

## ФЕСТИВАЛЬ ЗДОРОВЬЯ





Стремительный ритм современной жизни диктует свои правила. Стараясь везде успеть, мы предпочитаем передвигаться «на колёсах», перекусывать на ходу далеко не самой здоровой пищей, брать работу на дом, «зависать» в интернете и меньше спать. Такой режим приводит к хронической усталости и постоянному стрессу, подрывает здоровье, ограничивает общение с близкими людьми. Данная ситуация усугубляется ещё и тем, что многие жители республики переболели новой коронавирусной инфекцией и ощутили на себе негативные последствия постковидного синдрома.

Для популяризации здорового образа жизни, физической активности и активного семейного отдыха по инициативе Госсовета Удмуртии, Минздрава Удмуртии и Администрации города Ижевска 26 февраля в парке имени С.М. Кирова прошёл Фестиваль здоровья.

Фестиваль открылся концертной программой с участием юных артистов танцевальных коллективов Ижевска.

С приветственным словом к участникам обратились первый заместитель Председателя Государственного Совета Удмуртской Республики – председатель постоянной комиссии по здравоохранению, демографической и семейной политике, региональный координатор партийного проекта «Здоровое будущее» Михайлова Надежда Александровна, исполняющая обязанности министра здравоохранения Удмуртской Республики Якимова Наталья Витальевна и глава Ижевска Бекмеметьев Олег Николаевич.

Продолжение на 2 странице.



# Фестиваль 3доровья

В рамках Фестиваля работало множество интересных площадок, но наиболее популярной стала «Улица здоровья», которую посетило около 500 человек.

В передвижном медицинском комплексе желающие могли получить индивидуальные консультации врача-инфекциониста по вопросам вакцинопрофилактики, врача-кардиолога по профилактике сердечно-сосудистых осложнений после новой коронавирусной инфекции и психолога по профилактике стресса и сохранению здоровых отношений в семье

На открытых площадках центральной аллеи парка работали пункты здоровья. Врач-нарколог консультировал по отказу от курения и избыточного потребления алкоголя, а также дал рекомендации родственникам, чьи близкие страдают хроническим алкоголизмом.

Все желающие под руководством волонтёров региональной общественной организации «Российский Красный

Крест» смогли принять участие в мастерклассе по оказанию первой помощи на манекенах: наложить повязку при травме, оказать помощь при попадании инородного тела в дыхательные пути, провести непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Врач и инструктор по лечебной физкультуре обучали комплексам дыхательной и оздоровительной гимнастики, консультировали по вопросам дозирования физической активности.

Волонтёры-медики провели среди детей и взрослых викторину по здоровому образу жизни с вручением призов не только за правильные ответы, но и за активное участие.

Желающие могли пройти анонимное обследование на ВИЧ-инфекцию и получить небольшие подарки от Центра СПИД.

На «Улице здоровья» были размещены роллапы с информацией о здоровом образе жизни, о первых признаках инсульта и

инфаркта, о сайте «Стопкоронавирус.ру» и материалах Всемирной организации здравоохранения по самостоятельной реабилитации при постковидном синдроме.

Каждому участнику были вручены информационные буклеты и памятки по физической активности, здоровому питанию, профилактике артериальной гипертонии и стресса, методам отказа от вредных привычек.

Фестиваль здоровья продолжит свою работу в районах республики.

Заведующий отделом коммуникационных и общественных проектов
БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР» **Нелюбина Эльвира Борисовна.** 













## Выявление

# онкологических заболеваний во время диспансеризации

В здоровом организме клетки постоянно обновляются. Рост, деление и естественная гибель клеток происходят непрерывно. Однако под действием определенных факторов упорядоченный процесс развития и деления клетки может нарушиться. Клетка становится самостоятельной, перестаёт подчиняться системам регулирования в организме. Она не стареет, не умирает, а размножается с большой скоростью, в результате чего образуется опухоль, злокачественное новообразование.

По данным ВОЗ ежегодно в мире от онкологических заболеваний умирает более восьми миллионов человек. Как же противостоять этому страшному заболеванию? Одно из самых важных средств борьбы – профилактика. Первичная профилактика раковых заболеваний укладывается в здоровый образ жизни с правильным питанием, достаточной двигательной активностью, отказом от курения и злоупотребления алкоголя, здоровыми сном и нервной системой.

