



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области №2(2) август 2016

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

Н.И.Пирогов

Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний – одно из важнейших направлений деятельности медицинских работников как нашего региона, так и Российской Федерации в целом

Профилактика и контроль неинфекционных заболеваний являются одним из важнейших направлений деятельности медицинских работников как нашего региона, так и Российской Федерации в целом.

Основные неинфекционные заболевания (болезни системы кровообращения, онкологические заболевания, сахарный диабет, бронхо-легочная патология) являются ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения, что делает необходимой профилактическую работу в этом направлении. Все основные неинфекционные заболевания имеют под собой сходную структуру факторов риска, связанных с нездоровым образом жизни (курение, неправильное питание, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем и др.), которые в значительной мере предотвратимы или поддаются коррекции.

Первое стратегическое направление работы в этой области – снижение популяционного риска неинфекционных заболеваний в масштабах всего населения, что достигается повышением информированности граждан о факторах риска и их коррекцией, а также мотивацией населения к ведению здорового образа жизни.

Всему этому способствуют массовые информационно-пропагандистские акции. С 2013 года в Кировской области одной из форм реализации популяционной стратегии стали тематические Месяцы здоровья.

МЕСЯЦ ЛЕГКОГО ДЫХАНИЯ

май 2016

Направлен на предупреждение бронхо-легочных заболеваний и повышение мотивации граждан к отказу от курения. В области было организовано 185 массовых мероприятий.



Ежегодная акция «Куришь? Проверь свои легкие!» посвящена Всемирному дню без табака. Все желающие могут проверить содержание угарного газа в выдыхаемом воздухе, оценить «возраст легких», получить консультацию пульмонолога и информационные материалы. В акции приняли участие более 80 человек.



Сотрудники поликлиники № 2 Кировской клинической больницы № 7 им. В.И. Юрловой во время акции, посвященной отказу от курения. Каждый желающий получил памятки о влиянии курения и рекомендации по отказу от него. 35 участников акции обменяли сигарету на конфету и яблоко.

МЕСЯЦ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

июнь 2016

Мероприятия в рамках Месяца детского здоровья обращают внимание граждан, в т.ч. детей и подростков, к вопросам предупреждения и лечения детских заболеваний. Организовано 290 массовых мероприятий.



Специалисты Кировской клинической стоматологической поликлиники рассказали маленьким пациентам о правильном уходе за зубами на мероприятии «Ее величество Зубная Щетка».



Станции «Викторина ЗОЖ» и «Психологический рисунок» позволили юным участникам акции «Лет до ста жить – запросто» в Нововятске показать свои знания и умения по теме здорового образа жизни.



МЕСЯЦ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

июль 2016

С целью привлечения внимания женщин к своему здоровью проводятся массовые мероприятия, приуроченные к Месяцу женского здоровья.



Сотрудники поликлиники №1 Кировского клиничко-диагностического центра во время акции «Розовая лента», направленной на раннюю диагностику заболеваний молочной железы.



Консультирование женщин при избыточной массе тела и ожирении в Центре здоровья Северной клинической больницы скорой медицинской помощи.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



– Александр Васильевич, что нужно делать, чтобы не допустить развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений?

– Существуют факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. К ним относятся малоподвижный образ жизни, табакокурение, нерациональное питание, недостаточная физическая активность, ожирение. Действенный способ, которым можно без лекарств снизить риск атеросклероза, – это заниматься физической активностью, и за счет повышения липопротеидов высокой плотности уменьшить атерогенный индекс. Вывод: чтобы снизить риск, необходимо устранять факторы риска, а также регулярно контролировать свои показатели: уровень холестерина, артериального давления.

– Вы согласитесь со мной, что немаловажную роль играет обучение пациентов?

– Безусловно. Человек, который знает про свое заболевание, – вооружен, а, значит, защищен. Если он знает о своих факторах риска и понимает, к чему это может привести, появляется мотивация изменить образ жизни. Важный вопрос – вопрос комплаентности. Например, при лечении артериальной гипертензии. Пациенту может быть назначено два, три, четыре препарата, а целевое артериальное давление не достигнуто. Начинаешь разбираться подробно – пациент просто не принимает препараты, так как не понимает целей лечения, боится побочных эффектов или услышал, что препарат, назначенный ему, не помог соседу, а значит, не поможет и ему. Я уверен, что посредством обучения можно повысить приверженность пациента к лечению.

