



Ваше ЗДОРОВЬЕ

№ 3 (759)

26 июля 2013 г.

1–7 августа – Всемирная неделя грудного вскармливания



«Поддержка грудного вскармливания: рядом с мамами»

ЕЖЕГОДНО с 1 по 7 августа во всем мире проводится «Всемирная неделя грудного вскармливания». Выбор даты не случаен, именно в этот день в 1990 году была принята «Инночетийская Декларация о защите, поощрении и поддержке грудного вскармливания». Всемирный Союз Содействия Грудному вскармливанию (WABA) объявил тему Недели поддержки грудного вскармливания 2013 года – «Поддержка грудного вскармливания: рядом с мамами».

Цели Всемирной недели грудного вскармливания 2013:

Привлечь внимание к материнской взаимоподдержке и поддержке специально обученными наставниками по грудному вскармливанию, которые могут сильно влиять на то, как женщины начинают и продолжают кормить грудью. Донести информацию о том, насколько высокоэффективна материнская взаимоподдержка и наставническая поддержка, а также объединить усилия по распространению программ по обучению наставников по грудному вскармливанию. Подбодрить женщин и мужчин с любым уровнем образования, которые считают, что кормление грудью важно, пройти курс обучения для того, чтобы помогать женщинам кормить грудью.

Читайте на 2-й стр.

2 НАШИ ТХЭКВОНДИСТЫ ВЕРНУЛИСЬ С ПОБЕДОЙ



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ НАША ПИЦЦА

6

«Здоровье — это не все, но и без здоровья все ни к чему».

А. Шопенгауэр

7

ЧТО ВКУСНО И ЧТО ПОЛЕЗНО

Лучшие в профессии

Кропотливая работа ведет к интереснейшим выводам

УПОМИНАНИЕ цифр, статистических данных многих повергает в скуку. Аналогичное отношение и к многочисленным анкетированиям, которые проводятся разнообразными ведомствами. На деле же все зависит от людей, которые эти исследования проводят. К любой работе нужно относиться творчески, тогда и результат будет интересным, нужным, востребованным.

Практически все сегодняшние школьники, студенты проходят то или иное анкетирование. Часто оно связано с тематикой здорового образа жизни. И мы не задумываемся о людях, которые эти анкеты составляли, и уж тем более, о тех, кто полученные в результате анкетирования данные будет сводить воедино, анализировать. А каждая анкета – это своеобразное послание, голос конкретного человека, который обязательно учитывается и может повлиять на результаты социологических исследований.

О том, как проводится подобная работа, рассказала начальник отдела мониторинга факторов риска неинфекционных заболеваний ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики» Марина Александровна Кривко.

– **Марина Александровна, почему возникла необходимость создания отдела мониторинга?**

– Неинфекционные заболевания являются главной причиной смертности в России и других странах мира. Снижение смертности связывают со снижением распространенности соответствующих факторов риска. В ряде стран уже давно организован постоянно действующий мониторинг факторов риска. В нашей стране тоже есть опыт проведения подобных исследований, но не было единой системы мониторинга. Ее создание позволило бы прогнозировать факторы риска, а в результате – помочь населению сохранить здоровье.

– **Насколько проблема снижения факторов риска неинфекционных заболеваний актуальна?**

– Не секрет, что сегодня в России высокий риск связан с неинфекционными заболеваниями (например, сердечно-сосудистыми, онкологическими, сахарным диабетом). Также всем известно, что причины этого часто кроются в образе жизни людей. Здесь и курение, алкоголь, гиподинамия, неправильное питание.

Между тем, активное оздоровление стиля жизни, введение государственных программ по борьбе с атеросклерозом изменило ситуацию с сердечно-сосудистыми заболеваниями во многих странах Европы. В Финляндии, к примеру, – на 60%; в Германии, Швейцарии – на 30–50%.

Конечно, нельзя отрицать и важность таких факторов, как наследственность, возраст, уровень медицинского обслуживания, экология. Но, как выяснили ученые, на 70–80% в наших проблемах со здоровьем виноваты мы сами. К сожалению, люди не всегда это осознают.

Читайте на 3-й стр.

28 июля – Всемирный день борьбы с гепатитом

«Это гепатит. Знайте его. Защищайтесь от него»

ТАК звучит тема Всемирного дня борьбы с гепатитом в 2013 году.

Дата 28 июля была выбрана в честь дня рождения лауреата Нобелевской премии профессора Баруха Самюэля Бламберга, открывшего вирус гепатита В.

Отмечается Всемирный день борьбы с гепатитом ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения.

Вирусы гепатита А, В, С, D и E могут вызывать острую и хроническую инфекцию и воспаление печени, которые приводят к циррозу и раку печени. Эти вирусы представляют значительный глобальный риск для здоровья.

Во Всемирный день борьбы с гепатитом открывается возможность привлечь внимание к конкретным действиям, таким как усиление профилактики, скрининга и борьбы с вирусным гепатитом и связанных с ним болезней, расширение охвата вакцинацией против гепатита В и включение этой вакцины в национальные программы иммунизации, координация глобальных ответных мер на вирусный гепатит.

Подобно вирусу иммунодефицита человека (ВИЧ) вирус гепатита В передается при контакте с кровью и другими жидкостями организма инфицированного человека. Однако вирус гепатита В в 50–100 раз заразнее, чем ВИЧ.

Вы можете защитить себя от гепатита В, сделав прививку. Вакцина против гепатита В характеризуется высокими показателями безопасности и эффективности. Вакцина на 95% предотвращает развитие хронических форм болезни. Защита действует, по меньшей мере, 20 лет.





Новости регионального минздрава

Модернизацию обсудили на видеоселекторе с Минздравом РФ

23 ИЮЛЯ министр здравоохранения Волгоградской области Владимир Шкарин принял участие в видеоконференции под председательством заместителя директора департамента информационных технологий и связи Минздрава РФ Романа Сафронова.

Конференция, посвященная модернизации сферы здравоохранения, прошла при участии заместителя председателя ФОМС РФ Юрия Нечепоренко, министров здравоохранения и руководителей территориальных фондов обязательного медицинского страхования субъектов Российской Федерации.

В ходе видеоселекторного совещания Волгоградский регион не прозвучал в числе должников.

На реализацию мероприятий программы модернизации в Волгоградской области предусмотрено около 8,5 млрд. рублей. Эти средства направлены на решение основных задач: укрепления материально-технической базы учреждений здравоохранения и внедрение современных информационных систем. В рамках модернизации в регионе приобретено более 3,8 тысяч единиц оборудования для лечебно-профилактических учреждений. Кроме того, в Волгоградской области установлены 345 единиц системы ГЛОНАСС. Кроме того, на 45 объектах здравоохранения завершены капитальный ремонт. В рамках программы модернизации в лечебные учреждения поставлено около 2933 единиц компьютерной техники. Создана и активно внедряется единая система удаленной записи на прием к врачу через Интернет. Уже сейчас осуществляется запись к врачу через Интернет в 159 медицинских организациях края. Услугой записи уже воспользовались более 88 тысяч жителей.

Источник: <http://www.vominzdrav.ru>

Уважаемые читатели ИАБ «Ваше здоровье»!



У вас есть возможность через наше издание поблагодарить врачей и медицинских работников Волгоградской области. В информационно-аналитическом бюллетене «Ваше здоровье» открывается рубрика «Спасибо, доктор!», где вы можете рассказать о своем замечательном враче и выразить ему благодарность! Информацию о любимых докторе и слова благодарности присылайте по электронной почте: gazeta.vostpr@mail.ru.

По всем вопросам обращаться в редакцию.

Тел: 8 (8442) 54-23-79.

1–7 августа – Всемирная неделя грудного вскармливания

«Поддержка грудного вскармливания: рядом с мамами»

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

С определить, куда могут обратиться за местной помощью и поддержкой кормящие женщины после родов.

