

Доктор

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Виталин

№13 апрель 2023



“САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!”

18+

В НОМЕРЕ

стр. 1-2 Заботимся о здоровье вместе

стр. 4-5 Как меньше устать на работе

стр. 3-4 Как уберечь ребёнка от кишечных инфекций

стр. 6-8 Проблема падений в пожилом возрасте

Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах



Заботимся о здоровье вместе

Между здоровьем сотрудников и их продуктивностью на рабочем месте существует прямая связь. Именно поэтому современным компаниям выгодно заботиться о своём коллективе. В этом, кстати, может помочь диспансеризация и профосмотры. Разбираемся вместе с врачом-методистом Курганского областного Центра медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины Еленой Александровной Меньшиковой.

В рамках указа Президента России Владимира Путина «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации», во всех субъектах реализуется Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья». Одним из его составляющих является укрепление здо-

ровья на рабочих местах.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место — это оптимальная организационная форма охраны труда и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Тем более что половину жизни человек проводит на своём рабочем месте. У

населения трудоспособного возраста причиной 2/3 случаев преждевременной смертности являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования и травмы.

Почти 60% от общего бремени болезней обусловлены 7 ведущими факторами:

- повышенный уровень артериального давления;



- потребление табака;
- чрезмерное потребление алкоголя;
- повышенное содержание холестерина в крови;
- избыточная масса тела и низкий уровень потребления овощей и фруктов;
- малоподвижный образ жизни.

Чтобы находиться в оптимальной форме, **необходимо регулярно проходить профилактические медицинские осмотры или диспансеризацию**. Диспансеризация в Российской Федерации после **40 лет проходит ежегодно, с 18 до 39 лет - один раз в 3 года**.

Что же позволяет получить диспансеризация?

Это индивидуальные рекомендации по сохранению здоровья, возможность своевременно выявлять риски развития и возникновения онкологических, сердечно-сосудистых, хронических респираторных заболеваний, сахарного диабета.



Что необходимо, чтобы пройти диспансеризацию?

Чтобы сделать все необходимые обследования, достаточно записаться через Единый портал государственных услуг либо сайт www.poliklinika45.ru, а также по телефону: «122». Затем прийти в поликлинику по месту жительства с

паспортом и полисом.

Важно знать! Обратившегося за диспансеризацией врачи сопровождают с момента анкетирования до постановки диагноза и получения рекомендаций. Если возникает необходимость, то для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится второй этап диспансеризации, включающий привлечение специалистов узкого профиля. Полный список обследований и консультаций зависит, конечно, от возраста и выявленных заболеваний.



Не теряйте времени зря, пройдите диспансеризацию! Берегите себя, близких, будьте здоровы и благополучны!

Подготовил Валерий Хренов



Как уберечь ребёнка от кишечных инфекций

И.о. главного врача ГБУ «Курганская областная специализированная инфекционная больница» Никулина Валентина Валерьевна рассказала, как предотвратить кишечные инфекции у детей при употреблении овощей и фруктов.

- Кишечные инфекции вызывает большая группа бактерий и вирусов и группа токсинов, повреждающих желудочно – кишечный тракт. Это возбудители таких заболеваний, как сальмонеллез, дизентерия, кампилобактериоз, иерсиниоз, норо- и рота- вирусная инфекции.

Микробы и токсины попадают в организм ребенка с пищей, водой, а также через грязные руки. Заразиться можно при употреблении зелени, овощей и фруктов, которые не всегда тщательно вымыты.

По словам Валентины Никулиной, симптомы заболевания начинаются с общей вялости, слабости, плохого аппетита, чувства тяжести в желудке, головных болей. Чуть позже у ребенка наступает рвота, диарея, боли в животе,

возможна, высокая температура, озноб. С момента попадания микробов в организм неприятные симптомы проявляются в промежутке от 6 до 48 часов.

Важно помнить, что кишечные инфекции заразны, микробы передаются с посудой, остаются на дверных ручках, клавиатуре компьютера и других предметах. Родителям следует соблюдать меры предосторожности, ухаживая за больным ребенком.

Научите больного ребенка тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, пользования бытовыми приборами, игрушками. Выделите ему отдельную посуду, постельное белье, полотенце. Уборку помещений проводите с дезинфицирующим средством.

По мнению врача, при употреблении овощей и фруктов заражение кишечной инфекцией можно

предотвратить. Для этого **соблюдайте элементарные правила:**

- приобретая фрукты и овощи в магазинах, обращайте внимание на их свежесть, внешний вид и способы хранения;
- перед употреблением фруктов и овощей в пищу тщательно мойте их питье-



вой водой, для детей ополаскивайте кипяченой водой для удаления остатков почвы, которая содержит опасные бактерии;

- соблюдайте гигиену приготовления блюд из овощей и фруктов;
- в период хранения фруктов и овощей в холодильнике избегайте контакта между сырыми овощами,

фруктами и готовыми пищевыми продуктами;

- готовые салаты заправляйте сметаной, йогуртом непосредственно перед употреблением блюда вашим ребенком;

- не храните готовые блюда из овощей и фруктов в холодильнике более суток;

- не оставляйте готовые блюда из овощей и фруктов при комнатной температуре более чем на два часа;

- не приобретайте овощи и

фрукты у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

- если вы готовые блюда даете с собой ребенку в



течение дня, то овощи и

фрукты надо давать помытыми и просушенными, предпочтительно пользоваться пластиковыми пищевыми контейнерами, индивидуальной одноразовой посудой, салфетками.

