ПРОЧТИ
и не болей

№ 12 (308)
АВГУСТ 2016

СЕГОДНЯ В ВЫПУСКЕ

✔ ЛЮБИШЬ МОЛОКО? БУДЕШЬ ЗДОРОВЫМ!
✔ ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА
✔ РАБОЧЕЕ МЕСТО МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ОТДЫХ БЕЗ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ

ЧАСТО, ОСТАВЛЕННЫЕ БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ ДЕТИ, ПОЛУЧАЮТ РАЗЛИЧНЫЕ ТРАВМЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ ТЯЖЕЛЫЕ.

По данным Всемирной организации здравоохранения, 25 процентов повреждений приходится на детский возраст, именно травмы являются одной из главных причин смертности детей в возрасте до 3 лет. В России в медицинских учреждениях ежегодно регистрируется более 3 миллионов обращений с различными травмами у детей. По статистике в летний период их число увеличивается в два раза. Возрастает число ушибов, переломов, повреждений грудной и брюшной полости, черепно-мозговых травм, полученных во дворах, на улице, при падении с высоты, в том числе из окон, с деревьев и т. д.

У детей по частоте встречаемости на первое место вышли порезы разбитым стеклом, раны, полученные сухими ветками, сучками деревьев, кустарников, занозы от палок, деревянных лопаток и игрушек, досок, ушибы при катании на велосипеде, самокате, качелях и каруселях. Падение — распространенная причина ушибов, переломов костей и серьезных травм головы. Их можно предотвратить, если:

■ не разрешать детям находиться в опасных местах;

■ устанавливать ограничения на ступеньках, окнах и балконах.

Зоной повышенной опасности являются детские площадки, особенно качели. Если ребенок упал с качелей, он должен прижаться к земле и отползти как можно дальше, чтобы избежать дополнительного удара. Добровольные прыжки с качелей чаще всего заканчиваются неблагополучно. От резкого касания с грунтом возможен перелом лодыжки, берцовой кости, вывих голеностопного сустава.

Имеет ярко выраженную сезонность и детский дорожный травматизм — наибольшее число ДТП происходит в теплое время года, когда у детей много свободного времени и они остаются без контроля взрослых. Несмотря на индивидуальность каждого случая, наблюдается определенная закономерность несчастных случаев с детьми. Травмам способствует:

■ особенность детской психики (беспомощность, любопытство, самонадеянность, отсутствие причинно-следственного мышления, минимальный уровень знаний);

■ повышенная двигательная активность;

■ беспечность родителей;

■ отсутствие организованного досуга (спортивных секций, кружков).

Родители должны понимать, что в первую очередь ответственность за здоровье ребенка возлагается именно на них. Будьте внимательны к своему малышу, не оставляйте его без присмотра ни на минуту, а детям старшего возраста ежедневно напоминайте об осторожности и возможных травмах, подстерегающих его.

Дети особенно нетерпеливо ждут каникул, времени, когда они свободны от учебы и могут с головой погрузиться в долгожданный отдых, который невозможно представить без купания в водоемах. Однако за этим приятным занятием нужно всегда помнить о безопасности.

Чтобы не случилось беды, выполняйте следующие правила:

■ выбирайте для купания места с чистой водой, ровным песчаным дном, небольшой глубиной, отсутствием сильного течения и водоворотов, без проезжающего по воде моторного транспорта;

■ не подплывайте к идущим пароходам, катерам, вблизи которых возникают водовороты, волны и течения;

■ начинайте купаться при температуре воздуха от + 20 градусов, воды + 19 градусов. Входите в воду осторожно, на неглубоком месте остановитесь и окунитесь с головой;

■ не заплывайте за буйки, обозначающие границы заплыва;

■ не заплывайте далеко, так как можно не рассчитать своих сил;

■ не доводите себя до озноба — это вредно для здоровья. От переохлаждения в воде появляются опасные для жизни судороги рук и ног;

■ не принимайте во время купания пищу, не жуйте жевательную резинку;

■ не затевайте игры на воде, связанные с ныряниием и захватом купающегося;

■ не испольуйте для плавания доски, лежаки, бревна, камеры автомашин и т. п.;

■ не заходите в воду при больших волнах. Попав в сильное течение, не плывите против него, иначе можно легко выбиться из сил. Лучше плыть по течению, постепенно приближаясь к берегу;