Призвать правительства и материнские организации по всему миру на деле воплотить «10 шагов к успешному грудному вскармливанию», в частности, шаг 10 «Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять туда матерей после выписки из родильного дома или больницы» для того, чтобы увеличить показатели и продолжительность исключительно грудного вскармливания.

Грудное вскармливание является идеальным способом обеспечения детей раннего возраста питательными веществами, необходимыми для их здорового роста и развития.

Грудное молоко способствует сенсорному и познавательному развитию, защищает ребенка от инфекционных и хронических болезней, резко снижает риск сахарного диабета, ожирения. Исключительно грудное вскармливание способствует снижению смертности детей грудного возраста в результате распространенных детских болезней, таких как диарея и пневмония, а также более быстрому выздоровлению от болезней. Заболеваемость детей первого года жизни пневмонией снизилась с 30% в 2004 году до 17,9% в 2012 году, кишечными инфекциями с 76,8%

до 40% за этот же период.

Для того, чтобы матери могли проводить и поддерживать исключительно грудное вскармливание в течение шести месяцев ВОЗ и ЮНИСЕФ рекомендуют:

Проводить первое грудное вскармливание в течение первого часа жизни.

Обеспечить ребенку исключительно грудное вскармливание, т.е. не давать ребенку ничего, кроме грудного молока, – никакой другой пищи или питья в первые 6 месяцев жизни, а затем, вводя прикорм в соответствии с возрастом, продолжить кормление грудью до двух лет и более.

Проводить грудное вскармливание по требованию, а не по расписанию, т.е. так часто, как этого хочет ребенок – и днем, и ночью.

Не использовать бутылочек, сосок и пустышек.

Сравнительный анализ распространенности грудного вскармливания среди детей первого года жизни на территории Волгоградской области по данным государственной статистики позволяет говорить о высоком уровне распространенности грудного вскармливания – доля детей в возрасте от 6 до 12 месяцев жизни составляет 73,4% в 2012 году. Анализ этого показателя по 10 административным территориям области, где статус «Больница, доброжелательная к ребенку» имеют акушерский стационар и детская поликлиника, этот показатель еще выше – 80,6%, по детским поликлиникам Волго-



града, имеющим статус «Больница, доброжелательная к ребенку» – 77,6%. Следует отметить, что даже лечебные учреждения, не имеющие статуса «Больница, доброжелательная к ребенку», знакомы с технологией и в определенной

мере следуют ей. Показатель распространенности грудного вскармливания среди детей 6–12 месяцев жизни в этих лечебных учреждениях ниже, но достаточно высок – 68,2%.

Ключевым моментом к налаживанию эффективного грудного вскармливания является постоянная ежедневная поддержка кормящей матери дома и в ближайшем окружении.

Особая роль отводится антенатальной подготовке к кормлению грудью – школам беременных в женских консультациях. Далее процесс обучения продолжается в акушерском стационаре и на педиатрическом участке. Отлаженная преемственность в обучении плюс практическая помощь кормящей матери при возникших трудностях в кормлении – слагаемые успеха эффективного грудного вскармливания.

Естественное грудное вскармливание – путь к формированию здорового ребенка. «Всемирная неделя грудного вскармливания» – один из способов возобновления ныне утерянной традиции кормления детей грудью, способ привлечь внимание общества к этой проблеме. Эта акция призвана защитить неотъемлемое право ребенка питаться материнским молоком.

Материал подготовлен специалистами отдела пропаганды и поддержки грудного вскармливания ГКУЗ «ВОЦМП»

За особые заслуги



Заместитель начальника Управления «А» 2 Департамента ФСКН России полковник полиции А.М. Дунаев вручает Ю.Н. Кононову нагрудный знак «Почетный сотрудник органов наркоконтроля»

Награда

НАЧАЛЬНИКУ Управления Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Волгоградской области генерал-майору полиции Ю.Н. Кононову присвоено звание «Почетный сотрудник органов наркоконтроля»

Генерал - майор полиции Кононов Юрий Николаевич проходит службу в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ с декабря 2003 года. С февраля 2007 по январь 2011 года – служба в Управлении ФСКН России по Иркутской области. С января 2011 года по настоящее время замещает должность начальника Управления ФСКН России по Волгоградской области.

Юрий Николаевич, как никто другой знает, насколько трудна и ответственна работа оперативного сотрудника. Общий стаж его служ-

бы в правоохранительных органах 30 лет. Начиная свой трудовой путь с должности оперуполномоченного уголовного розыска.

За его плечами служба на оперативных и руководящих должностях МВД и наркоконтроля.

Для справки: Звание «Почетный сотрудник органов наркоконтроля» присваивается сотрудникам органов наркоконтроля за особые заслуги в выявлении, предупреждении, пресечении и раскрытии преступлений, отнесенных к компетенции органов наркоконтроля, внесшим значительный вклад в обеспечение деятельности органов наркоконтроля и имеющим выслугу в органах наркоконтроля не менее 20 лет в календарном исчислении, ичисляемую в установленном для выплаты процентной надбавки за выслугу лет порядке.

При присвоении звания «Почетный сотрудник органов наркоконтроля» вручается нагрудный знак.

По сообщению пресс-службы УФСН России по Волгоградской области

Гордимся!

Наши тхэквондисты вернулись с победой

СПОРТСМЕНЫ Волгограда в составе сборной России приняли участие в чемпионате мира и первенстве мира по тхэквондо ГТФ. В соревнованиях среди трех тысяч спортсменов из 31 страны, наши земляки показали высокие результаты и вернулись домой с золотой, серебряной и двумя бронзовыми медалями.

Чемпионат мира и юниорское (до 17 лет) первенство мира по тхэквондо ГТФ проходили с 10 по 15 июля в городе Ковентри (Великобритания). Город-герой Волгоград на соревнованиях представляли 11 тхэквондистов.

Воспитанник МОУ ДЮСШ № 15 Волгограда Александр Попов в соревнованиях (в тяжелом весе) занял 1 место в первенстве мира по тхэквондо ГТФ по программе масоги. Тренер-преподаватель Александр – И.А. Селезнев

В соревнованиях чемпионата мира по тхэквондо ГТФ Иван Селезнев по программе спарринг по версии ВТФ занял – 2 место и 3 место –

по программе Semi-contact спарринг по версии ГТФ. Тренер-преподаватель Ивана – А.И. Селезнев.

В командном спарринге волгоградский спортсмен МУ «Родина» Анатолий Мелихов, вышел в полуфинал первенства мира по тхэквондо ГТФ, в котором уступил команде Шотландии и занял третье место.

Всего волгоградские тхэквондисты привезли из Великобритании четыре медали: одно «золото», одно «серебро» и две «бронзы».

– Волгоградская земля богата талантами, в том числе и спортивными. Мы гордимся высокими результатами наших тхэквондистов и рады, что копилка спортивных наград города вновь пополнилась. Уверен, что и в марте 2014-го года в Чемпионате и Первенстве Европы, которые состоятся в швейцарском Давосе, волгоградские спортсмены вновь проявят себя с наилучшей стороны, – отметил председатель комитета по физической культуре и спорту администрации Волгограда Александр Цибанев.

Источник: <http://www.volgadmin.ru>



Лучшие в профессии

Кропотливая работа ведет к интереснейшим выводам

(Окончание. Начало на 1-й стр.)

– Какие задачи стоят перед отделом мониторинга?

– Одна из основных задач всего ВОЦМП – проведение профилактической и, в том числе, просветительской работы. А задача нашего отдела – определить, насколько люди осведомлены о факторах риска заболеваний, о собственном здоровье. Мы определяем, на каких аспектах профилактической работы надо сделать акцент, в каких мероприятиях нуждается население, какие меры оно считает наиболее действенными.

– Например?

