

МЫ НЕ ЛЕЧИМ ЛЮДЕЙ, А УЧИМ ИХ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И ОЖИРЕНИЕ

«Вопрос питания касается абсолютно всех и говорить об этом стоит на экспертном уровне, так как мнений здесь очень много. Особое внимание стоит уделить питанию детей, так как из года в год растет распространенность избыточного веса и ожирения среди детского населения», — отмечает главный внештатный специалист по питанию детей Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, профессор, д.м.н Елена Марковна Булатова.



Е.М.Булатова

Питание должно быть сбалансированным, соответствовать энергетическим затратам человека и обеспечивать его потребности в витаминах, микро- и макронутриентах. Что касается детского возраста, то здесь все намного сложнее. Для растущего организма характерны постоянные изменения и интенсивный рост. Потребности в питательных веществах и энергии будут существенно различаться у ребенка первого года жизни, раннего, дошкольного и школьного возраста. Чтобы здоровое питание стало нормой в школьном, подростковом, взрослом возрасте, нам нужно начинать думать о формировании пищевого поведения буквально с рождения.

Пищевое поведение

Сегодня мы видим во всем мире нарушение пищевого поведения. Проблема лишнего веса имеет глобальный характер — мы уже говорим о пандемии ожирения. Чтобы со временем решить эту проблему, нужно формировать здоровые пищевые привычки и здоровый рацион с первых месяцев жизни. К 18-20 месяцам вкусовые предпочтения ребенка в основном уже сформированы, и изменить их в дальнейшем очень сложно.

Важнейшую роль здесь играет грудное вскармливание. В Санкт-Петербурге очень высокие показатели грудного вскармливания для мегаполиса — 55%, а в России в среднем — 44%. Если ребенок получает его минимум до 6 месяцев, а лучше до 12-18 месяцев, то вероятность возникновения не только ожирения в будущем, но и целого ряда метаболических расстройств (в частности, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний) значительно снижается. И это уже четко доказано наукой. Второе, о чем следует говорить, — это правильное введение прикормов. С 4-6 месяцев в рацион ребенка в первую очередь необходимо включать овощные пюре. Чтобы избежать проблем с весом в будущем, важно приучить малыша к овощам: современные дети потребляют их в недостаточном количестве. Очень важный момент — своевременное введение мясного прикорма: с 6 месяцев мясо должно быть на столе у ребенка. Особо стоит отметить, что по российским рекомендациям мы

не должны давать ребенку сладкую пищу или продукты с добавленным сахаром до 18 месяцев. Приучение ребенка к несладкой здоровой пище с раннего возраста лежит в основе здорового пищевого поведения на всю последующую жизнь.

Без сахара

Какие ошибки часто встречаются в питании детей? Часть родителей не придерживается грудного вскармливания. А зря. При искусственном вскармливании признаки метаболического синдрома могут проявляться уже к первому году жизни. Нередко наблюдаются нарушения при введении прикорма: родители дают детям соки, думая, что свежевыжатый сок очень полезен. Но это не так, ведь там есть естественный сахар. А нам важно не сформировать пристрастие к сладкому у ребенка раннего возраста: оно и так есть, даже у новорожденного. Надо отметить, что сегодня мы вводим мясной прикорм в более ранние сроки — в 6, а не в 8 месяцев, что тоже очень важно для развития ребенка.

Что такое «обед»?

Проведенные нами исследования показали, что чем школьник старше, тем больше у него нарушений в питании. Значительная часть ребят вообще не знает, что такое обед. Спрашиваем: «Что ты ешь на обед?» В ответ: «А это что? Питание в середине дня?» Понятие полноценного обеда практически уходит из жизни учеников. Мы видим, что примерно с 9 лет начинает увеличиваться процент детей с избыточной массой тела и ожирением, а к 11 годам этот процент серьезно возрастает. В подростковом возрасте у части детей диагностируется ожирение или белково-энергетическая недостаточность. Это связано с недопониманием родителей того, что в период наиболее интенсивного роста (в 15-17 лет) дети нуждаются в повышенном количестве энергии: мальчики — 2900 ккал, девочки — 2300-2500 ккал.