■ не ныряйте в местах неизвестной глубины, так как можно ударитьcя головой о дно, сломать шейные позвонки, потерять сознание и погибнуть. Не менее опасно прыгать в воду головой вниз с плотов, пристани и других плавучих сооружений. Под водой могут быть сваи, рельсы, камни и осколки стекла. Нырять можно лишь там, где имеется для этого достаточная глубина, прозрачная вода, ровное дно;

■ имейте спасательные средства, если не умеете плавать;

■ не стойте на крутых берегах с сыпучим песком, чтобы он вас не засыпал;

■ не подплывайте к водоворотам — это самая большая опасность на воде. Вас может затянуть на глубину с такой большой силой, с которой не в состоянии справиться даже опытному пловцу.

Бытующая в народе поговорка «береженого бог бережет» как нельзя лучше подходит для любителей купаний в водоемах. Помните об этом сами и научите детей правилам безопасности на воде.

ЛЮБИШЬ МОЛОКО? БУДЕШЬ ЗДОРОВЫМ

О том, что молоко универсальный и полноценный продукт питания, люди знали давно. Еще лекари Древнего Египта использовали молоко ослиц для лечения многих болезней, а Гиппократ, Аристотель, Плиний и Геродот считали, что козье и кобылье молоко прекрасно помогало при болезни, которую впоследствии назвали туберкулезом.

С XVI века свежее молоко стали широко применять в качестве лечебно-профилактического средства во многих странах Европы. Врачи рекомендовали этот продукт при болезнях нервной системы, желудочно-кишечного тракта, при подагре и как эффективное противоядие. Однако в последнее время появилось мнение, что молоко — продукт, который противопоказан взрослым людям. Их мнение основывается на том, что молоко является исключительно продуктом детенышей, на земле ни одно взрослое животное, кроме человека, не употребляет в пищу этот продукт. Тем не менее пока ученые спорят, люди продолжают пить молоко и отказываться от него, похоже, не собираются.

Чем же полезен этот продукт?

Хотя большая часть в молоке вода, это на его вкусе не отражается. Не ощущает человек и сладости лактозы, которой в молоке от 4,7 до 6,4 процента, так как вода и лактоза в свежем доброкачественном молоке входит в состав необходимых живому организму сложных органических соединений.

Витаминный состав молока зависит от многих внешних причин, но прежде всего определяется качеством и количеством корма животного. Пастеризованное, обычной жирности (3,2 г) молоко содержит все необходимые для жизнедеятельности организма витамины и микроэлементы. В свежем цельном коровьем молоке немало метионина, холина, лецитина, что сообщает ему особую противоатеросклеротическую активность. Молочный лецитин обладает и антибактериальными свойствами. По этой причине доброкачественное молоко сохраняется при 15 градусах около 12 часов, при 10 градусах — до суток, при 5 градусах — почти 36 часов.

Сухое молоко сохраняет многие полезные качества свежего. В научной литературе по питанию отмечается, что диеты, в которые включено обезжиренное молоко, весьма эффективны при лечении болезней печени и желчевыводящих путей, после хирургических операций на желудке, при общем истощении.

Не многие знают, как правильно употреблять этот продукт. Однако существуют определенные правила, которые следует соблюдать, чтобы добиться желаемого результата:

1. Молоко — это отдельная еда, а не дополнение к ней. В народе до сих пор говорят «поесть молока». Этот продукт сочетается только со сладкими фруктами, ягодами и крахмальными овощами. Можно разводить молоко фруктовыми соками (только не кислыми), а также морковным соком.

2. После кислых фруктов и помидоров молоко можно употреблять не менее чем через полчаса. Это правило следует соблюдать при питании детей.

3. Нежелательно пить молоко после еды, оно блокирует нормальное выделение желудочного сока. То же происходит, когда молоко входит в состав десертов.

4. Рекомендуется молоко пить небольшими глотками, подольше задерживая во рту.

5. При кипячении порошкового молока на дно кастрюли положите слой нарезанной моркови и свеклы, молоко станет полезнее и вкуснее.

6. Целебным считается козье молоко, которое полезнее пить сырым от здоровой козы. Больным людям особенно полезно снятое козье молоко.

7. Мнение, что смешение кофе и какао с молоком нейтрализует неблагоприятное воздействие этих возбуждающих напитков, неоправдано.