– В прошлом году мы проводили большое социологическое исследование, выявляли, насколько население нашей области осведомлено о мерах профилактики онкологических заболеваний. Было опрошено две тысячи человек. Выявлен высокий уровень осведомленности людей. Мы все живем в страхе перед онкологией (есть даже такая патология – канцерофобия), и многие изначально заявили об отсутствии знаний о раковых заболеваниях. Однако, когда мы конкретизировали меры профилактики, то оказалось, что людям многое известно о факторах риска и о профилактических мерах. Но при этом знания часто формальны: люди, которые говорили, что курение – путь к раку легкого, тут же признавались, что сами курят и пока не собираются бросать.

Что же мешает людям вести



здоровый образ жизни? Такой вопрос в анкете тоже был. Оказывается, что мешает им занятость, недостаток средств, недостаток знаний. С последним обстоятельством все более или менее понятно: налицо недооценка собственных знаний, а иногда и боязнь узнать что-то об онкологических заболеваниях. Но вот для того, чтобы организовать для своей семьи досуг на свежем воздухе, побольше двигаться, отказаться от табака и алкоголя многого не требуется – ни больших средств, ни много времени. Нужно только поверить в себя. Тогда все получится.

На основании проведенного исследования, мы выяснили, что уровень онконастороженности

населения высок. Знания респонденты получают чаще всего из СМИ, от медработников.

– Какие еще исследования проводились?

– В 2012 году было проведено 10 социологических исследований, опрошено около 7000 человек. Тематика опросов разнообразна: мониторинг наркоситуации, диагностика уровня эмоционального выгорания, информированность населения о мерах профилактики крымской геморрагической лихорадки, диагностика готовности бросить курить, информированность людей о профилактике гепатита, о важности грудного вскармливания, об оказании первой помощи.

В текущем году уже проведено 7 социологических исследований, в которых опрошено около 3000 человек. В 2013 году мы больше работаем с молодежью. Например, проведено анкетирование студентов одного из медицинских вузов по вопросам здорового образа жизни, негативного влияния вредных привычек.

– А что происходит дальше, после анкетирования и обработки результатов?

– Данные доводятся до заинтересованных структур. Иногда результаты используются для разработки профилактических программ. Один из наиболее ярких и недавних примеров в нашей стране – вступление в силу в 2013 году Федерального закона № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и послед-

ствий потребления табака».

– А Ваш отдел проводил исследование на подобную тему?

– Мы, по заданию Центра мониторинга вредных привычек среди детей и подростков (ВПДЦ) Центрального научно-исследовательского института организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения РФ, в 2011 году провели анкетирование подростков-школьников в Волгограде (9–11 классы). В результате были получены сопоставимые данные распространенности вредных привычек среди старшеклассников различных регионов нашей страны. По этим показателям наш регион занимает средние позиции.

В одном из своих выступлений Д. Медведев ссылаясь на данные исследований именно этого Центра. Значит, что в принятии такого своевременного и долгожданного закона – труд тысяч социологов, следовательно, доля и нашего труда.

– Какие особенности имеет работа социолога?

– Профессия социолога требует особого склада характера. Человек, избравший эту стезю, должен сочетать в себе как хорошие аналитические способности, так и умение находить подход к людям. Это кропотливая, часто монотонная работа с расчетами, таблицами, графиками, требующая усидчивости, предельного внимания. Иногда приходится вводить и обрабатывать сотни,

а то и тысячи анкет опрашиваемых. Но из этой «руды» рождаются ценные, порой неожиданные выводы, обобщения, выявляются интересные закономерности. Я люблю свою работу. Она подходит моему складу характера. Труд социолога может показаться несколько отвлеченным. Но мы имеем дело с мнениями живых людей. Из первоначального хаоса, разрозненности этих мыслей на моих глазах постепенно вырисовывается определенный порядок. Поэтому и в такой на первый взгляд монотонной работе есть частичка творчества.

– Марина Александровна, Вы проводите исследования, посвященные здоровью человека. А сами придерживаетесь тех правил здорового образа жизни?

– Я сама не курю, не употребляю алкоголь, стараюсь вести активный образ жизни. Оба моих сына (27 лет и 22 года) увлекаются подводным плаванием и охотой, катаются на горных велосипедах, старший занимается борьбой «Казачий спас». Оба привлекли к своим хобби жен.

– Что бы Вы пожелали нашим читателям?

– Здоровья. Путь к нему не настолько сложен, как мы его порой представляем. Желаю так организовать жизнь, чтобы каждый день был маленьким «плюсом» в копилку вашего здоровья, а не «минусом».

Беседовала Алена ДОРОХОВА, наш корреспондент

ЯРМАРКА ВАКАНСИЙ

Сведения о потребности в работниках, наличии свободных рабочих мест (вакантных должностей) в государственном бюджетном учреждении здравоохранения «Городская клиническая больница №1 им.С.З.Фишера»

Наименование профессии (специальности), должности	Квалификация	Количество работников	Характер работы	Зарботная плата (доход)	Режим работы			Профессионально-квалификационные требования, образование, дополнительные навыки, опыт работы	Предоставление дополнительных социальных гарантий работнику
					Продолжительность рабочего времени	Начало работы	Окончание работы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Врач-оториноларинголог	врач	1	Постоянно	Оклад 6984 руб. + стаж + категория	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя +1 рабочая неделя в месяц	Двухсменный режим работы с 8.00 до 14.00, с 14. До 20.00		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по оториноларингологии, действующий сертификат по оториноларингологии	Полный соцпакет
Врачи-акушеры-гинекологи	врач	4	Постоянно	Оклад 6984 - 7672 руб. + стаж + категория	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя +1 рабочая неделя в месяц	Двухсменный режим работы: с 8.00 до 14.00; с 14. до 20.00; с 8.00 до 16.10, дежурства по графику		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по акушерству и гинекологии, действующий сертификат по акушерству и гинекологии	Полный соцпакет
Врачи-физиотерапевты	врач	3	Постоянно	Оклад 6984 руб. + стаж + категория	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя +1 рабочая неделя в месяц	Двухсменный режим работы с 8.00 до 14.00, с 14. До 20.00 с 8.00 до 16.10		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по физиотерапии, действующий сертификат по физиотерапии.	Полный соцпакет
Врачи-терапевты участковые	врач	14	Постоянно	Зарботная плата от 16 000 руб.	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя +1 рабочая неделя в месяц	Двухсменный режим работы с 8.00 до 14.00, с 14. До 20.00		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по терапии, действующий сертификат по терапии	Полный соцпакет
Врачи-рентгенологи	врач	3	Постоянно	Оклад 6984 руб. + стаж + категория	30ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя	Двухсменный режим работы с 8.00 до 14.00, с 14.00 до 20.00		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по рентгенологии, действующий сертификат по рентгенологии	Полный соцпакет
Врачи-анестезиологи-реаниматологи	врач	5	Постоянно	Оклад 7672 руб. + стаж + категория	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя	С 8.00 до 16.10, дежурства по графику		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по анестезиологии и реаниматологии, действующий сертификат по анестезиологии и реаниматологии	Полный соцпакет
Врачи функциональной диагностики в стационар и поликлинику	врач	3	Постоянно	Оклад 6984 руб. + стаж + категория	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя	Односменный с 8.00 до 16.20 и двухсменный режим работы с 8.00 до 14.00, с 14. до 20.00		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по функциональной диагностике, действующий сертификат по функциональной диагностике	Полный соцпакет
Врач-ревматолог в стационар	врач	1	Постоянно	Оклад 7143 руб. + стаж + категория	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя	С 8.00 до 16.10, дежурства по графику		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по ревматологии, действующий сертификат по ревматологии	Полный соцпакет
Врачи-терапевты в поликлинику	врач	2	Постоянно	Оклад 6984 руб. + стаж + категория	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя	Двухсменный режим работы с 8.00 до 14.00, с 14. До 20.00		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по терапии, действующий сертификат по терапии	Полный соцпакет
Врачи-неврологи в поликлинику, стационар	врач	3	Постоянно	Оклад 6984 - 7143 руб. + стаж + категория	38,5ч. в неделю 5-ти дневная рабочая неделя +1 рабочая неделя в месяц	Двухсменный режим работы с 8.00 до 14.00, с 14. до 20.00; с 8.00 до 16.10		Высшее профессиональное образование по специальностям «Лечебное дело», специализация (интернатура, ординатура) по неврологии, действующий сертификат по неврологии	Полный соцпакет
Медицинская сестра в стационар	медсестра	15	Постоянно и временно, на период отсутствия основного работника	Оклад 5887 - 6086 руб. + стаж + категория	38,5	График работы: 1.дневной 2.сменный (сутки/трое)		Диплом о среднем профессиональном образовании по специальности «Сестринское дело», сертификат по специальности «сестринское дело»	Полный соцпакет
Медсестра по функциональной диагностике	медсестра	3	Постоянно и временно, на период отсутствия основного работника	Оклад 5741 руб. + стаж + категория	38,5	График работы: 1.дневной 2.сменный (сутки/трое)		Диплом о среднем профессиональном образовании по специальности «Сестринское дело», сертификат по специальности «функциональная диагностика»	Полный соцпакет
Инструкторы по лечебной физкультуре	медсестра	2	Постоянно	Оклад 5291 руб. + стаж + категория	38,5	График работы: 1.дневной		Диплом о среднем профессиональном образовании по специальности «Сестринское дело», сертификат по специальности «лечебная физкультура»	Полный соцпакет
Медицинская сестра по массажу	медицинская сестра	1	Постоянно	Оклад 5887 руб. + стаж + категория	38,5ч. 5-ти дневная рабочая неделя +1 рабочая неделя в месяц	С 8.00 до 16.00, перерыв 30 мин.		Среднее профессиональное образование по специальностям «Сестринское дело», «Акушерское дело», специализация по медицинскому массажу(288 час.), сертификат по медицинскому массажу	Полный соцпакет
Операционные медицинские сестры	медсестра	2	Постоянно и временно, на период отсутствия основного работника	Оклад 6086 руб. + стаж + категория	38,5	График работы: 1.дневной 2.сменный (сутки/трое)		Диплом о среднем профессиональном образовании по специальности «Сестринское дело», сертификат по специальности «Операционное дело»	Полный соцпакет
Рентгенолаборанты	медсестра	2	Постоянно и временно, на период отсутствия основного работника	Оклад 5555 руб. + стаж + категория	30,0	График работы: 1.сменный (сутки/трое)		Диплом о среднем профессиональном образовании по специальности «Сестринское дело», сертификат по специальности «Рентгенология»	Полный соцпакет

