

областное научно-популярное медицинское обозрение

ЧУ

# ЗДРАВСТВУЙТЕ

PLUS

№ 2 (230) 2019

16+



ЗАРЯДКА  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО, ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ПРОФИЛАКТИКА, А КРАТЧАЙШИЙ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ – ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ.

ЧТОБЫ ИДТИ ПО ЭТОМУ ПУТИ, НЕ ТРЕБУЕТСЯ ОСОБЫХ УСИЛИЙ – ДОСТАТОЧНО ОБРАТИТЬСЯ В ПОЛИКЛИНИКУ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА. О НОВЫХ ПРАВИЛАХ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ЗАВЕДУЮЩЕЙ ОТДЕЛОМ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ГАЛИНОЙ ХОХЛОВОЙ.

**– Что бы Вы отметили как самое главное в новых правилах?**

– Первое – это лица с 18 до 39 лет ежегодно будут проходить профилактический осмотр. Это позволит охватить большее количество людей и выявить отклонения в здоровье на доклинической стадии, когда вы еще не чувствуете никаких симптомов нездоровья, что повысит эффективность в борьбе с хроническими заболеваниями. Речь прежде всего идет о наиболее опасных НИЗ (неинфекционные заболевания – *прим. ред.*), являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения страны, – болезнях системы кровообращения, онкопатологиях, сахарном диабете 2-го типа, заболеваниях органов дыхания.

Лица старше 40 лет будут ежегодно проходить диспансеризацию с онкоскринингом.

Помимо вектора на раннее выявление патологий профилактический осмотр и диспансеризация нацелены на работу с каждым пациентом: врач предупреждает о факторах риска развития болезней, проверяет, не употребляет ли гражданин наркотики или пси-

хотропные вещества, определяет группу здоровья и дает рекомендации по здоровому образу жизни.

**– Можете вкратце перечислить факторы риска и патологические состояния, повышающие вероятность развития перечисленных Вами заболеваний?**

– К ним относятся повышенные уровни артериального давления, общего холестерина и глюкозы в крови, низкая физическая активность и нерациональное питание, а в связи с ними – избыточный вес и ожирение, курение табака и злоупотребление алкоголем, отягощенная наследственность по НИЗ, сердечно-сосудистые риски и старческая астения.

**– Что входит в профилактический осмотр и диспансеризацию?**

– Профилактический медицинский осмотр граждан в возрасте 18-39 лет включает в себя анкетирование и проведение антропометрии, измерение артериального и внутриглазного давления,



Галина Хохлова,  
заведующая отделом  
мониторинга здоровья  
областного центра  
медицинской профилактики

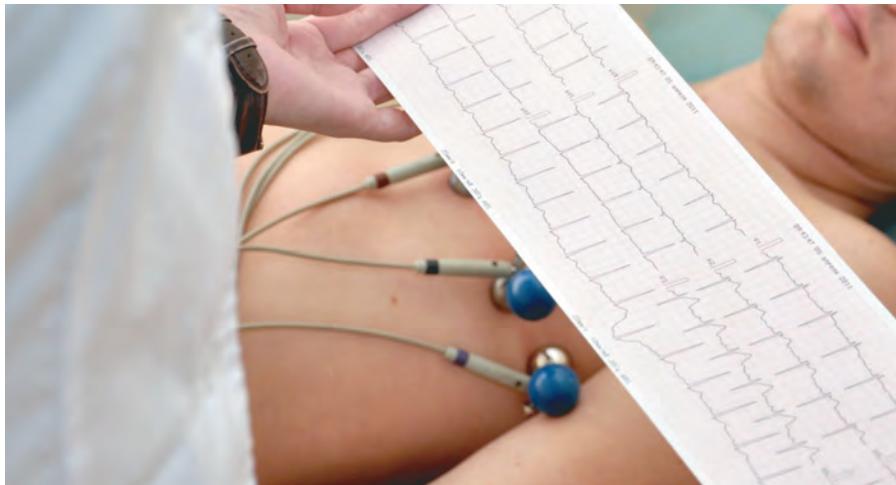
уровней холестерина и глюкозы в крови, ЭКГ и определение сердечно-сосудистого риска, флюорографию, осмотр акушера-гинеколога, прием терапевта.

Обязательным остается информирование всех категорий граждан о возможности медицинского освидетельствования для выявления ВИЧ-инфекции. Такое решение продиктовано тем, что в последние годы заболевание все чаще выявляют у людей, не входящих в так называемые «группы риска».

Диспансеризация граждан в возрасте 40 лет и старше включает в себя обследования, входящие в профилактический осмотр, и онкологический скрининг, которые должны увеличить процент выявления раковых заболеваний на I стадии. Показаны исследование кала на скрытую кровь, маммография, ПАП-тест (на рак шейки матки), ПСА (анализ на простат-специфический антиген). При необходимости врач может назначить дополнительные исследования – ректоромано- или колоноскопию, дуплексное сканирование брахицефальных артерий, ЭФГДС (исследование пищевода, желудка и 12-перстной кишки), компьютерную томографию легких, спирометрию. Если потребуется, пациент сможет получить консультацию онколога, хирурга, кардиолога, эндокринолога, уролога, невропатолога и других врачей. В случае выявления патологии и предрасполагающих факторов пациенты направляются на диспансерное наблюдение к врачу-специалисту.

**– Страховые медицинские организации**





**теперь должны обеспечивать приглашение пациентов на диспансеризацию. Не будет ли это означать, что народ станут «загонять силком» в поликлиники?**

– Бесплатное мероприятие остается сугубо добровольным. Для трудащегося населения решено даже выделить дополнительный свободный от работы оплачиваемый день – лишь бы люди приходили проверять свое здоровье. Кстати, можно обследоваться вечером, в нерабочее время, а также в субботу –

мы все делаем для того, чтобы профилактический осмотр и диспансеризация были комфортными для пациентов.

Что же касается страховых представителей, то они работают с обращениями граждан, информируют их о том, какую медпомощь и в какие сроки они могут получить, в том числе по вечерам и выходным; как пройти диспансеризацию и профосмотр, о праве выбора поликлиник и врачей, а также сопровождают пациентов на этапах оказания им медпомощи.

Обратите внимание, что поликлиники изменили режим работы. Теперь профосмотр и диспансеризацию можно пройти по вечерам и субботам. Кроме того, для прохождения диспансеризации работающий человек имеет право один раз в три года получить освобождение от работы на один день. А работники предпенсионного возраста и работающие пенсионеры – раз в год на два дня.

**– Галина Владимировна, что бы Вы пожелали нашим читателям?**

– Как врач призываю не относиться скептически к диспансеризации. Регулярное прохождение профилактических медосмотров позволит вам в значительной степени уменьшить вероятность развития опасных заболеваний, выявив на ранней стадии, когда лечение недуга наиболее эффективно. Профилактика – лучший путь к сохранению здоровья.

## Это важно знать

В 2019 ГОДУ ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛА ПРОХОЖДЕНИЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ.

**ЕСЛИ ВАШ ВОЗРАСТ ОТ 18 ДО 39 ЛЕТ** – вас ждет ежегодный профилактический осмотр. Он позволит выявить ранние признаки хронических заболеваний.

Вам проведут анкетирование на факторы риска; измерят рост, вес и артериальное давление; определят уровень глюкозы и холестерина в крови; направят на флюорографию; при первичном прохождении проведут электрокардиографию (с 35 лет – ежегодно) и измерят внутриглазное давление (с 40 лет – ежегодно); определят относительный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для женщин предусмотрен осмотр гинекологом. А в возрасте 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет – исследование мазка на цитологию.

По результатам профосмотра вам расскажут о выявленных факторах риска и их коррекции, определят группу здоровья, а при выявлении медицинских показаний могут направить на дополнительное обследование.

