

О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.

От состояния здоровья, образа жизни, отсутствия вредных привычек зависит, появятся ли у родителей долгожданные и здоровые дети. Важно планировать рождение здорового потомства. Для этого существует прегравидарная подготовка к беременности, которую должны пройти будущие родители в медицинском учреждении по месту обслуживания.

Продолжение материала читайте на с. 2.



О репродуктивном здоровье подростков



Риски для репродуктивного здоровья в подростковом возрасте

Подростковый возраст (от 10 до 19 лет) считается самым уязвимым для репродуктивного здоровья, так как это время стремительного роста и развития, время приобретения опыта, не всегда положительного для ребенка.

В 15-16 лет подростки практически уже имеют тело взрослого человека, однако уровень психосоциальной зрелости в этом возрасте может быть еще недостаточно высок. Упрощенно подростка можно представить как человека, имеющего уже взрослое тело, но еще детскую психику.

Большой риск в подростковом возрасте представляют ранние сексуальные отношения. Подросткам свойственно рисковать, при этом они не имеют знаний о методах контрацепции и последствиях незащищенного полового акта.

ВИЧ, гепатиты В и С, хламидиоз, гонорея, трихомониаз и сифилис – это далеко не весь перечень заболеваний, передающихся половым путем, которые могут не только ухудшить репродуктивное здоровье подростка, но и представлять опасность для жизни.

Прерывание беременности у девушки в юном возрасте и психосоциальные проблемы, связанные с этим, могут также повлиять на способность к зачатию и вынашиванию в будущем.



Как сохранить репродуктивное здоровье?

«Береги честь смолоду!» – гласит русская пословица. Безусловно, эту народную мудрость можно отнести и к репродуктивному здоровью. Родителям важно понять, что образ жизни и ответственное отношение к здоровью формируются в семье. Нелепо заставлять ребенка придерживаться здорового образа жизни, если сами родители питаются фастфудом, курят, употребляют алкоголь и «энергетики», не соблюдают правила личной гигиены, а все свободное время проводят за экранами смартфонов и компьютеров.

Организм подростка очень чувствителен к токсическому воздействию никотина, алкоголя, психоактивных веществ. Вредные привычки у девушек могут привести к бесплодию за счет повреждения яйцеклеток, к патологии течения беременности и родов, рождению недоношенных детей или детей с пороками развития. Многие проблемы, связанные с репродуктивным здоровьем девочек, можно обнаружить на профилактических осмотрах, которые проводятся в возрасте 1 года, 3, 7, 12, 14-15 и 16-17 лет.

Не менее важную биологическую функцию по продлению рода выполняет репродуктивная система мужчины. У мальчиков врожденные аномалии развития органов мочеполовой системы, вредные привычки, нерациональное питание и избыточная масса тела могут привести в будущем к нарушению образования, созревания сперматозоидов и, как след-

ствие, бесплодию. Поэтому так необходимо раннее наблюдение за развитием репродуктивной системы мальчиков. Обязательными для них являются профилактические осмотры урологом в возрасте 3, 7, 12, 14-15 и 16-17 лет.

Когда нужно говорить об «этом»?

В самом начале полового созревания важно обсудить с подростком все риски и последствия ранней сексуальной жизни. Очень важно не отмахиваться от «неудобных» вопросов, если они возникают у ваших детей. Если вам трудно это сделать самим, запишитесь на прием к врачу-гинекологу или урологу по месту обслуживания.

Иногда после такого разговора подросток принимает решение повременить с началом «взрослых» отношений.

Главное для родителя – наладить контакт со своим ребенком. В этом случае вы всегда будете знать, с кем, когда и где проводят свободное время ваши сын или дочь. Доверительные отношения в семье помогут уберечь детей от необдуманных и преждевременных шагов, а значит, сохранить репродуктивное здоровье подрастающего поколения.