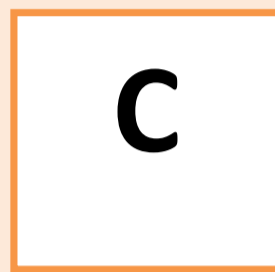
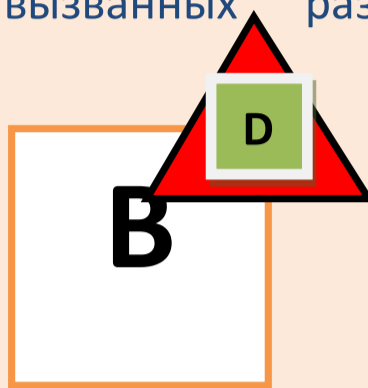
По всем вопросам обращаться по телефону (8443)27-81-82 или по адресу: г.Волжский, пр. Ленина, 137 в отдел кадров (административный блок, 1 этаж).



Вирусные гепатиты

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, СИМПТОМЫ, ПРОФИЛАКТИКА

Вирусные гепатиты – общее название острых и хронических диффузных воспалительных заболеваний печени, вызванных различными вирусами.



Гепатит А

Гепатит Е

Гепатит В

Гепатит С

Болезнь Боткина

и его спутник D



СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ

СПОСОБ ПЕРЕДАЧИ

Фекально-оральный

Половым путём, через кровь, от матери к плоду
во время родов

СИМПТОМЫ: Общее недомогание, лихорадка, повышение температуры, рвота, тошнота, боль в суставах, возможна желтушная окраска кожи, увеличение печени, потемнение мочи и обесцвечивание кала, частые синяки.

ПРОФИЛАКТИКА ГЕПАТИТОВ:

- **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ;**
- **КИПЯТИТЕ ВОДУ;**
- **ТАТУИРОВКИ ИЛИ ПИРСИНГ ДОЛЖНЫ ПРОИЗВОДИТЬСЯ ТОЛЬКО СТЕРИЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ;**
- **ЗАКРЫВАЙТЕ ЛЮБЫЕ ПОРЕЗЫ ИЛИ ОТКРЫТЫЕ РАНЫ;**
- **ПРЕДОХРАНЯЙТЕСЬ ПРИ ПОЛОВЫХ КОНТАКТАХ;**
- **СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГЕПАТИТОВ А, В, (D)**

Советы специалистов

Простые правила для профилактики расстройств зрения

ПОСЛЕ долгого рабочего дня мы приходим домой и опять садимся за компьютер. Там находим общение с друзьями, интересные фильмы... все, что может расслабить после напряженного трудового дня. Конечно, компьютер во многом облегчает нашу жизнь, но в то же время приносит и массу негативных последствий. И самое главное, к чему приводит чрезмерная дружба человека с этой техникой – ухудшение зрения.



Спектр излучения монитора компьютера не является оптимальным для функционирования глаз. В сочетании с напряженной работой это вызывает быстрое утомление, головные боли, резь в глазах и усиленную слезоточивость и, как следствие, способствует развитию прогрессирующей близорукости, катаракты, глаукомы и дистрофии сетчатки.

Но что делать?! Мы же не можем объявить на работе противомониторную забастовку. Тем более, если профессия обязывает весь день сидеть, вглядываясь в монитор. Конечно нет! Но есть возможность снизить риск развития зрительных нарушений. И как это сделать нам рассказал кандидат медицинских наук, заведующий микрохирургическим отделением глаза (детским) Волгоградской областной клинической больницы № 1 В.В. Ковылин.

Следуя следующим правилам, вы сможете предотвратить развитие ухудшения зрения:

Достаточно по несколько раз в течение дня выполнять ряд простых упражнений, которые способствуют расслаблению зрительных мышц.

1 Во время длительной работы за компьютером снижайте нагрузку, увеличивая расстояние между компьютерным монитором и глазами.

2 Прикрывая по очереди глаза на 2–3 минуты, вы, не отрываясь от работы, даете возможность вашим глазам отдохнуть.

3 Оторвитесь от работы и поморгайте несколько раз.

4 Сделайте движение глазами: вправо-влево, вниз – вверх и вверх – в сторону. 5–6 раз. Это упражнение лучше делать с закрытыми глазами. Оно снимет напряжение, улучшит кровообращение.

5 Еще одно упражнение – это переключение взгляда с близкого расстояния на дальнее. Можно смотреть на точку на стекле и вдаль за окно. Но лучше всего переключать взор не на стекло, а на конкретный объект, который находится на определенном расстоянии. Например, смотрите то на магнитик, который на холодильнике на расстоянии два метра от вас, а затем на ручку или палец на 30–35 сантиметров от вас. Обязательное правило – объекты должны находиться на одной линии. Можно вырезать из бумаги кружки разного цвета и также один прикрепить на стену, другой держать перед собой.

Запомните, упражнения нужно делать регулярно!

1. Через каждый час после работы за компьютером необ-

ходимо делать перерыв: хотя бы на 10 минут. Если вы находитесь на работе, отнесите какую-нибудь бумагу в соседний кабинет, или просто прогуляйтесь туда-сюда по коридору офиса.