**ЕСЛИ ВАМ 40 ЛЕТ И СТАРШЕ** – для вас предусмотрена ежегодная диспансеризация. Это дает возможность предупредить тяжелые заболевания, в том числе рак, сахарный диабет, инфаркт миокарда, инсульт.

Первый этап диспансеризации включает в себя всю программу профилактического осмотра (аналогичную, как для лиц до 39 лет), а также исследования на онкологию: анализ кала на скрытую кровь (1 раз в два года до 64 лет; 65-75 лет – ежегодно); общий анализ крови, женщинам – маммография (1 раз в два года до 74 лет), мазок на цитологию (1 раз в три года с 42 до 63 лет); мужчинам – определение простат-специфического антигена (в 45, 50, 55, 60, 64 года); ЭФГДС (45 лет).

По результатам первого этапа диспансеризации вам расскажут о выявленных факторах риска и их коррекции, определят группу здоровья и могут направить на второй этап диспансеризации, который проводится с целью дополнительного обследования, осмотра узкими специалистами и углубленного профилактического консультирования.

**NB!** **ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР ВЫ МОЖЕТЕ В ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ.  
ПРИ СЕБЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПАСПОРТ, СНИЛС И ПОЛИС ОМС.**

# ПРЕДОТВРАТИТЬ КАТАСТРОФУ



**Наталья Твердохли,**  
заведующая Оренбургским  
областным кардиодиспансером, врач-кардиолог высшей  
категории:

– Большинство сосудистых катастроф можно предотвратить. Состояние здоровья прежде всего в руках самого пациента, а не врача. Чтобы упредить болезнь, измените привычки и образ жизни.

Контролируйте артериальное давление, уровень холестерина и сахара в крови. Рационально питайтесь, боритесь с лишним весом: пациенты с ожирением больше подвержены атеросклерозу и ССЗ.

Не «заедайте» стрессы, старайтесь сокращать нервно-психологические нагрузки, полноценно отдыхать и быть доброжелательным к людям.

Будьте физически активными: полезны утренняя зарядка, плавание, даже просто ежедневная 40-минутная прогулка.

Избегайте употребления алкоголя и табака.

Регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию. Не пускайте болезнь на самотек до первого «звоночка», когда последствия станут необратимыми: раннее выявление факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний поможет предупредить катастрофу.

Внимательно относитесь к своему образу жизни, и сердечно-сосудистые недуги обойдут вас стороной!

СОСУДИСТЫЕ КАТАСТРОФЫ – ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ – БИЧ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕЧЕСТВА, ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ИНВАЛИДИЗАЦИИ И СМЕРТНОСТИ. ГОВОРЯТ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ ВРАГА, НУЖНО ЗНАТЬ ЕГО В ЛИЦО И УМЕТЬ С НИМ БОРОТЬСЯ. ЧТО ЖЕ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ЭТИ ГРОЗНЫЕ НЕДУГИ?

**ИНФАРКТ МИОКАРДА** – ишемический некроз части сердечной мышцы вследствие острого нарушения коронарного кровообращения, который несет прямую угрозу жизни и требует экстренных мер. Если своевременная помощь не оказана, патологический процесс чаще всего завершается летальным исходом. Поэтому так важно не игнорировать появление симптомов.

**Предвестниками инфаркта** могут быть приступы одышки, повышенное потоотделение, бледность кожных покровов, слабость, онемение конечностей и даже нарушение координации движений. Зачастую больной испытывает чувство страха, может быть чрезмерно возбужденным, или, наоборот, приступы боли сопровождаются апатией. Острая боль локализуется преимущественно в груди, но иногда отдает в шею, челюсть, ухо, левое плечо или ключицу, в область между лопатками, может ощущаться как жжение, сдавленность, тяжесть, распирание. При первых при-

## Факторы риска инфаркта

### Неизменяемые:

наследственность, мужской пол, процесс старения.

### Корректируемые:

повышенное содержание липидов крови (холестерина и триглицеридов), высокое артериальное давление, курение, гиподинамия, избыточная масса тела, диабет, стрессы.

знаках инфаркта следует немедленно вызвать скорую помощь!

**Помните: самый важный – первый час с момента сердечного приступа. Чем раньше будет оказана специализированная медицинская помощь, тем больше шансов спасти жизнь человека.**

## Срочные меры

- Вызовите скорую помощь.
- До приезда врача устройте больного полулежа, подложив под изголовье подушки, либо усадите в кресло, чтобы верхняя часть туловища располагалась как можно выше – таким образом снизится нагрузка на сердце.
- Расстегните тугую одежду, снимите с шеи все перетягивающие ее аксессуары (шарфы, галстуки и пр.), чтобы обеспечить доступ воздуха.
- Проверьте артериальное давление и частоту пульса – если они в норме, под язык положите таблетку нитроглицерина (при резком снижении давления может привести к прекращению сердечной деятельности). Повторить прием нитроглицерина через 5-7 минут, максимальное количество приемов – 3 раза.
- Если нет аллергии, дать разжевать и проглотить полтаблетки аспирина.
- При остановке сердца, агональном характере дыхания, потере сознания немедленно начните сердечно-легочную реанимацию (искусственное дыхание, непрямой массаж сердца).

Количество инсультов в Оренбуржье составляет от 6,5 до 8 тысяч ежегодно. Если это экстраполировать на временной промежуток, можно сказать, что каждые 20 минут случается «мозговой удар». Такая вот тревожная и печальная статистика.

**ИНСУЛЬТ** – одно из самых распространенных сосудистых заболеваний головного мозга, разновидность острых нарушений мозгового кровообращения (ОНМК). Слово «острый» является ключевым: все симптомы,

характеризующие инсульт, развиваются внезапно и очень быстро.

**Основные проявления инсульта** – резкое изменение речи, перекашивание лица, как правило, нижней части с опущением уголка рта, нарушение движений в какой-то половине тела. Могут быть такие симптомы, как сильная головная боль, потеря зрения на один глаз, нарушение координации движений, неустойчивость при ходьбе, головокружение. Поэтому любые отклонения от нормы, которые возникают остро, неожиданно и особенно на фоне каких-то имеющихся заболеваний сердечно-сосудистой системы, – повод для того, чтобы как можно быстрее вызвать бригаду скорой помощи.

## Факторы риска инсульта

- Генетическая предрасположенность к сосудистым заболеваниям и нарушению церебрального и коронарного кровообращения.
- Повышенное содержание липидов в крови, ожирение.
- Возраст. Число больных с инсультом в старших возрастных группах увеличивается.
- Артериальная гипертония. Риск инсульта у больных с АД более 169/95 мм рт. ст. возрастает приблизительно в 4 раза по сравнению с лицами, имеющими нормальное давление.
- Заболевания сердца – мерцательная аритмия (фибрилляция предсердий), ишемическая болезнь сердца, гипертрофия миокарда левого желудочка, сердечная недостаточность.
- Транзиторная ишемическая атака (ТИА) существенный фактор риска как инфаркта мозга, так и инфаркта миокарда.
- Сахарный диабет. Люди с таким диагнозом чаще имеют нарушения липидного обмена, артериальную гипертонию и различные проявления атеросклероза.
- Курение увеличивает риск развития инсульта вдвое.
- Оральные контрацептивы, особенно неблагоприятно сочетание их приема с курением и при повышенном АД.
- Повторяющиеся стрессы и длительное нервно-психическое перенапряжение.
- Недостаточная физическая активность.

**При сочетании трех и более неблагоприятных факторов предрасположенность к инсульту увеличивается.**

## Спасти человека

Правильно оказанная доврачебная помощь поможет избежать развития необратимых процессов в мозге и дает надежду на последующее восстановление функций организма.

■ Вызывая «скорую», подробно опишите состояние больного и признаки заболевания.