В нашей стране важное место во вторичной профилактике злокачественных новообразований занимает диспансеризация. Для того, чтобы сдать анализы и пройти обследования в ходе диспансеризации, не нужны поводы, жалобы и симптомы. Цель её проведения – выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (к которым также относятся онкологические заболевания), их коррекция и выявление заболеваний на ранних стадиях.

Вы знали, что ожирение может спровоцировать развитие новообразований молочной железы, репродуктивных органов, толстого кишечника, желудка, пищевода? А употребление в пищу недостаточного количества сырых овощей и фруктов (менее 400-500 г ежедневно) может быть причиной злокачественного заболевания желудка и колоректального рака? Про роль жёстких солнечных лучей и солярия в возникновении рака кожи и самой злокачественной разновидности опухолевых заболеваний - меланомы - почему-то не знают многие любители загара. Наследственность (наличие онкологических заболеваний у кровных родственников) также является существенным фактором риска, который нельзя игнорировать. Может быть, именно весной пора обсудить с вашим врачом, какие факторы риска имеются именно у вас, принять соответствующие предупредительные меры и скорректировать свой образ жизни.

Диспансеризация проводится в два этапа. В рамках первого этапа на раннее выявление онкологических заболеваний направлены следующие исследования:

**1** Анализ кала на скрытую кровь – определение колоректального рака.

2 Определение простат-специфического антигена в крови в 45, 50, 55, 60, 64 года у мужчин – определение рака предстательной железы.

**3** Осмотр акушеркой или врачомакушером-гинекологом для женщин в возрасте от 18 лет и старше.

Взятие мазка с шейки матки на онкоцитологию – определение новообразований или предраковых заболеваний 1 раз в 3 года с 18 до 64 лет, а по медицинским показаниям без установленной перио-

5 Маммография молочных желёз в двух проекциях – определение рака молочной железы и других образований. Показана для женщин в возрасте от 40 до 75 лет раз в лва гола.

6 Эзофагогастродуоденоскопия – выявление новообразований верхних отделов желудочно-кишечного тракта. На первом этапе проводится всем гражданам в 45 лет, на втором этапе – по медицинским показаниям.

Осмотр кожных покровов, видимых слизистых оболочек, щитовидной железы, лимфатических узлов с целью выявления наружных локализаций злокачественных новообразований.

## Второй этап диспансеризации

Проводится с целью дополнительного обследования и уточнения диагноза заболевания и включает в себя:

1 Осмотр врачом-хирургом или врачомурологом при повышении уровня простат-специфического антигена в крови более 4 нг/мл;

2 Осмотр врачом-хирургом или врачомколопроктологом, включая проведение ректороманоскопии в случаях выявления симптомов злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки:

3 Колоноскопию в случае подозрения на



злокачественные новообразования толстого кишечника по назначению врачахирурга или врача-колопроктолога;

4 Эзофагогастродуоденоскопию в случае подозрения на злокачественные новообразования пищевода, желудка и двенадцатипёрстной кишки по назначению врачатерапевта;

**5** Рентгенографию лёгких, компьютерную томографию лёгких в случае подозрения на злокачественные новообразования лёгких по назначению врача-терапевта;

6 Осмотр врачом-акушером-гинекологом для женщин с выявленными патологическими изменениями по результатам исследований первого этапа диспансеризации:

**7** Осмотр врачом-дерматовенерологом, включая проведение дерматоскопии для граждан с подозрением на злокачественные новообразования кожи или слизистых оболочек.

Как видите, перечень обследований, направленный на своевременное выявление онкологических заболеваний в рамках диспансеризации, впечатляет.

Онкологические заболевания уносят сотни тысяч жизней в год. Если патология диагностируется на первой стадии, то шанс на выздоровление составляет более 80 %. Поэтому так важно выявлять злокачественные новообразования на ранних стадиях. Диспансеризация – это первый шаг, который можно сделать абсолютно бесплатно в поликлинике, где вы - первичную медико-санитарную помощь.