2. Приобщайтесь к здоровому образу жизни. Необязательно после трудового рабочего дня бежать домой, чтобы с тарелкой еды сесть за компьютер и погрузиться в мир социальных сетей, как это делают большинство представителей современной молодежи. Почему бы не записаться в какой-нибудь недорогой фитнес-клуб, или сделать вечернюю гимнастику дома, а может

просто пригласить соседку для вечерней прогулки.

3. Потребляйте больше витаминов, особенно витамин А.

Много витамина А содержится в печени, особенно морских рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире, моркови, шпинате. Можно пропить специальные витаминные препараты, содержащие витамин А.

И еще, следует отметить, что наличие супер современных защитных компьютерных очков, которыми избилуют современные прилавки оптики, не освобождают вас от выполнения этих правил. Многие считают, что надев эти

очки, они могут сидеть за компьютером без перерыва весь день без вреда для зрения. Это заблуждение. Да, очки немного снимают напряжение, поглощают вредное для сетчатки и хрусталика глаза УФ-излучение, повышают четкость изображения... в зависимости от того, какие очки вы приобретете. Но полностью от напряжения зрительных мышц они не спасают. Только регулярно выполняя упражнения, чередуя работу с отдыхом и, конечно же, с ответственным отношением к своему здоровью, можно избежать серьезных зрительных нарушений.

Записала Анна ЗАВАРЦЕВА

Это интересно

Как работает щитовидная железа

ЖЕЛЕЗА – важная часть гормональной системы человеческого организма, участвующая практически во всех процессах жизнедеятельности организма.

Давайте разберемся, как она работает и что может вызвать нарушения ее функций.

Что такое щитовидная железа?

Это образование, имеющее форму бабочки, располагается на передней части шеи. Оно обернуто вокруг трахеи.

Щитовидная железа – единственный орган, способный поглощать йод, полученный вместе с пищей, йодированной солью или пищевыми добавками. В клетках щитовидной железы это вещество соединяется с аминокислотой тирозином и преобразуется в гормоны трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4). Цифры в названиях гормонов показывают, сколько молекул йода содержится в каждой молекуле гормона.

Когда щитовидная железа функционирует нормально, она вырабатывает около 80 процентов Т4 и 20 процентов Т3. Т3 считается

более активным гормоном.

После производства гормоны щитовидной железы попадают в кровь. Их основная цель – регуляция обмена веществ, в основном способности клеток преобразовывать кислород и питательные вещества в энергию.

Деятельность щитовидной железы регулируется гипоталамусом и гипофизом – железами внутренней секреции, расположенными в головном мозге.

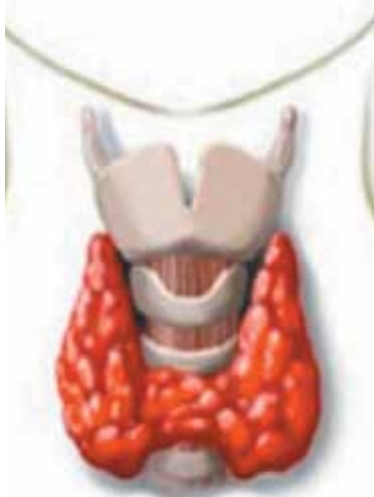
Гипоталамус производит так называемый тиреотропин-релизинг-гормон, который стимулирует производство тиреотропного гормона в гипофизе. Именно уровень тиреотропного гормона, циркулирующего в крови, регулирует количество производимых Т3 и Т4.

Факторы риска нарушения работы щитовидной железы

Пол. Риск развития заболеваний щитовидной железы у женщин в шесть-восемь раз выше, чем у мужчин.

Возраст. У людей старше 50 лет повышен риск развития заболеваний щитовидной железы.

Семейная история повышает риск развития заболеваний щитовидной железы. Он особенно высок, если у вас есть близкие родственники (мать, сестра, дочь) с болезнями щитовидной железы.



Операции щитовидной железы. Удаление всей железы или ее части обычно приводит к нарушению производства гормонов.

Беременность и послеродовой период. Риск нарушения работы этого органа увеличивается в течение беременности и первого года после родов.

Курение. Сигареты содержат тиоцианаты – вещества, угнетающие работу щитовидной железы.

Передозировка йода. Самостоятельное назначение препаратов йода или БАДов, содержащих это вещество увеличивает риск гиперфункции щитовидной железы.

Недостаток йода. Дефицит йода в пище увеличивает риск развития недостаточной работы щитовидной железы.

Употребление лекарств. Некоторые препараты влияют на работу щитовидной железы. Об их побочном действии обычно сообщается в инструкции по применению.

Продукты питания. Некоторые растительные продукты, употребленные сырыми, способны угнетать функции щитовидной железы из-за содержащихся в них гойтрогенов. Эти вещества есть в таких крестоцветных овощах, как брюссельская капуста, репа, кольраби, редис, а также в продуктах из сои. Эти овощи надо подвергать температурной обработке и употреблять с осторожностью тем, у кого уже есть нарушения работы щитовидной железы.

Воздействие радиации. К нему относится результат загряз-

нения окружающей среды, а также излучение, которое применяется в качестве медицинской процедуры при лечении, например, онкологических заболеваний.

Стресс. Серьезные травмирующие события в жизни способны повлиять на эндокринные процессы в организме. В том числе и нарушить работу щитовидной железы.

Важно! Чтобы вовремя выявить и вылечить заболевания щитовидной железы, приводящие к нарушению ее работы, надо регулярно проходить обследование у врача-эндокринолога. Специалисты рекомендуют делать это не реже одного раза в год, а также обращаться к врачу при малейших подозрениях на проблемы со щитовидной железой.

Самое важное

Щитовидная железа производит гормоны, регулирующие обмен веществ в организме. К нарушениям ее работы может привести недостаток йода, старение, неправильное питание, вредные привычки, а также влияние внешней среды.

Источник: Здоровая Россия



Здоровье в тарелке

Из чего состоит наша пища

ПРОДУКТЫ животного происхождения. Это группа молочных, мясных продуктов, бобовые, яйца и орехи. Обеспечивают организм важными питательными веществами, в первую очередь белком, калием, железом. Молочные продукты – молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник белков, кальция и витаминов А и Д. Обеспечивают потребность организма в незаменимых аминокислотах.

Зерновые продукты. В них содержатся углеводы, которые являются для человеческого организма энергосистемами. Для кишечной микрофлоры клетчатка крупы из цельных зерен является основополагающим фактором для нормального функционирования «микробиома» внутри нас.

Фрукты. Источник витаминов, поддерживающих иммунитет, а также углеводов, клетчатки, минеральных веществ.

Овощи. Превосходный источник витамина С, кальция, железа, натрия, фосфора, бета-каротина.

Ягоды. Содержат органические кислоты, витамины группы В, С, Е, кальций, магний, натрий, калий, железо и фтор.

Мед. Он не только источник энергии и средство повышения иммунитета. В нем много витаминов группы В и С. В прополисе содержится около ста элементов, обеспечивающих защиту зубов.

Напитки. Чай, вода. Употребляя их ежедневно, мы насыщаем организм витаминами, минералами, полезными для здоровья. Чистая питьевая вода, обогащенная фтором, также положительно влияет на здоровье зубов. Как черный чай так и зеленый содержат вещества останавливающие развитие бактерий.

ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Белки. Пища содержит относительно большой процент белка. Главные из них: орехи (большинство), все хлебные злаки, фасоль, сухой горох, соевые бобы, яйца, грибы, все мясные продукты, раки, рыба, сыр, творог, подсолнечные семечки, баклажаны, молоко.

Углеводы. Сюда относятся крахмалы, сахара, сиропы и сладкие фрукты.

Крахмалы: все хлебные злаки; сушеные бобы (кроме соевых); сушеный горох; картофель всех видов, каштаны, арахис, кабачки, тыква.

Сахара и сиропы: желтый и белый сахар, молочный сахар, различные варенья, повидла, сиропы, мед.