Нужно ли родителям рассчитывать калории?

Все зависит от возраста. Если это ребенок первого года жизни и находится на грудном вскармливании, то никаких калорий считать не нужно. Но если он получает искусственное вскармливание, то да. У детей в первом полугодии жизни потребность в энергии выше — 115 ккал на килограмм веса, во втором (от 6 до 12 месяцев) — уже 100 ккал. После года килокалории считаются уже не на килограмм массы тела, а по возрасту. Так потребность для ребенка от года до трех лет составляет 1300 ккал. И далее по нарастающей.

С точки зрения диетологической науки расчет калорий, если это не связано с лечением, не нужен. Важно сбалансировать питание, чтобы были завтрак, обед, перекус, ужин. Перекус должен быть полезным (например, фрукты), а не состоять из популярных «снежков», которыми сегодня питается весь мир. Что, собственно говоря, и привело к панде-



мии ожирения. А ведь именно оно влечет за собой метаболический синдром, сердечно-сосудистые заболевания, вероятность ранней смерти.

Веганство и вегетарианство

Можно ли расти на веганской и вегетарианской диете без рисков для здоровья? Что касается веганства и вегетарианства среди детей, то такая диета ни в коем случае не приветствуется. Ребенок для правильного развития всех органов и систем нуждается в определенных аминокислотах, которые есть только в белках животного происхождения. Именно они должны преобладать в рационе детей раннего возраста, а не белки растительного происхождения. Во многих странах вообще строго запрещена исключительно растительная диета для детей.

Глобальные международные исследования показали, что у взрослых вегетарианцев и веганов частота ожирения встречается чаще, чем у населения с обычным питанием. Это связано с тем, что они потребляют меньше белков, при этом восполняя дефицит преимущественно углеводами, среди которых будет высокая доля легкоусвояемых. Еще один вывод исследования: средиземноморская диета, если ее придерживаться длительно, реально снижает пораженность онкологическими заболеваниями.

На основе генома

Стоит ли компенсировать недостаток витаминов и аминокислот из белков животного происхождения различными биодобавками? Для детей следует использовать лекарственные формы витаминов, а не БАДы. В нашем городе из-за особого климата и низкой инсоляции детям необходимы витамины, но строго в дозировках, соответствующих возрастным нормам. Увеличивать количество витаминов произвольно не стоит, передозировка может вызвать токсический эффект. А что касается взрослых вегетарианцев и веганов, то под контролем диетолога компенсировать

дефициты рациона, которые однозначно будут, нужно в том числе с использованием БАДов. Для каждого человека будет разработана система питания на основе данных о его собственном геноме. Так профессиональные спортсмены уже сегодня получают питание на основе геномных характеристик — для них разрабатывается персонализированный рацион. Человечество сегодня постепенно отходит от средних норм потребления витаминов, так как они резко колеблются в разных этнических группах людей. Сегодня мы говорим о персонализированном применении нутриентов, минералов и ряда препаратов, в частности витаминов. При этом важно помнить: избыток витаминов способен вызвать токсический эффект. Надо отметить, что у нас в Санкт-Петербурге такие генетические исследования доступны.

Рекомендации в заключение

Обязательно практикуйте свободное грудное вскармливание минимум до 6 месяцев, своевременное введение полезного прикорма. Начиная с 6-месячного возраста строго соблюдайте режим питания. До 3 лет ребенок должен получать специальное детское питание без добавленного сахара. Используйте мясо птицы, свинины или говядины, произведенное без антибиотиков, гормонов и ГМО. Ни зерно, ни молоко, ни мясо не будет использовано для производства детского питания, если не отвечает особым жестким требованиям. У более старших детей минимизируйте количество перекусов, «снежков», особенно мучных, которые приводят к избыточной массе тела из-за высокого содержания легкоусвояемых углеводов. Если нужен перекус, выбирайте молочные продукты, фрукты, орехи, овощи или приготовленные с их использованием блюда. Потребление молочных продуктов должно быть ежедневным (в случае отсутствия у ребенка непереносимости молока или аллергии к ним).