– Результаты анкетирования участников Акции «Река жизни» подтверждают Ваши слова.

В сентябре в Кировской области в очередной раз стартует Месяц здорового сердца. На вопросы по проблеме профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний отвечает заведующий отделением неотложной кардиологии Кировской областной клинической больницы, главный внештатный кардиолог министерства здравоохранения Кировской области Александр Васильевич Исаков

– Из 1114 человек, состоящих на учете с диагнозом гипертоническая болезнь:

- целевой уровень артериального давления имеют **40%**,
- целевой уровень холестерина – **32%**,
- рационально питаются **12%**,
- физически неактивны **28%**,
- избыточную массу тела или ожирение имеют **87%**.

А среди тех, кто перенес инфаркт миокарда в течение последних 12 месяцев, а это 116 респондентов:

- принимают статины только **66%**,
- не знает свой уровень холестерина каждый третий.

– Вообще, советы по изменению образа жизни мы обязаны давать всем пациентам при каждом посещении. Это касается и терапевтического, и кардиологического профилей. Доказано, что без коррекции факторов риска полноценный контроль над хроническим заболеванием невозможен. Но часто у врача просто не хватает времени, чтобы подробно обсуждать с пациентами эти вопросы на приеме.

– Для того, чтобы увеличить охват населения обучением, и организуются Школы здоровья.

– Совершенно верно. Школы здоровья, как и другие групповые формы терапии с пациентами, – это очень серьезный момент. Кроме того, хочу акцентировать внимание, что при проведении Школ необходимо уделять внимание обучению правилам поведения в экстренных ситуациях. Люди, имеющие высокий риск осложнений или уже перенесшие какие-то сердечно-сосудистые события, должны быть осведомлены о симптомах сердечного приступа, инсульта и знать, куда и как обращаться. И еще одна из форм терапии – это работа с родственниками. Обучение родственников пациентов, имеющих высокий риск сердечно-сосудистых событий, иногда может спасти жизнь близкому человеку. Самое главное в некоторых ситуациях – просто не растеряться и не испугаться, оказать помощь.

– А как относятся к своему здоровью медицинские работники?

– Есть известное выражение голландского врача Николаса ван Тьюльпа «Светя другим – сгораешь сам». На самом деле, руки до себя доходят редко. Поэтому хотелось бы обратить внимание медицинских работников на необходимость сделать небольшую паузу, остановиться в какой-то момент, оглянуться по сторонам и обратить внимание на наличие у себя факторов риска или даже заболевания, которое уже пора лечить. К тому же, врач, имеющий факторы риска, по статистике, реже дает пациентам рекомендации бросить курить, снизить массу тела, начать заниматься физической активностью...

– Что Вы можете сказать о синдроме профессионального выгорания медицинских работников?

Это крайне важный вопрос. У врача, который, так сказать, «профессионально выгорел», который не заинтересован в результатах своего труда и по качеству оказываемой помощи, и по другим показателям, начинаются конфликты с пациентами, качество работы снижается. Чтобы не допустить «выгорания», необходимо стимулировать медицинского работника к дальнейшему развитию. Сейчас очень большое количество смежных специальностей, которые можно и нужно осваивать. Также большую роль играет построение команды единомышленников. Некоторые медицинские организации этим серьезно занимаются, проводят командные тренировки, мероприятия, объединяющие коллектив.

– Ну и что бы Вы пожелали медицинским работникам и их пациентам?

Могу пожелать, во-первых, большого оптимизма по жизни, удовлетворения от работы, конечно, хорошего крепкого здоровья. Желаю, чтобы медицинские работники ценили бы самих себя и заботились не только о своих пациентах, но и, конечно же, о своем здоровье. И обязательно чаще улыбайтесь!

Диалог вела О.Г.Мальшева, начальник Центра медицинской профилактики

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Желаает пациентам Центр медицинской профилактики

стр.3 Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний

стр.4 Проверь себя

стр.5 Советы специалиста

стр.6 Завтрак со специалистом

В России хронические неинфекционные заболевания – главная причина смертности и инвалидности граждан в возрасте до 60 лет. На первом месте по вкладу в смертность населения России стоят **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**. Первопричины болезней системы кровообращения неизвестны, но выявлена тесная связь имеющих **факторов риска** и развития сердечно-сосудистой патологии. **Факторы риска** повышают вероятность развития, прогрессирования и неблагоприятного исхода заболевания, поэтому предупреждение неинфекционной (в т.ч. сердечно-сосудистой) патологии заключается в своевременном выявлении и коррекции **факторов риска**.