Кстати, по трудовому законодательству работающие граждане имеют дополнительные бонусы для прохождения диспансеризации: каждый работник, не достигший предпенсионного возраста, имеет право на освобождение от работы на один рабочий день один раз в три года, а с 40 лет - ежегодно, для прохождения диспансеризации с сохранением за ним места работы и среднего заработка. Те, кому до пенсии осталось пять лет и меньше, а также работающие пенсионеры, имеют право на освобождение от работы на два рабочих дня один раз в год с сохранением за ними места работы и среднего заработка.

Заместитель главного врача БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР» Краснова Ольга Сергеевна.

## «Новеллы» о вакцинации

В Удмуртии практически закончилась вакцина «Спутник Лайт», но никакой паники! Министерство здравоохранения Российской Федерации внесло изменения в инструкции по применению вакцины «Гам-Ковид-Вак». Теперь в качестве ревакцинации возможно использовать как 1-й, так и 2-й компоненты вакцины:

- возможно ревакцинироваться однократно 1-м компонентом вакцины «Гам-Ковид-Вак», если вы переболели новой коронавирусной инфекцией или уже вакцинировались любой двухкомпонентной вакциной 6 или более месяцев назад.
- в качестве ревакцинации возможно использовать 2-й компонент вакцины «Гам-Ковид-Вак», если вы первично вакцинировались однокомпонентной вакциной «Спутник Лайт» 6 или более месяцев назад.

При желании вы имеете право вновь ревакцинироваться любой из двухкомпонентных вакцин («Гам-Ковид-Вак», «ЭпивакКорона», «КовиВак»).

Поставить прививку можно в поликлинике по месту жительства по предварительной записи или в порядке живой очереди в пункте вакцинации Республиканского центра общественного здоровья (БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»).



Обращаем ваше внимание, что с 1 апреля 2022 года пункт вакцинации переходит на 6-и дневный график.

Заведующий отделом БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР» Соколова Юлия Сергеевна.



## АДРЕС:

г. Ижевск, пл. им. 50-летия Октября, 21

## РЕЖИМ РАБОТЫ:

понедельник, вторник, среда,

четверг, пятница

08.00 - 19.00

суббота

10.00 - 16.00

Телефон для справок: 8 (3412) 97-07-19

## СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ!

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ COVID-19





В настоящее время наилучшей защитой от тяжелых и смертельных форм новой коронавирусной инфекции все так же остается вакцинация.



#### Вакцинацию и ревакцинацию можно пройти:

- в поликлинике по месту жительства по предварительной записи;
- в пункте вакцинации БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР» по адресу: площадь им. 50-летия Октября, 21 (здание бывшего 3 роддома).



## При себе необходимо иметь документы:

паспорт, полис, СНИЛС.



### Режим работы пункта вакцинации:

будни с 08.00 до 19.00, в субботу с 10.00 до 16.00. Воскресенье – выходной день.



Хотим обратить внимание, что с 1 марта всем, кто поставит прививку, действуют классные скидки (до 50 %) на платные услуги (массаж, инъекции, в/в инфузии, консультации психолога, врача акушера-гинеколога).

# Постковидный синдром (Лонг-ковид)

Во всем мире коронавирусом переболели уже более 400 млн человек. Кто-то из них справляется с болезнью за пару недель, но большинству требуется гораздо больше времени. С самого начала пандемии люди, перенесшие COVID-19, стали отмечать остаточные явления болезни после выздоровления. И долгое время такие пациенты не находили поддержки в медицинском сообществе: врачи считали, что такие длительные постковидные проявления - выдумки пациентов. Несмотря на многочисленные исследования и опросы, ВОЗ официально признала существование постковидного синдрома только в феврале 2021 года.

## !

## ЧТО ТАКОЕ ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ?

Постковидный синдром (ЛОНГ-КОВИД) – это совокупность симптомов, которые возникают во время или после заболевания COVID-19, продолжаются более 12 недель и не объясняются другим диагнозом. Чаще всего симптомов несколько, и они могут меняться со временем.

## ПРИЧИНЫ ЛОНГ-КОВИДА

На данный момент существует не-

сколько теорий возникновения постковидного синдрома.

