

Год здоровья в Удмуртии:

«Наша задача – донести до каждого человека, что здоровье – самое дорогое, что у него есть»



Цель – улучшение качества жизни путем формирования здорового образа жизни. Наша задача – сохранить самое ценное что у нас есть, – наше здоровье. И никто, кроме нас самих и лучше нас самих, не позаботится о его состоянии. Профилактика, диспансеризация и скрининговые исследования – вот три простых шага для предотвращения тяжёлых, неприятных, а иногда и трагических последствий. Мы ежедневно повышаем качество и доступность медицинской помощи, уделяя особое внимание неинфекционным заболеваниям.

*Анастасия Муталенко,
заместитель Председателя
Правительства Удмуртии*



В РЕСПУБЛИКАНСКОМ ЦЕНТРЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

**ПРОВОДЯТСЯ МЕДОСМОТРЫ НА ВОДИТЕЛЬСКОЕ
УДОСТОВЕРЕНИЕ ЗА ОДНО ПОСЕЩЕНИЕ В ОДНОМ МЕСТЕ,
ВКЛЮЧАЯ ПСИХИАТРА И НАРКОЛОГА.**

Нет необходимости стоять в общих очередях в поликлиниках и ездить в несколько больниц.

Адрес: пл. Им. 50-летия Октября, 21 (здание бывшего роддома № 3). Большая парковка.
Режим работы с 8.00 до 20.00.

Здоровые активности

Чтобы привлечь людей к проблемам собственного здоровья и профилактике многих заболеваний, их нужно информировать и погружать в мир здоровых активностей. Именно поэтому в рамках Года здоровья в Удмуртии прошло множество различных мероприятий. Мы расскажем о некоторых из них.



«ЛЕТО В ПАРКАХ»

Проектный офис «Год здоровья» летом провёл социально-спортивное мероприятие «Лето в парках». Суть его в том, что любой желающий абсолютно бесплатно мог прийти на открытые спортивные площадки в парках и скверах города Ижевска (набережная Ижевского пруда, парк имени С.М. Кирова, Летний сад имени М. Горького, сквер «Открытый сад», площадка «Сити Фест») и вместе с профессиональными инструкторами позаниматься фитнесом, зумбой, скандинавской ходьбой, танцами, восточными единоборствами и кроссфитом. Для этого были выделены по три дня в будни и каждые выходные.

– В республике необходимо привлечь как можно больше граждан к здоровому образу жизни, – так прокомментировал эту идею **Глава Удмуртии Александр Бречалов**.

Инициативу поддержали и другие города Удмуртии. В начале июня проект подхватили Глазов, Воткинск, Сарапул и Можга. В Глазове всё сконцентрировалось на стадионе «Прогресс»; в Можге бесплатные тренировки проходили на территории культурно-спортивного центра «Можга»; в Сарапуле местом активного отдыха стала городская набережная, а в Воткинске запустили сразу четыре площадки: Набережная Музея-усадьбы П.И. Чайковского, Берёзовый лес, стадион «Знамя», Богатырский парк.

«СЕРДЦЕ ДОНОРА»

20 апреля, в Национальный день донора, стартовала республиканская акция «Сердце донора». В течение двух месяцев волонтеры вручали всем тем, кто делится своей кровью, алую ленту как символ причастности к этому важному делу. Эти ленты желающие могли оставить в специальных боксах, а в конце акции из них сделали инсталляцию «Сердце донора», которая открылась в парке им. Кирова 14 июня совместно с Министерством здравоохранения Удмуртии и проектным офисом «Год здоровья».

Тогда же были награждены лучшие представители донорского движения нашей республики.

Звания «Лучший региональный донор» были присвоены:

- **Ольге Плетеновой**. Она сдала кровь 80 раз (суммарно 40 литров);
- **Владимиру Варфоломееву** – 155 раз (76 литров);
- **Антону Порсеву** – 130 раз (67 литров);
- **Павлу Фонарёву** – 115 раз (49 литров);
- **Валерии Филимонову** – 149 раз (64 литра).

