

Доктор

Номер 10 апрель 2023



ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Виталин

"САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!"

18+

В НОМЕРЕ

стр. 1 Всемирный
день
здоровья

стр. 4 «Тарелка здорового
питания - новая
пищевая пирамида

стр. 5 В помощь пожилому
человеку и его близким:
Как избежать падений?

стр. 8 Проходить ежегодно
диспансеризацию - это тоже
заботиться о своем здоровье!

Неделя продвижения здорового образа жизни



Расскажите пожалуйста о дате

Всемирный день здоровья первый раз отмечали в 1948 году. Именно в этот день была создана Всемирная организация здравоохранения. С тех пор, с 1950 года, ежегодно в нашей стране и во всём мире отмечается этот праздник. Также хочется обратить внимание, что каждый год выбирается актуальная тема. В 2023 году это - «Здоровье для всех».

Если обратиться к основам - что обозначает термин «здоровье» у медиков?

В апреле медицинское сообщество отмечает Всемирный день здоровья. Как сохранить жизненную активность на долгие годы, что есть, сколько спать и о том, как зауральцы могут проверить свой организм – рассказала главный внештатный специалист по медицинской профилактике департамента здравоохранения Курганской области, исполняющая обязанности главного врача Курганского областного Центра медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины Татьяна Пястолова.

Здоровье - это совокупность социального, физического и душевного благополучия. Без какого-либо из этих компонентов невозможно полноценное здоровье человека. Также хочется сказать, что на состояние любого человека влияют определённые факторы: 20% - окружающая среда, 20% - наследственность, а всё остальное - это образ жизни и то, как мы себя ведём.

Ну, с этим разобрались. А что такое ЗОЖ?

ЗОЖ – это как раз тот образ жизни, который помогает нам чувствовать себя

хорошо и снижает риск возникновения неинфекционных заболеваний. Для того чтобы вести здоровый образ жизни, нужно знать определённые правила: правильное питание, физическая активность, режим сна, отказ от вредных привычек, своевременные медицинские осмотры и диспансеризация.

В современном мире правила ЗОЖ изменились?

На самом деле, правила здорового образа жизни - какие были раньше, такие и остались, но некоторые видоизменились. Если взять 20 лет назад, дети

проводили много времени на свежем воздухе, бегали и играли во дворе. Сейчас молодое поколение постоянно сидит за компьютером и стало малоподвижным, а это влияет не только на зрение, но и на другие системы организма. Поэтому основные правила ЗОЖ остались, но на некоторые нужно обращать больше внимания.



Питание и правда влияет на жизненную активность?

Я бы сказала, что оно играет решающую роль в здоровом образе жизни. Уже доказано, что питание влияет на развитие ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний пищеварительной системы. Если человек не будет придерживаться правильного рациона, то его организм не сможет развиваться в соответствии с возрастом и потребностями.

Сегодня распространено мнение, что из современ-

ной пищи мы не можем получить необходимое количество питательных веществ, а значит всем нужно принимать витамины БАДы. Это правда?

Употреблять витамины и биологически активные добавки, конечно, можно, но делать это нужно только по назначению врача. Специалист проведёт исследова-

ние и увидит, каких веществ не хватает в организме. Принимать БАДы и витамины самостоятельно без рецепта не стоит. Во-

первых, эффекта от этого не будет, а во-вторых, вы можете нанести вред своему организму. Помимо этого, нужно понимать, что витамины или биологически активные добавки принимаются последовательно и определённно что-то утром или вечером, натощак или после еды. Всё это назначит вам врач после консультации, а также распишет схему приёма препаратов.

Теперь все говорят про суперфуды – есть какие-то примеры?

Здесь нет ничего необычного. Суперфуды – пища расти-

тельного происхождения. Различные орехи, ягоды и фрукты – если человек старается вести правильное питание, то он и так должен употреблять их в норме. Но необходимо помнить, что, например, орехи – один из самых аллергичных продуктов, поэтому с этим тоже нужно быть аккуратным.

