



Областная кампания 2019 «Нормализация веса – путь к здоровью»

ДОЛОЙ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ!

16 ОКТЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Избыточная масса тела, и особенно ее крайняя степень – ожирение, являются факторами повышенного риска развития болезней сердечно-сосудистой системы. У лиц с избыточной массой тела атеросклероз встречается в 2 раза чаще, артериальная гипертензия – в 3 раза чаще, сахарный диабет – в 9 раз чаще, чем у людей с нормальным весом. Возрастает риск развития инсультов, инфарктов, онкозаболеваний, желчекаменной болезни, артритов.

Самостоятельно контролировать, в норме ли ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (индекса Кетле) по формуле:

Индекс массы тела = (вес в кг) / (рост в м)²

Индекс массы тела	Масса тела	Риск сердечно-сосудистых заболеваний
< 18,5	Дефицит массы тела	Низкий риск
18,5–24,9	Нормальная масса тела	Оптимальный (средний)
25,0–29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0–34,9	Ожирение 1 ст.	Высокий
35,0–39,9	Ожирение 2 ст.	Очень высокий
≥ 40	Ожирение 3 ст.	Чрезвычайно высокий

Необходимо регулярно измерять окружность талии: у женщин она должна быть не более 80 см, а у мужчин – не более 94 см. Если результат выше данных цифр, то появляется высокий риск сердечно-сосудистых заболеваний и метаболических нарушений, т.к. жировые отложения в области живота особенно опасны.

Лучший способ избавиться от лишнего веса – изменить свое пищевое поведение, сформировать более здоровые привычки и вести актив-

ный образ жизни. Доказано, что даже небольшое снижение массы тела оказывает положительное влияние на состояние здоровья и способствует уменьшению числа осложнений.

Основные рекомендации для снижения массы тела

- Пища должна быть разнообразной, чтобы ваш организм получал все необходимые питательные вещества, сбалансированные по составу: белки – 15-25% от общей калорийности, жиры – до 20-30%, углеводы – 45-60% (исключая простые сахара).

- Уменьшайте калорийность пищи:

- ограничьте потребление жиров животного происхождения: исключите жирные сорта свинины, баранины, мясопродукты (колбасы, паштеты); удаляйте кожу с мяса птицы; ограничьте потребление жирных молочных продуктов (сметана, сыр и пр.), сливочного масла, маргарина;
- ограничьте или исключите потребление продуктов, содержащих большое количество растительного масла: майонез, чипсы, семечки, изделия из шоколада, блюда, приготовленные во фритюре;

- исключите легкоусвояемые углеводы: сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки, выпечку, йогурты с наполнителями и др. — или максимально снизьте их потребление; внимательно читайте этикетки и выбирайте продукты с меньшим количеством сахара, а лучше без него;
- измените способы приготовления пищи: замените жарку на тушение, запекание, варку, приготовление блюд на пару или жарку на сухой сковороде с рифленной поверхностью без добавления жира.

- Избегайте длительных перерывов между приемами пищи. Оптимальным считается 5-кратный режим питания малыми порциями: завтрак, обед, ужин и 1-2 перекуса (несладки-

ми фруктами, натуральным йогуртом, орехами). При появлении чувства голода пейте воду.

- Старайтесь не переедать! Ешьте медленно, хорошо пережевывая пищу. Если есть быстро, существует риск переедания, т.к. чувство насыщения приходит позже. Положите в тарелку сразу всю порцию еды и откажитесь от добавки. Тарелку выберите небольшого диаметра.

- Выпейте перед едой стакан столовой или минеральной воды без газа, она заполнит желудок и немного утолит голод. Рекомендуется выпивать в день 3-4 стакана чистой воды помимо напитков, супов и другой жидкости.

- Включайте в рацион больше блюд из овощей в свежем и приготовленном виде – не менее 300 г, т.к. они богаты клетчаткой и пищевыми волокнами.

- Выбирайте хлеб из муки грубого помола, или с отрубями, или цельнозерновой хлеб для улучшения работы кишечника.