Лидерами по количеству сданной крови по Удмуртии стали:

- **Нина Ведянина** – 235 донаций (112 литров);
- **Герман Подгорный** – 219 донаций (95 литров).

Участие человека в донорстве крови и её компонентов во всём мире расценивается как показатель здорового образа жизни. Действительно, люди, участвующие в донорстве, следят за своим здоровьем, проходят регулярное медицинское обследование, соблюдают режим питания и отдыха. Всё это способствует сохранению здоровья и продлению активной жизни.

Подготовила
Татьяна Мальцева



Быть здоровым, значит быть активным. Одно без другого существовать не может. А если активность ещё и на свежем воздухе, тогда пользы в два раза больше. Мы решили напомнить вам о том, как горожане отдыхали на природе.

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

В Ижевске в четвёртый раз прошёл Международный фестиваль скандинавской ходьбы. В нём приняли участие более 900 спортсменов, среди них 90 легкоатлетов. Всего спортивное мероприятие посетили более 2500 зрителей и участников.

– С этого года Международный фестиваль скандинавской ходьбы интегрирован в региональную составляющую федерального проекта «Спорт – норма жизни», – рассказал журналистам тогда ещё и.о. министра по физической культуре, спорту и молодёжной политике Удмуртии **Денис Парахин**. – А кроме того, его внесли в перечень мероприятий «Года здоровья».

В Республиканском центре медицинской профилактики этот вид физической активности пропагандируют уже давно. Инструктора и врача ЛФК постоянные посетители знают в лицо. Им также известно, что перед тем как пойти на прогулку с палками, нужно обязательно проверить своё давление и оценить общее состояние здоровья. Если преград нет – вперёд, получать воздушные ванны и наматывать километраж.

– Скандинавская ходьба – это такой вид физкультуры, а теперь ещё и спорта, и реабилитации, в котором могут поучаствовать абсолютно все. Границ для покорения дистанций нет, – поделился с нами **президент Федерации скандинавской ходьбы Удмуртии Григорий Ушаков**.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ГОД ЗДОРОВЬЯ

Знайте!

Скандинавская ходьба – это такой вид физкультуры и реабилитации, в котором могут поучаствовать абсолютно все.

Этот вид спорта освоила и главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина. Она стала завсегдаем мероприятий, где можно прогуляться и насладиться природой. Это ещё раз подтверждает простую истину: «Профилактика должна быть наглядной».

«ТЕПЛОХОД ЗДОРОВЬЯ»

Летом жители Удмуртии услышали о необычном для нашего региона проекте: по ижевскому пруду курсирует «Теплоход здоровья». Интерес к нему появился сразу же: первые рейсы собрали 250 человек. Идея отправить теплоход в плавание принадлежала Правительству Удмуртии. Региональный Минздрав поддержал интересную инициативу, а специалисты РЦМП и других городских больниц и поликлиник воплотили её в жизнь.

– Каждую пятницу вне зависимости от погоды врачи приходили на пристань, и теплоход шёл в рейс. Прямо на палубе был организован пункт здоровья, где все желающие могли

получить консультации терапевта и стоматолога, измерить артериальное и внутриглазное давление, определить уровень сахара и холестерина, а также степень насыщения крови кислородом. Кроме того, для всех желающих проводилась оздоровительная и суставная гимнастика, – рассказывает **Мария Бузун, медсестра отдела организации и координации профилактической работы Республиканского центра медицинской профилактики**.

Инструктор ЛФК Вера Корепанова провела не одну зарядку на палубе. После упражнений к ней часто подходили пациенты, чтобы просто поговорить.