А существует ли золотой стандарт – пропорция в пище, которую нужно соблюдать?

По мнению многих, здоровое питание – это однообразная и невкусная еда. На самом же деле, здоровое питание – это сбалансированное питание, которое содержит разнообразные вещества, но в определённых количествах. Например, человеку в день нужно употреблять 400 грамм фруктов и овощей. Помимо этого, необходимо стремиться к снижению содержания в пище сахара, соли, уменьшить количество жиров. Но самое главное – любая еда должна соответствовать вашим энергетическим затратам. Если вы будете потреблять меньше, чем необходимо вашему организму, то это тоже не будет здоровым питанием.

Спорт – им нужно заниматься?

Спортом, конечно, заниматься нужно, но надо разделять профессиональный спорт и непрофессиональный. Физические упражнения, помимо здоровья, дают нам хорошее настроение, повышают нашу самооценку, улучшают фигуру и нормализуют сон. Не обязательно бегать или поднимать гантели. Достаточно просто выйти на прогулку, подышать свежим воздухом, сделать утреннюю зарядку.

Два литра воды в день – правда или миф?

Человеку для правильного метаболизма обязательно нужно потреблять воду. Два литра в день – это примерный объём. Например, спортсмен за час активных занятий может потерять 1-2 литра воды, то есть ему нужно уже больше чем тем, кто ведёт повседневный образ жизни. Но стоит помнить, что вода должна быть чистой, её не заменит чай, кофе и газированные напитки.

Сколько тогда часов спать?

От качества сна зависит качество нашего бодрствования. Полноценный сон помогает организму вос-

становиться после тяжелого трудового дня. В норме считается, что спать нужно от 6 до 8 часов. Свои биоритмы можно правильно сформировать. Когда человек в одно и то же время принимает пищу или ложится спать, то организм привыкает к такому режиму. Каждая клетка его тела уже знает, когда пора ложиться в кровать.



Психическое здоровье нужно тренировать?

Для начала стоит понять, что психическое здоровье состоит из трёх основных факторов – это адекватная самооценка, стрессоустойчивость и отсутствие психических расстройств. Конечно нужно над собой работать, либо заниматься со специалистами, если чувствуете, что есть какие-то проблемы. Без психического здоровья человек не будет полностью здоров.

Как понять, что иммунитет ослаблен и как его укрепить?

пить?

Если вы часто болеете инфекционными, либо неинфекционными заболеваниями, часто повышается температура, имеется хроническая усталость, нарушение сна, головные боли – значит с вашим иммунитетом что-то не так и нужно об этом задуматься. А для того, чтобы укрепить свой иммунитет, необходимо вести здоровый образ жизни, то есть соблюдать всё то, о чём мы с вами и говорим: правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек.

В зоне риска каких заболеваний находится наш регион?

Курганская область находится в группе риска по заболеваниям сердечно-сосудистой системы, системы кровообращения, также очень высока заболеваемость и смертность от новообразований. Для того чтобы понять и выявить данные заболевания, нужно пройти диспансеризацию либо профилактический медицинский осмотр. Для граждан, которые перенесли новую коронавирусную инфекцию, доступна углубленная диспансеризация, которая покажет постковидные последствия.

Куда можно обратиться за помощью при восстановлении после болезни?

Сделать всё достаточно просто. Чтобы пройти реабилитацию, необходимо прийти к своему участковому врачу-терапевту, и он направит на восстановление именно той системы организма, которая пострадала от болезни - дыхательная, сердечно-сосудистая и т.д.

А можно ли заранее обезопасить себя от инфекционных заболеваний?

Уже на протяжении почти 100 лет для этого и существует вакцинация. Именно с помощью неё мы смогли победить некоторые инфекционные заболевания. Например, уже давно на территории Курганской области не отмечали вспышки кори. Также сейчас в Зауралье идёт иммуниза-

ция от полиомиелита - прививаем детей в возрасте от 6 и до 15 лет. Помимо этого у нас имеется национальный календарь профилактических прививок. Вакцинация тренирует иммунитет - то есть это первое столкновение с вирусом, когда на самом деле уже организм встречается с данной инфекцией - он подготовлен и может дать ей отпор.