Употребление молока, таким образом, вряд ли может принести вашему организму какой-либо вред. Главное, чтобы животное, от которого оно получено, было здоровым и выпасено на лугах с достаточно чистыми в экологическом отношении травами, а добавкой им к этим травам служат доброкачественные, без примеси химии, корма.

ПОРА ГОВОРИТЬ ОТКРЫТО

Раньше об этом заболевании не принято было говорить вслух. Тот факт, что заболеваемость сифилисом сохраняется на высоком уровне практически во всех районах нашего города, причем отмечается рост больных именно скрытыми формами заболевания, дает право говорить об этом заболевании открыто.

Часто неграмотность молодежи, неумение обезопасить себя приводить к беде. Это с одной стороны. А с другой — свободы, которые воспринимаются обществом как вседозволенность: поддерживаются гражданские браки, никого не пугают беспорядочные половые связи. А наркотики? Это беды обрушиваются на общество.

Наши болезни — это следствие изменений в социальной среде.

Болезнь всегда страдание. Сифилис — это еще расплата за собственное легкомыслие и половую распущенность. И позднее раскаяние, и оправдание своим необузданным поступкам — все приходится выслушивать врачу-венерологу, когда поставлен диагноз сифилис.

Это заразное заболевание. Его возбудитель — микроб особенный, имея форму спирали, он может передвигаться. Долго живет в слюне и семенной жидкости человека, сохраняет жизнеспособность на предметах домашнего обихода до высыхания.

Заражение происходит при половой близости. Сразу после заражения сифилис никак себя не проявляет. Это инкубационный (скрытый) период. И только спустя некоторое время (чаще от 2 недель до 2 месяцев) на месте внедрения возбудителя появляется небольшое пятно, на его поверхности образуется язвочка. Одновременно увеличиваются ближайшие лимфатические узлы. Больной не ощущает ни боли, ни зуда. Это первичный период сифилиса.

Через 5 — 6 недель язвочка заживает, но болезнь на этом не заканчивается. Если больной не начал лечения, то примерно через 2 месяца на коже туловища, рук и ног, на слизистых оболочках появляется сыпь. На ее поверхности большое количество возбудителей, которые могут передаваться здоровому человеку и заразить его. Это вторичный сифилис. В этот период у больного болит горло, голос сиплый, боли в костях, выпадают волосы. Эти проявления болезни могут исчезнуть и без лечения через 1 — 2 месяца. Наступает очередной скрытый период до нескольких месяцев, а затем вновь появляется сыпь. И такие чередования скрытых периодов болезни могут повторяться несколько раз.

Без лечения через 3 — 5 лет после заражения наступает третичный период болезни, который длится несколько лет. Поражаются внутренние органы. Появляются опухолевидные образования с наклонностью к распаду, изъязвлениям и последующему рубцеванию и деформации. Они особенно опасны, если располагаются в сердце, крупных сосудах, печени, почках, головном и спинном мозге. Эта стадия без лечения приводит к тяжелым последствиям, инвалидности и даже смерти.

Опасность сифилиса не только в том, что лишает человека здоровья, но и в том, что может передаваться потомству. Из-за поражения внутренних органов плод либо погибает внутриутробно, либо ребенок рождается с врожденным сифилисом, проявляющимся параличом, слепотой, слабоумием. Так расплачиваются дети за легкомыслие родителей.

Длительность лечения сифилиса зависит от формы заболевания, общего состояния больного. Половая жизнь в процессе лечения и контрольного наблюдения недопустима, так как может привести к заражению другого лица.

Риск заражения можно снизить, если придерживаться следующих рекомендаций:

■ Стройте сексуальные отношения на принципе воздержанности, имейте одного надежного полового партнера.

■ Откажитесь от половой близости, если появились какие-либо язвочки во рту или на половых органах и увеличились лимфатические узлы в паховой области.

■ Пользуйтесь презервативами, имеющими сертификаты качества, тщательно соблюдая правила их использования.

Если все-таки произошла случайная половая связь, нельзя заниматься самолечением, нужно обратиться к врачу-венерологу в кожно-венерологический диспансер по месту жительства, где есть кабинет анонимного обследования и лечения.

Разумно посетить врача дважды: через 7 — 10 дней и через 1,5 — 2 месяца после подозрительного полового контакта.