Сладкие фрукты: финики, инжир, изюм, урюк, курага, виноград, чернослив, хурма, сушеные груши и яблоки (сладких сортов).

Жиры. Оливковое, подсолнечное, кукурузное и сливочное масла, большинство орехов, сало, жирное мясо, сливки, сметана.

Некрахмалистые и зеленые овощи. Под эту классификацию попадают все сезонные, независимо от цвета овощи. Главные среди них: латук, сельдерей, цикорий, одуванчик, капуста, листья репы, шпинат, щавель кислый, листья свеклы, лук,



репа, баклажаны, огурцы, кольраби, петрушка, ревень, спаржа, чеснок, сладкий перец, редис.

А теперь рассмотрим всевозможные пищевые сочетания.

Сочетание кислот с крахмалами. Кислоты кислотосодержащих продуктов разрушают фермент пepsин, который расщепляет крахмал. Сочетание кислот и крахмалов – неудобоваримо. Отсюда правило: **ЕШЬТЕ КИСЛОТЫ И КРАХМАЛЫ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.**

Сочетание белков с крахмалами. Крахмал требует щелочной реакции и обрабатывается в ротовой полости и 12-перстной кишке. Белок требует кислой среды в желудке, а затем обрабатывается совершенно другими ферментами в 12-перстной кишке, нежели крахмал.

Отсюда правило: **ЕШЬТЕ УГЛЕВОДЫ И БЕЛКИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.** Таким образом, каши, хлеб, картофель и другие крахмалы должны приниматься отдельно от мяса, рыбы, яиц, сыра, творога, орехов и другой белковой пищи.

Сочетание белка с белком. Этого невозможно добиться, когда съедаются два различных белка за один прием. Поэтому такие сочетания, как мясо и яйца, мясо и орехи, мясо молоко, яйца и орехи, сыр и орехи и не должны приниматься. Отсюда правило: **ЕШЬТЕ ОДНУ КОНЦЕНТРИРОВАННУЮ БЕЛКОВУЮ ПИЩУ ЗА ОДИН ПРИЁМ.**

Сочетание кислот с белком. Не поливайте мясо ни уксусом, ни гранатовым соком.

Сочетание жиров с белками. **ЕШЬТЕ ЖИРЫ И БЕЛКИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.**

Хорошо известно, что обилие зеленых овощей противодействует замедляющему действию жиров. Поэтому, если вы употребляете жир с белками, можно устранить его тормозящее действие на переваривание белков путем употребления с ними большого количества зеленых овощей.

Сочетание сахара с белками. Все сахара – промышленные, си-

ропы, сладкие фрукты, мед и тому подобное – оказывают тормозящее влияние на секрецию желудочного сока и моторику желудка. Это происходит оттого, что они перевариваются в кишечнике. Если их есть отдельно, они долго не задерживаются в желудке и быстро переходят в кишечник. С другими продуктами (белками, крахмалами) они надолго задерживаются в желудке, пока не переварится другая пища, подвергаясь бактериальному разложению. Отсюда правило: **ЕШЬТЕ САХАРА И БЕЛКИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.**

Сочетание сахара с крахмалами. Переваривание крахмала обычно начинается во рту и продолжается при определенных условиях некоторое время в желудке. Сахара не подвергаются перевариванию во рту и в желудке, а только в тонком кишечнике.

Смесь сахара с крахмалами вызывает брожение и весь последующий вред. Отсюда правило: **ЕШЬТЕ КРАХМАЛЫ И САХАРА В РАЗНОЕ ВРЕМЯ.**

Сочетание сахара с крахмалами.

Предлагаем вашему вниманию список продуктов, которые могут преобразить зубы, вернуть им здоровье и красоту.

1 Жесткие овощи и фрукты (морковь, яблоки, огурцы, свекла)

Морковь, яблоки, огурцы, свекла содержат множество полезных для зубов и десен витаминов и микроэлементов, таких, как бета-каротин, калий, магний, натрий, фосфор, йод, фтор, железо, кобальт и серебро, которые нормализуют кровообращение в деснах и поставляют необходимые для здоровья зубов кальций, фосфор. Всего пара жестких овощей или фруктов в день – и вашим деснам обеспечен хороший массаж, а зубам избавление от отложений. Кроме того, такие овощи стимулируют выделение слюны, постоянно омывающей ротовую полость и уменьшающей

количество микробов и бактерий.

2 Зелень (петрушка, лук, укроп, сельдерей)

В состав зелени входят важные не только для зубов, но и для всего организма в целом витамины группы В, Е, А, С, РР, калий, кальций, магний, йод, натрий, фосфор, железо, бета-каротин. Зелень укрепляет не только зубы, но и иммунитет в целом. Способствует укреплению кровеносных сосудов, улучшает процессы кроветворения и устраняет кровотечение десен. Петрушка и лук обладают антибактериальным, освежающим и уничтожающим запах действием, их сок отбеливает зубы, удаляет налет, укрепляет и массирует десна.

3 Ягоды (смородина, виноград, земляника, клюква)

Ягоды богаты уникальным сочетанием органических кислот, пигментов и пектинов, содержат в себе витамины РР, А, группы В, С, Е, Н, кальций, магний, натрий, калий, фосфор, железо, йод и фтор. Сок некоторых ягод рекомендуют использовать для профилактики кариеса. Например, клюквенный сок благодаря своему бактерицидному действию снижает вероятность заболевания кариесом. Считается, что компоненты соков ягод блокируют бактериям доступ к зубной эмали. Виноград содержит целый комплекс минералов и микроэлементов, которые оказывают благотворное воздействие на зубы и десны. В винограде есть вещества, которые блокируют жизнедеятельность микробов в полости рта.

4 Орехи (миндаль, кедровый орех, кешью)

В состав орехов входят все незаменимые аминокислоты, витамины, микроэлементы.

Орех кешью содержит уникальное вещество, способное уничтожать бактерии, разрушающие эмаль. Он обладает антибактериальными, антисептическими, тонизирующими свойствами, облегчает зубную боль.

Кедровый орех содержит ванадий, который способствует развитию костной ткани, фосфор, участвующий в формировании и сохранении зубов, костей и играющий важную роль в деятельности мышц и нервных клеток, кальций, который является главным компонентом костей и зубов и необходим для свертывания крови, целостности клеток и сердечной деятельности.

В **миндале** содержатся вещества, улучшающие состояние зубов и десен, кроме того, он обладает

обезболивающим и антиспазматическим действием.

5 Молочные продукты (сыр, творог, йогурт)

Помимо кальция, калия, магния, и витаминов А, В и Д, полезных для вашего организма в целом, молочные продукты оказывают определенное воздействие и на зубы.

Так йогурт снижает количество сероводорода, который является основным фактором, вызывающим неприятный запах изо рта, фосфаты поднимают уровень pH, фосфаты кальция и казеин помогают минерализации зубов. Сыр можно считать эффективным средством профилактики кариеса зубов, ведь он на 60% повышает концентрацию кальция в зубной эмали и увеличивает объем слюны, которая содержит компоненты, препятствующие развитию кариеса и воспалению десен. Творог содержит белки, молочную кислоту, железо и магний. Он хорошо усваивается организмом, а соли кальция и фосфора, входящие в его состав, участвуют в образовании костной ткани, питании нервной системы и образовании гемоглобина в крови.

6 Цитрусовые (грейпфрут, лайм, апельсин)

В состав цитрусовых обязательно входят калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, витамины, которые так необходимы организму.

Цитрусовый аромат не только тонизирует, но и поднимает настроение. Снижает сонливость, повышает внимание, трудоспособность, оказывает благотворное влияние на зубы и десны. Например, ежедневное употребление грейпфрута снижает кровоточивость десен и уменьшает риск воспалительных заболеваний ротовой полости. Лайм содержит множество веществ полезных для зубов и десен. Кальций и фосфор, содержащийся в лайме, помогают эмали противостоять болезнетворным микробам и кариесу, а деснам улучшить работу кровеносных сосудов и предотвратить кровоточивость. В лайме содержатся органические кислоты, которые, обладая легким отбеливающим эффектом, не разъедают эмаль и не разрушают естественную микрофлору зубов и полости рта. В апельсинах содержится витамин С, который поддерживает здоровую коллагеновую сеть в деснах, препятствующую развитию многих стоматологических недугов, уничтожая бактерии, вызывающие кариес и воспаление десен.

