки на медиальные отделы коленного сустава, что оказывает обезболивающий эффект и улучшает функцию суставов. С целью механической разгрузки суставов рекомендуют хождение с тростью, причем в руке, противоположной пораженной нижней конечности.

В настоящее время в фармакологическом лечении остеоартоза существуют два основных направления: применение лекарственных препаратов, снимающих боль и воспаление, и препаратов, направленных на замедление разрушения хряща и прогрессирование заболевания.

Эндопротезирование суставов показано у больных остеоартрозом с выраженным болевым синдромом, не поддающимся консервативному

Иллюстрация из сети Интернет

лечению, при наличии серьезного нарушения функции сустава. Эндопротезирование приводит к уменьшению боли, улучшению двигательной активности и улучшению качества жизни. Наилучшие результаты эндопротезирования отмечены у больных в возрасте 45-75 лет с массой тела менее 70 кг, с высоким социальным уровнем жизни.

В основе профилактики:

- уменьшение нагрузок на сустав;
- поддержание нормальной массы тела (ИМТ не более 25);
- избегание подъема тяжестей и движений, связанных с частым сгибанием коленных суставов (подъемов по лестнице);
- тренировка четырехглавой мышцы бедра (упражнение «велосипед», велотренажер).
- профилактика травм, в том числе спортивных.

Особое внимание при профилактике остеоартоза нужно обратить людям, имевшим в прошлом травмы конечностей.

Прогноз в отношении жизни — благоприятный. Тем не менее остеоартроз во многих странах занимает одно из первых мест среди причин, приводящих к инвалидности, что определяет социальную значимость заболевания. Помните: заниматься самолечением категорически запрещается. Обязательно обратитесь к врачу-ревматологу.

Антонина Муравьева,
врач-ревматолог,
зав. терапевтическим отделением
дневного стационара
Вологодской городской больницы
№ 2

ВЕСЕННИЙ ГОЛОЛЕД: КАК БЕЗОПАСНО ПРИЗЕМЛИТЬСЯ

Как известно, весной погода переменчива: то капель, то метель, то утренники. Гололедица после ночных морозцев — привычное для этой поры явление. И тут надо быть особенно внимательным. Во многих случаях осторожность и предусмотрительность во время гололеда и других травмоопасных ситуаций может оградить вас от нежелательных последствий и осложнений. Вот несколько рекомендаций, как от них уберечься:

ИЗБЕГАТЬ ПАДЕНИЙ:

- обходить стороной места с обледенелым дорожным покрытием и не обработанные спецраствором либо песком;
- при нарушении координации (вследствие заболеваний центральной нервной системы либо опорно-двигательного аппарата) перемещаться по улице с дополнительными средствами опоры (трость, ходунки);
- планировать свой маршрут, стараясь избегать обледенелых лесенок, бордюров;
- на момент прогнозируемого гололеда не выходить на улицу, пока тротуары и пешеходные дорожки не обработаны, особенно в вечернее и сумеречное время суток;
- использовать обувь с нескользящей подошвой.

В МОМЕНТ ПАДЕНИЯ постараться восстановить равновесие; сгруппироваться; не падать на вытянутые конечности (руки); стараться максимально широко распределить площадь соприкосновения тела с местом падения; избегать травмы головы.

ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ:

- оценить свое состояние и возможность дальнейшего передвижения;
- если вы упали на проезжей части — максимально быстро покинуть ее;
- оценить свои болевые ощущения и возможность дальнейшего передвижения. Не спешите вставать, сначала пошевелите верхними и нижними конечностями;
- при возникновении боли или усилении ее при попытке движения далее его не совершайте; при видимых повреждениях конечностей (деформации и т.п.) не пытаться самостоятельно их устранить;
- при наличии открытых ран стараться их не загрязнить, по возможности накрыть чистой тканью;
- вызвать скорую медицинскую помощь.

Сергей Алипов,
врач травматолог-ортопед
областной клинической
больницы № 2, г. Череповец

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов следует потреблять ежедневно. Больше можно – меньше нельзя!
- 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).
- Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!
- На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.
- Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.
- Цельные фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.
- Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС

1. Чаепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.

2. Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».

3. Используйте низкожировые или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Например: творог или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!

4. Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.

