



Здоровье

– наш выбор



30 июня 2019 года, № 6 (163)

Областная кампания 2019 «Нормализация веса – путь к здоровью»

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОДРЫМ

Лето – время оздоровления организма и укрепления иммунитета. Главными помощниками здесь становятся свежие овощи, ягоды, фрукты и зелень – основные источники антиоксидантов. Антиоксиданты – особые вещества, которые защищают наши клетки от повреждений, преждевременного старения, а также участвуют в детоксикации организма.

Чтобы чувствовать себя бодрым и работоспособным летом, необходимо скорректировать свой рацион питания и следовать нескольким простым правилам.

Во-первых, овощи, фрукты и ягоды желателно употреблять в свежем виде. Это могут быть всевозможные салаты, десерты, коктейли, морсы, смузи. Готовить их нужно непосредственно перед употреблением. Между фруктами и ягодами предпочтение лучше отдать ягодам – в них больше антиоксидантов, и они содержат меньшее количество углеводов (по сравнению с фруктами). В овощах, сорванных прямо с грядки, содержится максимум полезных веществ и витаминов. Огородную зелень – лук, чеснок, петрушку, укроп, базилик, сельдерей, которые содержат много витаминов и антиоксидантов, желателно употреблять ежедневно. Их можно добавлять в салат, гарнир, смузи. Заправлять салаты лучше нерафинированным растительным маслом в сочетании с лимонным соком или натуральным яблочным уксусом. Замените обычные гарниры овощными – вместо риса, картошки, макарон приготовьте запеченные или тушеные овощи.

Во-вторых, в жаркую погоду лучше отказаться от животных белков или, по крайней мере, сократить их количество. Летний рацион может включать нежирную рыбу и морепродукты, сыр, творог, яйца. Также в меню рекомендуем включить растительные



Фото с сайта depositphotos.com

белки, злаковые, бобовые (фасоль, зеленый горох, семена льна, тыквенные семечки, орехи, кукуруза и др).

В-третьих, не забывайте про молочные и кисломолочные продукты. В летнее время для утоления жажды можно употреблять напитки на основе молочной сыворотки, а йогурт или кефир могут быть полноценным перекусом.

Необходимо сказать и о питьевом режиме. В летний период должно возрасти количество выпиваемой жидкости, ее оптимальное количество для здорового человека можно рассчитать по формуле: 30-40 мл на 1 кг массы тела (например, при весе 60 кг необходимо выпивать от 1,8 до 2,4 л жидкости в день, включая 2-3 стакана чистой воды). Соответственно, в жару количество выпиваемой жидкости должно стремиться к верхней границе. Для утоления жажды отдавайте предпочтение чистой воде комнатной температуры, минеральной воде, травяному чаю из мяты, душицы или каркаде, добавив в него дольку лимона. Теплые напитки быстрее усваиваются и утоляют жажду.

В жару (когда температура воздуха поднимается выше 27 градусов) рацион питания должен меняться. Основная задача – не нагружать же-

лудочно-кишечный тракт тяжелой пищей.

И последнее: лето опасно кишечными инфекциями. Основная опасность, подстерегающая нас в жаркие дни, – пищевые отравления. На жаре продукты стремительно портятся, а условия их хранения не всегда бывают идеальными, особенно в походных условиях. В первую очередь, конечно, стоит строго соблюдать все правила гигиены, т. е. мыть руки часто и тщательно. Овощи, фрукты, ягоды, зелень сначала необходимо промыть под проточной водой, затем можно оставить ненадолго в воде (особенно это касается таких ягод, как клубника, земляника, которые зреют на земле).

