



Областная кампания 2019 «Нормализация веса – путь к здоровью»

30 июля 2019 года, № 7 (164)

ФИЗКУЛЬТУРА В ОФИСЕ : СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ!

Большинство людей в связи с профессиональной деятельностью длительное время проводят в сидячем положении. Целый день, проведенный сидя, отрицательно сказывается на здоровье человека. Поэтому, чтобы «не просидеть» свое здоровье, необходимо не только делать с утра зарядку, но и проявлять физическую активность в течение рабочего дня.

За день в офисе мышцы почти бездействуют; шея, спина и ноги затекают, а монотонность работы способна вызвать усталость, головные боли и даже депрессию. Если вы пока не столкнулись с этими негативными симптомами, то это не значит, что сидячий образ жизни не оказывает на вас отрицательного влияния. Многие нарушения в организме могут проходить незаметно. Профилактика – это всегда лучшее лекарство, поэтому не пренебрегайте офисной гимнастикой.

Есть прекрасный способ бороться со всеми этими врагами хорошего настроения и самочувствия — нужно всего лишь разбавить офисную рутину несложными физическими упражнениями.

Даже самые простые физические упражнения, выполняемые на рабочем месте в течение дня, оказывают положительное воздействие на организм человека:

- стимулируют обменные процессы;
- уменьшают боль в различных участках спины;
- являются профилактикой развития заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- регулируют работу сердечно-сосудистой системы;
- улучшают кровообращение и лимфоток;
- снижают уровень глюкозы и холестерина в крови;
- активизируют работу всех систем и органов;

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

(А. Мюссе)



Фото с сайта depositphotos.com

- снимают напряжение мышц глаз;
- расслабляют мускулатуру, устраняют спазмы и зажимы в мышцах;
- повышают работоспособность;
- улучшают настроение.

Какие конкретно физические упражнения нужно делать? Выбор их огромен. Подобрать подходящий комплекс вы можете самостоятельно, основываясь на уровне физической подготовки, наличии/отсутствии хронических заболеваний и с учетом ряда других факторов. В отличие от обычной зарядки, офисная гимнастика, как правило, направлена в основном на снятие напряжения, растяжку и разогрев наиболее проблемных групп мышц, а также на отдых для глаз. Выполняя регулярно упражнения, вы избавитесь от ощущения усталости и ощутите прилив свежих сил и бодрости.

В наш век информационных технологий люди ведут малоподвижный, сидячий образ жизни. Почему же так важно быть физически активным? Поговорим о том,

что такое физическая активность. Всемирная организация здравоохранения определяет физическую активность как любое движение тела, проводимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверх уровня покоя. Это определение поддерживает Министерство здравоохранения РФ. Получается, что физически активным быть важно. Можно сказать, что к физической активности относится обычная ежедневная деятельность людей, а именно: ходьба, плавание, езда на велосипеде, домашние дела, работа в саду, танцы.

Несмотря на это, в нашей области растет показатель низкой физической активности. В Вологодской области регулярно проводится исследование, позволяющее видеть динамику распространенности недостаточной физической активности (или гиподинамии).

Окончание на стр. 3

«Телефон здоровья» в августе: (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 бесплатно любой житель Вологодской области может задать свой вопрос по профилактике и лечению заболеваний и получить практические советы.