■ Уложите человека горизонтально с приподнятой верхней частью туловища, подложив под голову и плечи подушку, вне помещения можно использовать свернутую верхнюю одежду, сумку.

■ Если инсульт произошел на улице, не перемещайте пострадавшего слишком резко и не позволяйте ему идти домой.

■ Расстегните тесные или сдавливающие предметы одежды (ремень, воротник, галстук), чтобы обеспечить доступ свежего воздуха. При наличии зубных протезов во рту снимите их. В помещении стоит открыть окно или форточку.

■ Поддерживайте кровообращение в руках и ногах, для этого можно укрыть одеялом, положить грелку или горчичник.

■ Очищайте ротовую полость от лишней слюны; если человек в бессознательном состоянии, поверните его голову набок, чтобы не захлебнулся рвотными массами.

■ Какие-либо лекарственные препараты и алкоголь давать запрещено!

■ При остановке сердца проведите экстренную сердечно-легочную реанимацию (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание).

## ИНСУЛЬТ МОЖЕТ КОСНУТЬСЯ КАЖДОГО

Запомните простой тест, который поможет распознать инсульт и вовремя вызвать скорую помощь:



! Не может улыбнуться. Уголок рта опущен.



! Одна рука ослабла. Не может поднять обе руки.



! Не может разборчиво произнести своё имя.



4,5 ЧАСА, ЧТОБЫ  
СПАСТИ ЖИЗНЬ  
БОЛЬНОГО

# БЫТЬ НАЧЕКУ

«РАК БЫВАЕТ У ВСЕХ, ПРОСТО НЕ ВСЕ ДО НЕГО ДОЖИВАЮТ». ГРУСТНАЯ ШУТКА, НО В НЕЙ ЕСТЬ ДОЛЯ ПРАВДЫ: РАКОВЫЕ КЛЕТКИ ПРИСУТСТВУЮТ В ОРГАНИЗМЕ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО ХОРОШО РАБОТАЮЩАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ЕМУ ЗАБОЛЕТЬ. НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ О ПРОФИЛАКТИКЕ ОПУХОЛЕВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И О ТОМ, КАК НЕ ДОВОДИТЬ СИТУАЦИЮ ДО КРАЙНОСТИ, ОТВЕТИЛ ГЛАВНЫЙ ВРАЧ ОРЕНБУРГСКОГО ОБЛАСТНОГО КЛИНИЧЕСКОГО ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ДИСПАНСЕРА АЛЕКСЕЙ КЛИМУШКИН.

## ?- Как в Оренбуржье обстоят дела с онкозаболеваниями?

*Светлана Петровна*

– Если говорить о России в целом, то мы находимся на 21-м месте, в Приволжском федеральном округе занимаем 6-е место. Большая часть случаев отмечается среди жителей центральной части области, на втором месте – восток, на третьем – запад. Что касается абсолютного числа пациентов, стоящих на учете, – оно перевалило за 60 тысяч. На первых позициях по заболеваемости – рак кожи, легких, молочной железы, опухоли желудка и колоректальный рак.

## ?- Как часто нужно делать маммографию, чтобы не пропустить заболевания?

*Надежда*

– Достаточно одного раза в два года. Если есть какая-то патология – то ежегодно. Маммография – это скрининговая методика, которая позволяет выявить проблему. Что касается УЗИ, как и МРТ и другого аппаратного обследования, то оно может быть как самостоятельным видом, так и дополнительным – в случае нехватки информативности одной методики. Но определяет все в конечном итоге доктор по итогам осмотра пациента, всех его анализов и результатов диагностики.

## ?- У близких родственниц был рак груди, какова вероятность, что я тоже заболею? Есть какие-то меры профилактики?

*Татьяна*

– Теория наследственной предрасполо-

женности существует. Достоверно оценить риски помогут в медико-генетической консультации, выявив наличие определенных мутаций. Если они подтвердятся, можно выполнить профилактическую операцию по двухстороннему удалению молочных желез. Так сказать, пойти по пути Анджелины Джоли. На сегодняшний день в России это узаконено.

## ?- Беспокоит родинка на плече, что задеваю ее, травмирую одеждой. Насколько это опасно? С кем стоит проконсультироваться?

*Аня Петрова*

– Посоветую в первую очередь обратиться в поликлинику, районную больницу к врачу-дерматологу. Он и определит степень опасности и дальнейшие действия. Есть кабинет диагностики и приборы для выполнения дерматоскопии в областном кожно-венерологическом диспансере. В поликлинике при нашем областном онкодиспансере тоже открыт такой кабинет, куда направляют пациентов из учреждений первичного звена. Есть и кабинет платных услуг по само обращению, где можно записаться на прием.

Сначала нужно определиться, какое именно кожное образование вас беспокоит, по-



Алексей Климушкин,  
главный врач Оренбургского  
областного клинического  
онкологического диспансера

тому как родинками многие называют как невусы, так и папилломы – кожные новообразования вирусного происхождения. Есть и другие «незваные гости» – бородавки, кератомы, дерматофитомы. В любом случае необходим гистологический анализ.

Вообще же нужно постоянно следить за всеми « пятнышками »: воздействие на кожу агрессивных веществ, кожные инфекции различного характера, а также хронические кожные болезни типа экземы повышают вероятность онкологии. Наследственная предрасположенность, светлая кожа с обилием родинок в сочетании с другими факторами риска часто приводят к доброкачественным новообразованиям кожи, которые в дальнейшем могут приобретать злокачественные свойства и трансформироваться в опухоль.

## ?- Беспокоит какая-то шишка в районе ключицы, что можете посоветовать?

*Алена*

– В первую очередь – посетить хирурга в своей поликлинике. Начинать надо с него, а он уже определит, отправляться в онкодиспансер или нет.

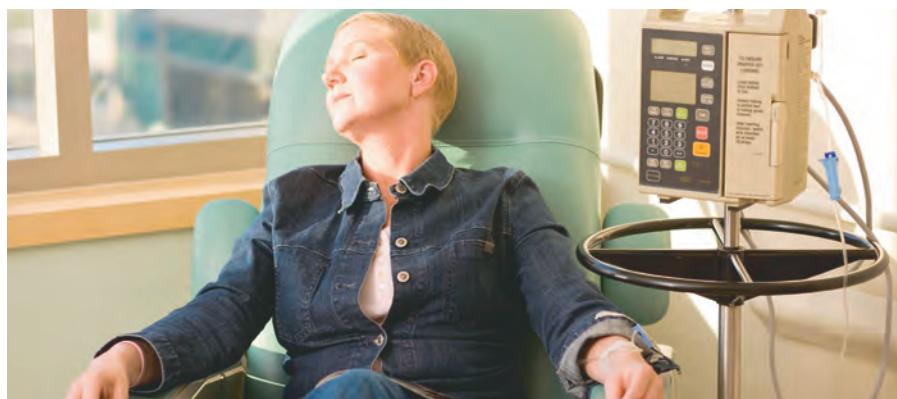


Ведущая роль в выявлении онкологий на ранних стадиях, когда жалобы еще отсутствуют, принадлежит диспансеризации населения и профилактическим медосмотрам.

**?** – Что оказывает отрицательное воздействие на организм и способствует развитию опухоли?

*Константин Петрович*

– Когда мы говорим о проблеме онкологии, ее нужно рассматривать в комплексе – это и рацион питания, и вредные привычки, и производственные факторы, и даже экология – загрязнение воздуха, воды, выбросы химических веществ, «нашествие» пластика – все это, увы, негативно отражается на человеческом организме.