## 1 КОРОНАВИРУС ПОВРЕЖДАЕТ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Наверное, это самая распространенная теория возникновения Лонг-ковида. Все дело в том, что благодаря шипам, находящимся на поверхности, коронавирус может проникать во многие ткани и органы, имеющие рецептор АПФ2. Проникнув в клетку, вирус вызывает множественные повреждения, и как следствие, стойкие симптомы нездоровья.

## **2** ВИРУС ОСТАЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ

Американские ученые обнаружили, что вирус может находиться во многих частях организма, включая мозговые структуры, даже спустя 230 дней после возникновения симптомов заболевания.

Последствия такого «долгожительства» заключаются в том, что оно не даёт справиться с болезнью окончательно: бывают случаи, когда инфекция возвращается через некоторое время даже после успешного лечения. Вирусы могут «тихо» жить в организме продолжительное время

и проявлять своё «вредительство» только в определенных условиях (при стрессе, переохлаждении, снижении иммунитета).

## 3

## СИСТЕМНЫЙ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ

СОVID-19 – это огромный стресс для организма, особенно когда болезнь протекает с пневмонией, длительной лихорадкой, сильной интоксикацией. Иммунная система начинает бороться с инфекцией любыми доступными средствами. Примером может служить мультисистемное воспаление – цитокиновый шторм, когда не вирус пагубно влияет на человека, а собственная иммунная система.

#### ПРОЯВЛЕНИЯ ПОСТКОВИДНОГО СИНДРОМА

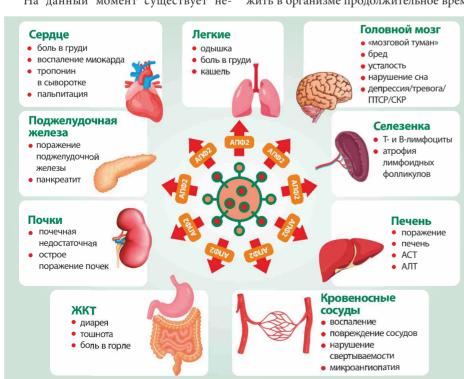
Известно множество симптомов постковидного синдрома, но чаще всего люди жалуются на хроническую усталость, одышку и кашель, проблемы с сердцем и сосудами, когнитивные расстройства, в том числе тревожность, бессонницу, ухудшение памяти, нарушение внимания и концентрации. Более редкими проявлениями Лонг-ковида являются головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта, обострение хронических заболеваний.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ПОСТКОВИДНЫМ СИНДРОМОМ

Восстановление после перенесённой коронавирусной инфекции зависит от степени выраженности постковидных симптомов. Конечно, для того, чтобы подобрать оптимальный план реабилитации, в первую очередь, необходимо посоветоваться с лечащим врачом: именно он подберёт наиболее правильные и индивидуально подходящие рекомендации на основании данных о течении COVID-19 и результатов обследования.

Возвращение к привычному образу жизни должно быть постепенным. Хорошие результаты в восстановлении даёт лечебная физкультура с постепенным увеличением физической нагрузки. Не надо забывать и про сбалансированную диету: она способствует восстановлению функции желудочно-кишечного тракта, печени. Питание должно содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, растительной клетчатки, витаминов и минералов. При необходимости врач назначит дополнительный приём витаминноминеральных комплексов и лекарственные препараты, санаторно-курортное лечение.

Врач-методист
БУЗ УР» Республиканский центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики МЗ УР»
Яценко Анастасия Андреевна.



# Как справиться с чувством тревоги?

Наверное, самое дорогое, что есть у человека – это жизнь со всеми её белыми и чёрными полосами, остановками, спутниками.

Жизнь – маятник: нас может мотать по проблемам, но, когда кажется, что хуже уже быть не может, вдруг наступает белая полоса, открывается «второе дыхание», как у тренированного спортсмена. Вне зависимости от того, есть у вас силы или нет, жизнь продолжает своё течение.

Последние события на Украине, а также западные санкции и угроза кризиса обостряют общий тревожный фон. Поток информации сейчас способен свалить с ног кого угодно. С одной стороны, информированность граждан – это очень важно, но каждый должен определить для себя ту норму, которая может быть усвоена без ущерба для психики.