АДРЕСА ПОЛИКЛИНИК ГБУЗ ОКВД № 3:

■ для жителей Металлургического района — ул. 2-я Павелецкая, 29;

■ для жителей Курчатовского, Калининского районов — ул. Чичерина, 10;

■ для жителей Советского, Центрального районов — ул. Блюхера, 12;

■ для жителей Тракторозаводского района — ул. Белостоцкого, 7а;

■ для жителей Ленинского района — ул. Днепровская, 18.

Подростковый кабинет профилактики и лечения ИППП — Комсомольский проспект, 66а.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Запомните! Ваше здоровье зависит от вашего поведения

Р.А. БАРХАТОВА,
врач-методист ГБУЗ ОКВД № 3.

ВЕСЕЛ — ЗНАЧИТ ЗДОРОВ!

Качество и продолжительность жизни человека зависит от его способности улыбаться. Как показывают исследования, средняя продолжительность жизни оптимистов на 19 процентов дольше, чем у людей, которые видят все в черно-белом цвете. Очевидно, что чем оптимистичнее человек смотрит на жизнь, тем она у него дольше и счастливее. А ворчуны и нытики, угрюмые и недовольные чаще болеют и дольше выздоравливают.

Одним из возможных объяснений такой закономерности медики считают то, что оптимисты реже впадают в депрессию, если заболевают, то активно добиваются медицинской помощи и всегда верят в благоприятный исход. Из этого следует вывод: оптимизм необходим так же, как витамины и микроэлементы. А вот пессимизм относится к факторам риска, таким как избыточный вес или высокое содержание холестерина.

А если вы умеете не только улыбаться, но и смеяться, то жизнь будет вдвое прекрасней! Смех — это выражение полноты удовольствия, радости, веселья и иных чувств. Еще во времена Аристотеля медики прописывали смех с целью улучшения мозгового кровообращения, укрепления легких. Авиценна считал, что смех наряду с музыкой, запахами, трудом является «нелекарственным» методом терапии. Смех, будучи физиологическим выражением удовольствия, сам по себе приятен, вызывает эйфорию, чувство благополучия и комфорта.

Грудной ребенок улыбается уже на втором месяце жизни, то есть сообщает родителям, что сыт и доволен. Смех тонизирует, освежает, снимает усталость и агрессивность, является отличной гимнастикой для всего организма. Благодаря ему значительно активизируется работа мышц, желез внутренней секреции, происходит «массаж» сердца, усиливается легочная вентиляция, что ускоряет обогащение крови кислородом, улучшает обмен веществ.

По степени воздействия на организм три минуты смеха дают такой же заряд бодрости и эмоций, как 15-минутная гимнастика. Он повышает активность ребенка в школе, снимает утомление и улучшает самочувствие. Смех является полезным профилактическим средством в борьбе с депрессиями. Врачи считают, что для здоровья полезно смеяться хотя бы 20 минут в день, ежедневно прочитывать юмористические издания и смотреть примерно 30 минут развлекательные передачи. Смех, радость, веселое настроение — это не только лучшие свидетели здоровья, но и настоящие его творцы.

Телефон (351) 775-19-11

ДИСПЛАЗИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Дисплазия тазобедренного сустава — это состояние, при котором бедренная кость новорожденного расположена неправильно и сдвинута со своего места в суставе. Почему так бывает и какие способы лечения существуют?

Медицина выделяет несколько видов дисплазий, различных по выраженности. Дисплазия может быть как одно-, так и двусторонней.

В легких случаях связки и другие мягкие ткани вокруг сустава прилегают неплотно и позволяют бедренной кости сдвигаться больше нормы в ямке сустава (вертлужной впадине). В более тяжелых случаях сустав настолько свободный, что шаровидная головка бедренной кости частично выходит из своей впадины. Это называется подвывих. Вывих — самая серьезная форма дисплазии, когда головка бедренной кости полностью выходит за пределы впадины, работа сустава полностью нарушается.

При своевременно начатом лечении абсолютное большинство детей выздоравливает без каких-либо последствий.

Причины дисплазии

Точные причины этого заболевания неизвестны. Некоторые факторы риска могут способствовать проявлению дисплазии у ребенка, к ним относится: пол, наследственность и положение плода в матке перед родами.

Больше всего к болезни предрасположены девочки, среди всех детей, больных дисплазией, на их долю приходится 80 процентов. Другой важный фактор — тазовое предлежание перед родами. Среди всех детей с дисплазией около 20 процентов рождены в тазовом предлежании, в то время как в среднем в популяции частота тазовых предлежаний гораздо ниже — около 2 — 4 процентов.