**?** – Есть какие-то заболевания, относящиеся к факторам риска?

*Клавдия Васильевна*

– Обнаружение и лечение состояний, которые могут предшествовать возникновению новообразований, – тоже одно из направлений профилактики в онкологии. К таким заболеваниям относят хронические воспалительные процессы в ЖКТ и длительно незаживающие язвы, хронические заболевания легких, цирроз печени, у женщин – фибромиома, эрозия, мастопатия. Чтобы их контролировать, регулярно посещайте врачей, проходите диспансеризацию, делайте флюорографию, дамы не должны забывать про самообследование молочных желез.

**?** – Что касается профилактики онкологии, существует ли какая-то специфика?

*Елизавета*

– Вообще профилактику для предупреждения и раннего выявления онкозаболеваний принято делить на первичную, подразумевающую ведение здорового образа жизни и отказ от вредных привычек; и вторичную – своевременную диагностику ранних форм заболевания и контроль лиц, относящихся к группе риска и имеющих предрасположенность к развитию той или иной опухоли. Третичная профилактика, касающаяся непосредственно больных, помогает избежать развития метастазов, предотвратить появление других форм рака.

Не поленюсь повториться и перечислить основные факторы риска онкологии: курение, алкоголизм, УФ-излучение, избыточный вес, нерациональное питание, малоподвижность, стрессы и отсутствие полноценного отдыха, инфекционные заболевания, провоцирующие развитие новообразований. Самое важное, что большую часть этих факторов человек при желании способен исключить или уменьшить их влияние на свою жизнь.

**?** – Слышала про так называемую «антитиарковую тарелку». Что она в себя включает?

*Людмила Сергеева*

– Естественно, полезные продукты питания и специи, которые нужно употреблять, чтобы сохранять свое здоровье. Обычно среди них выделяют капусту всех видов, томаты, чеснок и лук, ягоды и овощи с антибиотиками (сине-фиолетовой окраски), зеленый чай, оливки и масло из них, черный шоколад, цельнозерновые крупы, гречку, семена льна. Из специй и трав – куркуму, жгучий перец, имбирь, тмин, мяту, розмарин. Уж коли мы коснулись рациона, то отмечу и «вредности», к которым относятся технологически переработанные мясные изделия, рафинированные продукты, богатые насыщенными животными жирами и трансжирами (все виды фастфуда, полуфабрикаты, хрустящие хлопья), избыток простых углеводов в виде кондитерских изделий, выпечки, промышленные соки и «газировки». Про вред алкоголя говорилось уже не раз.

**?** – Есть ли вообще какие-то ранние признаки, характерные для рака?

*Ирина Игоревна*

– К сожалению, не существует ни одного специфического симптома или синдрома, который указывал бы на наличие опухоли. Есть малые признаки – слабость, повышенная утомляемость, увеличение лимфоузлов, беспринципное снижение веса, постоянный кашель, осиплость и затрудненное глотание, наличие нехарактерных выделений, например, слизь, кровь в моче, кале, – на все это нужно обращать внимание.

И вообще, если появились какие-то проблемы со здоровьем, начинайте бить тревогу, не надеясь, что «само пройдет», что можно перетерпеть.

**?** – Какие нужно сделать шаги, чтобы получить направление в онкодиспансер? Очень долго приходитсяходить по врачам и сдавать анализы... Процесс затягивается, а время-то идет, может оказаться поздно.

X.

– Люди, столкнувшись с какой-либо проблемой, не всегда знают, что делать. А начинать нужно со своего участкового терапевта или врача общей практики, который определится с перечнем обследований и в случае необходимости направит к профильному специалисту. Для этого, кстати, создана электронная Единая государственная информационная система (ЕГИС), внедряемая во все медучреждения, и там существует специальный портал, посредством которого врач может записать пациента на прием в онкодиспансер. Диспансер напрямую не принимает пациентов, а чтобы сократить сроки от обращения до момента лечения, в ЕГИС разработаны формы, где специалист, который направляет, после проведения диагностики должен указать данные обследований. И когда пациент попадает на прием, врач-онколог уже имеет результаты обследований, и для того, чтобы окончательно определиться с диагнозом, проводят только уточняющую диагностику. Это значительно сокращает путь до начала лечения.

От момента же постановки диагноза до получения первой помощи установлены очень жесткие временные рамки – две недели максимум.

В Оренбуржье пять медицинских организаций, оказывающих помощь пациентам с онкозаболеваниями. Это областной клинический онкодиспансер, орский диспансер, онкоцентр в Бузулуке на базе больницы скорой помощи, отделения в областной клинической больнице и отдельный блок для детей на базе ООКОД.

# НЕЛЕГКИЙ ВЫБОР

БЕРЕМЕННОСТЬ ПРОИЗВОДИТ МОЩНЕЙШУЮ ПЕРЕСТРОЙКУ ВСЕХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЖЕНЩИНЫ И, ПРЕРВАННАЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННО, НЕСЕТ УГРОЗУ ЕЕ ФИЗИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ И ПСИХИЧЕСКОМУ САМОЧУВСТВИЮ. ПОЭТОМУ В ОБЩЕСТВЕ ОСТРО СТОИТ ВОПРОС ПРОФИЛАКТИКИ АБОРТОВ. О НЕЙ НАМ РАССКАЗАЛА ИРИНА ЕРМОЛАЕВА, АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, ЗАВЕДУЮЩАЯ ЖЕНСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ № 2 Г. ОРЕНБУРГА.

Любой женщине важно знать, как избежать нежелательной беременности, а тем более абORTA, ведь непредвиденное зачатие остается довольно частым и нередко приводит к искусственному прерыванию. До двухнадцати недель абORT разрешается делать по желанию беременной. В этот период риски немного ниже, чем на более поздних сроках, однако даже в этом случае абORTа чреват тяжелыми последствиями для организма.

По словам Ирины Ермолаевой, основные риски абORTа – нарушения гормонального баланса: гормональные скачки после вмешательства крайне негативноказываются на всех органах и системах, особенно на репродуктивной функции. Итогом может стать сбой менструального цикла, бесплодие и даже развитие онкологических процессов.

Травмы после выскабливания часто приводят к рубцеванию полости матки, грозящему бесплодием и выкидышами, вызывают впоследствии воспаление матки, ее шейки и придатков в хронической форме, растет риск возникновения эрозии, кисты или миомы, мастопатии.

Аборт – процесс противоестественный, поэтому он сильно влияет и на психическое состояние. Женщину преследуют навязчивые мысли о содеянном, вызывая

душевное расстройство и подсознательно-внутреннее опустошение. Дискомфорт «в голове» может вызвать слезы, страх, стресс вплоть до мыслей о суициде. В медицине даже существует термин «постабортный синдром», который провоцирует головную боль, колебания давления, сердцебиение, расстройство пищеварительной системы.

Как отметила Ирина Ермолаева, каждый акушер-гинеколог – не просто врач, а еще и психолог: обязательно беседует с пациенткой, пытается выяснить причину нежелания родить; нацеливает на сохранение беременности.

К сожалению, известие об ожидании ребенка не всегда вызывает радость.