Дата	Вопросы	Специалист
1 августа	Профилактика и лечение табачной и алкогольной зависимости	Роман Андреевич Саватин, врач-психиатр-нарколог городской поликлиники № 4
7 августа	Профилактика и лечение инсульта. Остеохондроз, профилактика боли	Андрей Владимирович Соколов, врач-невролог, директор поликлиники «Бодрость»
8 августа	Профилактика компьютерной зависимости. Интернет-угроза	Надежда Александровна Дорошина, врач-психиатр 5 отделения областной психиатрической больницы
14 августа	Профилактика и лечение заболеваний кожи, волос и ногтей	Елена Владимировна Савкина, врач-дерматовенеролог областного кожно-венерологического диспансера
15 августа	Профилактика и лечение различных заболеваний в пожилом возрасте	Михаил Андреевич Самойлов, зав. терапевтическим отделением областного госпиталя для ветеранов войн, главный внештатный специалист-гериатр департамента здравоохранения
21 августа	Вопросы стоматологии, профилактика заболеваний полости рта. Операции на лице и в полости рта. Протезирование зубов с помощью имплантатов	Вячеслав Вадимович Лисенков, зав. отделением челюстно-лицевой хирургии областной клинической больницы, главный внештатный специалист по челюстно-лицевой хирургии департамента здравоохранения
22 августа	Проблемы выпадения волос. Уход за волосами	Елена Викторовна Остапчук, врач косметолог-трихолог
28 августа	Профилактика и лечение заболеваний органов пищеварения	Наталья Александровна Басалаева, врач-гастроэнтеролог детского медицинского центра «Совенок» областной детской клинической больницы
29 августа	Тревога и страхи	Вадим Владимирович Клюквинов, врач-психотерапевт амбулаторно-поликлинического отделения психотерапевтического центра областной психиатрической больницы

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

МЕДСОВЕТ

Из свежей зелени, ботвы: И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

17 июля на «Телефоне здоровья» дежурила Людмила Евгеньевна Курбанова, специалист по питанию Вологодского областного центра медицинской профилактики. Публикуем ответ на поступивший вопрос:

- Что и как можно приготовить из свежей зелени или ботвы, чтобы было вкусно и полезно?

- Сейчас наступает пора роста листовых овощей, свеклы, в которой самая полезная часть — ботва. Наличие в свекле разных витаминов (Е, С, группы В, каротинов) и минеральных веществ (калий, кальций, железо, магний, натрий, фосфор, сера, медь, марганец, цинк, йод) делает ее ценным лечебным продуктом. Вареная свекла полезна при хронических

запорах. Свежий сок свеклы можно использовать при лечении малокровия, заболеваний пищеварительного тракта, почечных заболеваниях. Свекла показана людям, страдающим тиреотоксикозом, атеросклерозом с сопутствующими сердечно-сосудистыми нарушениями.

Что из нее можно приготовить? Возьмите молодую свекольную ботву, бланшируйте несколько минут, на мелкие кусочки порежьте красные стебельки ботвы и на крупные — зеленую часть листьев. Репчатый лук (1 небольшую головку) очистите, мелко нарежьте, положите в кастрюлю или в непригораемую сковороду, добавьте растительное масло и тушите до мягкости. В тушеный лук положите отварную ботву, добавьте раститель-



Людмила Евгеньевна Курбанова

ное масло и тушите вместе еще 5 минут. Затем можно добавить перец (по вкусу), соль, мелко нарезанную зелень кинзы, базилика (можно сушеную), чабера, и тушить еще 10 минут, а затем снять с огня.

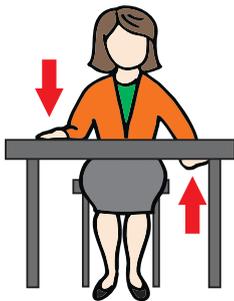
Можно смешать кефир или сметану с толченым чесноком. Получившимся соусом полить блюдо прямо в тарелке.

Начало на стр. 1

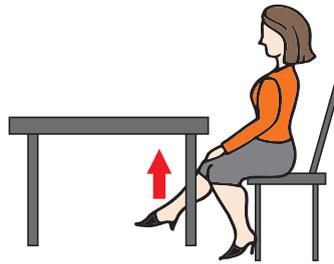
Так, в 2004 году распространенность низкой физической активности среди взрослого населения составляла 3%, а в 2017 году — уже 22%. Недостаточная физическая активность выросла более чем в 7 раз! Если сравнивать показатели с российскими, то распространенность недостаточной физической активности по стране составляет 38,8%. Можно сказать, что гиподинамия относится к вредным привычкам и является одним из факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний — таких, как сердечно-сосудистые, сахарный диабет 2 типа и, самое главное, избыточная масса тела и ожирение. Для сохранения и поддержания здоровья Министерство здравоохранения рекомендует умеренные ежедневные занятия по 30 минут в день. Как определить интенсивность физической активности? Если скорость упражнений позволяет участникам комфортно беседовать, то такая нагрузка является умеренной.