Перворожденная девочка в тазовом предлежании имеет наибольший риск дисплазии, особенно если болезнь выявлялась и у ее родителей. В этом случае ребенок имеет в 10 раз больше шансов на патологию, чем ребенок с неотягощенной наследственностью.

Симптомы дисплазии

Дисплазия тазобедренных суставов не вызывает у ребенка боли. Выявить патологию может врач во время осмотра. Признаки заболевания:

■ слишком свободный тазобедренный сустав. Головка бедренной кости выскакивает из вертлужной впадины при движении;

■ одна нога короче другой (при односторонней дисплазии);

■ дополнительные (лишние) складки на бедрах с одной или обеих сторон;

■ движения одного сустава отличаются от другого.

У ребенка, который уже начал ходить, дисплазия проявляется следующим образом:

■ ходит на цыпочках, держа одну или обе пятки на весу;

■ ходит прихрамывая либо раскачиваясь в обе стороны («утиная походка») при поражении обоих суставов.

Если дисплазию не лечить, то ребенок в будущем будет страдать хромотой.

Предварительный диагноз ставится после осмотра новорожденного врачом-педиатром или ортопедом на основании обнаруженных симптомов. У детей старше 3 месяцев бывает сложнее установить диагноз, поскольку единственным явным признаком может быть меньшая подвижность пораженного сустава. В случае подозрения на дисплазию после осмотра назначается дополнительное исследование: УЗИ тазобедренных суставов или рентген.

Чем раньше начато лечение дисплазии, тем больше шансов у ребенка на выздоровление. В идеале врожденный вывих бедра нужно диагностировать еще в роддоме и сразу начинать лечение.

Лечение любого вида дисплазии заключается в правильной установке головки бедренной кости в суставе и удержании ее на месте по мере роста. Несколько различных приспособлений могут применяться с этой целью в зависимости от возраста ребенка. В редких случаях проводится хирургическое вмешательство.

Основная задача лечения — добиться того, чтобы бедра ребенка были постоянно разведены в стороны, поскольку при этом положении бедренная кость точно встает на свое место в суставе и не выскакивает из него.

ШИРОКОЕ ПЕЛЕНАНИЕ — в отличие от классического фиксирует ножки ребенка разведенными в стороны. Для этого применяются две пеленки. Широкое пеленание показано всем детям из групп риска: рожденным в тазовом предлежании, с плохой наследственностью по дисплазии, а также всем детям с минимальными проявлениями дисплазии и нестабильности тазобедренного сустава и в тех случаях, когда более совершенные системы фиксации недоступны.

ОТВОДЯЩИЕ ШТАНИШКИ — применяются при ограниченности разведения ножек ребенка. За 4 — 6 недель в большинстве случаев движения в тазобедренном суставе нормализуются.

СТРЕМЕНА ПАВЛИКА — применяются при выраженной дисплазии либо после неудачного лечения более мягкими способами. Одеваются на обе ножки независимо от того, какое бедро поражено. Наибольший эффект они имеют у детей до 6 месяцев. Время ношения 1,5 — 2 месяца, в некоторых легких случаях врач позволяет их ненадолго снимать.

ШИНА ВИЛЕНСКОГО — применяется у более взрослых детей, как правило, после вправления вывиха бедра.

Если врожденный вывих бедра обнаружен поздно, после 2 лет, то чаще приходится прибегать к хирургическому вправлению с последующим ношением шины.

Если вашему ребенку назначили ношение шины или стремян:

■ Подробно расспросите врача о том, как обращаться с шиной.

■ Регулярно проверяйте кожу ребенка вокруг шины, чтобы на ней не было потертостей.

■ Не помещайте никаких раздражающих материалов между шиной и кожей ребенка.

■ Обращайтесь и играйте с малышом так же, как и раньше.

■ Ведите себя как можно спокойнее, отвлекайте внимание малыша от шины на другие предметы: часто прогуливайтесь с ним по дому, занимайте игрушками.

■ Ребенок с шиной или стременами нуждается в несколько модифицированном автокресле. Его можно купить в специализировнном магазине.

Уход за ребенком с дисплазией не простая задача, но, проявив выдержку и терпение, выполняя все рекомендации врача, вы получите желаемый результат — ваш малыш сможет жить полноценной жизнью и ничем не отличаться от здоровых сверстников.