– Кто-то оправдывается несостоявшейся любовью и страхом перед трудностями, – продолжает Ирина Витальевна, – другие – одиночеством и неподходящим возрастом, третья приоритет отдают образованию и карьере. В любом случае мы даем женщине так называемое «время тишины» – два дня, чтобы она обдумала свое решение. Если же, прийдя повторно, пациентка говорит, что у нее тяжелое материальное положение, ей необходима поддержка, мы обращаемся в благотворительные фонды, в центр соцобслуживания, они помогают



**Ирина Ермолаева,  
акушер-гинеколог,  
заведующая женской  
консультацией № 2  
г. Оренбурга:**

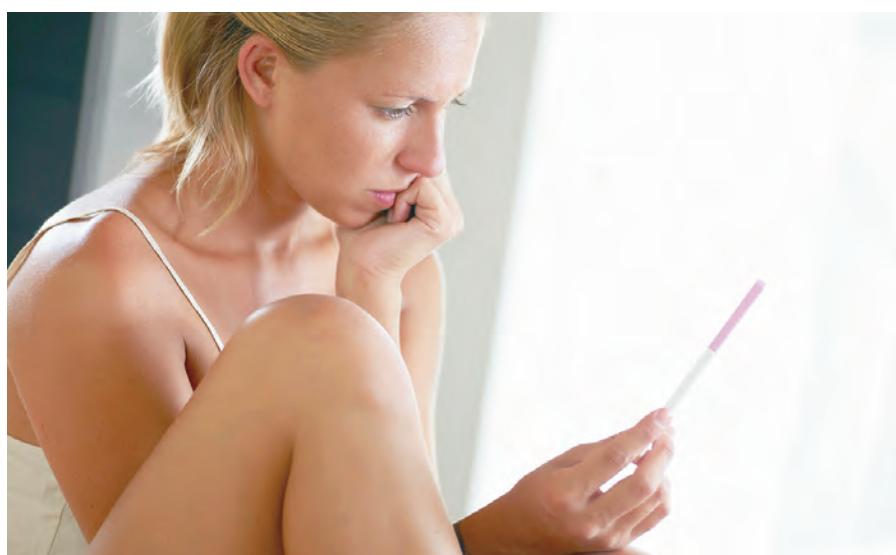
– Давая женщине «время тишины» на принятие решения, мы находимся, что она, взвесив все «за» и «против», примет обдуманное и взвешенное решение в пользу вынашивания беременности.

устроить женщину в кризисном центре, если ей негде жить. Такая поддержка помогла уже многим.

Чаще всего причина нежелательной беременности кроется попросту в несоблюдении мер контрацепции, когда пара полагается на «авось пронесет». Между тем разнообразие противозачаточных средств настолько широко, что каждый может подобрать для себя по душе:

– Методов контрацепции множество: внутриматочные спирали, гормональные препараты, презервативы, спермицидные свечи... У каждого свои особенности. Но только врач-гинеколог грамотно подберет наиболее подходящий именно вам. Не стоит самим выбирать что-то в аптеке по совету фармацевта – он не доктор, который понимает все риски и предназначение препаратов. К тому же врач поможет подобрать такие средства предохранения, которые не только предотвратят нежелательную беременность, но и будут отличной профилактикой болезней, передаваемых половым путем.

Помните, избежать появления нежелательного ребенка проще и безопаснее, нежели рисковать здоровьем и делать аборт. Предупреждение беременности грамотными и современными способами поможет женщинам сохранить психологическое и физиологическое здоровье, избежать непоправимого ущерба организму.



# ОТ МАЛЬЧИКА ДО МУЖЧИНЫ

ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ КОРНЯМИ УХОДЯТ В ДЕТСТВО, ТАК ЧТО ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО МУЖЧИНЫ ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ С ПЕЛЕНОК.



Многие проблемы, связанные с репродуктивным здоровьем мужчины, можно выявить еще у малыша на профилактических осмотрах у детского хирурга. Первичный осмотр позволяет обнаружить такие патологии, как паховая грыжа, крипторхизм, варикоцеле и другие. Важно знать, как влияют на будущее некоторые инфекционные заболевания, например, свинка, или эпидемический паротит, может вызывать орхит – поражение яичек, приводящее к бесплодию.

Сызмала нужно приучать ребенка к гигиене, заботясь о его репродуктивном здоровье, – содержать мальчика в чи-

стоте, не держать сутки напролет в подгузниках, длительное ношение которых способствует перегреву половых желез и оказывает неблагоприятное воздействие на клетки, которые будут вырабатывать сперматозоиды.

Активизирующаяся в подростковом возрасте выработка мужского полового гормона влияет не только на образование сперматозоидов, но и на изменение облика мальчика – костно-мышечная система очень чувствительна к тестостерону. Юноши перерастают одноклассниц, у них развивается мускулатура, интенсивный рост горлани становится причиной ломки голоса. А первым признаком полового созревания считается появление волос на лобке, под мышками и на других участках тела и увеличение в размерах наружных половых органов – физиологически подросток готов к отцовству.

Такие проблемы со здоровьем, как угревая сыпь, вегетативные сосудистые кризы могут быть вызваны неравномерностью изменений в организме. Чтобы помочь подростку легче пережить времена взросления, нужно не только заботиться о его здоровье, но и оказывать психологическую поддержку. Осознающий себя уже взрослым юноша должен знать, как



**Олег Аполихин,  
главный специалист  
Минздрава РФ  
по репродуктивному  
здоровью, профессор:**

– Мужское население принято называть «сильным полом». Однако и мужчины нуждаются в квалифицированной помощи. Их здоровье не должно отодвигаться на задний план, это негативно сказывается на демографии.

важно защищать себя от любых травм половых органов, а при малейших болях или дискомфорте, при нарушении мочеиспускания обращаться к урологу или андрологу.

Забота о своем здоровье убережет от серьезных сбоев в работе предстательной железы, «второго сердца мужчины», как ее нередко называют. Часто простатит – ее воспаление – вызывают бактерии, воздействующие на организм в период ослабления иммунитета или в результате половой инфекции. Несвоевременное обращение за медицинской помощью приводит хроническими формами заболевания.

Здоровье мужчины – важная составляющая его социального статуса, залог гармоничного развития и успеха. Заботьтесь о нем с «младых ногтей».

## Опасно в любом возрасте

■ Получено достоверное научное подтверждение: мобильные телефоны негативно влияют на количество и качество сперматозоидов. Не носите смартфоны на поясе или в кармане брюк.

■ Долгое «отпаривание» в сауне при температуре от 85°C и выше уже через 20 минут приводит к снижению количества и качества сперматозоидов, они медленно возвращаются к норме недель через пять. Изменения, к счастью, обратимы, но при планировании детей лучше воздержаться от посещения бани в течение 3 месяцев.

■ Не стоит работать на ноутбуке, который нагревается до 70°C, держа его на коленях или животе.

■ Вырабатывающие тестостерон клетки страдают и от алкого-

ля. Касается это и пива, и коктейлей – безвредного алкоголя быть не может, плюс их еще и пьют из банок и бутылок, изготовленных из химических материалов, и консерванты содержат эстрогеноподобные вещества – аналоги женских половых гормонов. Поэтому любой алкоголь оказывает резко выраженное негативное воздействие на функцию мужских репродуктивных органов.

■ К бесплодию могут привести и виды спорта, связанные с поднятием тяжестей, чрезмерной «прокачкой», и употребление анаболических стероидов.

■ К другим врагам репродуктивного здоровья мужчин относят употребление наркотиков, гиподинамию и избыточный вес.

# ЗАРЯДКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

НОВЫЙ ПРОЕКТ «ЗАРЯДКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ» ЗАПУСТИЛ В ЭТОМ ГОДУ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДПРОФИЛАКТИКИ. ИДЕЮ ПОДДЕРЖАЛ ДКИС «ГАЗОВИК», ПРЕДОСТАВИВ ОТКРЫТУЮ ПЛОЩАДКУ НА СТАДИОНЕ «ФАКЕЛ». КАЖДУЮ СУББОТУ ПОКЛОННИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОБИРАЛИСЬ ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ УТРЕННЮЮ РАЗМИНКУ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ.



Зарядка проходила под руководством опытных **фитнес-инструкторов Алены Жук и Ольги Лычагиной**. Под динамичную музыку они заряжали участников бодростью, энергией и хорошим настроением.

– Мы даем оренбуржцам адаптированный комплекс, упражнения по силам даже неподготовленным, и детям, и бабушкам. Главная задача – подарить людям позитив, показать, что начинать день с зарядки – это здорово! – рассказывает Алена.