Для начала можно попробовать следующий комплекс упражнений (каждое упражнение желательно повторить до 10 раз, при этом гимнастика займет не более 5 минут):

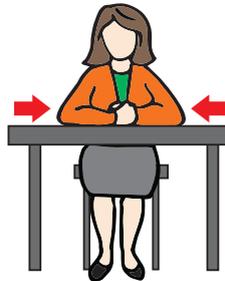
1. «Весь». Поочередно с силой прижимайте одной рукой крышку стола сверху, а другой снизу. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



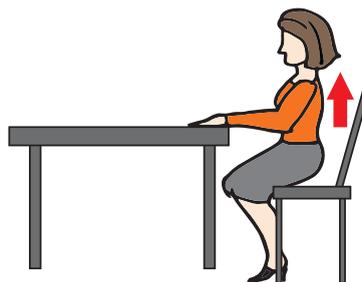
2. «Цапля». Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, примерно секунд 20. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



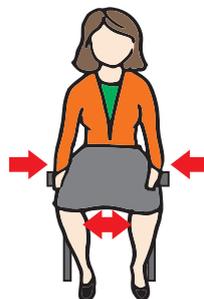
3. «Бюрократ». Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь и смените руки. Упражнение тренирует мышцы рук и груди.



4. «Пружинка». Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом. Упражнение для тренировки мышц ног.



5. «Ноги в руки». Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы ног. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди и живота.



6. «Мюнхгаузен». Сидя на стуле, возьмитесь за его края и сильно потянитесь вверх. Упражнение позволяет эффективно тренировать мышцы пояса, рук и спины.



Необходимо заниматься ежедневно, желательно в одно и то же время, вырабатывая полезную привычку. Привлеките к офисной зарядке коллег.

ВНИМАНИЕ! Если, выполняя упражнения, вы вдруг почувствовали себя плохо: появились слабость, одышка, головокружение или головная боль, — следует немедленно прекратить, сделать паузу. При повторении симптомов необходимо обратиться за консультацией к врачу.

Иногда во время работы бывает сложно найти время, чтобы выполнить даже пятиминутную тренировку. Главное правило в данном случае — пользуйтесь любой возможностью, чтобы подвигаться.

Ходьба — один из способов повысить двигательную активность. Старайтесь по возможности меньше сидеть и больше ходить. В свободную минуту прогуляйтесь по коридору, сходите на обед пешком. Подъем и спуск по ступенькам — одно из лучших кардиоупражнений, которое можно выполнять в течение дня. Прекрасно укрепляет сердце, тренирует ягодичные мышцы и мышцы ног, пресса. Поднимайтесь по лестнице быстро, энергично, с улыбкой. Находите больше поводов вставать и куда-то идти: отнести или забрать документы, налить воды в стакан. А обсудить с коллегами планы, поделиться деловыми новостями лучше не по телефону.

Вашей целью должно быть увеличение активности не только в офисе, но и в повседневной жизни. Старайтесь отвыкать от пассивного отдыха после работы перед телевизором или смартфоном. Будьте здоровы!

Ирина Чижук,
заведующая отделом
областного Центра медицинской
профилактики

ОПАСНО: БОРЩЕВИК!

На территории Вологодской области угрожающими темпами разрастается борщевик. Когда-то его завезли с благой целью – на корм скоту, но растение оказалось абсолютно бесполезным, зато очень живучим и, самое главное, — ядовитым. Контакт с любой частью этого растения вызывает у человека тяжелые ожоги.

Что делать, если человек получил ожог от соприкосновения с борщевиком, рассказывает Елена Владимировна Савкина, врач-дерматолог областного кожно-венерологического диспансера:

- Борщевик – ядовитое растение, причем опасно все – стебли, листья, соцветия и даже пыльца: везде есть кумарины и фотокумарины – вещества, под действием которых кожные покровы становятся чувствительными к ультрафиолетовым лучам, что приводит к возникновению фотохимических ожогов.