– Были люди, которым нужно простое человеческое общение. Начинать с ними разговаривать сначала о самочувствии, а потом плавно переходили на личные проблемы. Я становилась психологом, выслушивала, где-то делилась опытом. Видно, дома им этого не хватает, а в дороге сама обстановка располагает к задушевной беседе, – подводит итог инструктор.

«Теплоход здоровья» завершил свои рейсы в конце сентября. В планах организаторов не ставить точку в этом проекте, раз он так полюбился ижевчанам, а возобновить путешествие по маршруту «Ижевск – Воложка – Ижевск» в следующем году.

Подготовила
Татьяна Мальцева

В столице Удмуртии на базе Республиканского центра медицинской профилактики открылся Центр диетологии. Он создан в рамках реализации нацпроекта «Демография» и Года здоровья в республике.

Проблема неправильно питания в России и мире существует давно. В западных странах она уже приобрела масштабы катастрофы. Фаст-фуд делает своё дело, и, например, в Америке, крайне высокий процент людей с ожирением. Россияне же в последние годы начали всё чаще присматриваться к тому, что они употребляют в пищу.

– Очень много людей на самом деле привержены здоровому питанию. Сейчас всё возрождается, люди начинают заботиться о своём здоровье. Они стали понимать, что их здоровье – их ответственность, – подтвердила главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина.

Центр диетологии открылся в Ижевске



Важно!

Питание – это один из основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, гипертония, онкологические заболевания.

Однако далеко не все желающие могут сами изменить свой рацион. Именно для этого и был создан Центр диетологии, где специалисты детально объясняют то, что должен знать каждый: какие продукты стоит и какие не стоит употреблять в пищу, как правильно их готовить, какие порции допустимы и как сделать полезную еду ещё и очень вкусной. И это лишь малая часть вопросов, от-

веты на которые можно найти, посетив центр.

– Питание – это один из основных факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, гипертония, онкологические заболевания. Чтобы избежать подобных болезней, нужно чтобы в рационе всегда были овощи и фрукты, ограничить использование соли при готовке и не забывать





пить чистую питьевую воду не менее 1,5 литра в сутки. В Центре диетологии можно узнать о принципах правильного питания более подробно, – рассказала журналистам главный врач РЦМП Наталья Шишкина.

Важным шагом в открытии Центра диетологии стало подписание Соглашения о сотрудничестве между Правительством Удмуртской Республики и Федеральным государственным бюджетным учреждением науки «Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи» о создании единого рациона для дошкольных и школьных образовательных организаций.

– Планируется огромная совместная работа по разработке рациона школьного питания с учётом витаминизации, местных особенностей. У нас 178 тысяч детей, они ежедневно питаются в дошкольных, школьных учреждениях, а также в больницах, центрах реабилитации и так далее. Изменение рациона в сторону витаминизации, в сторону местных производителей – это не только улучшение качества здоровья, это и формирование привычек здорового образа жизни, – прокомментировала соглашение заместитель Председателя Правительства Удмуртии Анастасия Муталенко.

Тему продолжил Дмитрий Никитюк, директор Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи:

– Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи сотрудничает со многими субъектами страны, но Удмуртия – приоритетный регион.

Скоро!

В Удмуртии планируется разработать региональные нормы потребления основных продуктов питания в образовательных, медицинских организациях и учреждениях социальной защиты населения для различных групп населения.

Совместно с Ижевской медакадемией проводится разработка рационами здорового питания, в том числе детского питания с учётом местных региональных привычек и правил, создаются рекомендации для разных групп населения – мам, детей, занимающихся спортом, тренерского корпуса, диетологов. Но всю эту работу необходимо масштабировать. Соглашение позволит добиться этой цели.

Это означает, что в Удмуртии планируется разработать региональные нормы потребления основных продуктов питания в образовательных, медицинских организациях и учреждениях социальной защиты населения для различных групп населения. Предусматривается единый подход к рациону питания с его витаминизацией для обучающихся и воспитанников образовательных организаций на территории республики.