По задумке организаторов на каждую субботнюю разминку приглашались почетные гости – именитые спортсмены и известные лица области.

Старт проекту дал **чемпион первен-**

**ства России по прыжкам на батуте Денис Самойлов.**

– Классная зарядка получилась! Всех приглашаю сюда! По себе знаю: сделаешь утром разминку – и день сложится успешно, будь то работа или учеба.

На первую зарядку пришли почти сто оренбуржцев – и семьями, и коллеги по работе, и бабушки с внуками. Антонина Боженко поделилась, что и в свои 83 она отлично себя чувствует и по утрам делает зарядку: «А в такой дружной компании заниматься вдвойне приятно!»

3 августа к любителям субботней разминки присоединилась **мастер спорта России международного класса по пауэрлифтингу, победитель первенства мира среди молодежи Елена Борисова.**

**Много поклонников «Зарядки для здоровья» и среди старшего поколения. «Мне 72 года. Услышал, что проводится такая зарядка, и решил поучаствовать, хотя живу далековато от стадиона. Здорово здесь!» – разделил всеобщий восторг «просто Анатолий», как он представился. Павел Николаевич, которому тоже «далеко за...», добавляет: «Зарядка – дело важное. Надо двигаться, иначе будешь совсем «бревном» лежать. Я вот и лифтотом не пользуюсь, поднимаюсь на 7 этаж несколько раз в день».**

Она тоже начинает день с разминки и считает, что зарядку нужно делать всем, не только спортсменам – это бодрит, придает силы на весь день и полезно для здоровья.

Необычная атмосфера легкости и непринужденности царила на каждой субботней встрече. К новым знакомствам располагало и совместное чаепитие – полезный фиточай готовили в санатории «Строитель», угощались фитобатончиками. А приятным финалом каждой разминки был розыгрыш «Лотереи здоровья». Счастливчики уходили с площадки с милыми подарками-комplimentами от СОЦ «Гармония».

«Это – лучшая разминка в моей жизни», – так отозвался о «Зарядке для здоровья» **Ильшат Шабаев**, который 10 августа специально приехал из Москвы поучаствовать в проекте. Известный танцовщик, победитель шоу «Танцы» на ТНТ – уроженец Оренбургской области. Он был рад встрече с земляками и включился в разминку в стиле «самба», «диско», «модерн» – одним словом, это была танцевальная зарядка. Ильшат с удовольствием



ем дал мастер-класс участникам, обучив их танцевальным комбинациям. На радость всем поймавшие драйв Ильшат вместе с Алой Жук начали импровизировать, объединили сотни взрослых и детей в длиннющий «паровозик». Эта зарядка у многих осталась не только в памяти, но и на фотоснимках с известным танцовщиком. Так задорно оренбуржцы отметили День физкультурника.

«Уверен: день пройдет отлично после такой зарядки!» – сказал гость следующей субботы – **чемпион Европы по прыжкам на батуте Александр Наумов**. По ходу разминки спортсмен рассказывал об особенностях своих тренировок, а потом продемонстрировал сальто, доказав тем самым, что до сих пор находится в отличной форме, хотя профессиональную карьеру уже закончил.

24 августа «Зарядку для здоровья» посетили молодые **российские актеры Сергей Двойников и Сергей Борисов**. Гости приехали в областной центр на международный кинофестиваль, а в это субботнее утро присоединились к любителям активной разминки на свежем воздухе.

«Взбодрился и набрался сил на весь фестиваль! Оренбург – город суперэнергичный и доброжелательный, а этот проект – отличная идея. Не зря говорится, в здоровом теле – здоровый дух», – поделился после зарядки Сергей Двойников. А его тезка Сергей Борисов добавил, что такого формата еще не наблюдал – по крайней мере в тех городах, где бывал на съемках. «Очень полезное дело, и радует, что люди к этому тянутся – и дети, и взрослые. Это надо развивать, потому что сегодняшняя молодежь настолько привыкла к гаджетам, что даже с кровати не встает, общаясь в виртуальном мире. И такое мероприятие, когда люди выходят на улицу, делают зарядку, занимаются спортом, особенно когда родители подают детям пример, – это здорово», – заметил актер.

Это зарядка была особенной – были приглашены гости не только из творческой среды, но и спортивной. Вместе с инструктором Аленой Жук упражнения выполняла **двукратная чемпионка Европы по боксу Индира Шудабаева**.

– Очень классно! Радует, что на зарядку приходят много людей, которые следят за своим здоровьем. Думаю, это стоит делать чаще, чем раз в неделю, развивать идею, популяризировать.

В последний день лета субботнюю разминку пожелал провести **телеведущий и пиар-менеджер Александр Здивжков**. Вместе со своим пятилетним сыном Петром он выполнял упражнения под латиноамериканские ритмы и восточную музыку – «попробовал необычные для се-

**К субботней разминке присоединились полсотни учеников лицея № 7 Оренбурга. «Активно, позитивно, завораживает! – поделилась мнением Елена Полякова, учитель физкультуры. – Дети очень довольны. Хорошо бы в каждом микрорайоне города организовать подобное».**

бя упражнения», как заметил Александр. Несмотря на регулярные занятия физической культурой, тренировку он оценил как довольно активную, тем более что «в наше время, когда мозг постоянно в напряжении, перезагрузиться можно только через спорт».

**Один из самых титулованных боксеров Габил Мамедов** 7 сентября пришел на зарядку, хотя через два часа ему предстояло лететь на самолете в Красноярск на очередные соревнования. Невзирая на плотный график, спортсмен нашел возможность поддержать любителей утренней разминки.

– Мне очень нравится идея проекта «Зарядка для здоровья». Считаю, надо шире пропагандировать активный образ жизни, и я всегда поддерживаю такие мероприятия.

Эстафету Габила подхватил его спор-



**«Это полезная задумка, молодежь должна расти здоровой, сильной, крепкой», – отметила Наталья Большутаева, которая пришла на зарядку с двумя своими детьми.**



тивный «сослуживец» **Хикмет Гараев – победитель чемпионата России по боксу среди студентов**, а завершился летний сезон проекта с участием не менее именитого гостя – **чемпиона Европы по смешанным боевым единоборствам (ММА) Саламата Исбулаева**. Он рассказал любителям здорового образа жизни, что увлекается не только единоборствами, но и танцами, и футболом, а тем, кто не занимается каким-либо спортом, рекомендует делать утреннюю зарядку, которая наполнит энергией на весь день. Финальное мероприятие прошло под «живую» музыку. Позитивом заряжал музыкальный дуэт ДКиС «Газовик» – вокалистка Елена и аккордеонист Андрей Кочетковы, которые и сами оказались под большим впечатлением: «Мы не раз принимали участие в различных спортивных мероприятиях, но на таком впервые! Это здорово».

В день завершения сезона «Зарядки» среди постоянных участников было разыграно множество приятных призов – абонементы в фитнес-центры, билеты в кино, сертификаты на медицинские услуги.

Отличительная особенность «Зарядки для здоровья» в том, что она объединяет разные поколения. Самым маленьким участникам было всего 1,5 и 3 года – со своими крохами пришла Нафиса Салем. Идею поддержала вся семья – и муж, и бабушка, и малыши. Нафиса считает, что дети съзмала должны приобщаться к физкультуре: «Пусть и не все движения они выполняют правильно, это полезно. Заодно и нас всех бодрит».

Организм нужно « заводить» как часы, и лучший способ – утренняя зарядка! Теперь в этом уверены сотни оренбуржцев.

# ВЕСОМАЯ УГРОЗА

ПОВЫШЕННЫЙ ВЕС – РЕАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ОТ ТОГО, ЧТО, КАК И СКОЛЬКО МЫ ЕДИМ, ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.