- Употребляйте несладкие фрукты и ягоды предпочтительно в свежем виде не менее 200 г в день.

- В течение недели целесообразно проводить один разгрузочный день — например, фруктово-овощной или кефирно-творожный. Обратите внимание, что разгрузки на овощах и фруктах противопоказаны при наличии заболеваний желудочно-кишечного тракта!

- Полезно употреблять нежирное молоко, кефир (до 1%), йогурты без добавления сахара, творог (до 5%), блюда из овсяной крупы (100 г овсянки в день снижают уровень «плохого» холестерина на 14%).

- Не досаливайте пищу; для приготовления используйте соль с пониженным содержанием натрия, а

Окончание на стр. 3

«Телефон здоровья» в октябре : (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
2 октября	Профилактика и лечение зависимости от алкоголя, табакокурения и наркотиков	Павел Галактионович Лавров, заместитель главного врача по организационно-методической работе областного наркологического диспансера № 1, врач-психиатр-нарколог
3 октября	Прививки против гриппа	Татьяна Юрьевна Курганова, зам. главного врача по противоэпидемической работе областного Центра по профилактике инфекционных заболеваний, главный внештатный специалист-эпидемиолог департамента здравоохранения
9 октября	Как сохранить психическое здоровье детей, в том числе перед контрольными, экзаменами	Ольга Александровна Кокарева, зав. детским психиатрическим отделением № 13 областной психиатрической больницы, главный внештатный детский специалист-психиатр департамента здравоохранения
10 октября	Иммунопрофилактика, вопросы иммунизации детей. Токсоплазменная инфекция, клинические проявления, пути передачи	Галина Борисовна Циберная, врач-иммунолог
16 октября	Проблемы лечения различных заболеваний в пожилом возрасте и профилактика старческой астении	Михаил Андреевич Самойлов, зав. терапевтическим отделением областного госпиталя для ветеранов войн, главный внештатный специалист-гериатр департамента здравоохранения
17 октября	Эстетическая коррекция возрастных изменений кожи. Угревая болезнь, профилактика и лечение. Рубцовые изменения кожи и их коррекция	Наталья Борисовна Мельникова, врач дерматолог-косметолог
23 октября	Профилактика и лечение инсульта. Остеохондроз, профилактика боли	Ирина Александровна Степичева, зав. отделением восстановительного лечения городской поликлиники № 3, врач-невролог
24 октября	Опасные родинки. 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
30 октября	Как справиться со стрессом	Екатерина Васильевна Кубарева, врач-психиатр, зав. общепсихиатрическим мужским отделением № 17 областной психиатрической больницы
31 октября	Проблемы женского здоровья. Современные методы контрацепции	Ирина Александровна Климова, зам. главного врача по лечебной работе областного Центра охраны здоровья семьи и репродукции, врач акушер-гинеколог

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

МЕДСОВЕТ

4 сентября на «Телефоне здоровья» дежурил Михаил Андреевич Самойлов, заведующий терапевтическим отделением областного госпиталя для ветеранов войн, главный внештатный специалист-гериатр департамента здравоохранения области. Публикуем ответ на поступивший вопрос.

- Какие категории населения могут обратиться за лечением в БУЗ ВО «Вологодский областной госпиталь для ветеранов войн»?

- В структуру нашего госпиталя входит терапевтическое отделение, дневной стационар, консультативная поликлиника. Госпиталь оказывает плановую стационарную и амбулаторную консультативную помощь следующим льготным категориям граждан, проживающим на террито-

рии Вологодской области:

- инвалидам и участникам ВОВ,
- ветеранам боевых действий,
- труженикам тыла,
- участникам ликвидации аварии на АЭС,
- детям войны,
- ветеранам военной службы,
- государственным гражданским служащим,
- ветеранам государственной службы.

Лица, относящиеся к этим категориям и имеющие соответствующие удостоверения, могут самостоятельно обратиться в нашу консультативную поликлинику.