Скоропортящиеся продукты при температуре воздуха выше +20 градусов можно хранить не более двух часов. Если в жару вы отправились на пикник, то время хранения продуктов снижается до 1 часа – перегретый автомобиль превращается в настоящий инкубатор микробов. Высокая температура воздуха способствует размножению болезнетворных

Окончание на стр. 3

«Телефон здоровья» в июле: (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
3 июля	Лечение и профилактика болезней суставов	Елена Вадимовна Крюкова, зав. ревматологическим отделением областной клинической больницы, главный внештатный специалист-ревматолог департамента здравоохранения.
4 июля	Факторы риска и профилактика сахарного диабета	Инна Борисовна Пермогорская, врач-эндокринолог областного госпиталя для ветеранов войн.
10 июля	Психические расстройства у детей	Галина Владимировна Опря, врач-педиатр инфекционного отделения грудных детей областной детской клинической больницы.
11 июля	Помощь семье, в которой есть проблемы, связанные с алкоголем и наркотиками	Любовь Владимировна Майфат, психолог-консультант Центра медико-психологической помощи, действительный член Общероссийской психотерапевтической лиги.
17 июля	Здоровое питание. Как снизить вес летом	Людмила Евгеньевна Курбанова, специалист по питанию областного центра медицинской профилактики.
18 июля	Проблемы женского здоровья. Современные методы контрацепции	Ирина Александровна Яговитова, врач акушер-гинеколог Вологодской городской поликлиники № 4.
24 июля	Вопросы неврастении	Сергей Николаевич Пономарев, зав. отделением № 12 областной психиатрической больницы.
25 июля	Профилактика и лечение терапевтических заболеваний	Марина Юрьевна Овчарова, зав. терапевтическим отделением Вологодской городской поликлиники № 3, главный внештатный специалист - терапевт по г. Вологда департамента здравоохранения, заслуженный врач РФ.
31 июля	Психическое здоровье в пожилом возрасте	Александр Игоревич Теробов, врач-психиатр отделения № 4 областной психиатрической больницы.

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

МЕДСОВЕТ

ДОНОРСТВО КРОВИ

19 июня на «Телефоне здоровья» дежурила Ольга Сергеевна Митюгова, заведующая отделением комплектования донорских кадров Вологодской областной станции переливания крови № 1, врач-трансфузиолог. Публикуем ответ на поступивший вопрос:

- Как влияет донорство крови на организм человека?

- Количество крови, циркулирующей в организме взрослого человека, в среднем составляет 4500-5000 мл. Периодическая потеря 12% данного объема не только не оказывает отрицательного влияния на здоровье, но и работает как своеобразная тренировка, активизирующая кроветворение и стимулирующая устойчивость к стрессам. Объем разовой сдачи донорской крови – 450 мл (еще 30

мл берут с целью проведения анализов). Сразу после забора крови организм приступает к ее восстановлению. Костный мозг начинает выработку новых красных кровяных телец – эритроцитов. Это клетки, которые доставляют кислород ко всем органам. Кроме того, в костном мозге образуются стволовые клетки, из которых формируются ткани нашего тела. Таким образом, донорство крови обновляет весь организм человека. После сдачи цельной крови ее полное восстановление происходит через 60 дней, однако скорость восстановления разных компонентов крови различна. Быстрее всего восстанавливается плазма: в течение 15 дней общий объем крови становится прежним. Уровни лейкоцитов и тромбоцитов



Ольга Сергеевна Митюгова

восстанавливаются за 5-6 суток, а эритроцитов – обычно за 8 недель. Чтобы объем и состав крови быстрее нормализовались, рекомендуется первое время после кроводачи пить больше жидкости, а также придерживаться принципов правильного питания.

Начало на стр. 1

бактерий. Опасны как обилие микробов, так и их токсины, попавшие в организм с пищей. Для транспортировки продуктов целесообразно использовать специальные термосумки с хладоэлементами.

Причиной болезни могут быть недоброкачественные продукты и несоблюдение правил гигиены. Старайтесь использовать экологически чистые продукты. Внимательно изучайте состав компонентов, дату ре-

ализации продукции, указанные на упаковках. Обращайте внимание на окраску, консистенцию, запах продуктов. Избегайте всего, что имеет неестественный вид.