РАБОЧЕЕ МЕСТО МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Правильно сформированная осанка ребенка — основа нормального развития костно-мышечной системы и функционирования большинства органов и систем организма.

Деформация позвоночника способствует развитию заболеваний не только опорно-двигательного аппарата, неблагоприятно сказывается на деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, нарушает работу органов брюшной полости. Большое значение для сохранения и формирования хорошей осанки имеет организация рабочего места младшего школьника. Ведь именно в младшем школьном возрасте при неправильной рабочей позе и возникают нарушения осанки. Так как же правильно организовать рабочее место младшего школьника? Самый главный атрибут рабочего места — это рабочий стол. Современная мебельная промышленность выпускает столы-трансформеры, которые позволяют изменить свои размеры в зависимости от роста ребенка, что, естественно, продлевает срок его службы. Высота рабочей поверхности стола устанавливается в зависимости от роста ребенка. Рост ребенка до 120 см — высота стола 52 см, при росте больше 120 см рабочая поверхность устанавливается на уровне 60 см от пола. Очень важно иметь под рабочей поверхностью стола пространство не менее 50 см в ширину и 45 см в глубину, что обеспечивает правильное расположение края стола на уровне груди, так что можно опереться на него локтями, а ноги стоят под прямым углом и подпирают столешницу снизу. Ширина рабочей поверхности необходима не менее 80 см, а длина — 120 см.

Окончание на 4-й странице.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ
(ДИЕТОТЕРАПИЯ)

Питание имеет большое значение не только в жизни здорового человека, но и больного тоже. Наукой доказано, что при любом заболевании пищевой рацион оказывает определенное воздействие на здоровье и даже влияет на течение и исход болезни.

Лечебное питание — обязательный метод комплексной терапии. Основоположником диетологии является М.И. Певзнер, писавший о том, что питание больного является тем основным фоном, на котором следует применять другие терапевтические факторы. Там, где нет лечебного питания, нет эффективного лечения.

Медицинская наука достигла больших результатов в этой области, разработаны принципы лечебного питания не только при заболеваниях желудка и кишечника, но и при болезнях печени, сердца, почек, при гипертонической болезни, некоторых формах ожирения, заболеваниях кожи, нервной системы, ревматизме, сахарном диабете и т. д.

Лечебное питание широко внедряется в медицинскую практику, оно является обязательной составной частью системы лечения в медучреждениях, в санаториях, на курортах и т. д.

В зависимости от заболевания лечебное питание может быть главным или одним из основных методов лечения. Оно может усиливать действие различных видов терапии, предупреждать осложнения и прогрессирование болезни, способствовать повышению иммунитета, восстановлению поврежденных тканей и т. д.

Диета представляет собой суточный пищевой рацион, характеризующийся рядом показателей — калорийностью, химическим составом (содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды), физическими свойствами (объем дневного рациона, консистенция и температура пищи), режимом питания (распорядок приема пищи в течение суток, ее количество на каждый прием, время, питательность каждой еды).

Общепринятым считается 4-разовое питание. При определенных показателях может быть увеличена кратность приема до 5 — 6 раз в сутки.

Продукты, используемые для лечебного питания, должны быть свежими и высококачественными. Готовить еду следует, тщательно соблюдая требования лечебной кулинарии и санитарно-гигиенических условий.

При назначении диеты врач руководствуется следующими принципами лечебного питания:

■ обеспечение физиологических потребностей больного человека в пищевых веществах и энергии, средние величины потребности человека в пищевых веществах могут изменяться с учетом тех или иных нарушений в организме при различных заболеваниях. Возможна разбалансировка обычного рациона путем ограничения или увеличения отдельных пищевых веществ;

■ учет биохимических и физиологических законов, определяющих усвоение пищи у здорового и больного человека. В лечебном питании обеспечивается соответствие между характером принимаемой пищи, ее химическим составом и возможностями больного организма ее усваивать. Это достигается целенаправленным назначением того или иного количества пищевых веществ, подбором продуктов и методов их кулинарной обработки, режимом питания.