В стационаре оказывается помощь на терапевтических, неврологических, гериатрических койках по направлению врачей территориальных



М.А. Самойлов, зав. терапевтическим отделением областного госпиталя для ветеранов войн

поликлиник и ЦРБ области, а также в госпитале оказывается паллиативная медицинская помощь.

Начало на стр. 1

лучше вместо нее использовать пряности.

- Снижайте вес постепенно, примерно 500 г в неделю, пока не достигнете желаемого результата. Такой темп обеспечивает его снижение за полгода на 10% от исходного.

- Рекомендуется исключить алкоголь: во-первых, он калорийный сам по себе, во-вторых, во время употребления алкоголя увеличивается количество съеденной пищи.

Достаточная физическая активность является неотъемлемой частью здорового стиля жизни и отличным средством снижения массы тела. Но! При чрезмерном избытке массы тела повышать двигательную активность нужно поэтапно, после консультации с врачом и некоторого снижения веса изменением питания.

Рекомендации по физической активности:

- Начинать занятия нужно постепенно, наращивая их длительность и интенсивность.

- Для получения пользы здоровью необходимо уделять умеренной физической активности 150 минут в неделю. Желательно, чтобы нагрузка



Фото с сайта depositphotos.com

была равномерно распределена в течение недели.

- Занимайтесь тем видом физической активности, который приносит вам наибольшее удовольствие.

- Наиболее доступный вид физической активности – ходьба. Ходите ежедневно в умеренном и быстром темпе не менее 30 минут и будьте здоровы!

Людмила Курбанова,
специалист по питанию областного Центра медицинской профилактики

При подготовке статьи использованы материалы Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины МЗ РФ

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗРЕНИЯ

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Профилактика нарушений зрения сводится к простым правилам:

1. Избегать излишней нагрузки на глаза — меньше сидеть за компьютером (планшетом, смартфоном), дозировать просмотр телепередач, чтение книг. При этом нужно чаще делать 10-минутные паузы и давать глазам отдых. Для этого можно просто закрыть их минуты на две-три, расслабиться, а затем просто перевести взгляд на другие вещи в комнате, а еще лучше — подойти к окну и посмотреть вдаль, а потом снова резко перевести взгляд на близлежащий предмет. Такая гимнастика очень полезна для глаз.

2. Правильно, сбалансированно питаться и принимать витамины для глаз с лютеином.

3. Увлажнять воздух, т.к. сейчас очень распространен синдром «сухого глаза».

4. Если имеются какие-то хрониче-



Фото с сайта depositphotos.com

ские заболевания, то, конечно, постоянно лечить их обострения.

5. И, наконец, самое главное — обязательно раз в год посещать офтальмолога, который на ранних стадиях сможет распознать заболевания глаз и начать своевременное лечение.

Полина Большакова,
врач-офтальмолог Череповецкой городской поликлиники № 2

1 ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА ПИТАНИЕ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

С возрастом снижается интенсивность обменных процессов в теле человека, растет риск развития многих заболеваний, в том числе атеросклероза, гипертонической болезни, заболеваний сердца, сахарного диабета и других. Но специалистами доказано, что, придерживаясь правильного питания, можно замедлить процесс старения и улучшить качество жизни. Здоровый образ жизни, включая правильное питание и достаточную физическую активность, поможет сохранить ваше здоровье на долгие годы!

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

1. Соблюдайте умеренность в еде.

Переедание – частая причина нарушений здоровья.

2. Правильно распределяйте энергетический баланс пищи в течение дня.

Завтрак должен быть сытным (35-40% калорийности от суточной нормы), обед – плотным (40-45%), а ужин лучше сделать легким (15-20%). Также в течение дня возможны 1-2 перекуса несладкими фруктами, натуральным йогуртом, орехами (не более 30 г).

Количество пищи должно соответствовать вашим энергозатратам.

3. Потребляйте достаточное количество витаминов и минеральных веществ.

Отдавайте предпочтение свежим овощам, фруктам и ягодам, в них содержится больше полезных веществ, чем в приготовленных.