Учитывая все приведенные выше рекомендации, жаркие дни можно с успехом использовать для того, чтобы избавиться от нескольких лишних килограммов. Для этого не придется прикладывать особых усилий. Достаточно просто чаще бывать на воздухе, активно двигаться – это ускоряет обменные процессы в организме и

помогает сжигать больше калорий, а пот выводит из организма лишнюю жидкость вместе с вредными продуктами обмена. Аппетит в жару снижается сам собой, а пища становится менее калорийной за счет обилия свежих овощей, фруктов и ягод. Будьте здоровы!

*Людмила Курбанова,
специалист по питанию
БУЗ ВО «Вологодский областной
центр медицинской профилактики»*

«ИТОГИ ОБЛАСНОЙ КАМПАНИИ «ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»



«Патруль здоровья» в ВГМХА. Фото: пресс-служба ВОЦМП

На Вологодчине завершилась кампания «Профилактика онкологических заболеваний», которая включала в себя различные формы работы с населением: профилактические осмотры, индивидуальные консультирования, интерактивные занятия, обучение онкозаболеванию медицинских работников.

17 июня в областном Центре медицинской профилактики подвели итоги мероприятий, проходивших с 1 февраля по 10 июня на территории всей Вологодской области.

Всего в мероприятиях приняло участие 222 387 человек. На онкозаболевания видимых локализаций осмотрен 103 441 человек. В 504 случаях выявлены подозрения на злокачественные новообразования, и 58 диагнозов подтверждено.

«По заболеваемости онкологические заболевания находятся на втором месте после сердечно-сосудистых. Злокачественные новообразования трудно распознать на начальной стадии, поэтому

в борьбе с ними важны все методы работы. Самое главное, что в этот процесс включается вся медицинская общественность области – не только онкологи, но и другие специалисты: терапевты, стоматологи, фельдшера», – рассказал директор Вологодского областного центра медицинской профилактики Риза Касимов.

Заместитель главного врача Вологодского областного онкологического диспансера Надежда Крюкова рассказала об основных проблемах онкологической службы – высокий процент запущенных форм онкозаболеваний и высокий показатель смертности. Заболеваемость онкологией за последние 10 лет в нашем регионе выросла на 20%. Это связано не только с улучшением диагностики, но в большей степени с демографической ситуацией – идет тенденция к старению населения. По статистическим данным за 1 квартал 2018 года и за аналогичный период этого года, показатель смертности не изменился – 217 на 100 тысяч населения.

Надежда Валерьевна предположила, что показатели смертности начнут снижаться в связи с тем, что на 0,6% увеличилась доля злокачественных заболеваний, выявленных на ранних стадиях. Это хорошая тенденция – в дальнейшем эта группа людей перейдет в число излеченных пациентов.

Надежда Валерьевна отметила, что для своевременной диагностики и успешного лечения онкологических заболеваний важна роль первичного звена здравоохранения. В большинстве случаев злокачественные новообразования, выявленные на ранних стадиях, полностью излечимы. Опасность онкологических заболеваний заключается в том, что на ранних стадиях они могут протекать бессимптомно. Поэтому для своевременной диагностики необходимо проходить диспансеризацию или профилактические медицинские осмотры.

В общей структуре заболеваемости по локализациям первое место занимает рак ободочной, прямой кишки, на втором – рак легкого, на третьем месте – молочной железы. У женщин чаще всего выявляют рак молочной железы, а у мужчин – рак легких.

Специалисты уверены, что треть заболеваний можно предотвратить благодаря здоровому питанию, физической активности и отказу от вредных привычек.

*Пресс-служба БУЗ ВО
«Вологодский областной центр
медицинской профилактики»*

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ

Какие заболевания переносят клещи?

Клещи могут переносить до 20 крайне опасных, зачастую даже смертельных болезней. Самые распространенные из них — клещевой вирусный энцефалит и клещевой боррелиоз. Лечиться от этих болезней сложно, врачам часто приходится, в прямом смысле слова, бороться за жизнь пациентов. Укус клеща – повод к немедленному обращению за медицинской помощью.