Питайтесь рационально и будьте здоровы!

СЕЗОННАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ГРИППОМ, ОРВИ И COVID-19 СОХРАНЯЕТСЯ

Будьте внимательны к своему здоровью!
При первых признаках респираторной инфекции обратитесь к врачу.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФЕКЦИЙ СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- Чаше мойте руки.
- Регулярно проветривайте помещение.
- Дезинфицируйте рабочие поверхности и гаджеты.
- Носите маски в общественных местах.
- Держитесь на расстоянии 1,5-2 метра от окружающих.
- Избегайте контактов с больными людьми.
- Ежедневно проводите влажную уборку.



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Сегодня активно пропагандируется здоровый образ жизни. Одна из его составляющих — физическая активность. Возможна ли эффективная физическая активность без спортзала? Как начать вести активный образ жизни с пользой и удовольствием? Существуют ли универсальные упражнения для всех возрастов? На эти и другие вопросы нам ответил заведующий отделением ЛФК и кинезиотерапии Госпиталя для ветеранов войн, д. м. н., профессор Тарас Александрович Скоромец.

Зимние тренировки

Переедание, отсутствие физических нагрузок и, как следствие, лишний вес. Лишние килограммы ты набираешь очень быстро, а скидываешь их и восстанавливаешь свою физическую форму достаточно долго. Поэтому нужно психологически подготовиться к длительным занятиям, тренировкам и борьбе с самим собой.

Любая, даже минимальная физическая активность будет полезна для организма. Но она должна быть физиологичной и подбираться индивидуально. Сейчас у нас зима. В этот период времени у нас смещаются акценты в плане использования спортивных методов для восстановления своей физической формы. Но это не только лыжи и коньки. Так, уборка снега лопатой — очень хорошая аэробная и кардиотренировка. Как при этом не сорвать спину? Не надо брать на лопату огромный пласт снега. Если ты чувствуешь, что начинаешь потеть, сделай перерыв. Конечно, если тебе жарко не оттого, что слишком тепло оделся. Поэтому одежда должна быть легкой, дышащей.

О ходьбе с палками

— Существуют ли универсальные физические упражнения, которые подходят и молодым, и пожилым?

— Самое универсальное упражнение для всех — это ходьба. Как врач по лечебной медицине, я рекомендую скандинавскую ходьбу с палками. Стоят они недорого; выбирайте для начала самые простые, которые регулируются по высоте. Скандинавская ходьба считается универсальной, она не противопоказана никому. Ходьба с палками дает нагрузку на верхний плечевой пояс: когда человек начинает работать руками, у него раскрывается грудная клетка, улучшается дыхание, уменьшается нагрузка на пояснично-крестцовый отдел позвоночника и нижние конечности. Поэтому пациентам с такими заболеваниями, как артроз, остеохондроз,

с проблемами легочной системы, именно скандинавские палки будут очень полезны. К тому же, когда скользко, палки снижают риск падений и, как следствие, переломов, которые тяжело протекают у пожилых. Но для начала все равно стоит проконсультироваться у инструктора, который даст азы, базовые понятия, объяснит и покажет технику ходьбы, подберет правильную высоту палок. Еще одна рекомендация — вместо сумки лучше носите рюкзак: повесил на спину и иди. Так мы убираем неправильную одностороннюю нагрузку на позвоночник.

Миф о 10 тысячах

— Какие упражнения будут полезны именно в пожилом возрасте?

— Во-первых, упражнения на брюшной пресс лежа. Длинные мышцы спины и брюшной пресс являются тем мышечным корсетом, который помогает удерживать позвоночник и справляться с предъявленными ему нагрузками. Во-вторых, упражнения на мышцы спины, например, делать «рыбку». Безусловно, будет полезна ходьба. Плавание в бассейне — это универсальный вариант если, конечно, нет каких-то кожных заболеваний, аллергии на хлорку. А в теплом море — пожалуйста.

Теперь что касается бега «трусцой от инфаркта». Это не совсем полезно для суставов и позвоночника, так как идет постоянная ударная осевая нагрузка, особенно на пояснично-крестцовый отдел. Лучше ходьба со скандинавскими палками. В зимний период актуальны беговые лыжи, дающие хорошую нагрузку и на ноги, и плечевой пояс.