Дневная норма овощей и фруктов – не менее 500 г. Добавляйте в свой рацион сухофрукты (5-7 штук в день), они обеспечивают организм достаточным количеством минеральных веществ, особенно калия.

Необходимость дополнительного приема витаминов согласуйте с врачом.

4. Используйте продукты и блюда, обладающие легкой перевариваемостью и усвояемостью.

Это необходимо в связи со снижением активности пищеварительных ферментов в зрелом возрасте. Поэтому следует отдавать предпочтение рыбным и молочным белкам.

5. Максимально разнообразьте



Фото с сайта depositphotos.com

свое питание.

Включайте в дневной рацион все группы продуктов: хлеб, крупы, овощи, фрукты, молоко, творог и кисломолочные продукты, мясо, рыбу, птицу.

Употребляйте хлеб из муки грубого помола, каши из овсяной и гречневой крупы.

Следите за количеством потребляемой соли! Злоупотребление соленой пищей способствует повышению артериального давления, задержке жидкости в организме, затруднению работы сердца. Поваренной соли рекомендуется не более 5 г в день (чайная ложка без верха). Помните, что соль содержится в приготавливаемой пище, а также в готовых продуктах (сырах, соусах, полуфабрикатах, маринадах, хлебе и др.). Заменяйте соль пряностями.

вой крупы.

Сыры следует выбирать несоленые, неострые, низкожирные.

Яйца не нужно исключать из питания: 2-3 яйца в неделю (вареных или в виде омлета) будут полезным дополнением к вашему рациону.

Мясо рекомендуется нежирное (говядина, индейка, курица, кролик) в отварном, тушеном или запеченном виде.

Желательно не менее 3-х раз в неделю употреблять рыбу, ее также лучше отварить или запечь.

Сократите потребление жирных сортов мяса, жирных молочных

продуктов, исключите колбасы, маргарин. Не стоит систематически употреблять консервированные продукты.

Уменьшайте в рационе сладости, выпечку, кондитерские изделия.

Суточная потребность в жидкости составляет до 1,5 л: пейте воду, свежеприготовленные ягодные морсы, компоты, травяные отвары, некрепкий чай и кофе, молоко и молочные продукты, кисели, какао.

6. Не забывайте про привлекательный вид блюд.

Если вы замечаете у себя снижение аппетита, шире используйте в блюдах пряности, зелень, чеснок и лук: они не только улучшают вкус, но и дают организму много полезных веществ.

Избегайте чрезмерных физических и эмоциональных перегрузок, откажитесь от употребления алкоголя и курения и правильно питайтесь! Ваше здоровье и долголетие зависят от вас. Будьте здоровы!

*Людмила Курбанова,
специалист по питанию
областного Центра
медицинской профилактики*

При подготовке статьи использованы материалы Национального медицинского исследовательского центра профилактической медицины МЗ РФ

10 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ К ПСИХИАТРУ...

«Не дай мне Бог сойти с ума, уж лучше посох и сума»... — писал Александр Сергеевич Пушкин. Так думают и говорят многие люди. Все мы хотим оставаться здоровыми и обходиться без врачей. Мы знаем, по какому поводу можем обратиться к терапевту, хирургу, неврологу, отоларингологу. А чем может помочь психиатр?

Психиатр — это врач, который консультирует и лечит людей, страдающих эмоциональными расстройствами, людей, испытывающих затруднения в личных отношениях, вредящих себе своим поведением, а в тяжелых случаях – переживающих ненормальные чувства, представления и ощущения.

Но прежде чем говорить о психических болезнях, хотелось бы сказать о психической норме. Критериями психической нормы, психического здоровья являются: адаптация, социализация и индивидуализация человека.

Психически здоровый человек способен осознанно относиться к функциям своего организма, понимать свои возможности и ограничения; способен регулировать свои психические процессы, управлять своими мыслями, чувствами и желаниями, т.е. адаптирован.

Психически здоровый человек реагирует на другого человека как на равного, видит нормы в отношениях между людьми и стремится следовать им, понимает свою относительную зависимость от других, т.е. социализирован.