Е. Скрябина,
заведующая центром медико-социальной
поддержки беременных женщин,
врач-гинеколог БУЗ УР «Республиканский
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики МЗ УР».



Корь: симптомы, лечение, профилактика

! Корь вернулась в Удмуртию

Теперь не только в соседней Кировской области, Екатеринбурге и Москве борются с распространением этой острой заразной болезни. Корь – в Ижевске.

Вирус, вызывающий заболевание, быстро погибает во внешней среде, выделяясь с мельчайшими каплями воды при кашле, чихании, разговоре, успевают поразить не только собеседника, но даже и соседа по подъезду, который проходил мимо. Если эти собеседник и сосед были вакцинированы или переболели корью ранее, тогда им повезло! Корью болеют один раз в жизни, а вакцинированные люди переносят ее легко, главное – без осложнений.

Если же у человека нет иммунной защиты, то вероятность заболеть при встрече с вирусом равна 100 процентам.

? Как узнать корь?

Большинство инфекций имеют «портреты», то есть характерные признаки, которые отличают то или иное заболевание. В числе симптомов кори – выраженная интоксикация с высокой температурой, особые яркие сливные высыпания сначала за ушами, на лице, позже – на туловище и конечностях. Мелкие, как манка, белые высыпания на слизистой щек, деснах. Присутствуют сухой кашель, отечность век, краснота и сочность конъюнктивы. Вот «портрет» типичной кори.

Опасны осложнения заболевания

«Корь открывает дорогу бактериальным инфекциям», – говорили наши учителя. В мире до сих пор погибают люди от осложнений кори.

Осложнения возможны со стороны органов дыхания (пневмония, бронхит, плеврит), нервной системы (энцефалит, менингит, миелит), возможны кератит, отит, пиодермия, флегмона, пиелонефрит. Согласитесь, внушительный список!

? Как защитить себя и детей от кори?

Конечно, вакцинироваться!

Прививка против кори включена в национальный календарь прививок Российской Федерации. Это значит, что все дети

нашей страны в возрасте 12 месяцев, а затем в шесть лет вакцинируются бесплатно.

Почему возникла необходимость подчищающей вакцинации взрослых? К сожалению, в 80-е годы прошлого века бурно развернулось движение антипрививочников. И неразумные мамы отказывались от прививок, против кори в том числе. Поэтому есть необходимость вакцинировать тех, кто не знает своего вакцинального статуса, не знает, может ли он оказаться источником инфекции для его окружения.

По закону обязательно должны быть вакцинированы педагоги всех уровней образования, работники общественного питания, торговли, коммунальной и социальной сферы, транспорта и, конечно, медицинские работники.

При выявлении больного корью в противоэпидемические мероприятия вовлекается огромное количество людей, чтобы локализовать очаг, не дать распространиться инфекции. Важно понимать, что человек, не имеющий иммунитета к кори, может оказаться источником заболевания для множества людей.

В нынешних условиях рекомендовано:

- Оценить свой вакцинальный статус. Можно уточнить наличие антител к кори, сдать анализ крови на ИФА. Возможно, вы перенесли корь в стертой форме. Наличие антител к кори избавляет от необходимости вакцинироваться.
- В случае возникновения кори среди окружающих людей (родственники, коллеги) необходимо срочно вакцинироваться, если не помните, болели вы корью и были ли привиты.
- Если повышается температура, защипало в глазах и в носу, появился сухой кашель и сыпь, вызывайте врача на дом!

Врач оценит вероятность кори в вашем случае и примет решение о госпитализации.

Сохраните здоровье себе и близким. Вакцинируйтесь! И будьте здоровы.