Вес человека – один из главных показателей здоровья. Избыток его – причина многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и эндокринных. В большинстве случаев к лишнему весу приводят малоподвижный образ жизни и нерациональное питание. Килограммы «растут», когда в процессе жизнедеятельности калорий потребляется больше, чем сжигается. Эти лишние калории преобразуются в жир, который откладывается там, где мы меньше всего хотели бы его видеть.

Врачи и диетологи используют различные методы для того, чтобы определить, оптимален ли ваш вес. Рекомендованный объем талии для мужчин – не более 94 см, а для женщин – не более 80 см. Если ваша талия более 102 см и 88 см соответственно,

высок риск развития ожирения с осложнением. Также для определения лишнего веса используется индекс массы тела (ИМТ). Для его расчета необходимо вес (в килограммах) разделить на возведенный в квадрат рост (в метрах), то есть ИМТ = вес (кг)/рост ( $m^2$ ).

## ЕСЛИ ВАШ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА:

- ниже 18,5 – вам бы не помешало набрать несколько килограммов;
- от 20 до 25 – ваш вес в оптимальных рамках;
- от 25 до 30 – неплохо было бы сбросить несколько килограммов;
- свыше 30 – необходимо избавляться от лишнего веса.

## УГРОЗЫ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА:

- высокое артериальное давление
- атеросклероз, инфаркт миокарда, инсульт;
- высокий уровень холестерина в крови;
- диабет (риск развития в 3 раза выше, чем у людей с нормальным весом)
- желчекаменная болезнь;
- заболевания позвоночника и суставов.

Первый шаг к оздоровлению – пересмотр своего рациона, иначе вредные пищевые привычки «аукнутся» вам спустя несколько лет.

Сбросить вес и, что более важно, поддерживать его на должном уровне очень непросто. Процесс должен идти постепенно. Врачи советуют худеть на 0,5 кг в неделю до тех пор, пока вы не достигнете желаемого результата. Это может потребовать терпения, и времени, так что не торопитесь.

## Что делать?

**Будьте активны в повседневной жизни**, например, пройдитесь пешком вместо поездки на транспорте, выберите лестницу, а не лифт.

**Занимайтесь физкультурой и спортом** – подвижными играми, плаванием, танцами, не пренебрегайте простейшим комплексом утренней гимнастики.

**Соблюдайте режим питания**, не пропускайте приемы пищи. Ешьте три-четыре раза в день (вечером – хотя бы за два часа до сна), а в промежутках перекусывайте фруктами или кисломолочными продуктами.

- Ешьте больше фруктов и овощей. У вас появится чувство сытости без лишних калорий.
- Страйтесь включать зерновые продукты в каждый прием пищи. Предпочтите продукты с высоким содержанием волокон, например, хлеб из муки грубого помола или зерновой.
- Меньше потребляйте насыщенных и трансжиров:
  - выбирайте растительные масла, но не более 1–2 ст. л. в день;
  - отдавайте предпочтение нежирным молочным продуктам и постному мясу;
    - ешьте меньше пирожных, бисквитов и других сладостей;
    - снизьте потребление консервированных продуктов и солений;
    - откажитесь от твердых животных жиров, копченостей, колбасных изделий.
- Употребляйте в пищу жирную рыбу 2–3 раза в неделю.
- Пейте больше обычной воды – дешево и некалорийно по-



может «наполнить» желудок. Выпивайте около 6–8 стаканов в день.

- Избегайте спиртное: алкогольные напитки очень калорийны, к тому же возбуждают аппетит.

# ПЕРЕХОДИ НА «СТРОЙНЫЙ РЕЖИМ»!

ХОТИТЕ РАССТАТЬСЯ С МИШНИМИ КИЛОГРАММАМИ? ТЕЛО СДЕЛАТЬ СТРОЙНЫМ, А НАСТРОЕНИЕ – ОТЛИЧНЫМ? ПОЛУЧИТЬ ЗНАНИЯ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ? Областной ЦЕНТР МЕДПРОФИЛАКТИКИ ПРЕДЛАГАЕТ НОВЫЙ ПРОЕКТ ПО КОРРЕКЦИИ ВЕСА. БЕСПЛАТНЫЙ ИНТЕНСИВ-КУРС «СТРОЙНЫЙ РЕЖИМ» ПОМОЖЕТ СНИЗИТЬ ВЕС И ОЗДОРОВИТЬ ОРГАНИЗМ БЕЗ СТРЕССОВ, ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ДИЕТ, УТОМИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК, А ТОЛЬКО С КОМФОРТОМ, УДОВОЛЬСТВИЕМ И В ХОРОШЕЙ КОМПАНИИ! ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

## ПРОГРАММА ВКЛЮЧАЕТ:

- обследование в Центре здоровья с определением процента жировой ткани в организме;
- разработку индивидуального рациона на каждый день (с учетом состояния здоровья);
- онлайн консультации с диетологом-нутрициологом (в закрытой группе Вконтакте, в Viber);
- виде ourоки по фитнесу, которые можно выполнять и дома;
- консультации с психологом (повышение мотивации, избавление от вредных привычек).

## ЧТО ПОЛЕЗНОГО ВЫ ВОЗЬМЕТЕ ОТ ПРОЕКТА:

- Научитесь выбирать продукты, грамотно выстраивать свой рацион.
- Сделаете первые шаги на пути к оздоровлению и красивой фигуре.
- Получите в качестве бонуса коллекцию кулинарных рецептов для похудения на любой вкус и кошелек.
- Переведете на здоровый режим питания всю вашу семью (и они этого даже не заметят).
- Интересное общение с единомышленниками, обмен опытом.
- Важные знания (какие продукты наиболее полезны, а какие добавки вредны; как отличить психологический голод от физиологического и др.).

Старт нового обучающего цикла объявляется каждый месяц (следите за анонсами в разделе «Новости» на сайте <https://центр-профилактики.рф>). Проходит как в очной, так и в дистанционной форме.

Если вы решили стать участником, запишитесь по телефону (3532) 70-32-45 или обратитесь по адресу: г. Оренбург, ул. Алтайская, 12а.



**Маргарита Утицкая,  
нутрициолог, наставник  
участников проекта:**

– Практически все знают о важности правильного питания для здоровья, но единицы могут себя заставить следовать его правилам – чаще всего не хватает мотивации выполнять все требования.

Поэтому наш проект является хорошим помощником для желающих снизить вес и улучшить качество жизни. Участники начинают соревноваться между собой, побуждением является и общение в группе единомышленников, еженедельный контроль веса, и все приходят к пониманию, что правильное питание – это здорово и здорово.

## ОТЗЫВЫ УЧАСТНИЦ ПРОЕКТА

«**Огромная благодарность нутрициологу, простые и доступные рецепты очень помогают. За месяц правильного питания и благодаря мотивации специалистов я сбросила 5 кг! И собираюсь продолжить дальше.**»

Настя, 23 года.

«**Не думала, что когда-то смогу отказаться от конфет. Вот уже второй месяц спокойно пью чай с курагой. И сладко, и кишечник работает без проблем.**»

Татьяна, 49 лет.

# ТАКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА...



**Сергей Вельмейкин,  
главный невролог  
министерства  
здравоохранения  
Оренбургской области:**

– Поводом для обращения к неврологу может явиться любое изменение в состоянии человека, ведь большинство ранних признаков неврологических заболеваний довольно неспецифичны. Наиболее распространенные симптомы, с которыми приходится иметь дело неврологам, – головная боль, головокружение, потеря сознания, слабость, изменение чувствительности на разных участках тела, нарушения речи, зрения, снижение мышления, памяти, асимметрия лица, неустойчивость при ходьбе, непроизвольные движения.

Не стоит тянуть с визитом к доктору, ведь вовремя поставленный диагноз поможет раньше начать лечение и замедлить развитие болезни.