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

НЕУПРАВЛЯЕМЫЕ:

- пол
- возраст
- наследственность
- окружающая среда

УПРАВЛЯЕМЫЕ:

- повышенный уровень артериального давления
- курение
- повышенный уровень холестерина крови
- повышенный уровень сахара крови
- нерациональное питание
- злоупотребление алкоголем
- ожирение
- низкая физическая активность
- интенсивный и/или продолжительный стресс



Как нужно изменить свой рацион, чтобы противостоять атеросклерозу

Атеросклероз - хроническое заболевание, сопровождающееся отложением холестерина на стенке сосуда. Поражение артерий ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, а также заболеваний других органов. Атеросклероз – это скрытая болезнь, которая развивается незаметно, с каждым годом поражая все большее число артерий.

Кровеносные сосуды – это дороги жизни. Их чистота – залог здоровья всего организма! Изменение образа жизни помогает замедлить прогрессирование атеросклероза, если симптомы уже проявились, или предотвратить поражение сосудов.

1 Поддерживайте уровень «хорошего» холестерина

(снижает риск атеросклероза) в организме за счет омега-3-полиненасыщенных жирных кислот с помощью регулярного употребления рыбы и растительных масел. Минимум дважды в неделю употребляйте рыбу северных морей (сайра, скумбрия, сельдь, семга), ежедневно – 1-2 ст.л. растительных масел (рыжикового, льняного, соевого).

2 Употребляйте достаточное количество фруктов и овощей

(500 г и более в день, не считая картофеля). Пищевые волокна, содержащиеся во фруктах и овощах, являются сорбентом для «плохого» холестерина и способствуют его выведению из организма.

3 Сократите употребление продуктов, содержащих много животных (в т.ч. скрытых) жиров

Покупайте молоко и сыр с пониженным содержанием жира, срезайте видимый жир с мяса, снимайте жир с готовых блюд и кожу с птицы. Используйте меньше жира при приготовлении блюд, старайтесь тушить,

запекать, готовить на пару. Откажитесь от продуктов, содержащих много скрытых животных жиров: колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры.

4 Ограничьте употребление соли

(норма – до чайной ложки в день), она делает внутреннюю поверхность сосудов более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина. Уберите солонку со стола, солите пищу в конце приготовления, максимально сократите употребление консервированных продуктов, соленых и копченых деликатесов, рыбных и мясных полуфабрикатов, откажитесь от снеков и соусов.

5 Употребляйте не более 30 г сахара в день (6 чайных ложек)

в т.ч. сахара, содержащегося в меде, варенье, кондитерских изделиях, йогурте, хлебобулочных изделиях, десертах, цукатах, нектарах и продуктах быстрого приготовления. Отдавайте предпочтение цельнозерновому хлебу, крупам, макаронам из твердых сортов пшеницы, несладким фруктам. Избыточное потребление простых углеводов имеет

стойкую взаимосвязь с повышением триглицеридов крови, а, следовательно, и холестерина в целом.

6 Употребляйте достаточное количество продуктов, содержащих антиоксиданты

Самыми важными антиоксидантами, предупреждающими отложение холестерина в сосудистой стенке, являются витамины А, С, Е и селен. Источники витамина А: яичный желток (2-3 раза в неделю), сливочное масло (10 г в день), морковь, абрикосы, тыква, томаты, зелень. Много витамина С в шиповнике, смородине, облепихе, рябине, капусте, перце. Витамин Е содержится в растительных маслах, орехах, семенах подсолнечника, ростках пшеницы, а селен – в грибах, орехах, яйцах, луке, чесноке.

7 Сократите употребление алкоголя

хроническое злоупотребление алкоголем способствует атеросклеротическим изменениям из-за нарушений функций печени.

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

● Один из самых распространенных факторов риска.

● По данным соц-опроса, в Кировской области неправильно питаются 88% населения.