Чем полезны каши?

Чем полезна каша гречневая каша. Гречка продукт малокалорийный, экологически чистый. Гречиха не подвергается генетическому модифицированию, ее выращивание не требует пестицидов. Гречневая каша полезна для кишечника, печени и поджелудочной, гречиха укрепляет стенки капилляров. А по содержанию белка гречка значительно обгоняет все зерновые, уступая лишь бобовым. Поэтому она в рационе может соперничать с мясом. Врачи советуют больным диабетом чаще включать гречу в рацион.

Овсяная каша. Овсянка быстро восстанавливает силы, полезна при астении и нарушении обмена веществ в организме. Обволакивающее действие овсянки благотворно действует на слизистую желудка и кишечника. Овсяная каша полезна при язвах желудка, гастритах. Помогает работе мочеполовой и эндокринных систем. Овсянка помогает при дерматитах, помогает выводить токсины.

Просо, из которого делают пшено, хорошо выводит жиры из организма, токсины и лишние соли. **Пшеничная каша**, если есть ее, регулярно нормализует кровообращение, обменные процессы, укрепляет кости и зубы, улучшает состояние ногтей и волос. Пшеничная каша полезна при заболеваниях пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой системы, помогает при нервном перенапряжении и хронической усталости. При авитаминозе, сниженном иммунитете тоже полезно есть пшеничную кашу.

Перловая каша тоже очень полезна, ведь перловку получают из ячменя, содержащего лизин. А лизин способствует выработке коллагена в организме, улучшающего упругость кожи. Жаль, что перловая каша — не частый гость на нашем столе.

Рис, как известно, едят практически во всем мире. Рис полезен при гастритах и язвах желудка. Крахмальные составляющие риса обволакивают стенки желудка и защищают его. **Рисовая каша** полезна и склонным к полноте и тучным людям. Блюда из риса не возбуждают желудочную секрецию. В отличие от пшена рис не содержит глютена, который может вызвать аллергию. Но рисовой кашей не стоит увлекаться диабетикам.

Здоровье в тарелке

Рациональное питание наших детей – залог их здоровья!

ВАЖНУЮ роль в физическом развитии и профилактике заболеваний детей играет рациональное питание, которое, базируясь не только на научно обоснованном употреблении молочных, мясных, рыбных и других продуктов, но и на обязательном использовании овощей, фруктов и ягод в питании растущего организма.



Рациональное питание детей и подростков строится с учетом общих физиологических и гигиенических требований к пище. Количественное и качественное питание детей несколько отличается от потребностей взрослых и тем более пожилых лиц, что связано с анатомо-физиологическими особенностями растущего организма.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям. Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к исхуданию и т.д. Дефекты в питании не всегда, сразу отражаются на здоровье. Чаще они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности, при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. В детском возрасте отмечается повышенная потребность в неза-

менимых, не синтезируемых в организме аминокислотах (основные структурные единицы молекулы белка), обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. В раннем возрасте незаменимой аминокислотой является лизин, который у детей до 3 лет еще не может синтезироваться в необходимых количествах для нормального обмена веществ. Аминокислоты наравне с витамином А относятся к факторам роста. Это – лизин, триптофан и гистидин, которыми богаты белки мяса, рыбы, а также яйца и орехи. Яйца являются источником биологически активного белка вителлина, который находится в соединении с лецитином. Вителлин играет важную роль в формировании центральной нервной системы в качестве поставщика пластических материалов для построения нервной ткани, в том числе клеток головного мозга. Вот почему ребенок с 6 месяцев до 3 лет должен употреблять ежедневно 0,5 яйца и около

150 г мяса и рыбы, а от 3 до 7 лет – одно яйцо и приблизительно 180 г мяса и рыбы.

КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА?

Если летом дети чаще всего находились под присмотром родителей или бабушек и кушали домашнюю пищу, то осенью, когда они отправились в школы и детские сады, постоянно контролировать их питание невозможно. Отсюда – сезонное обострение заболеваний желудка и кишечника. Сейчас в школах питаются только 78% детей. Но очень часто родители пишут отказы от школьного питания, поскольку ребенок жалуется на боли в животе, говорят специалисты. Из-за чего возникают проблемы? Причин немало. Нарушения режима питания; еда всухомятку; некачественные продукты; злоупотребление острым, жирным и жареным; стресс. В школе все эти факторы есть: и перекус домашними бутербродами, и пирожки

в столовой, и нервные перегрузки. Да и качество еды в столовых – что греха таить – часто оставляет желать лучшего. Проблемы с ЖКТ у детей можно разделить по возрастным группам. Если маленькие дети страдают чаще всего от дисбактериоза, то подростки приходят в клинику уже с хроническим гастродуоденитом.

Весной обострения связаны с авитаминозом, осенью – с иммунологическими перестройками, ну и, разумеется, с изменением режима питания – дети пошли в школу. Для болезней ЖКТ характерны тяжесть и дискомфорт в области живота, боль в верхней и нижней половине живота, изжога, тошнота, периодически возникающая сухость во рту, вздутие живота, нарушение стула. Профилактика – лучшее лекарство. Не секрет, что дети любят чипсы, газировку, сладости в неограниченных количествах, но всё это – яд для их организма. Лучшее, что могут сделать взрослые, чтобы оградить ребенка от этих продуктов – не подавать дурной пример и не есть это самим. Отдавайте предпочтение натуральным продуктам. И не забывайте об эмоциональном состоянии ребенка! Иногда достаточно просто исключить психологическую проблему, чтобы избежать возникновения хронического заболевания.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК В ПИТАНИИ МОЕГО РЕБЕНКА.

Кормление школьников требует большой фантазии и самоотдачи от родителей. Потому что питание ребенка при умственном напряжении и физических нагрузках должно быть сбалансированным и разнообразным. Прежде всего, необходимо обратить внимание на то, что отно-

шение к еде и пищевые привычки формируются именно в детстве, под влиянием родителей, и потом эти привычки становятся нашими врагами или дарят гармонию на всю нашу взрослую жизнь. Как же привить школьникам здоровое отношение к еде? Начинать надо с правильных привычек питания. Часто дети, что бы подольше поспать или просто из лени, отказываются от завтрака. Это стоит изменить! Важность и значение сбалансированных завтраков нам помогут осознать некоторые исследования. Выяснилось, что школьники, не получающие завтраков, на 80% чаще испытывали агрессивность и хуже учились. Причем во всех странах статистика была очень похожей. Другое исследование провели в одной из муниципальных школ Бостона, где 33% детей считались «трудными». Детям начали централизованно давать сбалансированные завтраки, и уже через месяц только 7% детей остались «трудными», по мнению учителей и родителей. Но важно помнить, что завтрак школьника обязательно должен быть сбалансированным, то есть он не может состоять из одних углеводов. Перекус, или второй завтрак, ребенок чаще всего берет в школу. Нужно убедить ребенка в необходимости второго завтрака. Ведь это позволит поддерживать уровень глюкозы в крови и улучшит память и концентрацию. Если ребенок берет в школу бутерброд, то пусть это будет хлеб из цельной муки. Для детей, которые любят сладкое, можно на хлеб намазать варенье или кунжутную пасту с медом. Либо сделать бутерброд с запеченной птицей или мясом. Важно только, чтобы все это было домашнего приготовления и не содержало красителей и консервантов. Фрукты и орехи будут прекрасным дополнением.

Здоровое питание

Чем опасно вегетарианство, или можно ли прожить без мяса?