— А что по поводу рекомендаций «10 тысяч шагов каждый день»? Стоит ли постоянно считать шаги?

— 10 тысяч — просто красивая цифра, общепринятый шаблон, который на слуху. 10 тысяч шагов — это примерно 6–7 километров в зависимости от длины шага. Оптимально человек должен проходить еже-



Не ленись!

— Существует ли какое-то идеальное время для занятия физическими упражнениями?

— Идеального времени не существует, потому что люди условно делятся на сов и жаворонков. Если для жаворонков оптимальный вариант — утренняя максимальная активность, то для сов — ближе к вечеру. Здесь все очень индивидуально. Мы в большинстве своем работаем, поэтому попасть на занятие удастся ближе к вечеру. Я бы сделал акцент не на временном факторе, а на том, чтобы тренировки проходили не ближе ко сну и не начинались сразу же после еды. То есть как минимум через полтора-два часа после еды и за полтора-два часа до сна.

— Надо ли заниматься через силу, просто потому что так запланировал?

— Если человек чувствует себя больным, разбитым или просто психологически не хочется идти в спортзал — это разные вещи. Если психологически, когда просто лень, то надо себя дисциплинировать. А если чувствуешь реальное недомогание, то лучше остаться дома.

И, конечно, нельзя забывать о рациональном питании и адекватном количестве потребления обычной, негазированной воды (примерно 2 литра и зимой, и летом). Немаловажное значение имеет и общение. Тренироваться лучше не в одиночку. Особенно актуально это в пожилом возрасте, так как общение — это еще и поддержание когнитивных функций. И обязательно надо высыпаться. Это основные рекомендации. Больше двигайтесь и будьте здоровы!

ПОДАРИ РЕБЕНКУ ЖИЗНЬ



Современные научные достижения с уверенностью говорят о том, что жизнь человека начинается с момента зачатия. А аборт — это умышленное прекращение жизни ребенка. Искусственное прерывание беременности является единственным медицинским вмешательством в организм человека, которое приносит вред, а не пользу. Здоровье матери подрывается, а малыш теряет право на жизнь. В мире ежегодно производятся миллионы аборт, в результате которых погибают десятки тысяч женщин.

Аборты по собственному желанию матери можно сделать в первые 12 недель беремен-

ности. Различают медикаментозные (фармакологические) аборты, миниаборты (вакуум)

и хирургические способы прерывания беременности. Безопасных видов аборта не существует, любой метод имеет свои побочные эффекты. После медикаментозного аборта возможны осложнения, а после хирургического частота осложнений намного выше.

К ранним последствиям абортов относятся: механическое травмирование шейки матки; прободение стенки матки; кровотечение (иногда угрожающее жизни); развитие инфекционных осложнений вплоть до сепсиса. Стоит особо отметить, что не всегда осложнения от аборта заметны сразу. Многие осложнения могут «всплыть» и через несколько лет, и сказаться уже на желанных беременностях, которые женщина хочет выносить. К поздним последствиям искусственного прерывания беременности относятся: бесплодие

и внематочные беременности; формирование рубцовых изменений в полости матки и шейке матки; привычное невынашивание беременности вследствие слабости мышц шейки матки; риск рождения недоношенных детей в будущем; нарушение менструального цикла; гемолитическая болезнь новорожденных; увеличение риска формирования злокачественных опухолей в женской половой сфере и в молочных железах; гормональные нарушения; формирование хронических заболеваний половых органов. К тому же, аборт является противозачаточным актом, причиняющим много горя и душевных страданий. Нередко после такого вмешательства женщине требуется длительная психологическая помощь.

Чем больше абортов, тем выше риск осложнений последующих

беременностей и родов. Но даже одного аборта может быть достаточно, чтобы сломать судьбу женщины, разрушить ее планы на материнство. Поэтому любая контрацепция лучше аборта. Это может быть негормональная контрацепция (презерватив) и гормональная (таблетки), в том числе экстренная — посткоитальная, если произошел незащищенный половой акт. Если вы пока не планируете стать матерью, то следует вместе с врачом подобрать постоянный надежный способ контрацепции.