● Процессы атеросклероза, связанные с отложением холестерина в стенке артерии, также напрямую связаны с нерациональным питанием.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Оцените для себя риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы

Сердечно-сосудистые заболевания - это серьёзная проблема, которая волнует и врачей, и пациентов. 50% инфарктов и инсультов развиваются у людей, считавших себя здоровыми, но имеющих высокий сердечно-сосудистый риск. Внимательно отнеситесь к факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний: отметьте в квадратах ответы и подсчитайте количество набранных баллов.

1	Ваш возраст: старше 40 лет (для мужчин), старше 50 лет (для женщин) <input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
2	Был ли инфаркт миокарда или инсульт у Ваших близких родственников (матери или родных сестер в возрасте до 65 лет или у отца, родных братьев в возрасте до 55 лет)? <input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
3	Вы отмечаете повышение артериального давления (постоянное или эпизодическое) выше 140/90 мм рт. ст.? <input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов <input type="checkbox"/> Не знаю свое АД – 1 балл
4	Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день) <input type="checkbox"/> Нет, никогда не курил <input type="checkbox"/> Да, курю – 2 балла <input type="checkbox"/> Курил в прошлом – 1 балл
5	Ваш индекс массы тела (ИМТ) <input type="checkbox"/> от 18,0 до 24,9 – 0 баллов $\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост}^2 (\text{м})}$ <input type="checkbox"/> от 25 до 29,9 – 1 балл <input type="checkbox"/> от 30 до 34,9 – 3 балла <input type="checkbox"/> более 35 – 5 баллов
6	У Вас есть нарушения углеводного обмена (сахарный диабет, нарушение толерантности к глюкозе)? <input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов <input type="checkbox"/> Не знаю свой уровень сахара – 1 балл
7	Ваш уровень общего холестерина: <input type="checkbox"/> ниже 5,0 ммоль/л – 0 баллов <input type="checkbox"/> выше 5,0 ммоль/л – 1 балл <input type="checkbox"/> выше 8,0 ммоль/л – 5 баллов <input type="checkbox"/> Не знаю свой уровень холестерина – 1 балл
8	Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)? <input type="checkbox"/> до 30 минут – 1 балл <input type="checkbox"/> 30 минут и более – 0 баллов
9	Обращаете ли Вы внимание на содержание жира и/или холестерина в продуктах при покупке (на этикетках) или при приготовлении пищи? <input type="checkbox"/> Да – 0 баллов <input type="checkbox"/> Нет – 1 балл
10	Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее? <input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
11	Употребляете ли Вы ежедневно около 400 граммов (или 4-5 порций) фруктов и овощей (не считая картофеля)? <input type="checkbox"/> Да – 0 баллов <input type="checkbox"/> Нет – 1 балл
12	Употребляете ли Вы шесть и более кусков (чайных ложек) сахара, варенья, меда или других сладостей в день? <input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов
13	Употребляете ли Вы рыбу 2-3 раза в неделю? <input type="checkbox"/> Да – 0 баллов <input type="checkbox"/> Нет – 1 балл
14	Ваш образ жизни предполагает стрессы, работа связана с чрезмерной психической или физической нагрузкой? <input type="checkbox"/> Да – 1 балл <input type="checkbox"/> Нет – 0 баллов

0 баллов — риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений у Вас низкий (вероятность развития сердечных заболеваний в ближайшие 10 лет составляет не более 15%), тем не менее важно продолжать вести здоровый образ жизни, регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.

1-5 баллов — средний риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений (риск развития в ближайшие 10 лет составляет 15-20%). Если у Вас есть управляемые факторы риска, постарайтесь их устрани-

нить. Регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры, ежегодно посещайте Центры здоровья.

6-12 баллов — Вы находитесь в группе высокого риска (вероятность возникновения заболевания в течение 10 лет — 20-30%). Посмотрите, какие управляемые факторы риска Вы можете устранить. Если необходима помощь специалиста, обратитесь в кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