Первое, что нужно сделать, – исключить контакт пораженной области с солнцем. Если на участок тела, пораженный соком борщевика, попадает солнце, то ожог неминуем. Второе – тщательно промыть место контакта с использованием мыла и опять же спрятать от солнца. В противном случае можно получить ожог 2–3 степени. Если сразу после соприкосновения с растением мы про-



Борщевик встречается даже в центре Вологды. Фото: пресс-служба ВОЦМП

мываем место поражения водой, то глубина и выраженность ожога будет меньше; возможно, будет дерматит с мелкими пузырьками. Если все-таки появляются пузыри, то их не нужно вскрывать. Заживление с пузырьком происходит лучше и быстрее. Накладываются различные медикаментозные средства в виде мазей, они могут быть с антибиотиками и гормонами, пользоваться ими нужно до отпадения корки. В среднем острая фаза проходит за 7-10 дней, но затем появляются гиперпигментированные очаги – видно, что кожа здесь была поражена. Пятна в среднем проходят за 3–4 месяца (иногда до 6 месяцев). В случае неправильного ухода за пораженной областью возможно образование рубцов. Очень опасно попадание сока борщевика на слизи-

стую глаза, в этом случае необходимо срочно обратиться к врачу!

Иногда бывает невозможно определить, был ли контакт с борщевиком, особенно в ситуации с детьми. После того как сок попал на кожу, не возникает ощущения жжения, зуда, покалывания либо других проявлений – эти и другие симптомы появляются позже (в зависимости от места локализации ожога, интенсивности солнечного излучения и др.). При появлении покраснений неясного происхождения нужно обязательно обратиться к врачу. И, конечно, избегайте контакта с этим растением сами и проведите об этом беседу с детьми.

*Пресс-служба областного
Центра медицинской
профилактики*

ОХ УЖ ТА КОСТОЧКА!..

Костная мозоль или, как ее чаще называют, косточка на большом пальце ноги — один из видов суставной боли, которой чаще всего подвержены женщины.

Косточка (вальгусная деформация) – это довольно распространенная деформация стопы, которая отличается не только косметическим дефектом, но и доставляет физический дискомфорт: вызывает боль, воспаление и нарастающее искривление большого пальца наружу.

Причиной могут быть последствия травм или перенесенного полиомиелита, тесная обувь и неправильная осанка, поперечное плоскостопие, чаще всего – слабость капсульно-связочного и мышечного аппарата.

Плоскостопие развивается у 80-90 процентов людей. У возрастных

пациентов – из-за слабости связок, мышц, капсул суставов. При 1-2 степени вальгусной деформации может помочь консервативное лечение, но если процесс прогрессирует, если это уже 2-3 степень, то консервативное лечение уже не поможет – ни ношенные межпальцевых прокладок, ни ортопедическая обувь. В этом случае нужно только оперативное лечение – косточку удаляют.

Но вопрос, делать операцию или нет, в каждом конкретном случае и при объективном осмотре может решить только врач. Дело еще и в том, что многие пациенты с такой патологией уже «в возрасте» и операцию, к сожалению, могут вынести не все.

Поэтому нужно заниматься профилактикой болезней суставов. Обычно мы рекомендуем пациентам

снижать избыточную массу тела, при которой суставы испытывают дополнительную нагрузку. Если имеется плоскостопие – носить специальные ортопедические стельки.

Любой работой на даче нужно заниматься в меру. И в первую очередь не таскать и не поднимать тяжести, чтобы уменьшить нагрузку на суставы. Необходимо также следить за своим питанием, не превышать потребление суточной нормы поваренной соли (не более 5 г). Также необходимо выполнять физические упражнения, которые помогут предотвратить застойные явления в суставах.

*Виталий Чугунов,
врач травматолог-ортопед
Череповецкой городской
поликлиники №2*

«ШАГ ЗА ШАГОМ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!»