Наши страхи и опасения способны привлекать к нам те неприятности, которых мы боимся больше всего. Если вы боитесь потерять здоровье, работу, любимого человека, деньги, то обязательно привлечете в свою жизнь все необходимые для этого условия. Почему это происходит? Вот как объяснил этот феномен английский мыслитель Томас Карлейль: «Мысли людей породили дела, которые они делали, а сами их мысли были порождены чувствами. Всё, что человек сильно чувствует, он старается так или иначе воспроизвести в видимой форме, наделяя известный предмет как бы своего рода жизнью».



Вспомним притчу.

- Куда ты идёшь? спросил странник, повстречавшись с Чумой.
- Иду в Багдад. Мне нужно уморить там 5 тысяч человек.

Через несколько дней тот же странник вновь встретил Чуму.

- Ты сказала, что уморишь 5 тысяч, а погубила 50 тысяч! упрекнул он её.
- Нет, возразила Чума. Я уморила только 5 тысяч, а остальные умерли от страха.

Это древняя притча. Но если вы поинтересуетесь данными ВОЗ, то узнаете, что во время стихийных бедствий, катастроф, других катаклизмов от полученных последствий гибнут лишь 30% людей. Остальные умирают от страха. Страх – это нормальное чувство для безопасности. Человек в это время придумывает разные варианты. Сильные люди ломают страх. Мария Склодовская-Кюри утверждала, что в жизни нет ничего такого, чего следовало бы бояться, а есть только то, что следует понять. Киллер по имени Страх ослабевает нашу иммунную систему, как и массовый психоз, панические атаки.

С годами и опытом светоч мозга тускнеет, если только мы не работаем над сохранением его здоровья. С годами кровоснабжение ухудшается, доставка кислорода и глюкозы к нейронам работает с перебоями, продукты жизнедеятельности мозговых клеток не удаляются вовремя, количество антиоксидантов уменьшается и они хуже справляются с вредными свободными радикалами, а уровень важных для здоровья гормонов снижается. Когда мозг функционирует правильно, вы энергичны, здоровы, эффективны. Когда мозг расстроен, возникает ригидность (обидчивость, плаксивость, гневливость, забывчивость, импульсивность, нарушение памяти, излишняя тревожность и проблемы в отношениях).

Вспомним поэму Лукреция «О природе вещей». Он утверждал, что душа может обрести покой, если мы сумеем укротить страхи и вредоносные убеждения. Однако в то время, в І веке до нашей эры, было немало кровавых расправ и диктатур. И всё же поэт не поддался унынию, а, напротив, предлагал своим современникам мораль, первое правило которой – перестать ожидать худшего.

Если долгие годы на человека будут давить обстоятельства, которые нельзя одолеть, то результатом станет высокое давление. Не потому ли Россия занимает первое место в Европе по количеству гипертоников? Психологи говорят, что в основе болезни стоит искать страх.

Тем не менее полностью от тревоги вряд ли можно избавиться, и это нормально. Более того, отрицать и подавлять её может быть вредно. Надо просто взять это чувство под контроль. Можно закрыть тревожащую для вас тему или просто уйти в другое место.

Китайский иероглиф, обозначающий слова стресс и тревога имеют ещё одно значение – возможность. И в это не простое время надо составить свой психологический кодекс выживания. Учёные доказали, что русская нация самая стрессоустойчивая.

Научитесь переключать своё внимание с того, что вас вывело из равновесия, на что-то другое, более интересное и при-

Жизненные трудности, тревожности настегают нас без предупреждения и настолько внезапно, что практически сбивают с ног. Важно помнить, что это состояние не должно длиться слишком долго. Если вы чувствуете, что готовы упасть в обморок от негативных эмоций и трудностей, повторяйте себе эти 5 фраз.

- 1 Я имею право немного поплакать, но скоро снова стану смеяться.
- 2 Человек, который лучше всего может помочь пережить трудности, это я сам(а). Вас могут окружать хорошие друзья, любящая семья, которые заботятся о вас. Однако вы должны быть в состоянии справиться с этими моментами трудности сами.
- **3** Я не могу изменить обстоятельства, но могу изменить моё отношение к ним.
- **4** Я начну жить, когда переступлю через свой страх.
- **5** Мне нужно каждый день заботиться о своём спокойствии и внутреннем балансе. Спросите себя, когда вы в последний раз думали о вашем внутреннем мире.