**Н. Ижболдина, врач-инфекционист
БУЗ УР «Республиканская клиническая
инфекционная больница МЗ УР».**

Вакцинация – самый надежный способ защиты от кори

Для формирования полноценного иммунитета от кори человек должен быть привит двукратно. В соответствии с национальным календарем профилактических прививок детей вакцинируют от кори в возрасте 1 года и 6 лет. Если вакцинация не была проведена своевременно или проведена однократно, или информации о прививке нет, привиться можно бесплатно:

- детям с 1 года до 18 лет – в детской поликлинике по месту медицинского обслуживания,
- взрослым – в пункте вакцинации БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»: с 18 до 55 лет – все группы населения, с 56 лет – лица, относящиеся к группе риска (работники медицинских и образовательных учреждений, торговли, транспорта, коммунальной сферы, таможни, социальные работники и лица, работающие вахтовым методом).

Если отсутствуют данные о вакцинации, и Вы сомневаетесь, нужно ли прививаться, проверьте уровень антител в крови. Стоимость анализа вместе с забором крови составляет 400 рублей.

Специальная подготовка перед забором крови:

- не принимать жирную пищу за 2 часа до исследования;
- не курить 30 мин. до исследования.

С Вашего согласия результат анализа может быть направлен на Вашу электронную почту.

При себе необходимо иметь прививочный сертификат и/или медицинскую книжку (при наличии), паспорт, медицинский полис, СНИЛС, ИНН.

Часы работы:

Прививочный кабинет (осмотр терапевтом, введение вакцины):

пн. – пт. с 8.00 до 17.00, перерыв с 13.00 до 13.30.

Процедурный кабинет (забор крови):
пн. – пт. с 8.00 до 15.00, перерыв с 12.00 до 12.30.

Тел.: **8 (3412) 93-03-07** (прививочный кабинет), **8 (3412) 93-03-01** (регистратура).

Мы рады видеть вас в нашем Республиканском центре общественного здоровья и медицинской профилактики по адресу: **г. Ижевск, ул. Площадь им. 50-летия Октября, 21.**



Сохранить здоровье сердца и сосудов

Проблема распространенности сердечно-сосудистых заболеваний в Российской Федерации носит массовый характер, поскольку болезни системы кровообращения занимают первое место в общей структуре заболеваемости

Особую озабоченность вызывает тот факт, что заболеваемость и смертность достигают людей в трудоспособном возрасте. Поэтому так важен самоконтроль за состоянием сердца и сосудов при генетической предрасположенности или наличии неблагоприятных факторов, способствующих быстрому развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Для поддержания в хорошем состоянии здоровья сердца необходимо придерживаться принципов здорового образа жизни. Только внимательное отношение к своему самочувствию и своевременная профилактика снижают риск смертности на 50 процентов.

Меры профилактики сердечно-сосудистых заболеваний:

- 1 Полностью отказаться от курения, а также ограничить употребление алкоголя.
- 2 Контролировать артериальное давление и частоту сердечных сокращений (особенно при физической нагрузке и в стрессовом состоянии).
- 3 Уделять время физической активности, соответствующей вашему уровню подготовки по рекомендации врача.
- 4 Рационально питаться.
- 5 Минимизировать стрессовые ситуации.
- 6 Организовать здоровый сон.
- 7 Поддерживать нормальную массу тела на протяжении всей жизни.
- 8 Контролировать уровни холестерина и сахара в крови.

Активное курение вызывает массу проблем с сердцем. Одна выкуренная в день пачка сигарет повышает риск сердечно-сосудистого заболевания в пять

раз. Сердечно-сосудистые заболевания могут развиваться и у пассивных курильщиков. Табачный дым способствует повышению артериального давления и вязкости крови, вызывает прогрессирование атеросклероза во всех артериях организма. После отказа от табакокурения факторы риска смерти снижаются на 36 процентов независимо от возраста. Алкоголь и тонизирующие напитки тоже лучше минимизировать или исключить из рациона.