В Вологде стартовал новый проект

В Вологодской области проживает около 38 тысяч человек с диагнозом сахарный диабет 1 и 2 типа. В последние годы распространенность заболевания существенно увеличилась. Ежегодно сахарный диабет диагностируют у 1 500 - 2 000 человек. Но при этом, по оценке экспертов, реальная численность больных диабетом в 1,5 - 2 раза выше. Профилактика его должна начинаться с убеждения пациента в необходимости изменения образа жизни. Активные профилактические вмешательства с целью постепенного снижения веса и увеличения физической активности становятся мощным средством достижения компенсации диабета и популяризации здорового образа жизни.

Среди видов физической активности скандинавская ходьба занимает лидирующее место. Она является одной из доступных для людей разного возраста, имеющих различные заболевания. А еще ходьба помогает в физической и психологической реабилитации пациентов с сахарным диабетом и снижает риски поздних осложнений у людей, имеющих факторы риска по заболеваемости сахарным диабетом. Скандинавской ходьбой можно заниматься семьями.

ВРОО «Вологодское общество профилактики неинфекционных заболеваний» при поддержке департамента здравоохранения области и Компании «Ново Нордиск» запустило совместный проект «Шаг за шагом к здоровой жизни!». В его рамках вра-

чи-эндокринологи, врачи общей практики, заведующие отделениями и кабинетами медицинской профилактики и инструкторы по физической культуре бесплатно обучатся медицинским аспектам скандинавской ходьбы для пациентов с сахарным диабетом.

Обучение проведет президент Русского клуба скандинавской ходьбы в России, кандидат медицинских наук, научный сотрудник Санкт-Петербургского Института биорегуляции



День скандинавской ходьбы в Вологде, 2017 год. Фото: пресс-служба ВОЦМП

и геронтологии, главный врач санатория «Детскосельский» Виктор Георгиевич Палагнюк.

Занятия пройдут 1 и 2 августа 2019 года в конференц-зале Вологодского областного центра медицинской профилактики (г. Вологда, ул. Октябрьская, д. 40). Это лекция и мастер-класс на свежем воздухе. Пациенты с сахарным диабетом также обучатся медицинским аспектам скандинав-



ской ходьбы. Пилотная группа будет запущена уже в августе.

А по окончании проекта 29 августа в Октябрьском сквере состоится флешмоб. Приглашаем к участию всех желающих!

В дальнейшем проект продолжит

активно развиваться и выйдет на уровень муниципальных образований Вологодской области. Продолжится работа с медицинскими организациями, учреждениями физической культуры и социальной сферы, в которых в основном работают группы скандинавской ходьбы для населения.

Пресс-служба областного Центра медицинской профилактики

Что можно сделать для улучшения памяти

Память – психическая функция, которая зависит от хорошей работы головного мозга. Ухудшение памяти является начальной симптоматикой изменения в работе головного мозга.

Причины ухудшения памяти:

- перенесенные травмы черепа;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- неблагоприятные факторы внешней среды;
- стрессы;
- дефицит необходимых нутриентов в пище (витамины, полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3), лецитин и др.)

На память непосредственно влия-

ют качество и количество сна (спать ложиться следует не позднее 23.00), разнообразие питания (водный баланс, баланс витаминов), отсутствие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, наркотики, передозировка лекарств), разнообразие (смена) деятельности: физическая нагрузка + интеллектуальная деятельность.

Что мы можем сделать для улучшения памяти

Шаг первый: держать себя в хорошей физической форме, больше бывать на свежем воздухе, правильно питаться.

Шаг второй: брейн-фитнесс (тренировка внимания, памяти). Игры — настольные, интеллектуальные, компьютерные — в разумных пределах.

Шаг третий: ограничение просмотра ТВ. Лучше заменить его чтением литературы (желательно вслух — согласно научным исследованиям, это дает больший эффект).

Шаг четвертый: путешествия (выезд на природу по выходным, отпуск в разных местах). Кстати, качество окружающей вас картинки также оказывает влияние на память (яркие

Окончание на стр. 6

цвета, разнообразные пейзажи).

Что можно делать в ежедневном режиме:

1. Менять маршруты передвижения на работу.
2. Делать однотипные действия, но

другой рукой (желательно не ведущей).