Вернёмся к Центру диетологии, который торжественно открыли заместитель Председателя Правительства Удмуртии Анастасия Муталенко, директор Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи Дмитрий Никитюк, и.о. министра здравоохранения Удмуртии Георгий Щербак и главный врач РЦМП Наталья Шишкина.

В Центре диетологии будет проводиться мониторинг питания населения, консультации в рамках оказания медицинской помощи по профилю «диетология». Кроме этого, в Республиканском центре медицинской профилактики начала работу горячая линия по вопросам питания в стационарах и в школах, куда можно отправить сообщения о качестве питания с фотографиями посредством СМС, приложений Viber и WhatsApp. Номер телефона – **8 (952) 406-60-67**. Все поступившие вопросы будут проработаны специалистами Центра диетологии при Центре медицинской профилактики.

Каждый вторник на базе Республиканского центра медицинской профилактики проходят бесплатные занятия

в Школе здорового питания.

Начало занятий в 16.00 и 18.00.
Запись по телефону
(3412) 97-07-39

«Святость материнства» – конкурс или лозунг?

*Можно ль незрелую гроздь срывать с лозы виноградной?
 Можно ль жестокой рукой плод недоспелый снимать?
 Своятся сами, созрев. Рождённому дай развиваться.
 Стоит чуть-чуть потерпеть, если наградою – жизнь.*

Назон Публий Овидий



28 марта на базе Республиканского центра медицинской профилактики открылся центр медико-социальной поддержки беременных женщин. Помимо психологов, будущих мам, попавших в трудную жизненную ситуацию, консультируют социальные работники и сотрудники от Ижевской и Удмуртской епархии.

Одна из тех, кто помогает сделать правильный выбор запутавшимся женщинам, – психолог Людмила Трефилова. Её стаж работы – 25 лет. С момента открытия центра Людмила Михайловна пообщалась с сотнями будущих мам.

Каждая женщина стремится стать матерью. Беременность должна быть планируемой, а рождённый ребёнок – желанным и любимым. Эти истины не вызывают сомнений. Однако, несмотря на простоту и ясность вопроса, а также на современные достижения в области контрацепции, число незапланированных беременностей остаётся значитель-

Важно!

Цель наших консультаций – осознанное принятие решения женщины о сохранении беременности и рождении ребёнка.

ным. В России ежегодно проводится более миллиона абортотворений. Работа у Людмилы Трефиловой и её коллег непростая: попытаться понять женщину, встать на её сторону и помочь сделать правильный выбор.

– Мы должны помочь нашим пациенткам в адекватной оценке своей актуальной жизненной ситуации, выявить истинные мотивы прерывания или сохранения беременности. Во время консультации мы вместе ищем конструктивные решения, направленные на возможное сохранение малыша. Выявляем и анализируем внешние и внутренние ресурсы, помогаем в оптимизации семейной ситуации, при психологических нарушениях, –

раскрывает специфику своей работы Людмила Михайловна.

Женщины, для которых беременность наступила неожиданно, чаще всего впадают в панику и не могут реально оценить ситуацию. Их сразу пугают трудности, с которыми придётся столкнуться. Возникает состояние беспомощности и стойкого убеждения, что впереди безденежное будущее, нарушенные планы, неизбежные изменения в личной жизни, во взаимоотношениях с близкими (мужем, родителями, любимым человеком, детьми).

– У беременных наступает состояние страха, чувства опустошения, растерянности, беспомощности, тревоги или подавленности. В мыслях фиксация на единственном, часто негативном выходе из ситуации, тоннельное мышление, мысленный скачок в негативное будущее, реакция стопа, оцепенения («выключилась») и паника («суетится»). Кажется, что впереди нагромождение таких трудностей, которых не вынести. «Никто не поможет». Идёт агрессия или потеря энергии, – читает в глазах пациенток психолог.