Контроль артериального давления также немаловажен. Повышенное АД значительно увеличивает нагрузку на стенки сердца и сосудов, что приводит к постепенным необратимым внутренним изменениям, которые человек долгое время может не замечать. Гипертония является ключевым фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Кардионагрузки повышают выносливость сердца, ускоряют обмен веществ, способствуют насыщению организма кислородом, что особенно необходимо сердечной мышце. Физическая активность

должна соответствовать вашему уровню подготовки по рекомендации врача. Сердце, как и любая мышца нашего организма, нуждается в тренировке. Показаны дыхательная гимнастика, ходьба, занятия на велотренажере и беговой дорожке.

Рациональное питание при высоком сердечно-сосудистом риске – это снижение в рационе количества животных жиров. Предпочтительнее употреблять в пищу клетчатку, дающую ощущение насыщения, и рыбу.

Накоплению излишков холестерина в сосудах способствуют молочные продукты повышенной жирности (сливочное масло, густая сметана), субпродукты (печень). Помогают выводить холестерин доступные и полезные продукты: овсянка, зелень, овощи. Откажитесь от фастфуда, включайте в свой рацион больше блюд с полиненасыщенными жирными кислотами. Прекрасно подойдут рыба и орехи. Ограничьте потребление поваренной соли (не более 1 ч. л. в сутки) и сахара (не более 30 г в день).

Стрессовые ситуации делают человека уязвимым перед сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно во внезапном проявлении мозгового инсульта или инфаркта миокарда. Причем разрушительно влияет стресс даже на молодых людей. Известны случаи таких катастроф со стороны сердца и сосудов у 20-30-летних кардиологических пациентов.

Формировать стрессоустойчивость нужно с раннего возраста. Если исключить стрессовые ситуации невозможно, необходимо чаще отдыхать и расслабляться. Полноценный здоровый ночной сон способствует сбалансированной работе нервной системы и нормализации гормонального фона организма. Спать нужно не менее семи часов в сутки, при этом лучше не ложиться позднее 22 часов.

Избыточная масса тела и у мужчин, и у женщин вызывает повышенную нагрузку на сердце, увеличивает риск ишемической болезни сердца, инсульта, тромбоза эмболических осложнений сосудов.

Повышенный уровень холестерина и сахара крови – доступные на современном этапе маркеры и значимые факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому стратегия профилактики заболеваний включает снижение данных показателей до индивидуальных целевых с помощью клинически доказанных немедикаментозных и медикаментозных методов. Лечение проводится по рекомендации лечащего врача и под контролем липидного профиля и глюкозы крови. Дополнительно, с учетом факторов высокого сердечно-сосудистого риска, врач назначит коррекцию свертываемости крови с назначением антитромботической терапии.





ВАЖНО!

Препараты, назначенные врачом для поддержания целевых показателей артериального давления, холестерина, сахара и свертываемости крови, принимаются не курсовыми приемами, а регулярно, пожизненно. Врач учитывает сопутствующие заболевания, индивидуальную переносимость препаратов, проводит коррекцию доз при улучшении показателей.

Рекомендуем посетить врача и пройти диспансеризацию. Особенно это необходимо сделать тем, кто курит, имеет проблемы с лишним весом, мало двигается, подвержен стрессам. Тем, у кого эпизодически отмечалось артериальное давление 140/90 мм рт. ст. и выше, были неритмичные сердцебиения или пульс за пределами 60-80 ударов в минуту, а также боли в области сердца, головные боли, головокружения, отеки на лице и конечностях.

Помните:
*в ваших силах изменить
ситуацию и продлить жизнь!*



ТЕСТ: Относятся ли Вы к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний?