При этом обеспечивается:

■ индивидуализация питания (на основе соматометрических данных и результата исследования обмена веществ);

■ пищеварение при нарушении образования пищеварительных ферментов;

■ учет взаимодействия пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте и в организме;

■ стимулирование восстановительных процессов в органах и тканях путем подбора необходимых пищевых веществ;

■ компенсация пищевых веществ, теряемых организмом больного;

■ направленное изменение режима питания в целях своеобразной тренировки биохимических и физиологических процессов в организме;

■ учет местного и общего воздействия пищи на организм (механическое действие, химическое, температурное, общее действие);

■ использование в питании методов щажения, тренировки, разгрузки и контрастных дней (чередование «нагрузочных дней» и «разгрузочных дней»). В зависимости от тяжести болезни это означает разную степень ограничения в питании химических, механических и температурных раздражителей;

■ учет химического состава и кулинарной обработки пищи, местных и индивидуальных особенностей питания.

Кулинарная обработка ведет к снижению пищевой ценности продуктов, в этих случаях надо предусматривать обогащение диет источниками тех или иных пищевых веществ (чаще белков, витаминов, минеральных солей) до уровня физиологических норм.

При назначении диеты принимаются во внимание климатические условия, местные и национальные традиции в питании, личные безвредные привычки или непереносимость отдельных видов пищи, состояние жевательного аппарата, особенности труда и быта.

Телефон (351) 775-19-11

ПИТЬЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вода является основой почти всего, что мы пьем. В сутки человек должен выпивать от 1,5 до 2 литров воды. Это не дает высыхать слизистым и коже, способствует выведению токсических веществ из организма, является профилактическим средством рака почек и мочевого пузыря. Кофе, чай, соки способствуют потере воды, а не ее усвоению. Вода из крана содержит хлор и другие вредные примеси.

ЧАЙ. Самые большие любители чая, англичане, говорят, что нет такого важного дела, которое нельзя отложить ради чашки чая. Этот благоухающий янтарный напиток помогает во всех случаях жизни: от хандры, летнего зноя, простуды, лености, головной боли, поднимает настроение. Он благотворно действует на работу печени, почек, желудка, кишечника. Там, где чай входит в традиционное меню, показатели сердечных заболеваний минимальны. Объясняется это присутствующими в нем флавоноидами. Чайные листья содержат кофеин — лекарство тонизирующего действия, снимающего умственную и физическую усталость. В чае много эфирных масел, есть витамины С, В, В2, В3, В5, К, кумарины, марганец.

КАКАО. Порошок какао содержит 24 процента белка, 14 — 18 процентов жиров, 28 процентов углеводов и др. Какао очень питательно. Один стакан напитка с молоком и сахаром дает более 250 ккал. Какао устраняет утомление, ободряет и тонизирует, хотя кофеина в нем меньше, чем в кофе или чае. Оно усиливает выделение желудочного сока. Однако при гастрите с повышенной кислотностью следует воздержаться от него, так как могут усиливаться болезненные явления. Не рекомендуют пить какао больным сахарным диабетом, атеросклерозом, заболеваниями печени, почек или ожирением, так как в нем содержится относительно много пуринов и щавелевой кислоты, влияющих на обмен веществ.

СОКИ. Все начинается с настоящих плодов, ягод и фруктов. Их отжимают и получают сок 1 отжима. Восстановленные соки относят к здоровым продуктам, так как в их производстве запрещены химические консерванты, красители, ароматизаторы. В натуральных соках очень много витаминов и микроэлементов.

НЕКТАРЫ. Это искусственные напитки, сделанные на натуральной основе, сока в них не более 25 — 50 процентов.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА. Различают столовую (с содержанием солей до 1,5 г/л) и лечебную (с низкой минерализацией — до 5 г/л, средней до 15 г/л и высокой до 20г/л). Утолять жажду лечебной минеральной водой вредно, так как большое количество солей в воде может привести к желудочно-кишечной и мочекаменной болезни. Жажду необходимо утолять простой или столовой водой, а лечиться лечебной минералкой.

КОФЕ. В кофе содержится особый вид смолы — бензопирен, количество которого зависит от степени обжаривания зерен, поэтому предпочтителен малообжаренный кофе. При постоянном употреблении кофе может появиться физическая и психическая зависимость от этого напитка. Не рекомендуют употреблять кофе больным ишемической болезнью сердца, атеросклерозом, гипертонией, бессонницей, глаукомой. Пожилым людям и детям кофе лучше не пить совсем.

МОЛОКО. Молоко не напиток, а пища, и не стоит им утолять жажду. Вредно запивать молоком и еду, оно блокирует работу желудочного сока. Считается, что употребление большого количества молока взрослыми людьми увеличивает риск развития болезней сосудов.