Клещевой энцефалит – тяжелое заболевание, при котором поражается центральная нервная система. В ряде случаев заболевание может привести к инвалидности и смерти.

Клещевой боррелиоз опасен поражением опорно-двигательного аппарата, нервной и сердечно-сосудистой систем, к длительной нетрудоспособности, инвалидности человека.

Важно: если после укуса клеща результаты на боррелиоз и энцефалит отрицательны, но у вас поднялась и держится высокая температура, слабость, головная боль, необходимо обратиться к врачу и сообщить о факте присасывания клеща – возможно, это симптомы более редких заболеваний, переносимых клещами. Скрытый период инфекций может составлять от 1 до 40 и более дней.

Когда клещи наиболее активны?

В целом активность клещей фиксируется с конца апреля до начала октября. Пик активности – с конца апреля (начала мая) до начала июля. На активность клеща влияет не время суток, а температура и влажность: чем ниже температура и выше влажность, тем клещи более активны. Опасность быть укушенным сохраняется до тех пор, пока температура воздуха не упадет ниже 6 градусов.

Как защитить себя от клещей?

Наиболее эффективный способ защитить себя от клещевого вирусного энцефалита – вакцинация. В первую очередь иммунизация показана лицам, чья профессиональная деятельность сопряжена с высоким риском заражения, а также детям и пенсионерам. Другие категории граждан могут быть привиты, если самостоятельно

обратятся в медицинское учреждение по месту жительства.

Отметим, что прививка защищает только от клещевого энцефалита, поэтому, собираясь на природу, соблюдайте следующие правила:

- обрабатывайте одежду и обувь специальными репеллентами, они содержат вещества, которые отпугивают и убивают (парализуют) клещей. Внимательно изучите инструкцию, т.к. некоторые из репеллентов необходимо наносить заранее (за 2 часа) до выезда на природу;

- если вы часто бываете на природе, используйте спецодежду с защитой от клещей (со специальными ловушками, пропиткой, швытыми гетрами, специальными манжетами);

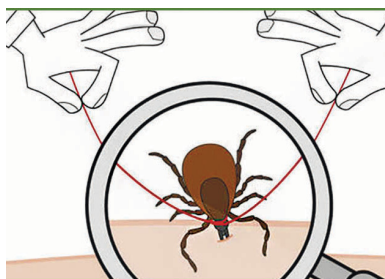
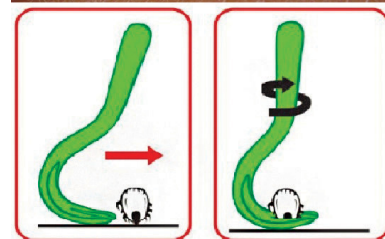
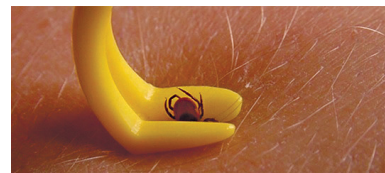
- если спецодежды нет, то надевайте светлую одежду с узкими длинными рукавами или на резинке, брюки заправляйте в обувь или носки, футболку или кофту заправьте в брюки, головной убор обязателен, волосы собраны;

- не ходите среди высокой травы, кустов. Клещи поджидают жертву, сидя на траве или ветке кустарника, и очень редко поднимаются на высоту выше полуметра. Поэтому обычно они цепляются к ногам человека и потом ползут вверх в поисках удобного места для присасывания;

- помните, что необходимо не реже чем через каждые 1,5-2 часа проводить само- и взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей;

- возьмите с собой пару медицинских перчаток, небольшую герметичную емкость и специальное устройство для снятия клещей – так вы сэкономите время для его извлечения;

- после того как вы пришли домой, разденьтесь полностью, желательно прямо в ванне, где паразита будет



хорошо видно. Особенное внимание нужно уделить нежным участкам кожи – например, за ушами, на голове, в паху – это любимые места насекомых. Примите душ и вымойте голову;

- обязательно осмотрите детей, а также домашних животных после прогулки в лесу.