- 1 Ваш возраст: мужчины – 40 лет и старше, женщины – 50 лет и старше?
- 2 Есть ли у Ваших родственников следующие заболевания (или одно из них): артериальная гипертензия, ранний атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульты, сахарный диабет?
- 3 Вы курите?
- 4 Вы не придерживаетесь правильного питания?
- 5 У Вас имеется избыточный вес (окружность талии у женщин более 88 см, у мужчин – более 92 см)?
- 6 Вы не часто занимаетесь физкультурой?
- 7 У Вас были случаи повышения артериального давления (выше 130/80 мм рт. ст.)?
- 8 У Вас повышен уровень холестерина в крови (выше 5,0 ммоль/л)?
- 9 У Вас повышен уровень сахара в крови (выше 5,6 ммоль/л) или есть диагноз сахарный диабет?
- 10 Вы испытываете стрессы на работе, в быту?



Любые 3 «ДА» – Вы относитесь к группе риска по развитию сердечно-сосудистых заболеваний и Вам необходимо пройти диспансеризацию или профилактический осмотр!

При любых 5 «ДА» – Вам необходимо в ближайшее время обратиться к врачу для более углубленного обследования!



С. Шабардина,
заведующая отделением медицинской профилактики,
врач-кардиолог БУЗ УР «Республиканский
клинический диагностический центр МЗ УР».

Болезнь Альцгеймера: причины, симптомы, стадии заболевания

Более 100 лет назад немецкий психиатр Алоис Альцгеймер впервые выступил с описанием заболевания, которое впоследствии было названо его именем. В настоящее время ученые пытаются описать механизмы и причины развития недуга, найти лекарства и способы лечения. Но единственно правильного решения пока нет.

О коварном заболевании, постепенно отбирающем у человека память и чувство самоидентичности, разрушающем жизнь самого пациента и его близких, мы поговорили с врачом-неврологом, главным внештатным специалистом Министерства здравоохранения Удмуртии, заведующей кафедрой неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики Ижевской государственной медицинской академии **Наталией Комиссаровой**.

? – **Наталья Валерьевна, что такое болезнь Альцгеймера и каковы биологические предпосылки ее развития у человека?**

– Болезнь Альцгеймера (БА. – Прим. ред.) – это хроническое нейродегенеративное заболевание, которое у пациента начинается медленно, но с течением времени состояние больного значительно ухудшается.

Основным проявлением болезни Альцгеймера является деменция – приобретенное слабоумие. Более того, болезнь Альцгеймера является наиболее частой причиной деменции в популяции.

При БА в головном мозге человека начинает откладываться патологический белок – бета-амилоид, который вызывает повреждение нервных клеток, их гибель и постепенную атрофию мозга.

? – **Считается, что заболевание является наследственным, так ли это?**

– Основной причиной развития болезни Альцгеймера является наследственная предрасположенность. Риск развития

заболевания у близких родственников больного повышается в четыре раза. Но на развитие БА также влияют и другие факторы: черепно-мозговые травмы, депрессия, эндокринные заболевания, артериальная гипертензия, гиподинамия, низкий уровень образования.

? – **В каком возрасте чаще всего развивается болезнь Альцгеймера? У кого риск заболеть выше – у женщин или мужчин?**

– Болезнь Альцгеймера чаще встречается у людей старше 65 лет. Заболевание более распространено среди женщин.

? – **Какие основные функции организма нарушаются при болезни Альцгеймера? Каковы симптомы и стадии заболевания?**

– Основным проявлением БА является нарушение памяти, особенно кратковременной. Больные часто забывают события текущего дня, но при этом неплохо сохраняют в памяти события юности и детства. По мере усугубления болезни возникают следующие симптомы: проблемы с речью, дезориентация в пространстве, перепады настроения, потеря мотивации, снижение критики. Все эти нарушения постепенно прогрессируют и приводят к полной беспомощности пациента.

? – **Как проводится диагностика болезни Альцгеймера, какие анализы позволяют это сделать?**

– Диагностику болезни Альцгеймера проводит врач-невролог и врач-психиатр на основе беседы, осмотра. Применяются специальные психологические тесты, позволяющие выявить деменцию при БА.