Избежать заболеваний нервной системы поможет своевременное лечение инфекций, способных проникнуть в отделы нервной системы и привести к нарушению их работоспособности, а также профилактика. Следует вести здоровый образ жизни, устранив пагубные привычки, избегать стрессовых ситуаций, соблюдать режим сна и бодрствования, правильно питаться, в обязательном порядке проходить диспансеризацию – все это важные профилактические критерии.



**ПО СТАТИСТИКЕ ВОЗ, ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ – ПРИЧИНА СМЕРТИ МИЛЛИОНОВ ЛЮДЕЙ, ТОЛЬКО ОТ ИНСУЛЬТА ЕЖЕГОДНО УМИРАЮТ ОКОЛО 7 МЛН ЧЕЛОВЕК. ВО ВСЕМ МИРЕ ОТМЕЧАЕТСЯ УВЕЛИЧЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ДИАГНОСТИРОВАННЫХ НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.**

От того, насколько точно функционирует нервная система, зависят все процессы в человеческом организме. Поэтому неудивительно, что в последние десятилетия профилактика неврологических заболеваний стала еще более актуальной. Высокий уровень активности, физическая и умственная утомляемость, стрессы, перегруженность информацией, неправильный образ жизни – все это создает предпосылки для развития патологий нервной системы.

Существует множество неврологических заболеваний различной природы, происхождения и тяжести. На первом месте в структуре заболеваемости стоит цереброваскулярная патология. В эту группу входят нарушения мозгового кровообращения, в том числе инсульт, в первую очередь – ишемический. Он, по словам главного невролога регионального министерства здравоохранения Сергея Вельмейкина, никогда не возникает на пустом месте. Инсульт предшествует целый ряд других патологий, получивших большое распространение среди населения нашей страны и способствующих его развитию. Чаще всего факторами, предрасполагающими к развитию сосудистых катастроф, являются неконтролируемая артериальная гипертен-

ния, атеросклероз, сахарный диабет, тромбофилия и различные заболевания сердца.

Помимо этого часто встречаются жалобы на головные боли, боли в спине, вызываемые неврологическими осложнениями заболеваний позвоночника. Говорят, боль в спине – это такой симптом, который хоть раз в жизни испытывал каждый человек. Мало того что ощущение не из приятных, оно ведет к ограничению подвижности человека. Вообще заболевания нервной системы являются одной из причин нетрудоспособности взрослого населения.

Причин появления неврологических заболеваний достаточно. Для многих из них факторы риска схожи – это повышенные уровни артериального давления, холестерина и глюкозы крови, нарушение ритма сердца, наличие атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. А также такие корректируемые факторы, как гиподинамия, неправильное питание и избыточная масса тела, курение и злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, нервные перегрузки и депрессия.

Возрастные изменения опорно-двигательного аппарата, особенности физической нагрузки, травмы предшествуют, как правило, возникновению проблем с позвоночником.

Немалую роль в развитии любого неврологического заболевания играет наследственная предрасположенность, не стоит забывать об инфекциях, генетических дефектах иммунной системы, врожденных патологиях.

Лечение зависит от типа заболевания и проявляемой симптоматики, от возраста и «запущенности» пациента. В большинстве случаев необходима интенсивная терапия и комплексность: медикаментозное лечение, ЛФК (лечебная физкультура), диета, сеансы психотерапии, в некоторых случаях – хирургическое вмешательство.

# ЕСТЬ ЛИ У ВАС РИСК РАЗВИТИЯ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ – ПРОЦЕСС СЛОЖНЫЙ И ДЛЯТЕЛЬНЫЙ, ПОЭТОМУ ВАЖНУЮ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ИГРАЕТ ПРОФИЛАКТИКА ИХ РАЗВИТИЯ.

**НАЧНИ ЗАБОТУ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

## Я В ЗОНЕ РИСКА, ЕСЛИ:

- У моих близких родственников были такие заболевания, как инсульт, рассеянный склероз, мигрень, эпилепсия, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, опухоли мозга.
- Меня беспокоят частые головные боли (каждую неделю на протяжении не менее трех месяцев).
- Стressовые состояния – частое явление в моей жизни.
- Меня беспокоят боли в позвоночнике, онемение различных участков тела.
- У меня были нарушения зрения и слуха (мушки перед глазами, двоение в глазах, шум и звон в ушах).
- Я курю.
- Я веду малоподвижный образ жизни (чаще всего заболевания позвоночника встречаются у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни на фоне длительных статических нагрузок).

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЕНЯ ЕСТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН ФАКТОР РИСКА:

- ШАГ 1.** Проконсультируйтесь у специалиста-невролога.
- ШАГ 2.** Бросайте курить (риск раннего инсульта снизится вдвое).
- ШАГ 3.** Критически посмотрите на то, сколько времени вы уделяете физическим нагрузкам.

**ОЦЕНИТЕ РИСК НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ВАШИХ БЛИЗКИХ!**



## КАК ЕГО НИ РУГАЮТ...

...А ОТ САХАРА ЕСТЬ И ПОЛЬЗА.

Ученые из Великобритании и Пакистана назвали его сладким помощником для кожи, помогающим ее заживлять. Они выяснили, что простые сахара положительно влияют на образование новых кровеносных сосудов, что необходимо для быстрого заживления ран. Эксперимент проводили, добавляя сахар в повязку из гидрогеля, – просто, доступно и дешево.

Кстати, специалисты Кембриджского университета добавили, что раны, полученные днем, заживали в два раза быстрее, чем полученные ночью, обосновывая это циркадными ритмами – циклическими колебаниями разных биологических процессов, которые меняются в зависимости от времени суток. Выяснилось, что они оказывают непосредственное влияние на процесс регенерации тканей, регулируя его.



## СЕДИНА В БОРОДУ...

...УКАЗЫВАЕТ НА ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ.

Множество людей считает седину эстетическим недостатком, однако медики из Мадрида совершили открытие – раннее возникновение седых волос на голове является благоприятным признаком.

При изучении взаимосвязи между цветом волос и состоянием здоровья всего организма было выяснено, что появление ранней – после 30 лет – седины у мужчин говорит не о развитии старения, а наоборот, указывает на состоятельность иммунной системы и ее готовность защищать человека от различных заболеваний.

Оттенок волос напрямую связан с секрецией пигментов – меланинов, что подразумевает участие таких веществ, как глутатионы. Это самые главные антиоксиданты в человеческом организме, обеспечивающие высокий уровень защиты от наиболее распространенных смертельных недугов, среди которых болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые патологии и онкология.

В общем, раннее появление седых волос указывает на то, что организм не растратчивает глутатион для синтезирования пигментов, обеспечивающих волосянистому покрову тот или иной оттенок, а те, кто рано седеет, обладают мощными защитными резервами, которые противостоят различным недугам. И седые волосы в 30-летнем возрасте не признак ранней старости, а символ долголетия, что следует относить как к мужчинам, так и женщинам.

## ШОПИНГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЛЮБОВЬ К ПОКУПКАМ СПОСОБНА ИЗБАВИТЬ ЧЕЛОВЕКА ОТ АПАТИИ.

Британские ученые установили взаимосвязь шопинга и центра удовольствий.

Оказалось, что данный процесс оказывает сильное влияние на окончания нервных клеток, тем самым вызывая в человеке состояние наслаждения, которое по своей мощности можно сравнить с оргазмом и эйфорией.

Важными факторами для устранения депрессии таким образом является любовь к совершению покупок и приобретение не просто необходимых, а именно тех товаров, которые в действительности очень понравились покупателю.

Увы, это не относится к людям, которые не любят ходить по магазинам. У них, наоборот, процесс приобретения «шмотья» вызывает негативную реакцию, дает отрицательный эффект и наносит вред здоровью, снижая работоспособность мозга и вызывая усталость и безразличие.