Что делать, если клещ уже укусил?

1. Вымойте руки.

2. Наденьте перчатки или постарайтесь не прикасаться руками к клещу, так как, раздавленный, он может передать инфекцию не только укушенному, но и тому, кто помогает вытащить паразита.

3. Вытащите клеща не раздавливая с помощью:

- пинцета – захватите клеща как можно ближе к коже, вращайте вокруг своей оси, но не выдергивайте



резко, так как он может лопнуть;

- специального устройства, которое можно купить в аптеке;

- нитей, которые завяжите ближе к коже и закручивайте, потягивая вверх.

Постарайтесь не раздавить и не оторвать клеща, так как оставшаяся в коже головка может вызвать воспаление, а процесс инфицирования вирусом продолжится, так как в слюнных железах клеща останется вирус. Если все-таки головка осталась в коже, об-

работайте эту зону спиртом и удалите стерильной иглой так же, как и занозу. Не грейте клеща зажигалкой, не лейте на него масло или спирт в надежде, что он вылезет. Это приведет к тому, что клещ сделает еще более массивный инфекционный выброс. После удаления клеща обработайте зону любым антисептиком без красителей, чтобы иметь возможность наблюдать за зоной укуса.

Обязательно сдайте клеща в лабораторию на выявление инфекций и

выполняйте все указания врача. После удаления вшившихся клещей в течение 1-2 месяцев следите за состоянием своего здоровья и при первых признаках недомогания обратитесь к врачу.

По материалам takzdorovo.ru и при информационной поддержке БУЗ ВО «Центр по профилактике инфекционных заболеваний».

ПРОФИЛАКТИКА САЛЬМОНЕЛЛЕЗА

Сальмонеллёз – это серьезное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются бактерии сальмонеллы. Они довольно устойчивы к факторам окружающей среды, выдерживают замораживание и холод, быстро размножаются при комнатной температуре, но погибают при высокой, поэтому так важна термическая обработка продуктов. Источником инфекции являются больные люди и бактерионосители, а также некоторые животные и птицы. Сальмонеллы выделяются из их кишечника, попадают в продукты и воду, а затем, через рот, в организм человека. Заболеть сальмонеллезом можно, употребляя инфицированные продукты (яйца, куриное мясо, овощи), воду.

Как протекает сальмонеллез? В начале заболевания выделяют скрытый период, длительность которого может быть различна — от нескольких часов до нескольких дней. Существует несколько форм сальмонеллеза, в том числе желудочно-кишечная, септическая, тифоподобная (тяжелая форма, похожая на сепсис; чаще встречается у маленьких детей). Заболевание может протекать субклинически — в стертой форме, когда почти нет симптомов — или в виде бактерионосительства (когда наличие заболевания определяется только по специальным анализам).

Наиболее часто встречается желудочно-кишечная форма сальмонеллеза. Она проявляется повышенной температурой, тошнотой, рвотой, жидким зеленоватым стулом, болями в животе, общим недомоганием. Наиболее тяжело заболевание протекает у маленьких детей. Болезнь продолжается около 10 дней; несмо-



Фото с сайта depositphotos.com

тря на выздоровление, человек может продолжать выделять возбудителей.

Как предупредить заражение сальмонеллезом? Основа профилактики всех кишечных инфекций — это соблюдение правил личной гигиены.