- Соблюдение этих простых правил поможет избежать многих проблем со здоровьем вашего ребенка, уберечь его от заболеваний острыми кишечными инфекциями, - советует врач - инфекционист.

Лайфхак от психолога

Как меньше уставать на работе

Если вы из последних сил добираетесь до дома и ни на что большее вас уже не хватает, вероятно, вы делаете что-то не так. Серьезные научные исследования выявили, как эффективно расходовать свою энергию и где можно найти ее неожиданные источники.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ЛЮБИТЕ

Согласно исследованиям канадского Университета в Альберте, для того, чтобы чувствовать себя счастливее и меньше уставать на работе, надо четко пред-

ставлять цель того, что мы делаем.

Мы никогда не будем чувствовать воодушевления в конце рабочего дня, если предыдущие 8 часов занимались тем, что ненавидим. Каждый день старайтесь думать о том, кому ваша работа могла бы принести пользу, пусть даже незначительную.

ОТКРЫВАЙТЕ ОКНА

«Концентрация углекислого газа с течением дня увеличивается, если помещение не оборудовано



достаточной вентиляцией», — поясняет Ричард Бэрри, специалист по климат-контролю в домашних условиях.

Во-первых, проветривая помещение, мы его охлаждаем. Мы гораздо больше устаем на работе, когда температура воздуха достигает 28°C и выше. Во-

вторых, открывая окна, мы снижаем концентрацию углекислого газа, который некоторые эксперты также связывают с рабочим переутомлением.



СИДИТЕ ПРЯМО

Физиотерапевт Сэмми Маргосчитает:

Если вы весь день сидите сутулившись, то вы подвергаете свои мышцы напряжению, которое провоцирует переутомление. «Когда вы сутулитесь, вы чувствуете себя менее привлекательными, это сказывается на настроении и, как следствие, вызывает усталость». Она советует сидеть прямо на стуле, так, словно бы кто-то пытается мягко вытянуть вас из него.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГОЛУБОЙ СВЕТ

Исследователи Университета Суррея, Англия, выяснили, что те, кто заменил обычные белые лампочки на лампочки с синеватым оттенком (которые ближе к естественному дневному

свету), чувствовали себя менее сонными в течение дня.

«Голубой свет стимулирует меланопсиновые рецепторы в головном мозге, которые ответственны за поддержание состояния возбуждения в организме», — говорит доктор Дерк-Джан Дижк, автор исследования.



ПЕЙТЕ ВОДУ ПОСЛЕ КАЖДОГО ТЕЛЕФОННОГО ЗВОНКА

Исследователи Американского центра борьбы со стрессом выяснили, что усталость от телефонных разговоров является основной проблемой сотрудников колл-центров.

Если ваша работа предполагает частые телефонные разговоры, причиной вашей усталости может стать дегидратация.

Возьмите в привычку делать несколько глотков воды после каждого телефонного разговора, они помогут

как вашим голосовым связкам, так и в целом положительно скажутся на вашем самочувствии.

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Диетолог Найджел Дэнби считает, что вы неправильно питаетесь, если ваша энергия начинает убывать в районе обеденного перерыва и при этом вы замечаете тягу к сладкому. Вероятно, причина этого кроется в



том, что «Пища, богатая простыми углеводами, например, сэндвич с белым хлебом, способствует быстрому расходованию энергии», — говорит он.

Уменьшите количество углеводов и замените их на сложные, например, на цельнозерновой хлеб или отруби, добавьте в свой рацион фрукты и овощи. Люди, которые питаются сбалансированно, в среднем в 10 раз более энергичны, чем те, кто не включают в свой рацион полезные продукты.

Проблема падений в пожилом возрасте

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.



10 главных причин падений

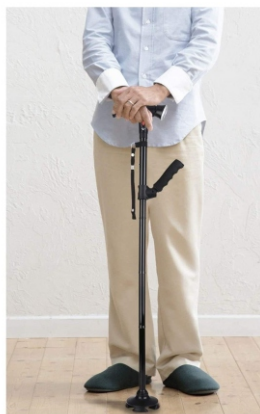
1. Мышечная слабость. Если «ноги не держат», а в руках нет силы, чтобы подняться или предотвра-

тить падение.

Что следует делать?

Убедитесь, что занимаетесь физическими нагрузками не менее 150 минут в неделю. Для предотвращения падений особенно важно выполнять силовые упражнения и упражнения на тренировку баланса.