3. Слушать разнообразную музыку.
4. Разгадывать кроссворды, викторины; учить язык.
5. Узнавать новое по своей специаль-

ности.

6. Найти себе хобби по душе.

*Любовь Луканичева,
заведующая Центром здоровья
Череповецкой
городской поликлиники № 1*

СПОКОЙСТВИЕ И ТЕРПЕНИЕ, или Как ухаживать за родственником, страдающим деменцией

Деменция, или слабоумие, – это прогрессирующее расстройство с нарушением памяти, мышления, общения. Пациент не в состоянии обслуживать себя, у него изменяется поведение. Человек, как разорившийся богач, теряет свое главное достоинство – жизненный опыт, социальные связи. Риск слабоумия нарастает с годами. С увеличением возраста на каждые 10 лет его распространенность удваивается. Этим заболеванием страдали известные политики: экс-президент США Рональд Рейган, бывший премьер-министр Великобритании Маргарет Тэтчер. В России деменцией страдает каждый сотый житель страны. Более 90% больных слабоумием живут в семьях, то есть основное бремя заботы о них ложится на плечи их близких, последствия этого заболевания косвенно затронули не менее 500 тысяч россиян. Только 1% наиболее тяжелых пациентов находятся в специализированных интернатах.

Рекомендации по уходу и лечению включают: обязательное обучение поведенческим приемам, эмоциональную и социальную поддержку родственников пациентов, активное выявление психопатологических расстройств и сопутствующих медицинских болезней. Больные нуждаются в приеме особых лекарственных препаратов, направленных на лечение основы расстройства.

К сожалению, в настоящее время в психоневрологическом диспансере лечится регулярно только каждый десятый пациент. Больной человек с каждым днем все хуже обслуживает себя, неправильно ориентируется в месте и времени, живет в прошлом, нередко пугает живых и давно ушедших. Трудно предвидеть, что он может сделать.

Возникает вопрос: а можно ли оставить своего родственника одного дома? Поведение и возможности пациента во многом зависят от лече-



Фото с сайта depositphotos.com

ния и поддержки. Ухаживающие за больным лица должны обеспечить теплую, поддерживающую атмосферу в доме. Рекомендуется установить безопасные замки на всех наружных дверях и окнах. Избегать использования удлинителей, спрятать спички, зажигалки, пепельницы. Пациент, страдающий деменцией, может легко стать жертвой телефонного мошенничества, так как не понимает смысла телефонного сообщения. В подобных случаях рекомендуется настроить автоответчик и хранить мобильные телефоны в безопасном месте. Необходимо запирайте кухню, запирайте шкафы с хрупкими вещами, убрать с пола ковры и коврики — для предотвращения падений. Нельзя оставлять открытым мусорное ведро, т.к. больные порой глотают несъедобные предметы. Следует навсегда забыть об искусственных овощах, фруктах, магнитах, имитирующих еду и способных показаться съедобными. Полезно создать особое место, где пациент может свободно рыться, самостоятельно разбирать вещи в мешке, корзине, комод. Это решит проблемы безопасности, которые возникают от скуки.

Полезно поручить больному человеку выполнение посильных задач,

но быть скромным и реалистичным в ожиданиях результата. Здесь главное — сам процесс и противодействие одиночеству. Пациенту необходимо общение, даже если он не узнает близких родственников.

Важно соблюдение распорядка дня: утренний туалет, одевание, завтрак, прогулки, обсуждение планов, подготовка ко сну. В доме необходимо сохранять привычную обстановку: сюрпризы и новшества пугают пациентов. Не нужно постоянно развлекать больного, так как это утомительно обоим, но важно находиться рядом. Нельзя допускать перенапряжения и неудобства.

При уходе за больным родственником важно сохранять спокойствие и иметь большое терпение. Полезно поучиться у людей с большим опытом заботы о таких пациентах. Желательно посещать группы самопомощи, читать специальную литературу, советоваться с врачами, привлекать к уходу социальных работников — словом, сделать свою общую жизнь с больным безопасной и удобной.