В последнее время можно все чаще встретить людей, употребляющих исключительно вегетарианскую пищу. Для одних переход на растительное меню – это способ похудения, другие предпочитают его из-за определенных философских взглядов и сочувствия к животным, третьи считают, что легкая пища способствует укреплению здоровья, оберегает организм от вредного холестерина и зашлакованности.

Диетологи убеждены, что вегетарианство не соответствует принципам здорового питания. Исследования, проведенные в 1990 году под эгидой Всемирной организации здравоохранения, подтверждают, что в рационе обязательно должен быть белок животного происхождения, и в том числе мясо. В ином случае даже у здоровых людей, исключивших из своего рациона этот продукт, могут развиваться анемия, гиповитаминоз и белковая недостаточность.

Мясо является основным поставщиком железа для организма и источником витаминов группы В. Всасывание железа, содержащегося в растительных продуктах, затруднено из-за его связывания фитиновой кислотой. Например, железо из риса и шпината всасывается на 1–2%, бобовых – на 5%, а мяса – на 20%. У приверженцев чистого веге-

тарианства нередко развивается анемия вследствие дефицита витамина В12, который содержится только в продуктах животного происхождения. Нехватка этого витамина ведет к поражению нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Восполнить его дефицит может мясо, в котором также содержатся витамины А, РР, фосфор, магний, калий, цинк, медь, селен, хром, молибден и другие полезные вещества.

Мясо, птица и продукты их переработки являются источником полноценных легкоусвояемых белков. Низкое содержание белка в рационе приводит к белково-энергетической недостаточности. При его исключении из пищи «стратегических» запасов хватает лишь на несколько часов, а потом обмен веществ продолжается за счет тканевых белков. Их некомпенсированная убыль нарушает углеводный обмен, усвояемость витаминов, интенсивность тканевого дыхания, вызывает дискоординацию ферментных систем. При дефиците поступления белков сначала распадаются лабильные белки плазмы крови и печени, а затем теряется азот из-за распада мышечной ткани.

Избыточное поступление пищевых белков также небезразлично для организма. Оно вызывает усиленную работу пищеварительной системы, увеличивает нагрузку на почки и печень.

Вредные продукты

Что вкусно и что полезно

КАК правило, продукты, которые для нас являются самыми вкусными, и которые мы употребляем с большим аппетитом, являются еще и самыми вредными. А между тем неправильное питание является главной причиной развития многих заболеваний. Разберем, какие же продукты являются вредными для нашего организма, а какие – полезными?

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ЛЮБЯТ БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ

Негативно сказываются на здоровье организма животные жиры, сало, яйца, жирное мясо, сливки и сметана в больших количествах, а также продукты с образовавшейся черной корочкой при жарке, большинство сладостей и выпечки. Так, например, шоколадные конфеты и торты можно заменить сухофруктами и медом, а сладкие напитки – чаем и водой. Пагубное действие на наше здоровье, а также на фигуру оказывает употребление в пищу белого хлеба. Никакой пользы для организма он не несет, только добавляет пустых калорий. В список вредных продуктов, безусловно, можно включить разного рода жевательные конфеты, шоколадные батончики, «чупа-чупсы» и т.п., поскольку в их составе присутствует большое количество сахара и различные химические добавки, ароматизаторы, красители и консерванты. Отдельно хочется сказать о наивреднейшем продукте, который обожают как дети, так и взрослые – это чипсы, причем, как картофельные, так и кукурузные. Чипсы представляют собой опасную смесь из углеводов и жира, покрытую красителями и заменителями вкуса. Менее опасным, но не менее вредным считается картофель фри. Сладкие газир-

ованные напитки в своем составе содержат огромное количество сахара (суточная норма, необходимая человеку, содержится в 250 мл такой жидкости) и различной химии (ароматизаторы, консерванты), которая отравляет наш организм. Продукты мясоперерабатывающей промышленности (колбаса, сосиски и т.д.) содержат в своем составе скрытые жиры (сало, свиная шкурка, нутряной жир), которые маскируются заменителями вкуса и ароматизаторами. Кроме того, все чаще производители мясных изделий добавляют в свою продукцию генномодифицированное сырье, в частности трансгенную сою, побочные эффекты от которой еще до конца не изучены. К списку вредных продуктов стоит отнести кетчуп, готовые соусы и заправки, а также различные блюда быстрого приготовления, которые можно приобрести в любом супермаркете. В их составе огромное количество заменителей вкусов и прочей химии, от которой пользы уж точно не будет. Продукты быстрого питания (или «фаст-фуд») можно считать большим источником плохого холестерина. Употребление в пищу очень жирных продуктов из мяса способствует увеличению образования в организме свободных радикалов, которые содействуют прикреплению холестерина к стен-

кам сосудов и их закупориванию. Кроме того, свободные радикалы могут влиять на структуру клеток и способствовать их перерождению.

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ?

Не секрет, что неправильное питание служит скрытым источником многих заболеваний человека. Жирная пища в больших количествах способствует появлению лишнего веса. Постоянное употребление пищи, богатой консервантами и красителями со временем отравляет организм, одновременно вызывая привыкание. Получая небольшие порции отравляющих веществ, организм постепенно привыкает к ним и перестает сигнализировать нам об этом, а именно на коже не появляется аллергических высыпаний, отсутствует тошнота, рвота и головокружение. Кроме того, у человека постепенно начинает притупляться чувство насыщения, что связано с обильным вареной пищи, которая по-особенному влияет на систему пищеварения. Растительная пища (грубая) оказывает стимулирующее действие на работу системы пищеварения, поэтому в рационе любого человека должно быть больше свежих овощей и фруктов.

Однако знания продуктов, оказывающих полезное и вредное воздействие, еще недостаточно. Необходимо регулировать питание с учетом особенностей собственного организма. Правильное и сбалансированное питание – путь к здоровью. Не забывайте об этом.

Преимущества грудного вскармливания

ДЛЯ РЕБЁНКА:

- ♥ СПОСОБСТВУЕТ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЧЕРТ РЕБЁНКА, НЕЖНЫМ, ТРОГАТЕЛЬНЫМ ОТНОШЕНИЯМ МАТЕРИ И РЕБЁНКА;
- ♥ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ;
- ♥ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ;
- ♥ СПОСОБСТВУЕТ ГАРМОНИЧНОМУ РОСТУ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМУ РАЗВИТИЮ РЕБЁНКА;
- ♥ ПРЕПЯТСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ДИАТЕЗА, РАХИТА, АНЕМИИ.
- ♥ НАДЕЖНО ЗАЩИЩАЕТ ОТ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ И РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ПНЕВМОНИИ;
- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ, АЛЛЕРГИИ, ДИАБЕТА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, ОНКОЛОГИЧЕСКИХ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В БОЛЕЕ СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ.



ДЛЯ МАТЕРИ:

- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ПОСЛЕРОДОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ, СПОСОБСТВУЯ СОКРАЩЕНИЮ МАТКИ;
- ♥ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ РАЗВИТИЕ ЛАКТОСТАЗА И МАСТИТА;
- ♥ СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ НОВООБРАЗОВАНИЙ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ЯИЧНИКОВ;
- ♥ ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ НОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ В ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ ПОСЛЕ РОДОВ;
- ♥ СОХРАНЯЕТ БЮДЖЕТ СЕМЬИ, УКРЕПЛЯЕТ СЕМЕЙНЫЕ УЗЫ.

Мамочка! Корми меня грудью и – будем здоровы!

Иллюстрация: ИТТ Виретина С. Е. ИИИ 24480111908. Адрес: Волгоградская область, 490018, с. Волгоград, ул. Тракторная 1. Телефон: ГКУЗ «Волгоградская областная детская медицинская профилактика», Волгоград. Адрес: 400081, с. Волгоград, ул. Коммунистическая 11. Тираж: 1000. Дата выхода 28.07.2013. Заявка №208 от 18.08.2012.