«Тарелка здорового питания» — новая пищевая пирамида. Что она из себя представляет?

Половину того, что мы едим, должны составлять овощи и фрукты, 1/4 — продукты, являющиеся источником белка, и 1/4 — цельнозерновые продукты

Половина тарелки. Овощи, кроме картофеля!

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, нужно съедать не менее 400 граммов овощей и фруктов в день (больше овощей, чем фруктов!). Указаны все овощи, за исключением картофеля. Картофель относится к крахмалистым продуктам: он не входит в группу «овощи и фрукты». Конечно, он содержит витамин С и,

например, калий, но на фоне других овощей выпадает слабее: в нем нет флавоноидов, а также содержится меньше витаминов и минералов. Быстро повышает уровень глюкозы в крови, имеет высокий гликемический индекс. Однако это не значит, что он не может время от времени появляться в нашем рационе

Какие овощи есть? Лучше всего зеленые: это салат, шпинат, руккола, капуста, брокколи, капуста или брюссельская капуста, а также свекла, морковь, пастернак и петрушка. Также хорошим выбором являются кабачки, цуккини или баклажаны, перец,



помидоры, огурцы и лук в различных формах. Отличным для здоровья и кишечника будут также квашеные продукты — источник натуральных пробиотиков.

Четверть тарелки. Здоровый белок — какой?

Белок не обязательно должен поступать из мяса. Это первое и самое важное, что мы должны понимать,

планируя источники белка на нашей тарелке. На четверть тарелки с белком специалисты по питанию положили рыбу, молочные продукты, яйца, бобы и другие стручковые, а также мясо. Однако, выбирая последнее, нужно быть очень осторожным. Мы должны особенно ограничивать как красное мясо, так и мясные продукты (колбасы, сосиски, паштеты) из каждого вида мяса до 350-500 граммов в неделю. По данным Международного агентства по исследованию

рака, именно мясные продукты могут вызывать онкологические заболевания.



Четверть тарелки. Цельнозерновые углеводы

Какие углеводы должны быть на тарелке человека, питающегося здоровым,

сбалансированным образом? Для обеда выбирайте цельнозерновые крупы, такие как гречневая и ячменная крупа, макароны из цельнозерновой муки и коричневый рис. Картофель здесь может появляться, но редко. В большинстве блюд мы должны помнить о цельнозерновых углеводах, в том числе во время завтрака и ужина — здесь лучше всего будет ржаной хлеб на закваске с мукой из цельнозерновой муки, а также овсяные или гречневые хлопья.

В ПОМОЩЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ И ЕГО БЛИЗКИМ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ПАДЕНИЙ?

Падения — самый распространенный и серьезный бытовой несчастный случай у пожилых людей. Почти треть людей старше 65 лет и половина людей старше 80 лет, по крайней мере, один раз в год переносят падения. Каждый второй человек старше 85 лет после падения утрачивает способность к самостоятельному передвижению. Тем не менее, многие пожилые люди и их родственники не воспринимают риск падений как важную проблему. Лишь 10% пожилых людей предпринимают меры, способные предупредить падения и связанные с ними травмы.

Последствия банального бытового падения могут стать приговором не только для тяжело больного пациента, но и для вполне благополучного пожилого человека.



Случай падений — это сигнал опасности! Вероятность падений можно предсказать на основе имеющихся диагностических критериев, а также снизить риск их развития различными способами, включая общеоздоровительные, медицинские и бытовые мероприятия. Если вы упали — обязательно сообщите об этом своему лечащему врачу или врачу-гериатру.