1. Чаше мойте руки, особенно перед едой, приготовлением пищи, после возвращения домой и общения с животными.
2. Проводите тщательную термическую обработку продуктов, не употребляйте в пищу полуготовые, недожаренные, недоваренные продукты.
3. Тщательно промывайте и обрабатывайте овощи, зелень, особенно если они будут употреблены в пищу без термической обработки.
4. Готовые продукты — например салаты, изделия с фаршем или с кремом — обязательно храните в холодильнике.
5. Для сырых и готовых продуктов следует использовать разные разделочные доски и посуду. Даже если сырая курица была заражена возбудителем, сальмонелла погиб-

нет при термической обработке, но если на той же доске порезать салат – возбудитель может оказаться в готовом блюде.

6. Проверяйте сроки годности продуктов, покупая их в магазине, обращайте внимание на санитарное состояние торговой точки.
7. Не употребляйте сырые или сваренные всмятку куриные яйца. Их следует мыть и варить 10 минут (за это время сальмонеллы погибают).
8. Не кормите маленьких детей сырыми яйцами, яичницей, не давайте им продукты, по поводу качества которых у вас есть сомнения.
9. Для питья используйте только чистую воду, в качестве которой вы уверены.

Соблюдая указанные правила, вы оградите себя и своих детей от опасных инфекций.

Лариса Дружинина,
врач анестезиолог-реаниматолог
23 отделения
областной психиатрической
больницы, г. Вологда

НУЖНО ЛИ УДАЛЯТЬ ПАПИЛЛОМЫ НА КОЖЕ

Вирус папилломы человека (ВПЧ) — это вирусное заболевание, которое проявляется в виде наростов на коже. Заражение происходит при контакте с инфицированными людьми. Появление папиллом на теле говорит об ухудшении общего состояния здоровья организма.

Всего папиллом более 100 видов, они могут образоваться на любом участке кожи. На волосистой части головы они бывают реже. Причины появления папиллом на голове — слабый иммунитет, вредные привычки, стрессовое состояние, длительное употребление антибиотиков, несоблюдение правил личной гигиены.

Папилломы кожи передаются не через слюну, не через кровь, а через частички кожи — например, ребенку от мамы во время родов, у взрослых — при контактах. Вирус папилломы человека на коже может быть у каждого, но болеют не все. Для активации его должны создаться определенные условия. Например, если у человека есть общее снижение иммунитета на фоне определенных заболеваний, нарушение обмена веществ, эндокринные, аутоиммунные заболевания, то возможность заражения этим вирусом повышается, он может активироваться и начать «прорастать». Особенно на травмированных участках кожи, подвергающихся трению: шея, подмышки, паховая область и у женщин — область под молочными железами. За счет трения какое-то количество вируса переносится дальше по коже.

Нужно ли их удалять? Кроме того, что папилломы — это неприятный косметический дефект, через них в организм могут попадать болезнетворные микроорганизмы, вызывающие воспалительные процессы, поэтому лучше обратиться к врачу-дерматологу, он должен определить какой патологический процесс происходит внутри данного новообразования (при необходимости назначит процедуру фотодерматоскопии). Если подтвердится, что это папиллома, то ее можно удалить лазером, если лазером нельзя, то только хирургическим путем.

На открытых участках кожи (лице, шее, руках) папилломы также можно удалять лазером, но не в летний, а в



Фото с сайта depositphotos.com

осенне-зимний период, когда солнце неактивно. После применения лазера в восстановительный период (в течение 1,5-2 месяцев) не должно быть контакта с солнцем. Это необходимо, чтобы не допустить ожога, гиперпигментации (темно-коричневые пятна), перегрева, в результате чего кожа излишне увлажняется и быстрее загрязняется, воспалительный процесс может усилиться, заживление идет хуже. Важно помнить, что лазерная терапия не рекомендована в солнечный период, т.к. воздействие лазерного луча и активация солнца могут привести к нежелательным проблемам.