- ✓ **В Центрах здоровья Вы имеете возможность:**
 - оценить свою физическую форму,
 - получить помощь в избавлении от вредных привычек,
 - проанализировать свое питание,
 - узнать, есть ли риски сердечно-сосудистых заболеваний,
 - получить индивидуальную программу оздоровления.
- ✓ **Кто может обратиться в Центры здоровья?**
Любой гражданин России. С собой нужно иметь два документа:
 1. паспорт (свидетельство о рождении),
 2. полис обязательного медицинского страхования.
- ✓ **АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ В г. Кирове:**
 - Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировский клинично-диагностический центр», ул. Красноармейская, 30 Б, т. 8-922-952-36-79; К. Маркса, 47, т. 8-922-965-09-07
 - Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Северная клиническая больница скорой медицинской помощи» ул. Северная набережная, 11, (8332) 58-14-75, 77-60-80
 - Детский Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр», ул. Красноармейская, 53 (8332) 54-40-41
- В районах Кировской области:**
 - Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница им. академика А.Н. Бакулева», г. Слободской, ул. Гагарина, 21, (83362) 4-36-69
 - Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница», г. Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2 (83334) 7-73-00
 - Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Омутнинская центральная районная больница», г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1, (83352) 2-22-40
 - Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница», г. Котельнич, ул. Прудная, 33 (83342) 4-13-77

Более 12 баллов — риск развития очень высокий (более 30%). Не откладываяйте консультацию с врачом. Лечение должно быть назначено как можно быстрее. Возможно, Вы уже принимаете медикаментозные средства. Обратитесь в кабинет медицинской профилактики по месту жительства или Центр здоровья для разработки индивидуальной программы оздоровления с целью снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений, регулярно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

НАЧАЛО ШКОЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ

Начало школьного обучения – напряженный и ответственный период в жизни ребенка. И режим учебных занятий, и обилие новых впечатлений, и эмоции, которые приходится сдерживать, – все эти трудности встречаются у детей в первом классе. Большие нагрузки (психологические, интеллектуальные, функциональные и физические) могут привести к возникновению проблем со здоровьем. Первый год в школе – это испытание и для родителей. Вот где проявляются недоработки в воспитании и обучении в дошкольный период.

Многие дети готовы к новым условиям школьной жизни. Желание новизны, осознание важности изменения своего статуса («Я уже ученик!») помогают ребенку принять требования учителя, правильно построить свои отношения со сверстниками. Учитель для ребенка, особенно в первое время, – авторитет. Поэтому и ваше отношение к его требованиям должно быть положительным.

Правильная оценка успехов ребенка – это моральная и эмоциональная поддержка в процессе психологической адаптации.



Положительные эмоции, которые ребенок испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают адаптацию к школе.

Выделяют три аспекта подготовленности к школе:

- **физический,**
- **психологический,**
- **специальный.**

Физическая готовность к обучению в школе характеризует функциональные возможности ребенка и состояние его здоровья, зависящие от многих условий (генотипа, особенностей перинатального развития, темпа созревания и др.). Состояние здоровья детей отражается в определенной группе здоровья.

Психологическая готовность к школе связана с качественно новым отношением ребенка к деятельности, стремлением занять новое место в социуме, а также с необходимым уровнем познавательного, мотивационного, социального и волевого развития.



Рудакова Лилия Владимировна, психолог

Специальная готовность к школе включает умения и навыки, необходимые для освоения чтения, письма и счета. Их формирование в старшем дошкольном возрасте возможно при правильно организованном обучении на базе игровой деятельности.

Одна из основных задач начальной школы – это усвоение определенных знаний, умений и навыков. Учебная деятельность обуславливает возникновение психологических новообразований данного возраста, определяет общее психическое развитие младших школьников, формирует личность в целом. Начало обучения ребенка в школе позволяет ему занять новую жизненную позицию школьника и перейти к выполнению учебных задач. Ценность учения ради знаний – вот что должно быть основой учебной деятельности.



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ:

- 1 **Правильно организуйте режим дня ребенка.** Старайтесь придерживаться его постоянно. Обратите особое внимание на то, как ваш ребенок будет проводить свободное от уроков время.
- 2 **Ограничьте время нахождения за компьютером или телевизором.** Это может привести к переутомлению, излишнему возбуждению, раздражительности.
- 3 **Помните, реальное общение с другими детьми – важная составляющая часть полноценной жизни ребенка.**

- 4 **Поддерживайте мотивацию ребенка к учебной деятельности, т.е. стремление учиться.** При возникновении проблем в обучении, поведении обратитесь к специалистам (психологу, логопеду и др.).
- 5 **Давайте ребенку посильные задания, не требуя выполнения слишком сложного для него поручения.** Но если задания оказываются слишком легкими, то ребенок приучится избегать всего, что требует усилий и труда.
- 6 **Забойтесь о состоянии здоровья ребенка.** Осенью и весной проведите курс лечения витаминными препаратами. При необходимости обратитесь к врачам-специалистам (неврологу, педиатру и др.).