Физическая активность — главная профилактика падений

Физическая активность — основной компонент не только здорового образа жизни, но и профилактики падений. Физическая активность принесет пользу, если Вы будете знать и помнить, что:

- физическая активность — это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду и т.д.);

- чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3–5 раз в неделю) необходимо подобрать такой вид упражнений и деятельности, которые будут приносить вам удовольствие (например, прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и т.д.);

- не нужно ставить нереальных задачи и рекордов — выбранный вид физической активности должен быть доступным для вас;

- заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении

Рекомендовано

1. Заниматься физической активностью умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю, или высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю, или сочетать их.

2. Выполнять аэробные упражнения продолжительностью не менее 10 минут ежедневно.

3. Увеличивать физическую активность средней интенсивности до 300 минут в неделю, или высокой интенсивности до 150 минут в неделю.

4. Для предотвращения падений пожилым людям необходимо выполнять упражнения на равновесие три и более дня в неделю.

5. Для профилактики остеопороза и переломов следует выполнять силовые упражнения, задействовав основные группы мышц, два и более дня в неделю.

6. Если пожилой человек не может выполнить рекомендуемый объем физической активности, следует выполнять упражнения, соответствующие его возможностям и состоянию здоровья.

ИЗБЕГАЙТЕ

- Самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей.
- Становиться на стремянки и стулья.
- Использовать в качестве домашней обуви шлепанцы без задников, они повышают риск падения и часто соскальзывают с ног.



Упражнения для поддержания равновесия и силы

Ходьба с пятки на носок

- Пятку одной ноги ставим перед носком другой.

Носок и пятка должны соприкасаться или почти соприкасаться.

- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.

- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.

- Таким же образом меняйте ноги, делая шаг вперед.

- Сделайте 20 шагов. Балансирование при ходьбе

- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.

- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь по направлению к этой точке.

- Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене, и переставляя ее вперед.

- Сделайте 20 шагов, меняя ноги.

Балансирование на одной ноге с опорой на стул

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.

- Стоя на одной ноге, держитесь за стул.

- Сохраняйте эту позицию 10–15 секунд.

- Повторите 10–15 раз на одной ноге, затем на другой. Приседания со стулом.

- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.

- Вытяните руки перед собой параллельно полу и

на выдохе медленно поднимайтесь.

- На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.

- Повторите 10–15 раз.

Работа с эспандером или мячом

- Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер.

- Медленно сжимайте мяч в руке 3–5 секунд.

- Медленно разожмите руку.

- Повторяйте по 10–15 раз каждой рукой.

Упражнения для рук

- Упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя на стуле.

- Ноги на полу, плечи расправлены.

- Возьмите в руки гантели или другие предметы весом 0,5–1,5 кг, поднимите и согните руки в локтях (90°).

- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.

- На вдохе опустите руки.

- Повторяйте по 10–15 раз.



Проходить ежегодно диспансеризацию - это тоже заботиться о своем здоровье!

Помимо ежегодной диспансеризации, граждане, которые перенесли COVID-19, могут пройти углубленную диспансеризацию. Перенесенная коронавирусная инфекция может вызвать осложнения даже у тех людей, у которых ранее не имелись хронические заболевания.

С начала этого года углубленную диспансеризацию в Курганской области прошли уже более 8,5 тыс. человек. Она позволяет выявить возможные ослож-

нения и проблемы после перенесенного COVID-19, поэтому важно её пройти!

Углубленная диспансеризация проводится в 2 этапа. В первый этап входит общий и биохимический анализы крови, измерение насыщения крови кислородом, рентгенография органов грудной клетки и другие обследования. При необходимости врач направляет пациента на второй этап - это КТ легких, Эхо-КГ, дуплексное сканирование вен нижних конечностей.

Пройти углубленную диспансеризацию можно в поликлинике по месту прикрепления. Важно! После выздоровления должно пройти 60 дней.

Записаться можно на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг poliklinika45.ru или по номеру телефона: 122.

Берегите свое здоровье!



Запись на диспансеризацию



ЕПГУ



poliklinika45.ru



122