Кроме того, многие женщины, решившие прервать беременность, безосновательно полагают, что аборт – это простая и безопасная манипуляция. Это не только психоэмоциональная, но и физическая травма, после которой может быть множество осложнений. Это не только и не столько медицинская проблема. Она имеет важное социально-демографическое значение, затрагивает интересы государства, общества, семьи, и прежде всего, интересы самой женщины.

– Главная задача нашего центра и нас, специалистов, – помочь будущим мамам взвесить все «за» и «против». Чтобы они не боялись передумать, а понимали, что страшнее жить с сожалением об ошибке.

Важность и нужность работы Людмилы Трефиловой и её коллег подтвердили и на всероссийском уровне. Конкурс «Святость материнства», который прошёл в Москве, показал: наши специалисты знают своё дело.

Людмила Трефилова стала победителем в номинации «Лучший психолог по доабортному консультированию», а социальный работник центра Надежда Зубкова – «Лучшим специалистом по социальной работе с беременной женщиной и семьёй, находящейся в трудной жизненной ситуации».

Поздравляем с победой и благодарим за благородный труд!

Твоё здоровье – в твоей тарелке

«Человек ест то, что он ест». «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». «Не делайте из еды культа». Это лишь несколько афоризмов о еде, но они в точности выражают суть: чтобы быть активным и здоровым, нужно правильно питаться. Именно поэтому в Удмуртии, в рамках Года здоровья, прошёл республиканский конкурс «Твоё здоровье – в твоей тарелке».

– Цель нашего конкурса – формирование у людей интереса к здоровому питанию, – сразу же объясняет главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина. – Конкурс проводился в рамках нацпроекта «Демография», реализация которого инициирована Президентом России Владимиром Путиным и в рамках Года здоровья в Удмуртии. Для нас это первый подобный опыт, номинации были и среди населения, и среди организаций общественного питания.

Сейчас всё больше людей понимают, что здоровое питание является вкусным, разнообразным, доступным и полноценным. Кроме того, оно способствует профилактике хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сахарного диабета, артериальной гипертензии, ожирения, онкологических заболеваний.



– Еда должна быть простая, качественная, доступная, полезная и обязательно вкусная. Самая полезная пища та, которую вы приготовили на собственной кухне. Обязательно один раз в день нужно кушать горячую еду, – поясняет Ирина Белокрылова, главный внештатный специалист, врач-диетолог Министерства здравоохранения Удмуртии.

В течение месяца организаторы конкурса принимали рецепты от населения и организаций по следующим номинациям.

Среди населения:

- «Лучший завтрак перед школой»;
- «Горячее блюдо – суп»;
- «Полезный десерт».

Среди организаций общественного питания:

- «Сытный завтрак»;
- «Правильный обед (суп, второе блюдо, напиток)»;
- «Лёгкий ужин».

Всего на оценку компетентного жюри поступило 50 рецептов разнообразных блюд, и выбрать из них лучшее было очень сложно.

– Мы оценивали рецепты по таким параметрам, как полезность ингредиентов, способ приготовления, жареное, жирное, копчёное, очень калорийное не должно было присутствовать. Кроме того, блюда должны были быть красиво оформлены, – объясняет Наталья Шишкина, главный врач Республиканского центра медицинской профилактики.

В итоге в финальный этап конкурса среди населения вышли 11 участников, которые встретились в одном месте и устроили наглядную презентацию своих полезных кулинарных шедевров. А жюри, в состав которого вошли диетолог, онколог, кардиолог и невролог, вновь оценивали блюда по их пользе, методу приготовления и составу.

Среди населения в номинации «Завтрак перед школой» победу одержала самая молодая участница, ученица 11-го класса школы № 86 города Ижевска Екатерина Корепанова. Её кокосовые сырники никого не оставили равнодушным.

В номинации «Горячее блюдо – суп» первое место заняла Наталья Шишкина из Сарапула с рецептом супа из зелёного горошка с мятой.