Есть папилломы, которыми чаще болеют дети, — это подошвенные бородавки, плоские бородавки. Это тоже папилломовирус, но совершенно другого плана. У них вообще особый вид заразности — попадая в микротрещину или другие поврежденные участки кожи, вирус начинает распространяться. Наша иммунная система борется с этим вирусом, и, как правило, в течение определенного периода (примерно около двух лет) бородавка может сама исчезнуть. Правда, проблема в том, что если один очаг появляется, то он очень быстро распространяется по коже, поэтому откладывать обращение к врачу не стоит. Детям лазером бородавки не удаляют, плоские и

подошвенные лучше удалять жидким азотом (при этом следует учитывать, что это не бесплатные лечебные, а косметические процедуры).

Могут ли папилломы перерождаться в рак? Если они на коже, простые, в виде сосочков телесного цвета — такие, как правило, не перерождаются. Единственное, что может повлиять на изменения, — это частая травматизация, постоянное перекручивание ножки папилломы и при этом несоблюдение правил гигиены. В этом случае при определенных факторах: снижение иммунитета, предрасположенность, серьезные соматические заболевания — может произойти перерождение.

Есть и такие виды папиллом, которые изначально высокоонкогенны, — как правило, они вызываются вирусом папилломы человека (ВПЧ) онкогенного типа и передаются половым путем.

Помните, если вы заметили новообразование — обязательно обратитесь к врачу за консультацией!

*Лидия Сташинова,
врач-дерматолог,
зав. диспансерным отделением
областного кожно-
венерологического диспансера № 2,
г. Череповец*

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ!

**СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!**

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Независимо от типа питания, рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, способствует оптимальному усвоению пищевых веществ и балансирует обменные процессы.

Физиологически обоснованным является 3-4 разовый прием пищи в течение дня с соблюдением основных приемов – завтрака, обеда и ужина. При длительном трудовом дне рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак.

#Ты Сильнее
МЫЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ – ЭТО ЗАВТРАК!

- ▶ Завтраку – быть. Самый обязательный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневным. Никогда не пропускайте завтрак.
- ▶ Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много пищевой клетчатки, а это необходимо для активной моторики пищеварительного тракта. Лучший выбор – это каша из овсяных хлопьев, дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами.
- ▶ Традиционную яичницу или омлет всегда дополняйте овощным салатом с зеленью и растительным маслом.
- ▶ Молочные продукты (творог и йогурт) тоже целесообразно обогащать пищевыми волокнами – добавив зелень, овощи, фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты.
- ▶ Булерброд можно съесть, особенно утром. Хлеб выбирайте из цельных злаков, а еще лучше с добавлением семян и отрубей.
- ▶ Сливочное масло следует потреблять ограниченно – не более 5,0 грамм (1 чайная ложка) на блюдо!
- ▶ Завершайте завтрак приемом фрукта.

ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА



ЛИЦА, ПРОПУСКАЮЩИЕ ЗАВТРАК, ИМЕЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ МАССУ ТЕЛА И РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЛАСТИ короткой строкой

■ В региональном сердечно-сосудистом центре, расположенном в Вологодской областной клинической больнице, в скором времени откроется отделение экстренной кардиологии и заработает еще одна рентгеноперационная. В новом отделении разместятся кабинеты функциональной диагностики, где будут производиться ультразвуковые исследования, холтеровское мониторирование для диагностики нарушений ритма сердца. Появится система стресс-эхокардиография – это один из скрининговых методов, позволяющий выявить ишемическую болезнь сердца и провести хирургическое лечение. Также там будет проводиться ранняя реабилитация пациентов. «С первых дней после перевода из отделения реанимации пациенты начнут реабилитацию и возвращение к обычной жизни после перенесенного острого коронарного синдрома. И это, безусловно, улучшит прогноз пациентов, качество их жизни и в конечном итоге повлияет на снижение смертности от

болезней системы кровообращения в нашем регионе», – отметил заведующий кардиологическим отделением Иван Барашков.

■ Цифры месяца!