Аборты по желанию сегодня сопровождаются определенным ритуалом: должны быть три дня тишины, преабортное и послеабортное консультирование. Может, стоит задуматься о последствиях и подарить жизнь малышу.

КУРЕНИЕ И РАК

«Актуальность проблемы табакокурения обусловлена тем, что значительная доля злокачественных новообразований связана именно с этой вредной привычкой. В Санкт-Петербурге наблюдается снижение традиционных способов курения (сигареты, папиросы). Вместе с тем возросло использование альтернативных методов доставки никотина, таких как электронные сигареты, вейпы и прочие», — отмечает онколог, челюстно-лицевой хирург отделения опухолей головы и шеи (хирургических методов лечения) № 7 Городского клинического онкологического диспансера Татьяна Сергеевна Ермакова.

Канцерогенное воздействие

На развитие таких злокачественных новообразований, как рак гортани, рак легких, рак полости рта, рак мочевого пузыря, однозначно влияет стаж курения! Основная опасность курения заключается в его механизме: при вдыхе табачного дыма возникает как термическое, так и канцерогенное воздействие табака на полость рта. Канцерогены оседают на слизистой оболочке полости рта, ротоглотки, проникают в носоглотку и околоносовые пазухи. Распространяясь вглубь по дыхательным путям, табачный дым проходит через гортань и достигает легких.

Табачный дым содержит множество вредных химических веществ и приблизительно 75 известных канцерогенов, которые не только повреждают слизистые оболочки, но и распространяются по организму с кровотоком к другим жизненно важным органам. Например, так может возникнуть рак поджелудочной железы, который примерно в два раза чаще встречается именно у курильщиков; рак мочевыделительной системы, когда канцерогены фильтруются почками и накапливаются в мочевом пузыре.

Стаж и количество имеют значение

Сам по себе никотин не является канцерогеном, но он формирует психологическую зависимость, вынуждая человека продолжать курить — «Я хочу курить, мне нужна сигарета...», — и опосредованно снижает местный иммунитет и защитные функции организма. Кроме того, для многих людей курение превращается в ежедневный ритуал, прочно связанный с рутинными действиями: утренний кофе с сигаретой, чистка автомобиля от снега автоматически равна необходимости закурить и т.д. Такие ассоциации превращают курение в неотъемлемую часть повседневной жизни, усложняя отказ от вредной привычки.

Во вдыхаемом курильщиком воздухе содержатся как газообразные, так и твердые канцерогены. Твердые — это смолы, которые, проникая в организм, воздействуют на ДНК клетки. Клетка начинает делиться, теряет свою функцию, возникает поломка и, как следствие, — злокачественная опухоль.

По данным клинических исследований, всего 15 выкуренных сигарет в 9 раз повышают вероятность именно онкологической поломки в обычной клетке ДНК.

Но иммунитет каждого человека уникален, поэтому продолжительность курения, необходимая для запуска патологических процессов («поломок»), варьируется индивидуально: одному достаточно годового стажа курения, другому потребуется десять лет. Некоторые возрают: «У меня дед всю жизнь курил, а умер в преклонном возрасте». Очень важно отметить, в каком возрасте человек начал курить. Так, начало курения в 14–15 лет особенно неблагоприятно: риск развития рака легкого увеличивается в 3–4 раза по сравнению с некурящими и с теми, кто стал курить в 30–40 лет.

Мифы о вейпах и кальянах

Самый распространенный миф гласит, что человек, который курит электронные сигареты, вейпы или кальян, вообще не считается курящим. Утверждения вроде: «Я не курю, у меня нет стажа курения. Вейп — это совсем другое, я парю, а не курю» вводят в заблуждение. Все эти «новшества» не безвредны! Они также содержат канцерогены и токсичные

вещества, такие как глицерин, который «забивает» легкие, тяжелые металлы, формальдегид.