Справиться с тревогой помогут животные, движения, уборка, готовка, творчество, доброта, учёба, труд, саморегуляция, ароматерапия, социальные контакты.

«Самая большая проблема, с которой мы сталкиваемся, – это выбор правильного умонастроения», – говорит Д. Карнеги. Великий философ Марк Аврелий, который правил Римской империей, выразил эту мысль в 9 словах: «Наша жизнь есть то, что мы думаем о ней».

Психолог Центра медико-социальной поддержки беременных женщин БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР» Трефилова Людмила Михайловна.

## Безопасный огород

Длинные выходные в майские праздники – это время, когда после затяжной зимы все мы стремимся провести время на природе, порадоваться весеннему солнышку, пению птиц, надышаться свежим воздухом.

Некоторые из нас желают встретить весну в городе, прогуливаясь по паркам. Любители лесных прогулок и дикой природы выезжают за город. А владельцы дач, в свою очередь, спешат на приусадебные участки, чтобы поскорее начать садовоогородные работы.

К сожалению, после встречи с природой не у всех останутся хорошие впечатлениями, ведь весенние развлечения таят в себе немало опасностей! Поговорим о тех, которые встречаются наиболее часто и о том, как их можно предотвратить.

Первая опасность, которая ожидает любителей природы - это клещи! Клещи являются переносчиками таких серьезных заболеваний, как клещевой энцефалит и лайм-боррелиоз. Поэтому собираясь в лес, надевайте одежду, максимально закрывающую тело, рукава и штанины должны быть с резинками, обязательно наличие головного убора и закрытая шея, так как это излюбленное место клещей. Используйте специальные репелленты. Через каждые 1-1,5 часа проводите самои взаимоосмотры для обнаружения прицепившихся клещей и их удаления. При возвращении с отдыха повторно внимательно осмотрите себя, ребёнка, домаш-

**Вторая опасность**, которая вас подстерегает, – отравление шашлыком. Чтобы этого избежать необходимо следовать ряду правил:

- 1 Покупать шашлык следует только в официальных местах торговли.
- **2** Мясо должно быть свежим, без образовавшихся корочек от заветривания.
- 3 Мариновать мясо лучше всего самостоятельно, ведь нередко производители используют для маринования мясо низкого качества.
- 4 Если дорога на природу будет долгой, позаботьтесь, чтобы мясо оставалось в прохладе.
- **5** Не следует забывать, что нужно выбирать нежирное мясо и маринад, чтобы не вызвать обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта.
- 6 Во время приготовления следите, что-

бы мясо прожарилось полностью, так как сырое мясо может стать причиной отравления.

Третья опасность, которой нас могут «наградить» домашние и дикие животные бешенство. Это неизлечимое заболевание, которое характеризуется тяжелым поражением нервной системы и, как правило, заканчивается летальным исходом. Заболевание передается человеку от животных через укусы, царапины, ссадины, слизистые оболочки глаз, полости рта, носа и при соприкосновении с каким-либо предметом или одеждой, загрязненными слюной бешеного животного. Поэтому никогда не трогайте и не приближайтесь к незнакомым вам животным. Обычно дикие животные, болеющие бещенством, неадекватны и не боятся людей. Если же укуса избежать не удалось, то немедленно промойте поражённое место с мылом в течение не менее 10 минут, а также используйте перекись водорода. Далее отправляйтесь в больницу для проведения экстренной профилактики. Она проводится иммуноглобулином, который вводится внутримышечно 5 раз: в день инфицирования, затем на 3-й, 7-й, 14-й и 28-й день. ВОЗ рекомендует еще и 6-ю инъекцию через 90 дней после первой. Не пренебрегайте визитом к врачу, даже маленькая царапина может стать причиной инфицирования. Только экстренная вакцинация может уберечь от развития бешенства.