- 7 **Хорошие манеры ребенка – зеркало семейных отношений.** «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...», обращение к взрослому на «Вы», должны войти в речь ребенка еще до школы.
- 8 **Помните, что похвала и эмоциональная поддержка особенно необходимы ребенку в первый год обучения.** Это повышает уверенность в своих силах.



ЭТО ПОЛЕЗНО СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

Правильный завтрак для здоровья

Правильный завтрак для здорового сердца будет не только одним из способов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, но и другой неинфекционной патологии, что возможно при комплексном подходе к коррекции имеющихся факторов риска.

Завтрак – самый важный из всех приемов пищи! Первый прием пищи запускает обмен веществ, дает настроение и энергию на предстоящий день, поэтому он должен быть полезным, питательным и полноценным одновременно.

Правильный завтрак способен поддержать стабильный уровень сахара в крови до обеда, что обеспечит чувство сытости, максимальную умственную и физическую работоспособность. Это возможно, если в составе завтрака присутствуют сложные углеводы (блюда из круп). Кроме того, здоровый завтрак должен обеспечить Ваш организм не только углеводами, но и нужным количеством белка, жира, витаминов и минералов, что достигается разнообразием блюд на завтрак. Варианты завтрака могут быть всевозможными, а контролировать стоит объем и калорийность съеденной пищи.

С целью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и получения пользы от еды важно:

- ✓ **уменьшить употребление тугоплавких жиров** (строительный материал для «плохого» холестерина): говяжий, бараний, жир птицы
- ✓ **увеличить поступление омега-3-полиненасыщенных жирных кислот** (повышают содержание «хорошего» холестерина) и клетчатки (выводит «плохой» холестерин из организма)
- ✓ **обогатить свой рацион антиоксидантами и минералами**, в т.ч. калием и магнием

ПРЕДЛАГАЕМ ТРИ ВАРИАНТА ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА

ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ И ЯГОДАМИ

Ингредиенты:

- овсяные хлопья (обычные, не быстрого приготовления) – 30 г.
- молоко – 70 г.
- отруби (пшеничные, ржаные, овсяные) – 2 ч.л.
- банан – ½, клубника – 3-4 ягоды
- мед – 1 ч.л.



Способ приготовления: залить овсяные хлопья кипятком (150-170 мл), накрыть крышкой на 10-15 минут. Добавить молоко, поставить в микроволновку на половину мощности на 8 минут (крышкой тарелку в микроволновке не закрывать!!!). Достать кашу из микроволновки, положить фрукты, мед, можно добавить 5 г сливочного масла.

Чередуя каши: рисовая, пшенич-

ная, пшенная. Добавляйте в каши разнообразные фрукты, ягоды, сухофрукты, орехи, семечки.

Комментарий диетолога: каша – это лучшее начало дня, потому что сложные углеводы, содержащиеся в крупе (кроме манной), обеспечивают чувство сытости на длительный срок, а пищевые волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта и выводят «плохой» холестерин из организма. Сочетание крупы и молока дает сбалансированное содержание белка. Сливочное масло улучшит вкусовые свойства каши, обеспечит должным количеством жира на завтрак и не повредит здоровью. Овсяная каша – это источник витаминов, микроэлементов, таких как: калий и магний, что делает ее просто незаменимой для здоровья сердца и сосудов. Банан и клубника – дополнительные источники аскорбиновой кислоты, калия, пищевых волокон.

закрываем крышкой, готовим на небольшом огне.

Комментарий диетолога: омлет с овощами – хороший вариант питательного и легкого завтрака. Лук, морковь и брокколи богаты витаминами и микроэлементами, пищевыми волокнами. Брокколи также содержит много антиоксидантов, защищающих сосуды от атеросклероза. Главная польза яиц в полноценном легкоусвояемом белке, желток же, несмотря на высокое содержание холестерина, содержит фосфолипиды и другие незаменимые для антисклеротической защиты вещества, поэтому в рационе людей с повышенным холестерином омлет также желателен, но 1-2 раза в неделю.