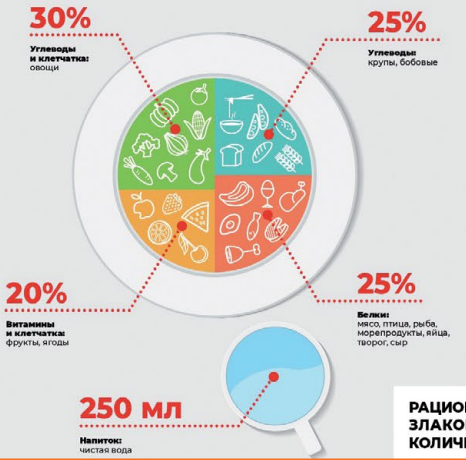
5. Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.

ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приемов пищи – завтрака, обеда и ужина.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

- Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижают риск развития инсульта на 35%.
- Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета – на 25%.
- Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) – на 30%.
- Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.

РАЦИОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 56%

7 АПРЕЛЯ — ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЛАСТИ короткой строкой

Новые модульные фельдшерско-акушерские пункты (ФАПы) открылись в деревне Аристово Великоустюгского района и в деревне Брилино муниципального образования Устюженское Устюженского района. В этом году в регионе появятся еще четыре модульных ФАПа: в Белозерском, Верховажском, Сокольском и Бабушкинском районах. Они заработают уже в ближайшее время. Всего за 2019-2020 годы в различных сельских населенных пунктах области откроются еще 47 таких же ФАПов.

В развитие здравоохранения Грязовецкого района в ближайшие три года планируется вложить свыше 66 млн рублей. Выделенные деньги будут направлены на капитальный ремонт Комьянской врачебной амбулатории в деревне Хорошево, проведение капитального ремонта поликлиники, ФАПов, приобретение аппарата УЗИ, двух санитарных автомобилей и решение вопросов здравоохранения района в 2020 и 2021 годах.

Лучшего врача года определили на областном конкурсе профессионального мастерства «Лучший врач года», который проходит ежегодно в областной столице. Им стал заведующий гинекологическим отделением, врач акушер-гинеколог Вологодского городского родильного дома Алексей Николаевич Шавчугов. Второе место заняла Татьяна Николаевна Поповская, врач педиатрического участка Тотемской центральной районной больницы, третье место у заведующего терапевтическим отделением, врача-терапевта Вологодской городской поликлиники № 3 Марины Юрьевны Овчаровой.

Церемония награждения победителей конкурса, по сложившейся традиции, пройдет в июне в Вологде, на торжественном мероприятии, посвященном Дню медицинского работника.

Департамент здравоохранения области совместно с представителями медицинских вузов провели «Дни открытых дверей» для будущих абитуриентов, желающих стать врачами. Школьники, планирующие поступать по целевому направлению, представят в департамент свое портфолио: достижения, успеваемость за полугодие и эссе «Почему я выбираю профессию медицинского работника». Нижний порог выдачи целевого направления по результатам трех экзаменов ЕГЭ в этом году будет от 180 баллов.

Добавим, что Вологодская область сотрудничает по целевой подготовке с 10 медицинскими вузами страны. Всего в текущем году планируется предоставить поступающим от области свыше 200 целевых направлений.

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

К 100-летию Вологодского областного центра медицинской профилактики

В послевоенный период характер деятельности Дома санитарного просвещения значительно изменился. В соответствии с Положением о ДСП, утвержденным Министерством здравоохранения СССР в 1948 году, на него были возложены функции по руководству всей санитарно-просветительной работой в области.

С этой целью ДСП организует планирование и учет данной работы в учреждениях здравоохранения, оказывает необходимую помощь, снабжает пособиями, специальной литературой и осуществляет методическое руководство, являющееся важнейшим средством повышения качества санитарного просвещения.

Специалисты ДСП, используя разные формы работы, обучают лиц, участвующих в санитарном просвещении. Они проводят курсы, семинары, инструктаж по разработке, подбору и использованию всевозможных методических материалов, а также по общей и частной методике санитарной пропаганды, рецензируют тексты лекций и бесед. Результаты работы обсуждаются на врачебных конференциях, лекторских совещаниях и т.д.

Как учреждение, непосредственно обслуживающее население, Дом санпросвета организует лекции, тематические вечера, демонстрации кинофильмов, стационарные и передвижные выставки как в собственном помещении, так и в домах культуры, парках, агитпунктах и т.д.

Широко используются плакаты, витрины, популярная медицинская литература и другие средства санитарной агитации и пропаганды.

По материалам документов Государственного архива Вологодской 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: 72-95-43, т/факс: 72-26-75
E-mail: vocmp-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 «Издательский дом «Череповецъ».
162600, г. Череповец, ул. Металлургов, 14а.
Заказ № ИДЧП00002185. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать:
по графику: 29.03.2019 г. в 10.00,
фактически: 29.03.2019 г. 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