Четвертая опасность - смертельная инфекция, которая может грозить нам на природе - это столбняк. Заражение происходит при попадании спор возбудителя в организм человека через поврежденные кожные покровы: раны, царапины, ссадины и порезы. Споры могут находиться в окружающей среде повсюду, особенно в почве, золе, фекалиях животных и людей, на поверхности ржавых инструментов. Поэтому избегайте травм, связанных с нарушением целостности кожи. Особенно осторожным нужно быть во время работы на даче и приусадебном хозяйстве. Любые, даже самые небольшие царапины, полученные во время работы, необходимо обрабатывать. Для этого промойте рану охлажденной кипяченой водой и обработайте перекисью водорода. Затем повреждение нужно закрыть чистой повязкой, чтобы исключить попадание пыли и других бактерий. Особенно важным меро-



приятием является вакцинопрофилактика. Прививку от столбняка ставят детям с 3-месячного возраста в 3 этапа, далее ревакцинация проводится через 12 месяцев, в 7 и 14 лет. Взрослые должны проходить ревакцинацию каждые 10 лет! Если вы не знаете или никогда не проходили ревакцинацию против столбняка, то при получении ссадины, пореза, а тем более глубокой раны немедленно обратитесь в медицинскую организацию для оказания экстренной профилактики.

Пятая опасность – это геморрагическая лихорадка с почечным синдромом (ГЛПС). Это вирусное инфекционное заболевание. Возбудитель, который находится в биологических выделениях грызунов, может попасть к человеку через дыхательные пути при вдыхании пыли, при контакте с поврежденной кожей (раны, царапины) и слизистые, а также при употреблении пищи, загрязненной почвой. Во избежание возникновения заболевания следуйте правилам:

- **1** Перед уборкой в приусадебных домиках и подсобных помещениях проветрите их, чтобы уменьшить концентрацию вирусов в воздухе.
- **2** Уборка должна быть только влажной, чтобы избежать вдыхания пыли.
- **3** Используйте во время уборки респираторы для защиты органов дыхания, резиновые перчатки и сменную одежду, которую необходимо постирать после завершения уборки.
- 4 При работе с землей всегда используйте перчатки.
- **5** Перед приёмом пищи не забывайте мыть руки с мылом.
- **6** Регулярно проводите борьбу с появлением грызунов.
- **7** Продукты храните в закрытых емкостях, перед употреблением тщательно промывайте.

## Относитесь к своему отдыху внимательно! Желаем вам хорошего отдыха и теплой погоды!

Врач-методист БУЗ УР «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗ УР» Пыжьянова Светлана Андреевна.

# Чем утолить голод вечером и ночью?

Вы не поверите! Нужно плотно завтракать и обедать, до ночного сна следует поесть 6 раз. Но если вы пришли с работы в 18:00, то какой ужин будет полезным?

Он не должен быть обильным и жирным. Например, первый вариант: яичный салат в лодочках. Простой и быстрый салат из отваренных вкрутую яиц со свежим стеблем сельдерея и редиской, заправленный сметаной и горчицей, поданный на плотных листьях зелёного салата «Айсберг».

### Яичный салат в лодочках

На 4 порции:

- 6 крупных куриных яиц;
- сметана 0,5 ст.;
- горчица в зёрнах 2 ст. л.;
- тонко нарезанный зелёный лук –
   2 пера;
- измельчённый стебель сельдерея 0,5 ст.;
- редис 2 шт., натёртые на крупной тёрке;
  - салат «Айсберг» 8 листьев;
- зелёный замороженный горошек 1 ст. л.

К этому салату рекомендуем добавить 100-120 г рыбы (горбуша, минтай, треска, лосось) под молочным соусом, а также подать чай на травах с шиповником.



Второй вариант ужина: простой садовый гарнир из пасты. Это блюдо можно быстро приготовить.

## Садовый гарнир из пасты

На 1 порцию:

- макароны спиральные, отварные 2 ст. л.;
  - зелёная створчатая фасоль 2 ст. л.;
  - редис 2 шт.;
  - свежая зелень 1 пучок;
- семечки подсолнечника и тыквы 1 дес. л.;
- масло растительное нерафинированное – 1 дес.  $\pi$ .;
  - соль 0.5 г;
  - лимонный сок 1ст. л.