Важную роль в диагностике болезни Альцгеймера играет магнитно-резонансная томография головного мозга, исключение других возможных причин деменции (сосудистые заболевания головного мозга, опухоли, метаболические нарушения, инфекционные заболевания). Возможно также ранняя диагностика по анализу спинномозговой жидкости, но она чаще производится сейчас в рамках научных исследований.



? – **Какие основные методы лечения болезни Альцгеймера применяются в настоящее время?**

– Терапия БА включает в себя сохранение умственной и физической активности и как можно более широких социальных контактов. Существует и медикаментозная терапия, направленная на улучшение когнитивных функций. Ее должен назначать врач.

? – **Существуют ли действенные методы профилактики болезни Альцгеймера в настоящее время?**

– Профилактику БА, как ни странно, нужно начинать в детском возрасте. Именно тогда формируется так называемый «когнитивный резерв» – количество нервных клеток и их связей, участвующих в мыслительных процессах. При БА, когда нервные клетки начинают отмирать, у людей с большим когнитивным резервом остается еще достаточно много активных нервных клеток, которые компенсируют дефект. Поэтому хорошее образование наших детей – лучшая профилактика БА.

В среднем и пожилом возрасте профилактикой является коррекция факторов риска – артериальной гипертензии, атеросклероза, диабета. Человеку необходимы физическая и интеллектуальная активность, здоровое питание, социальные контакты.

? – **При каких первых «звоночках» заболевания пациент должен посетить врача? К какому специалисту нужно обращаться?**

– При нарушениях памяти, особенно когда этот процесс становится очевидным не только самому пациенту, но и близким людям, следует обратиться к неврологу.

Будьте активны, здоровы, берегите себя и своих близких!

– **Наталья Валерьевна, спасибо Вам за интервью. Желаем Вам здоровья и процветания.**

Беседовала **М. Сысоева**.
Фото из личного архива **Н. Комиссаровой**.



Осторожно: еда, или О вреде фастфуда и газированных напитков

Фастфуд – это блюда быстрого приготовления, состоящие из продуктов с высокой степенью обработки: хот-доги, бургеры, предварительно приготовленная пицца, картошка фри, шаурма, промышленная выпечка и мороженое, сладкие газированные напитки, соленые закуски и многое другое. Такая еда популярна среди населения, так как вкусна за счет большого содержания усилителей вкуса. Она доступная и недорогая, так как в системе техногенной еды нет смысла нанимать квалифицированных специалистов, ведь с ее приготовлением справится даже не имеющий специального образования и опыта персонал.

Мы не будем призывать к отказу от фастфуда полностью. Но при злоупотреблении этой едой вырабатывается привыкание, что приводит к внушительному «букету» заболеваний.

Такая пища имеет очень высокую калорийность за счет содержания большого количества так называемых **быстрых углеводов**, энергии от которых хватает на короткое время. Углеводы быстро всасываются из желудочно-кишечного тракта и резко повышают уровень глюкозы в крови. В ответ на это поджелудочная железа выделяет инсулин, который помогает доставить глюкозу к клеткам организма. После этого уровень сахара крови возвращается к норме, но при частом употреблении фастфуда происходит нарушение инсулиновой реакции, что способствует развитию сахарного диабета 2-го типа.

Углеводы увеличивают уровень кислотности полости рта, что разрушает зубную эмаль и приводит к кариесу.

В зависимости от возраста и образа жизни рекомендуемая суточная калорийность еды составляет для женщин от 1600 до 2200 ккал, для мужчин – от 2400 до 3000 ккал. А ведь калорийность комплексного обеда, состоящего из картофеля фри, гамбургера и кока-колы, может достигать более 1000 ккал. Высокая калорийность еды со временем приводит к избыточному весу, ожирению, образованию холестериновых бляшек и тромбов, изменению гормонального фона.

Вкусовые добавки, такие как глутамат натрия, и большое количество соли приводят к, казалось бы, беспричинному повышению артериального давления, отекам, нарушениям работы желудочно-кишечного тракта.