Миф о кальянах утверждает, что его курение безопасно, поскольку вода фильтрует все канцерогены. Но это не так. Вода ничего не фильтрует, канцерогены остаются. В среднем человек курит кальян примерно час. За это время происходит гораздо большее количество затяжек, чем при курении сигареты. Объем поглощаемого табачного дыма из кальяна — это примерно пол-литра за одну затяжку! Учитывая длительность курения кальяна, представьте, какое колоссальное количество вредных веществ поступает в организм.

На что обратить внимание?

Какие симптомы у рака полости рта? Полость рта, лицо, губы — это наружные локализации, изменения в которых легко можно заметить при умывании, чистке зубов или просто глядя на себя в зеркало.

Тревожным звонком может быть длительно незаживающие язвы во рту, которые не проходят даже после местного лечения или курса антибиотиков. В подобном случае нужно незамедлительно проконсультироваться со стоматологом, чтобы исключить стоматологическое заболевание.

При раке гортани возможно изменение тембра голоса, затруднение дыхания, ощущение инородного тела в горле. Рак полости носа может сопровождаться затруднением дыхания, частыми носовыми кровотечениями.



В обоих случаях сначала надо обратиться к ЛОР-специалисту.

Примерно 30% пациентов впервые обращаются с жалобой на увеличение лимфоузла («шишку на шее»); с таким симптомом необходимо обратиться в поликлинику и выполнить УЗИ мягких тканей шеи. При жалобах на длительно незаживающую язву в полости рта проконсультируйтесь у стоматолога; при изменении тембра голоса, носовых кровотечениях — получите консультацию ЛОР-врача. И уже при подозрении на злокачественную опухоль пациента направят к онкологу.

Встречаются и запущенные случаи. Ведь многие люди долгое время не обращают внимание на проблему, пока, к примеру, у них не возникает обильное кровотечение из языка. В этих случаях необходима госпитализация в отделения экстренной челюстно-лицевой хирургии для остановки кровотечения, после чего пациента направляют к онкологу для детального обследования и разработки плана лечения.

Основными симптомами рака языка являются болезненные ощущения в языке; незаживающая язва, которая, не проходя на фоне симптоматического лечения; кровотечения из новообразования слизистой полости рта; нарушение дикции (человеку больно говорить при наличии опухоли на языке); самоограничения в приемах пищи из-за болезненности и неудобства. Чаще всего поражается подвижная часть языка.

Основными факторами риска развития рака языка являются курение, наличие кариеса, травмы от неправильно установленных съемных зубных протезов, регулярное употребление горячих напитков и пищи, вызывающих термическое повреждение слизистой оболочки.

О лечении

Рак легкого в 85% случаев обусловлен курением. Пациентам с установленным онкологическим диагнозом необходимо бросить курить! Это положительно повлияет на продолжительность жизни и снизит риск рецидива.

Часто онкологическое лечение может начинаться с химиолучевой терапии. В этом случае отказ от вредной привычки повысит эффективность всех процедур. Ведь курение «ломает» сосуды, препятствует доступу химиопрепаратов к опухолевым клеткам. Следовательно, у тех людей, кто бросил курить, эффективность лечения будет выше, чем у тех, кто продолжит курить.

Кроме того, побочные эффекты от химио- и лучевой терапии у курящих людей будут более выраженными, а заживление послеоперационных ран — медленнее. Согласно статистическим данным, у курящих пациентов рецидивы случаются в два раза чаще, чем у некурящих.

Отказ от курения, даже со стажем в 20–30 лет, значительно снижает вероятность развития онкологических заболеваний!



БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ, ГЛАВНОЕ — РАЗУМНО И СВОЕВРЕМЕННО СЛЕДОВАТЬ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Комплекс простых правил по профилактике, помогающих снизить риск развития онкологических заболеваний

- диспансеризация и прохождение скринингов для выявления заболеваний на ранних стадиях
- изменение образа жизни, питания
- использование лекарств (по рекомендации врача) при лечении хронических заболеваний
- осторожность и своевременное обращение к врачу
- регулярное прохождение обследования
- сокращение пребывания на открытом солнце, отказ от солярия