В номинации «Полезный десерт» не было равных Наталье Пономарёвой из Сарапула. Она предоставила на суд жюри творческий торт с фруктами.





ПОЛНЫЙ СПИСОК ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЁРОВ

Номинация

«Лучший завтрак перед школой»:

- 1-е место – **Екатерина Павловна Корепанова**, «Овсяный смузи и нежнейшие кокосовые сырники», г. Ижевск (544 балла);
- 2-е место – **Борис Владимирович Тецкий**, «Облачко», Воткинский район, с. Пихтовка (529 баллов);
- 3-е место – **Наталья Михайловна Соловьёва**, «Куриные котлеты с творогом и морковкой», г. Ижевск.

Номинация «Горячее блюдо – суп»:

- 1-е место – **Наталья Викторовна Шишкина**, «Суп-пюре с зелёным горошком и мятой», г. Сарапул (563 балла);
- 2-е место – **Любовь Валерьевна Цветкова**, «Суп-пюре из тыквы», г. Ижевск (540 баллов);
- 3-е место – **Ольга Александровна Васильева**, «Вермишелевый суп на курином бульоне», Малопургинский район, с. Малая Пурга (479 баллов).

Номинация «Полезный десерт»:

- 1-е место – **Наталья Александровна Пономарёва**, «Полезный десерт», г. Сарапул (527 баллов);
- 2-е место – **Ольга Владимировна Полякова**, «Запечённые яблоки с творогом», Алнашский район, с. Алнаши (481 балл);
- 3-е место – **Юлия Вячеславовна Неймиллер**, «Творожные кексы», г. Сарапул (479 баллов).

«Приз симпатий жюри»:

- **Мария Владимировна Черевкова**, «Хрустящие конвертики с курицей и шпинатом», г. Ижевск;
- **Ираида Васильевна Ильина**, «Овсяные палочки с сыром», бутерброд «Весёлый рыжик», «Бланманже», Малопургинский район, с. Малая Пурга.

Нам осталось опубликовать победителей конкурса среди организаций. Здесь приняли участие сотрудники детских садов, больниц и индивидуальные предприниматели республики. География тоже разнообразна: кроме учреждений Ижевска были организации из Можги, Балезино и Сарапула. В конкурсную комиссию входили внештатные специалисты Минздрава и Министерства промышленности и торговли Удмуртии, а также представители спонсоров.

Призовые места по номинациям распределены следующим образом.

Номинация «Сытный завтрак»

- 1-е место – **МБДОУ «Детский сад № 14»**, «Завтрак для солдата», г. Можга;
- 2-е место – **ИП Фефилов А.Г.**, сырники «С любовью», г. Ижевск;
- 3-е место – **БУЗ УР «Сарапульская ГБ МЗ УР»**, «Чепалгаш с творогом и зелёным луком», г. Сарапул.

Номинация «Правильный обед»:

- 1-е место – **кулинария «Счастье есть»**, «Суп-крем из тыквы с имбирём и печёным перцем, рулет из курицы со шпинатом, облепиховый морс», г. Ижевск;

- 2-е место – **МБДОУ «Детский сад № 70»**, «Суп, кнели, капуста, компот», г. Ижевск;
- 3-е место – **ООО «Домашняя кухня»**, «Салат, суп с брокколи, стейк из лосося, морс клюквенный», г. Ижевск.

Номинация «Лёгкий ужин»:

- 1-е место – **МБДОУ «Детский сад № 276»**, фруктовый салат «Витаминка», г. Ижевск;
- 2-е место – **детский сад «Солнышко»**, «Гостинец от лисички», Балезинский район, п. Балезино;
- 3-е место – **кулинария «Счастье есть»**, «Фритатта», г. Ижевск.

Все участники получили призы и подарки от спонсоров, которых, к слову, в этом конкурсе было много. Кроме того, все блюда, прошедшие в финал, будут внесены в «Книгу рецептов», которую планируется издать уже совсем скоро.