Психически здоровый человек осознает собственную неповторимость как ценность и не позволяет разрушать ее другим людям; он развивает себя, т.е. осознает свою индивидуальность.

Конечно, и психически здоровый человек может переживать те или иные нарушения эмоций, поведения, настроения, связанные с жизненными ситуациями. Но он понимает, с чем связаны эти проявления психики, и справляется с ними самостоятельно и довольно быстро – для этого хватает психической силы, психических и личностных ресурсов. Чтобы быстрее и легче справиться с



Фото с сайта depositphotos.com

эмоциональными переживаниями, человек может обратиться за помощью к профессионалам, например к психологам. Как раз с этим и работают данные специалисты – помогают пережить утрату, разобраться и справиться с конфликтами на работе, в семье...

Психиатр же имеет дело с болезнью. Условно психические болезни можно разделить на три группы. Первая – это органические нарушения психики, когда они связаны с последствиями травм головы, тяжелых инфекций, сосудистых поражений, в том числе перенесенных инсультов. Вторая группа психических расстройств включает в себя тревожные состояния, неврозы, тяжелые реакции на стрессы, с которыми человек не смог справиться самостоятельно или с помощью психолога. Третья группа – это многообразные по течению и степени тяжести состояния, в которых большую роль играют внутренние биологические факторы, предрасположенности, наследственность, так называемые эндогенные заболевания – шизофренические расстройства, расстройства настроения в виде маний и определенные виды депрессивных состояний.

Вспомните, как вы решаете обратиться к неврологу. Например: «У меня появилась боль, ограничения в движении, или боль стала такой

непривычно сильной, что с ней не справиться самостоятельно». «Так же и обращение к психиатру: в силу определенных жизненных ситуаций или без причины я стал тревожным (или тревожнее обычного), нарушился сон, изменился (повысился или снизился) аппетит; стал плаксивым, подавленным или раздражительным, стал замыкаться в себе, забывать то, что хорошо помнил, и т.д. Хорошо если эти или иные перемены в психике вы заметили за собой сами — значит, нарушения не так глубоки и своевременное обращение к психиатру даст лучшие и более быстрые результаты. Хуже, конечно, когда сам человек не осознает происходящего с ним, с его психическим состоянием, становится бескритичным. Немалого труда стоит тогда его родным и близким уговорить обратиться за медицинской помощью, хотя бы дойти до врача.

Но помогать себе нужно! Не самолечением и приемом таблеток, которые «когда-то помогли подруге, сестре или бабушке», а своевременным обращением к специалисту.

*Елена Шильниковская,
врач-психиатр ООО «Частная
медицинская компания», г. Вологда*

3 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ТРЕЗВОСТИ И БОРЬБЫ С АЛКОГОЛИЗМОМ

ТЕСТ НА ВЫЯВЛЕНИЕ НАРУШЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ АЛКОГОЛЯ



Иллюстрация из сети интернет

Тест AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) разработан Всемирной организацией здравоохранения и широко используется уже более 30 лет для выявления нарушений, связанных с употреблением алкоголя, как скрининг-тест на алкоголизм. Выберите один из вариантов ответа на каждый вопрос и выпишите соответствующий этому ответу балл.

1. Как часто Вы употребляете алкогольные напитки?

- (0) никогда
- (1) 1 раз в месяц или реже
- (2) 2-4 раза в месяц
- (3) 2-3 раза в неделю
- (4) 4 раза в неделю и более

2. Как часто Вы выпиваете более 180 мл водки (450 мл вина) в течение одной выпивки?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

3. Какова Ваша обычная доза алкогольных напитков в день выпивки?