МАЛЯРИЯ — ОПАСНОЕ ДЛЯ ЖИЗНИ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗЫВАЕМОЕ ПРОСТЕЙШИМИ ПАРАЗИТАМИ, ПЕРЕДАЮЩИМИСЯ ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ЗДОРОВОМУ ЧЕРЕЗ УКУСЫ КОМАРОВ

Инкубационный период при тропической малярии составляет от 7 дней до 1 мес., при других формах заболевания — до 3 лет

Профилактика

1. Применение противомаларийных препаратов за неделю до выезда в малярийную местность, в течение всего времени пребывания в ней и в течение месяца после возвращения из-за рубежа. Выбор препарата, дозы и схемы определяет врач

2. Защита от укусов комаров (ношение одежды с длинными рукавами, брюк; нанесение на открытые части тела репеллентов; засетчивание окон, дверей)



КОНКУРС «ЗДОРОВАЯ РАБОЧАЯ СРЕДА-2025»

В декабре прошлого года в Большом зале СПб ГКУЗ «Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики» состоялось торжественное награждение участников и победителей конкурса корпоративных программ укрепления здоровья «Здоровая рабочая среда — 2025» среди учреждений и предприятий Северо-западного федерального округа.



Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте — это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Доказано, что такие программы помогают улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда.

Забота о здоровье трудящихся — это большая работа. Каждое предприятие, независимо от размеров и форм собственности, разрабатывает свои собственные программы. В этот раз в конкурсе до этапа голосования дошёл 21 участник из 10 городов.

В течение полугода экспертная комиссия, состоящая из представителей Центров общественного здоровья Петербурга, Ленинградской области, Федерации профсоюзов, Торгово-промышленных палат СПб и ЛО, Центра поддержки предпринимательства, профильных Комитетов СПб и ЛО, Союза промышленников и предпринимателей и ведущих специалистов, собирала заявки и оценивала участников конкурса. Жюри определяло победителя, исходя из новизны идей, пользы для здоровья сотрудников и возможности масштабирования программы в других организациях. Уровень программ заметно вырос в сравнении с предыдущим конкурсом, что затруднило выбор победителей.

В представленных программах были увлекательные активности, повышающие продуктивность и настроение сотрудников, отмечено удобство реализации, экономичность, доступность и эффективность предложенных мероприятий. Тем достойнее награждаемые участники и их программы укрепления здоровья, направленные на снижение риска заболеваний, улучшение качества жизни своих работников. Так специальный Гран-при за инновации получило автопредприятие ПАО «Газпром» из Санкт-Петербурга. А первое место разделили сразу два участника — петербургское ООО «Газпром переработка» и Мурманский областной центр повышения квалификации специалистов здравоохранения.

В заключение мероприятия, по традиции, было сделано совместное фото победителей и состоялась экскурсия в Музей гигиены.

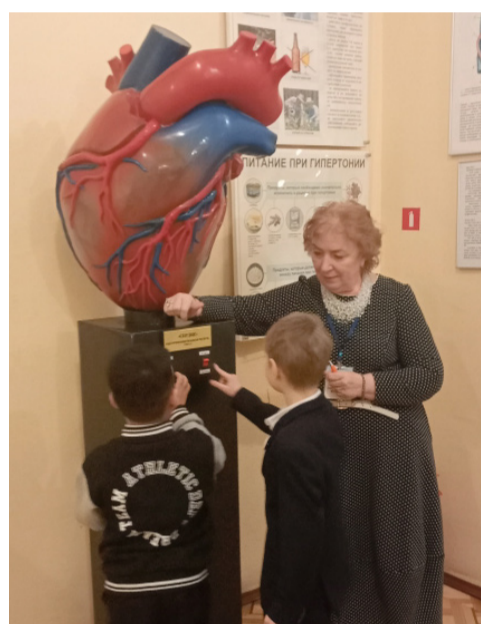


КАЛЕЙДОСКОП ЗДОРОВЬЯ

15 января в Городском центре общественного здоровья и медицинской профилактики прошла церемония награждения победителей и участников открытого творческого конкурса рисунков «Калейдоскоп здоровья» и состоялась открытие выставки лучших работ.