Трансжиры (заменители животного

жира), которые содержатся в большом количестве в фастфуде, в том числе и в соусах, при попадании в организм человека замещают молекулы «правильных» жиров, в результате чего повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, онкологических заболеваний толстого кишечника и др.

Фталаты, содержащиеся в немалом количестве в пластиковой упаковке для фастфуда, провоцируют гормональные нарушения, увеличивают риск развития поликистоза яичников, рака яичка, снижение выработки гормона тестостерона, бесплодие, нарушение полового созревания.

Неполезный состав традиционных блюд фастфуда

Хот-дог (сосиска в булочке). В традиционном хот-дого с булочкой содержится почти половина суточной нормы потребления жиров, более трети – соли и 15 процентов углеводов. Как правило, недорогая сосиска содержит большое количество соли и крахмала, а пищевые добавки создают ей вкус, цвет, консистенцию и объем. При приготовлении на гриле сосиска может содержать канцерогены, создающие риск развития онкологических заболеваний.

Большой гамбургер. Съев всего один большой гамбургер, вы почти на 50 процентов исчерпаете свой ежедневный лимит по соли и вредным жирам. В мясе пищевых добавок нет, а вот в булочке и соусе – масса бесполезных добавок.

Пицца «Пепперони». Главный плюс любой пиццы заключается в сыре – источнике кальция, который необходим для костей и зубов (в 100 г сыра – дневная норма). Пицца, для приготовления которой применяют хороший сыр и овощи, полезная и вкусная. Но для фастфуда часто используются самые дешевые компоненты, что делает этот продукт бесполезным. Съев пиццу среднего размера, вы почти наполовину исчерпаете свой ежедневный лимит по соли и вредным (насыщенным) жирам, на четверть – по калориям.

Шаурма. В шаурме есть все необходимые организму белки, жиры, углеводы и клетчатка – это мясо, овощи, лепешка. Но, как правило, для шаурмы используется самая дешевая свинина или курица. Конечно, лаваш лучше, чем булочки для гамбургеров и хот-догов, но кардинально ситуация не меняется, так как в приготовлении блюда используются калорийные соусы, кетчуп и майонез с массой пищевых добавок.

Картошка фри – всеми любимым продуктом, от которого особенно в восторге де-



ти. Корнеплод, из которого готовится блюдо, богат калием, что очень полезно для сердца. Но при приготовлении во фритюре его ценные вещества разрушаются, продукт становится слишком жирным и калорийным (400 ккал на среднюю порцию).

Сладкие газированные напитки. Эти жидкости содержат ароматизаторы и газы, раздражающие слизистую кишечника и желудка. Многие напитки в заведениях быстрого питания имеют объем более 350 мл, а ведь в одном таком стакане содержится восемь чайных ложек сахара!

Как часто можно есть фастфуд?

Не чаще одного раза в неделю. Если эту пищу исключить полностью из рациона не получается, то надо выбирать менее вредные продукты: готовые салаты, заправленные маслом, сэндвичи, которые содержат белок (яйца, туец или вареную ветчину).

Вкусная, сытная и полезная альтернатива фастфуду

Картофель фри легко заменить запеченным картофелем. Бургер можно приготовить из цельнозерновой булочки, кусочков вареной или обжаренной на гриле индейки, а соус сделать самостоятельно из сметаны, чеснока и зелени.

Шаурма не менее вкусная из лаваша или домашнего блинчика, фаршированного запеченным рубленным мясом, овощами или грибами с добавлением домашнего майонеза.

Альтернатива чипсам – сушеные в духовке или в сушилке для овощей морковь, яблоки. Вместо покупных сухариков – домашние сухарики из цельнозернового хлеба.

Для перекуса прекрасно подходят фрукты и орехи, которые удобно брать с собой, но следует помнить, что это калорийные продукты.