Баллы	Стандартная порция	Водка (мл) 40 об%	Крепленое вино (мл) 17-20 об%	Сухое вино 11-13 об%	Пиво (бут.) 5 об%
(0)	1 или 2	30-60	75-150	75-150	250 мл – 1 б.
(1)	3 или 4	90-120	225-300	300-400	1,5 б. – 2 б.
(2)	5 или 6	150-180	375-450	500-600	2,5 б. – 3 б.
(3)	7 или 8	210-240	525-600	700-800	3,5 б. – 4 б.
(4)	10 или более	300 и более	750 и более	1000 и более	5 б. и более

4. Как часто за последний год Вы находили, что не способны остановиться, начав пить?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

5. Как часто за последний год Вы из-за выпивки не сделали того, что от Вас обычно ожидают?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

6. Как часто за последний год Вам необходимо было выпить утром, чтобы прийти в себя после предшествующей тяжелой выпивки (опохмелиться)?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

7. Как часто за последний год у Вас было чувство вины и (или) раскаяния после выпивки?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

8. Как часто за последний год Вы были неспособны вспомнить произошедшее накануне — из-за того, что Вы выпивали?

- (0) никогда
- (1) менее чем 1 раз в месяц
- (2) 1 раз в месяц (ежемесячно)
- (3) 1 раз в неделю (еженедельно)
- (4) ежедневно или почти ежедневно

9. Являлись ли когда-нибудь Ваши выпивки причиной телесных повреждений у Вас или других людей?

- (0) никогда
- (2) да, но это было более чем год назад
- (4) да, в течение этого года

10. Случалось ли, что Ваш родственник, знакомый, доктор или другой медицинский работник проявляли озабоченность по поводу Вашего употребления алкоголя либо предлагали прекратить выпивать?

- (0) никогда
- (2) да, но это было более чем год назад
- (4) да, в течение этого года

Подсчитайте полученную сумму баллов.

Количество баллов от 8 до 15 свидетельствует об опасном потреблении (риск развития алкоголизма при длительном употреблении алкоголя в таком режиме). От 16 до 19 баллов — об употреблении с вредными последствиями (имеются нарушения здоровья, отсутствуют признаки зависимости). 20 баллов и выше – требуется диагностическое уточнение из-за наличия возможной алкогольной зависимости.

29 ОКТЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ИНСУЛЬТОМ

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

(острое нарушение мозгового кровообращения)



Внезапно возникшая слабость, онемение, нарушение чувствительности в руке и/или ноге (чаще на одной половине тела)



Внезапно возникшее онемение и/или асимметрия лица, и/или слюнотечение на одной стороне



Внезапно возникшее нарушение речи (невнятная речь, нечеткое произношение) и непонимание обращенных к человеку слов



Внезапное нарушение или потеря зрения, «двоение» в глазах



Внезапная очень сильная головная боль



Спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация



Внезапное нарушение равновесия и координации движения, неустойчивая походка вплоть до падения



ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ВЫШЕУКАЗАННЫХ СИМПТОМОВ

**НЕОБХОДИМО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ
СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ**

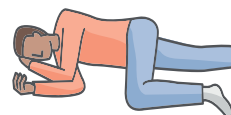
03 с городского
телефона

103 с мобильного
телефона

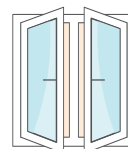
**ПРИ ПЕРВЫХ ПОДОЗРЕНИЯХ НА ИНСУЛЬТ ВЫЗЫВАЙТЕ СКОРУЮ
МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ!**

ПОРЯДОК НЕОТЛОЖНЫХ ДЕЙСТВИЙ ДО ПРИБЫТИЯ БРИГАДЫ СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Если человек без сознания, положите его на бок для предупреждения закупорки дыхательных путей (рвотные массы, слюна).



Если пострадавший в сознании, помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение, подложив под спину подручные средства.



Обеспечьте приток свежего воздуха, расслабьте стесняющую одежду.



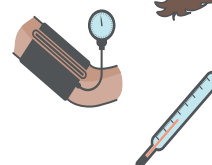
Постарайтесь успокоить и ободрить пострадавшего.

Если есть возможность:

- положите на лоб и голову **лёд или холодный предмет**;
- измерьте артериальное давление: если верхний уровень более 220 мм рт. ст., дайте пострадавшему препарат, снижающий артериальное давление, который он принимал ранее;
- измерьте температуру тела: если она 38° и более, дайте 1 г парацетамола (2 таблетки по 0,5 г разжевать, проглотить).