ТВОРОГ С СУХОФРУКТАМИ, СЕМЕНАМИ ЛЬНА И КУНЖУТА

Ингредиенты:

- творог 3% – 1 пачка (200 г)
- молоко
- сметана (йогурт)
- курага – 4-5 шт.
- изюм – 2 ст.л.
- семена льна – 2-3 щепотки
- кунжут – 2-3 щепотки



Способ приготовления:

Курагу и изюм хорошо промыть в горячей воде, затем замочить на 20-30 минут в теплой воде (или сделать это заранее, вечером). Творог размять вилкой, по желанию добавить немного молока для получения более нежной консистенции. Добавить сметану или йогурт, семена льна, перемешать. Семена льна можно замочить в теплой воде накануне вечером для набухания. Положить в творог курагу, изюм. Посыпать кунжутом.

Комментарий диетолога: творог показан к употреблению в пищу как детям, так и взрослым, это один из самых популярных кисломолочных продуктов. В нем содержатся легкоусвояемый белок, кальций, фосфор. Приготовление такого блюда не требует много времени, что очень удобно, когда речь идет о завтраке. Творожное блюдо с сухофруктами богато калием, магнием, пищевыми волокнами, чем обычный творог. Кунжутное семя – это дополнительный источник кальция и клетчатки, а семя льна – источник полиненасыщенных жирных кислот.



Сидоренко Лариса Александровна, главный внештатный диетолог министерства здравоохранения Кировской области

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

Ингредиенты:

- яйца – 3 шт.
- соцветия брокколи среднего размера – 2-3 шт.
- морковь среднего размера – 1 шт.
- лук репчатый – 0,5 шт.
- масло растительное – 2 ст.л.
- молоко – 30 мл.
- соль, специи, зелень – по вкусу



Способ приготовления:

Чистим морковь и лук, морковь трем на крупной терке, лук – мелко режем. На сковороде пассеруем овощи на подсолнечном масле до полуготовности. Взбиваем яйца венчиком, добавляем молоко, соль и специи. Далее полученной смесью заливаем овощи,

РАБОТА ОТДЕЛЕНИЙ/КАБИНЕТОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

В Кировской области на базе учреждений здравоохранения организованы 41 кабинет и 9 отделений медицинской профилактики. Сотрудники кабинетов/отделений медицинской профилактики участвуют в организации и проведении диспансеризации взрослого населения, организуют мероприятия по профилактике неинфекционных заболеваний, осуществляют диспансерное наблюдение за пациентами, имеющими высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.



Кабинет медицинской профилактики
Сунской ЦРБ

Одним из направлений работы кабинетов/отделений медицинской профилактики является обучение пациентов правилам оказания первой помощи при жизнеугрожающих состояниях.



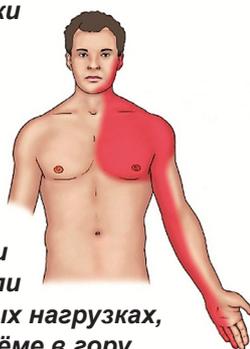
Кабинет индивидуального консультирования
Кировской клинической больницы № 7 им. В.И.Юрловой

ВАЖНО ЗНАТЬ

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ

ПРИЗНАКИ
СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

- Боль, дискомфорт в области грудной клетки
- Боль может отдавать в плечо, локоть, нижнюю челюсть
- Возникает при физических или эмоциональных нагрузках, курении, подъеме в гору, ходьбе против ветра, выходе на холодный воздух, а также после обильной еды
- Проходит после прекращения физической активности
- Характер боли – давящая, жгучая
- Возможны чувство нехватки воздуха, потливость, тревожность



ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ НЕОБХОДИМО

- Немедленно прекратить физическую нагрузку
- Больному придать удобное положение, лучше полусидя, для этого под спину подложить подушки
- Освободить грудную клетку от сдавливающей одежды, дать доступ свежему воздуху (открыть окно)
- Больному следует принять нитроглицерин в дозе 0,5 мг в виде таблеток под язык или аэрозоля (спрея)
- Если симптомы не исчезают через 5 мин., а нитроглицерин удовлетворительно переносится, использовать его повторно
- Если боль в грудной клетке или дискомфорт сохраняются в течение 5 мин. после повторного приема нитроглицерина, необходимо немедленно вызвать скорую помощь и снова принять нитроглицерин и 0,25 г аспирина (таблетку разжевать, проглотить)
- Если аспирин или нитроглицерин не доступны, а боли сохраняются более 5 мин. – срочно вызывайте скорую помощь!