*Сергей Пономарев,
заведующий 12 отделением
Вологодской областной психиатрической больницы*

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.
- ▶ Целые фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, усваивающуюся быстрее, усвоение сахаров.
- ▶ Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

#ТыСильнее!
ММЗДАВА!
УТВЕРЖДАЕТ

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 низкожирные 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. Низокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.

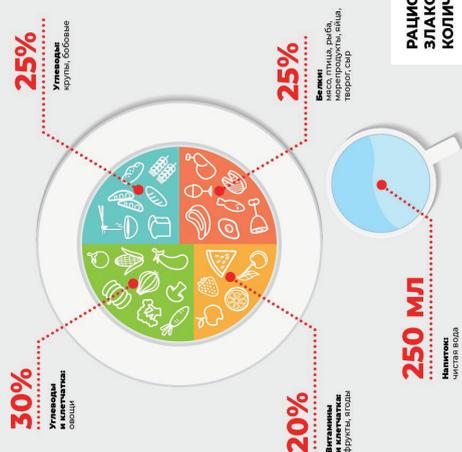
ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



«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. Правильно актуально для основных приемов пищи – завтрак, обед и ужина.



БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

- ▶ Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижает 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%

НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЛАСТИ короткой строкой

■ В Вологодской области стартовал новый региональный проект «Укрепление общественного здоровья». На его реализацию в 2019-2024 годах запланировано 12,9 млн рублей из областного бюджета. Проект направлен на увеличение доли жителей области, ведущих здоровый образ жизни, за счет формирования соответствующей среды, включая здоровое питание, защиту от табачного дыма, снижение потребления алкоголя. Среди мероприятий проекта — внедрение модели центра общественного здоровья на базе областного Центра медицинской профилактики, проведение ежегодных межведомственных конференций «Здоровые города, районы и поселки», информационные кампании по профилактике неинфекционных заболеваний и формирова-

нию здорового образа жизни.

■ Новый передвижной флюорограф в ближайшее время поступит в Великоустюгскую ЦРБ. Теперь жители даже самых отдаленных населенных пунктов Великоустюгского района смогут бесплатно проверить здоровье своих легких, не приезжая в центральную районную больницу. На закупку этого передвижного медицинского комплекса Вологодской области были выделены средства из резервного фонда Правительства Российской Федерации в размере 9,6 млн рублей. Это второй передвижной флюорограф в области, закупленный за счет федеральных средств. Напомним, что первый был направлен в Вологодскую ЦРБ в конце прошлого года и успешно работает.

■ Цифра месяца!

- 5,5 млрд рублей в течение 5 лет будет направлено в медицину Вологодской области по линии национального проекта «Здравоохранение».

Главные задачи проекта, рассчитанного на период до 2022 года, – это снижение смертности трудоспособного населения от двух основных причин (сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний), повышение качества и доступности медицинской помощи, улучшение кадровой ситуации в здравоохранении и другие.

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 80-е годы Дом санитарного просвещения продолжил организацию и контроль санитарного просвещения в лечебно-профилактических учреждениях и на предприятиях области, обеспечивал население информационно-наглядными материалами.

Велась работа по гигиеническому обучению работников предприятий различных отраслей народного хозяйства по утвержденным программам, а также была усилена работа по гигиеническому воспитанию учащейся молодежи.

Врачи Дома санитарного просвещения принимали активное участие в проведении обучающих семинаров для медицинских работников лечебно-профилактических учреждений области по вопросам пропаганды здорового образа жизни. Для повышения лекторского мастерства при Доме санпросвета совместно с областной организацией – об-



Главный врач ДСП Семенова Т.В. (в центре) проводит планерку. Фото из архива Центра

ществом «Знание» — была организована школа молодого лектора.

Главным врачом Дома санитарного просвещения с 1984 года назначена Татьяна Викторовна Семенова.

В 1989 году Дом санитарного просве-

щения был преобразован в Вологодский областной Центр здоровья.

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 Бондырева,
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 «Череповец»».
162600, г. Череповец, ул. Металлургов, 14а.
Заказ № ИДЧП0005393. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать:

по графику: 28.07.2019 г. в 10.00,
фактически: 28.07.2019 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