При отсутствии парацетамола других жаропонижающих препаратов не давать!



Обязательно сообщите прибывшим специалистам скорой медицинской помощи о жалобах пациента и принятых препаратах.

НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЛАСТИ короткой строкой

Внимание!

На Вологодчине стартовала прививочная кампания против гриппа. Вакцина против гриппа для детского и взрослого населения поступила в регион как за счет средств федерального, так и областного бюджета в достаточном количестве, и в ближайшие два месяца прививочная кампания будет проводиться активно. **Медицинское сообщество говорит однозначно: прививаться надо, поскольку грипп и ОРВИ — наиболее массовые заболевания, особенно в осенне-зимний период.** При этом важно учесть свое состояние здоровья, рекомендации врача, затем прийти и сделать прививку.

Добавим, что ежегодная иммунизация населения против гриппа позволяет предупредить развитие тяжелых осложнений от инфекции и удерживать заболеваемость гриппом и ОРВИ на приемлемом уровне. Также иммуни-

зация помогает сократить количество таких негативных последствий гриппа, как отит, синусит, пневмония. Современные гриппозные вакцины каждый год обновляют свой штаммовый состав в соответствии с рекомендациями ВОЗ и являются актуальными для предстоящего эпидемического сезона.

Справочно:

Согласно Национальному календарю профилактических прививок, в группы риска входят:

- дети с 6 месяцев,
- учащиеся 1-11 классов;
- обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
- работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- беременные женщины;
- взрослые старше 60 лет;

- лица, подлежащие призыву на военную службу;

- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Указанные категории лиц могут привиться бесплатно в государственных медицинских организациях по месту жительства, работы или учебы.

Также медицинские организации области предлагают работодателям и гражданам вне групп риска, определенных Национальным календарем прививок, закупить вакцину и обратиться в медицинские организации для проведения иммунизации.

Материал подготовлен отделом межведомственных связей и комплексных программ профилактики БУЗ ВО «ВОЦМП» при информационной поддержке департамента здравоохранения области

К 100-летию Вологодского областного центра медицинской профилактики

Продолжение.

Начало в № 10 от 31.10. 2018.

В начале 90-х годов прошлого столетия Дом санитарного просвещения переименован в Вологодский областной центр медицинской профилактики.

«В те годы, помимо основной деятельности по охране здоровья населения, профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, велась работа по традиционным методам оздоровления и оказанию консультативно-оздоровительной помощи населению в избавлении от вредных привычек». За годы перестройки, смены политического и экономического курса России во многих регионах была утрачена существовавшая система медицинской профилактики. Сотрудникам Центра удалось сохранить ценный опыт работы и традиции.



Ветераны Дома санитарного просвещения на встрече с сотрудниками ВОЦМП 1 октября 2013 года

До сегодняшнего дня поддерживается тесная связь с ветеранами, проработавшими в Центре медицинской профилактики долгие годы и внесшими свой вклад в дело развития медицинской профилактики. Это врачи по санитарному просвещению Ирина

Александровна Веселова, Надежда Алексеевна Голубева, Надежда Николаевна Иванова, Валентина Леонидовна Крутикова, фельдшер Валентина Михайловна Кузнецова.

По материалам документов Государственного архива Вологодской области

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ:

БУЗ ВО «Вологодский областной Центр медицинской профилактики»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Риза Ахмедзакевич 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 № ИДЧП0007126. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать:

по графику: 28.09.2019 г. в 10.00,
фактически: 28.09.2019 г. в 10.00.
Газета распространяется бесплатно в лечеб-
но-профилактических, образовательных и других
учреждениях города и области. Редакция
оставляет за собой право редактирования
присланных материалов и статей. Ответст-
венность за содержание статей несут авторы.
Мнения авторов статей не обязательно совпа-
дают с точкой зрения редакции газеты. При
перепечатке текстовых материалов ссылка на
газету обязательна.

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