- 346,6 млн рублей запланировано из средств бюджетов разных уровней на реализацию регионального проекта по развитию системы детского здравоохранения в рамках нацпроекта «Здоровье»;

- 1 млрд 362 млн рублей заложено из консолидированного бюджета на финансирование проекта «Обеспечение медицинских организаций системы здравоохранения квалифицированными кадрами» на ближайшие пять лет;

- более 900 вологодских студентов обучаются по целевым договорам в медицинских вузах страны.

■ Поздравляем с победой!

Имена победителей областного конкурса «Лучший фармацевтический работник – 2019», в котором приняли участие специалисты аптек ГПТП ВО

«Фармация», МТПП «Фармация», ООО «Эл-Фарма» и ООО «ВологдаФарм» из Вологды, Череповца и Бабушкинского района, были названы в середине апреля. Ими стали заведующая аптекой ГПТП «Фармация» села им. Бабушкина провизор Елена Самыловская; заведующая отделом аптечного пункта ГПТП «Фармация» в Вологде провизор Екатерина Павлова и заместитель заведующего отделом аптеки Череповца ГПТП «Фармация» фармацевт Наталья Батурова.

Церемония награждения победителей конкурса состоялась в июне на торжественном мероприятии, посвященном Дню медицинского работника. Победительницам вручили дипломы Губернатора области, также они получили денежные призы в размере 30, 20 и 10 тысяч рублей соответственно.

Материалы подготовлены отделом межведомственных связей и комплексных программ профилактики БУЗ ВО «ВО ЦМП» при информационной поддержке департамента здравоохранения области

К 100-летию Вологодского областного центра медицинской профилактики

В 70-е годы в работе Областного дома санитарного просвещения все шире используют новые и наиболее эффективные формы и методы распространения гигиенических знаний среди населения.

По инициативе и под руководством Дома санпросвета проводятся конкурсы по оформлению санитарных бюллетеней, уголков «Атеиста», «Здоровья», «Трезвости». Продолжается организация работы кинолекториев, «Школ» и «Университетов здоровья».

При активном участии специалистов Дома санпросвета было организовано проведение радио-телевизионных конкурсов «Зелёная аптека» и «Целебное лукошко». Также у населения пользовался популярностью радиожурнал «Здоровье», в работе которого принимали участие специалисты ДСП.



Красникова В.Н., главный врач ДСП в 70-е годы (в центре), во время работы радиожурнала «Здоровье». Фото из архива Центра

Руководителями Дома санпросвета на тот период были: Красникова Вера Николаевна - 1970-1975 гг., Филиппова

Татьяна Николаевна – с 1975 года.

По материалам документов Государственного архива Вологодской области

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ:

БУЗ ВО «Вологодский областной Центр медицинской профилактики»

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Риза Ахмедзакиевич Касимов
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Елена Барачевская, Наталья Бондырева,
Ирина Залата, Ирина Чижук,
Мария Саволайнен

АДРЕС РЕДАКЦИИ ИЗДАТЕЛЯ, УЧРЕДИТЕЛЯ:

160001, г. Вологда, ул. Октябрьская, 40
Телефон: 72-95-43, т/факс: 72-26-75
E-mail: vocmp-vologda@yandex.ru

Свидетельство ПИ № ФСЗ 0191.02.12.2005 г.

Беломорского управления Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охраны культурного наследия. Печатается на средства Государственной программы «Развитие здравоохранения Вологодской области» на 2014–2020 годы, подпрограммы 1.

Отпечатано в типографии
ООО «Издательский дом «Череповец»».
162600, г. Череповец, ул. Металлургов, 14а.
Заказ № ИДЧП0004781. Тираж 3000 экз.

Подписано в печать:

по графику: 28.06.2019 г. в 10.00,
фактически: 28.06.2019 г. в 10.00.
Газета распространяется бесплатно в лечебно-профилактических, образовательных и других учреждениях города и области. Редакция оставляет за собой право редактирования присланных материалов и статей. Ответственность за содержание статей несут авторы. Мнения авторов статей не обязательно совпадают с точкой зрения редакции газеты. При перепечатке текстовых материалов ссылка на газету обязательна.

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