В конкурсе принимали участие более 80 ребят в возрасте от 4 до 15 лет из коррекционных образовательных учреждений Санкт-Петербурга с ограниченными возможностями здоровья. Маленькие художники пришли на церемонию награждения вместе со своими педагогами и родителями.

Организаторы конкурса — Музей гигиены, СПб ГБУК «Централизованная библиотечная система Красносельского района» и ГБУ ДО ДООЦ «Центр гражданско-патриотического воспитания и безопасности жизнедеятельности» Красносельского района Санкт-Петербурга. Задача конкурса — обратить внимание ребят на ценность собственной жизни и здоровья. Правильный образ жизни формируется в детстве, тогда же закладываются основные навыки заботы о себе. Цель конкурса — социальная реабилитация детей с ОВЗ.



С приветственным словом к участникам конкурса обратилась ведущая церемонии награждения и куратор проекта Анастасия Леонидовна Смирнова: «Ребята молодцы. Все рисунки яркие, интересные, отвечают тематике конкурса и выполнены замечательно». Она отметила большую заслугу педагогов и родителей, поблагодарила



организаторов конкурса и их помощников. В церемонии награждения принимала участие заведующая Музеем гигиены Алла Васильевна Дубовик: «Конкурс проходит уже в третий раз. Работ представлено очень много. Все они не только красивые, но и полезные, так как учат здоровому образу жизни. Спасибо, ребята, за ваше творчество. Все рисунки будут позже размещены в пространстве музея».

Никто не остался без награды — все участники получили дипломы и подарки. И, по традиции, было сделано множество фотографий на память и все желающие отправились на экскурсию в Музей гигиены.



ЗИМНИЙ ТРАВМАТИЗМ

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Уменьшить риск падений и получения травм при перемещении по обледеневшей дороге помогают общепринятые правила и меры предосторожности:

- **стоит следить за прогнозом погоды:** образование гололеда особенно вероятно при температуре воздуха от 0° до -3 °С;
- **выходить из дома заранее,** чтобы избежать спешки, так как быстрая ходьба увеличивает вероятность падения;
- **обеспечить рукам свободу:** не прятать руки в карманах. Не занимать обе руки сумками. Не разговаривать по телефону на ходу;
- **не перебегать проезжую часть в неполюженном месте — это опасно.** На обледеневшей дороге автомобиль может не успеть затормозить, так как тормозной путь увеличивается;

- **людям старшей возрастной группы при ходьбе пользоваться тростью** с резиновым наконечником или специальной палкой с заостренными шипами;
- **спускаясь по уличным лестницам, быть предельно внимательными.** Ставить ступню вдоль ступенек, спускаясь «бокком». По возможности держаться за перила;
- **использовать обувь зимой на низком (3-4 см) широком каблуке,** с глубоким протекторным рельефом на подошве (борозды должны быть расположены не вдоль, а поперек), **а также накладки с шипами — ледоступы;**
- **наступать полностью на всю подошву** при ходьбе по обледеневшей дороге;
- **обходить места с явными признаками обледенения.**

Зима — сезон повышенного травматизма. Меняющаяся погода, когда происходят постоянные перепады плюсовых и минусовых температур, создает благоприятные условия для обледенения дорог, и как следствие, способствует многочисленным падениям и травмам.

Если, несмотря на все меры предосторожности, вы все же поскользнулись и начали падать, то:

- **бросайте вещи, которые были в руках, и восстанавливайте баланс равновесия;**
- **напрягите мышцы и сгруппируйтесь,** постарайтесь упасть на бок;
- **не выставляйте руки вперед,** во избежание переломов;
- **если падаете на спину, очень важно прижать подбородок к груди,** это снизит вероятность черепно-мозговой травмы;
- **не пытайтесь встать сразу после падения —** осмотрите себя на наличие травм и только потом осторожно поднимайтесь.

Если после падения у вас или у человека, упавшего на ваших глазах, появились сильная боль в конечности, тошнота, головокружение, необходимо:

- **оценить свое состояние, у пострадавшего спросить: «Вам нужна помощь?»,** после чего оценить его состояние; вызывать скорую медицинскую помощь.