Вместо высококалорийных газированных напитков лучше пить сок или морс домашнего приготовления.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

С. Ложкина, врач-терапевт центра диетологии БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР».

Алкоголь. Как не поддаваться влечению к спиртному?

Никакие мероприятия по профилактике алкоголизма не будут действенными, если человек не возьмется за себя сам. Вот некоторые советы, которые помогут отвлечься от желания выпить

Не держите дома спиртное, чтобы не поддаваться импульсу и не выпить.

Больше времени уделяйте семье. Начните налаживать испорченные отношения.

Возобновите старую работу или найдите новую, которая бы была по душе. Занятость позволит не скучать, и мысли об алкоголе, которые обычно приходят во время безделья, реже будут посещать вашу голову. К тому же работа улучшит финансовое положение и даст возможность найти новое общение.

Уделяйте время своим хобби. Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки.

Признайте, что у вас есть проблема с алкоголем, и при необходимости пользуйтесь услугами психолога.

Занимайтесь спортом и физкультурой, это поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в собственных возможностях и адекватно себя оценивать.

Работайте над своими внутренними конфликтами. Пагубное пристрастие к спиртному – следствие не биологических, а психологических причин.



Принимайте себя таким, какой вы есть, признавая и положительные, и отрицательные качества своего характера. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой, чтобы улучшить свои личностные качества.

Избавляйтесь от своей тревожности. Повышенная тревожность – популярная черта характера людей с проблемой тяги к спиртному. Тревога – это страх перед предстоящими событиями, обычно беспричинный и необоснованный. Человек сам не понимает, чего боится. При таком настроении вся жизнь видится человеку в негативном ракурсе, и он хочет уйти от неприятных переживаний с помощью оупьянения.

Признавайте жизненные трудности и находите решения проблем. Справившись с трудностями, вы будете каждый раз повышать свою самооценку.

Избегайте просмотра передач с большим количеством негативной информации, например, новостей о трагических происшествиях, авариях и болезнях. Такая информация только повысит ощущение тревожности и спровоцирует желание выпить, чтобы избавиться от этого чувства.

Расширьте диапазон своих удовольствий. Пусть этими удовольствиями станут лакомства, приятная музыка, интересная книга, приятное путешествие, просмотр хорошего фильма, помощь кому-либо, обновка, общение с домашним любимцем и т.д. И тогда воспоминания об удовольствии от алкоголя будут все больше отдаляться.

Расширьте свой кругозор. Ходите в кино, театры, на концерты, в музеи. Включайтесь в общественную работу. Это повысит вашу самооценку и станет источником новых удовольствий.

Чаще гуляйте. Отвлекайтесь от домашней обстановки и бытовой рутины. Измените хоть немного привычную атмосферу, это полезно для саморазвития

и принятия ответственности за собственную жизнь.

Признайте себя личностью. Если вы почувствуете себя личностью, то это будет первой ступенью к жизненным изменениям, связанным с полным отказом от алкоголя.

Уделяйте внимание своему внешнему виду. Следите за прической и одеждой, интересуйтесь модными тенденциями. Удовлетворение собственным внешним видом – это дополнительное удовольствие и стимул к дальнейшему совершенствованию.

Если вы чувствуете, что внутреннее напряжение растет, обращайтесь к психологу, психотерапевту или к другим специалистам.



РОПНИЗ
Российское общество профилактики

Источник:

Методические рекомендации «Организация проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения», ФГБУ «НМИЦ ПМ» Минздрава России, 2019 г.

Коллектив авторов:

О.М. Драпкина, Л.Ю. Дроздова, А.М. Калинина, П.В. Ипатов, В.А. Егоров, Е.С. Иванова, М.Г. Гамбарян, Р.А. Егянян, Н.С. Карамнова, Б.Э. Горный, С.А. Бойцов, О.Н. Ткачева, Н.К. Рунихина, Ю.В. Котовская, Р.Н. Шенель, Е.С. Булгакова.