БОЛЬНОМУ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача
- нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при непереносимости его (аллергической реакции), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
- нельзя принимать нитроглицерин при резкой слабости, потливости, а также при выраженной головной боли, головокружении, остром нарушении зрения, речи или координации движений.

РАБОТА ОТДЕЛЕНИЙ/КАБИНЕТОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ШКОЛЫ ЗДОРОВЬЯ

В последние годы большое значение для улучшения качества жизни пациентов придается не только лечебным мероприятиям, но и повышению уровня знаний пациентов, приобретению ими необходимых навыков. Обучение граждан может осуществляться в рамках первичной, вторичной и третичной профилактики, т.е. с целью не допустить развитие заболевания, предупредить возникновение осложнений и научить пациентов жить максимально комфортно с тем уровнем здоровья, который у них есть.

Школа здоровья как форма группового консультирования – одна из самых эффективных направлений профилактической работы с населением любой возрастной категории. Групповая форма обучения позволяет пациентам обмениваться опытом, видеть положительную динамику в течении заболевания на примере других слушателей, способствует преодолению коммуникативных барьеров.

Эффективность занятий в Школах здоровья клинически доказана, а вклад в улучшение качества жизни пациентов неоспорим. Грамотно организованный процесс обучения должен привести к увеличению мотивации слушателей к здоровому образу жизни, повышению

уровня их знаний, приобретению необходимых умений, в итоге – к улучшению качества жизни и снижению частоты осложнений хронической инфекционной патологии.

Центром медицинской профилактики разработаны методические материалы для медицинских работников по организации и проведению Школ здоровья: «Организация и проведение Школ для пациентов с хроническими заболеваниями», «Организация и проведение Школы здоровья для пациентов с избыточной массой тела»,

Школа здоровья как форма группового консультирования – одна из самых эффективных направлений профилактической работы с населением любой возрастной категории.

Школа для лиц третьего возраста «Секреты активного долголетия».

Анализ деятельности и контроль качества обучения пациентов в Школе

Всего в Школах здоровья, организованных на базе областных медицинских организаций, в 2015 году было обучено 80,6 тыс. человек:

- в Школе для пациентов с артериальной гипертензией – 20,3 тыс. человек,
- в Школе по формированию ЗОЖ – 10,8 тыс.,
- в Школе для пациентов с диабетом – 8,1 тыс.,
- с бронхиальной астмой – 3,5 тыс. человек.

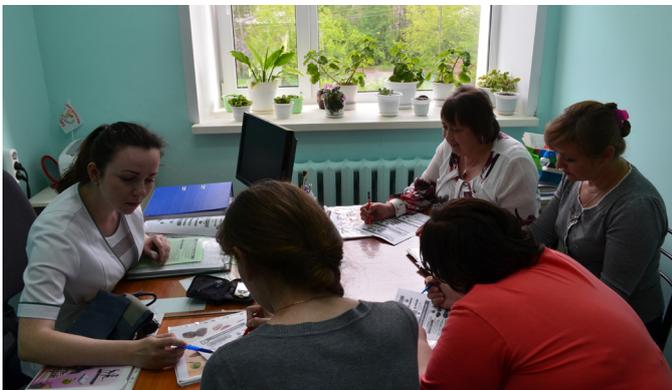
здоровья должен осуществляться руководителем Школы на уровне слушателя (анкета по результатам обучения), медицинского работника (удовлетворенность от процесса и результата); на уровне учреждения здравоохранения. Конечной целью проведения Школ является снижение частоты обострения хронических заболеваний и госпитализаций, уменьшение частоты вызовов скорой медицинской помощи, снижение инвалидизации населения и снижение смертности.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

ОПЫТ МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ

На достаточно высоком уровне организована работа Школ здоровья в КОГБУЗ «Зуевская ЦРБ». Имеются наглядные пособия, позволяющие проводить Школы здоровья и без мультимедийного оборудования.

Крайне важно обеспечить проведение Школ здоровья не только в кабинете медицинской профилактики, но и на каждом ФАПе по приоритетным направлениям: Школы для пациентов с гипертонической болезнью, ИБС, с разъяснением правил поведения в экстренных ситуациях: сердечный приступ, гипертонический криз, инсульт.



Главное предназначение врача – научить людей быть здоровыми и лечить тех, кого не удалось научить этому

Н.И. Пирогов