К этому салату можно подать отварную птицу – 70 г, кнели из говядины – 80 г или молочный сыр – 50 г.

Третьим блюдом может стать сок с мякотью или витаминизированный кисель, а также чай с лимоном на травах.

А ещё на вечер желательно иметь большое количество фруктов и сухофруктов, семечки и орешки, небольшие порции которых позволят утолить ваш голод.

Но, к сожалению, существует такое понятие, как булимия — это болезнь из группы расстройств пищевого поведения, которая ночью гонит нас к холодильнику. Основными признаками булимии являются приступы бесконтрольного употребления большого количества пищи.

Пациент постоянно переедает, после чего начинает испытывать чувство вины и пытается быстро очистить организм различными способами (клизмы, вызов рвоты, приём мочегонных и слабительных средств). Чтобы снизить вес, люди начинают истязать себя тяжёлыми физическими нагрузками и садятся на жёсткие диеты.

Другое психосоматическое расстройство – это нарушение сна в виде бессонницы. Вы плохо засыпаете или часто просыпаетесь ночью.

Высыпаться проще, чем вы думали. Всё дело в быстрой и медленной фазах сна.

Когда человек двигает руками или ногами, он находится в фазе быстрого сна. Во время медленного сна понижается температура тела, дыхание замедляется, мышцы расслаблены.

#### Фаза быстрого сна.

Быстрый сон — это фаза, во время которой происходит обработка полученной за день информации. Фазу быстрого сна можно определить по движениям глазных яблок и прерывистому дыханию. У человека в фазе быстрого сна могут двигаться руки. Температура тела и сердечный ритм в этот период непостоянны и могут колебаться от низких значений к высоким. В норме быстрый сон занимает 20-25% от всего времени сна. Он наступает примерно через полтора часа после засыпания и далее повторяется каждые полтора часа, с каждым разом становясь продолжительнее. Особенно длинный быстрый сон наблюдается в утренние часы.

#### Фаза медленного сна.

Медленный сон — это фаза, при которой происходит физиологический отдых и регенерация тканей. Именно в это время происходит «перезарядка» мозга, структурирование памяти. У человека, находящегося в фазе медленного сна, снижается артериальное давление и температура тела. Мышцы расслаблены, дыхание становится более редким.

В норме медленный сон занимает 75% от всего времени сна. На этой стадии восстанавливаются ткани организма, происходит выработка гормонов и выведение метаболитов. Мозг тем временем занимается «архивацией» воспоминаний о событиях, перемещая их из краткосрочной памяти в долгосрочную. Потому крайне важно заснуть не позднее 22:30

Только полноценный сон позволит вам забыть о голоде. Но ко сну нужно подготовиться: проветрить спальню, застелить кровать свежим бельем, поставить возле кровати чашку с водой. И не забудьте убрать подальше гаджеты и выключить телевизор. Только в этом случае вы не будете есть ночью и набирать лишний вес.

## Желаем всем приятного аппетита и здорового сна!

Главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Удмуртской Республики Белокрылова Ирина Игоревна.

Периодическое информационное издание «Медицинский вестник Удмуртим» Учредитель и издатель -Бюдженое учреждение здравоохранения Удмуртской Республики «Республиканский центр общественного здоровва и медицинской профилактим Министерства здравоохранения Эмуртской Республики (сокращенное намменование - БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР» Главный редактор - Н. В. Поволоцкая. Редакцияс О. I. Крук, С. В Васильева дрес редакции и издателя: Удмуртская Республика, г Ижевск, площадь им. 50-летия Октября, 21 Телефон В (3/412) 97-74-5, medprof18@mail.tr



Св-во о регистрации стредства массовой информации ПИ № ТУ 18-00688 выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Удмургской Республика, сокращение наименование – Управление Роскомнадзора по Удмургской Республике). Отпечатано в типографии ИП Печников С.М. (ИНН 183502334119), 426063, Удмургская Республика, г. Ижевск, Ул. Карла Либинскта, 69-23. Тел. (3412) 56-21-93, е-mail: 192670@mail.ru Периодичность выхода – 1 раз в рав месяца. Распространяется бесплатно.