Если по состоянию здоровья вы не способны выполнять указанный объем физической активности, то старайтесь быть активным в физическом плане настолько, насколько позволяет ваше состояние. Убедитесь, что ваш рацион включает необходимое количество белка, а также 1,5–2 литра жидкости.



2. Нарушение походки и равновесия.

Что следует делать?

При ходьбе используйте вспомогательные средства — трость или ходунки, которые должны быть правильно подобраны. Обратитесь к врачу за консультацией.

Для прогулок на улице во время гололеда используйте специальные устройства, которые надеваются на обувь — «ледоходы» или «зимоходы» — они значительно снижают риск падений. Если вы замечаете, что у вас случаются эпизоды головокружения, учащения сердцебиения, вы теряете сознание или находитесь в «предобморочном» состоянии — обратитесь к лечащему врачу.

Если у вас уже случались падения, рекомендуется использовать бедренные протекторы — для профилактики перелома бедренной кости.



3. Остеопороз.

Что следует делать?

Остеопороз может протекать незаметно для человека. Опасное следствие остеопороза — переломы. Наиболее часто встречаются переломы лучевой и бедренной кости, а также компрессионные переломы позвоночника.

Последние могут возникнуть совсем незаметно для человека и, как правило, дают о себе знать в виде хронической боли в спине.

Обратите внимание!

Снижение роста на 4 см и более по сравнению с ростом в возрасте 25 лет считается одним из клинических проявлений остеопороза. Для диагностики остеопороза и контроля эффективности лечения используется рентгеновская денситометрия (измерение плотности костей). Проконсультируйтесь с лечащим врачом, проверьте уровень витамина Д и кальция крови.

При необходимости пройдите рентгеновскую денситометрию (измерение плотности костей). Для профилактики остеопороза рекомендуется принимать препараты витамина

Д (перед началом приема проконсультируйтесь с лечащим врачом). Ваш рацион должен быть полноценным и включать достаточно кальция.

Помните, что силовые нагрузки позволяют сохранить прочность костей и предотвратить или замедлить развитие остеопороза.

4. Ощущение «покалывания в ногах», онемение, изменение чувствительности, неприятные и болезненные ощущения в ногах, ведущие к ограничению повседневной активности.



Что следует делать?

Если вы замечаете подобные симптомы, стоит обратиться к лечащему врачу. Для исключения сахарного диабета проверьте уровень глюкозы и гликированного гемогло-

бина в крови. Если у вас уже есть сахарный диабет, следите за уровнем глюкозы в крови с помощью глюкометра. Уточните у своего лечащего врача, какие цифры глюкозы в крови должны быть у вас натощак и через два часа после еды — для минимизации риска развития осложнений. Не забывайте о физических упражнениях.

При наличии перечисленных симптомов рекомендуется провести скрининг функции щитовидной железы (определить ТТГ). Если вы курите, немедленно откажитесь от курения.

5. Некоторые лекарственные средства, ежедневный прием 5 и более препаратов в сутки.

Что следует делать?

Обсудите терапию с лечащим врачом или врачом гериатром. Возможно, от приема некоторых препаратов можно будет отказаться. Не принимайте самостоятельно не рекомендованные вам лекарственные препараты, особенно психотропного действия, снотворные или седативные. Они могут стать причиной падений.

6. Снижение зрения.

Что следует делать?

При нарушении зрения как можно раньше обратитесь к офтальмологу. Ежегодно



проходите обследование у офтальмолога.

При подъеме или спуске по лестнице не носите мультифокальные очки (очки, сочетающие в себе линзы с разными диоптриями). В первые дни или недели после коррекции зрения (например, новые или впервые выписанные очки, оперативное вмешательство) может повышаться риск падений.

7. Болевой синдром, боли в суставах и мышцах.

Что следует делать?

При появлении болей как можно раньше обратитесь к врачу. Вероятно, при хронической боли потребуются длительное медикаментозное и немедикамен-

тозное лечение. Физическая активность и некоторые упражнения часто улучшают контроль над болью.

8. Нарушение памяти, снижение умственных способностей, деменция. Пожилой человек может путать, забывать правила дорожного движения, быть невнимательным при передвижении по улице и дома.

Что следует делать?



При появлении первых признаков нарушения памяти или других умственных способностей (мышления, внимания) как можно раньше обратитесь к неврологу. Важна поддержка со стороны семьи и общества. Рекомендуется когнитивный тренинг.

9. Депрессия, снижение

настроения, отсутствие желаний, потеря интереса к жизни, общению.

Что следует делать?

Важна поддержка со стороны семьи и общества. При необходимости обратитесь к психотерапевту или врачу-гериатру.

10. Обратите внимание на обустройство быта.

Что следует делать?

Дом должен быть обустроен так, чтобы пожилой человек мог свободно по нему передвигаться. Уберите неустойчивые предметы, организуйте достаточное освещение в комнатах и коридорах, «дежурный» свет ночью, в ванной постелите противоскользящие коврики, носите удобную обувь с задником.



Материал «Российского геронтологического научно-клинического центра» ФГБОУ ВО Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н. И. Пирогова Минздрава России