КЕФИР. В этом напитке содержится особое сочетание бактерий, дрожжевых грибков, что чрезвычайно позитивно для микрофлоры кишечника. Кефир стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает усвояемость пищи. Присутствующие в нем витамины А и В продлевают молодость, не позволяют коже шелушиться, а зрению ухудшаться. Богат кефир фолиевой кислотой, отвечающей за образование гормонов радости. Регулярный прием кефира помогает ослабленной иммунной системе.

Так что и как полезно пить?

Можно пить воду бутилированную, наиболее полезной эта вода будет после замораживания, периодически можно употреблять минеральную воду, лучше слабоминерализованную. В кипяченом виде воду желательно употреблять с отваром трав, зеленый чай.

Можно и даже полезно иногда выпить чашечку свежеприготовленного натурального кофе. Если вас мучает жажда, то лучше пить не чай, а воду. Не пейте во время еды, этим вы смываете ферменты полости рта и ощелачиваете сок желудка. Воду и чай пейте за 10 — 15 минут до еды, соки за 30 — 60 минут. В день здоровый человек должен выпивать от 5 до 12 стаканов жидкости. Утром, после сна, выпейте стакан теплой воды, это смоет все токсины. Вечером перед сном повторите.

РАБОЧЕЕ МЕСТО МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

Окончание. Начало на 3-й странице.

Не менее тщательно подбирается стул. Он должен быть жестким, и школьнику необходимо сидеть на нем глубоко. Высота подбирается в зависимости от роста школьника. Стопы ребенка должны полностью касаться пола.

При правильной посадке согнутые под прямым углом руки горизонтально лежат на столе, ноги вертикально упираются в пол, примерно под тем же градусом, а выступающая часть спинки стула поддерживает корпус на уровне талии. Лучше подойдет стул, изменяющий свои параметры, как и стол-трансформер.

Правильный стул имеет стационарные или съемные подлокотники длиной не менее 25 см и шириной 5 — 7 см. Если нет возможности приобрести стол-трансформер или правильный стул, необходимо регулировать высоту стула с помощью подкладок на сиденье и подставки под ноги. Размещать рабочее место школьника следует у окна, чтобы свет падал слева, как и свет от настольной лампы при необходимости. Школьнику для работы необходима полка, куда бы он складывал важные для него учебные принадлежности. Рабочую зону лучше всего отгородить легким стеллажом или мобильной перегородкой. Это создаст ощущение уединенности, необходимое для занятий. Какой же должна быть рабочая поза школьника при правильном подборе мебели? Прямая ровная спина, опирающаяся о спинку стула в области поясницы. Плечи находятся на одном уровне параллельно краю стола. Площадь сидения занята полностью, ноги стоят на полу всей ступней. Тазобедренные и коленные суставы согнуты под прямым углом. Голова слегка наклонена вперед, руки (предплечья) симметрично и свободно лежат на столе. Между краем стола и грудью имеется расстояние с ладонь (кулак). Согнутая в локте рука кончиками пальцев касается виска. Правильная посадка школьника способствует формированию устойчивого костно-мышечного аппарата, нормальной работе органов грудной и брюшной полости и системы кровоснабжения, создает благоприятные условия для зрительной работы и снижает утомляемость. Обеспечить правильную организацию рабочего места школьника дома — это еще полдела. Необходимо, чтобы и в школе ребенок сидел за партой, соответствующей его росту. Соответствие парт росту детей обеспечивает администрация школы, а контроль за этим осуществляет родительский комитет. Вторая же задача как родителей, так и учителей — помогать школьнику выработать привычку правильной посадки путем напоминания, контроля за посадкой, проведения физкультурных пауз во время занятий.

С первоклассниками выучите стишок:

Парта — это не кровать,
И нельзя на ней лежать,
Ты сиди за партой стройно
И веди себя достойно.
Тетради правильно кладу,
Ручку правильно держу,
За посадкою слежу,
С чистотою я дружу.
На «отлично» напишу.

Повторяйте во время физкультурных пауз.

Н.И. ГУЛЕВИЧ,
методист ГЦМП.

ДОБРО И СЧАСТЬЕ В ДОМ

С древних времен кукла в России была символом продолжения рода, мастерство ее «кручения» передавалось от матери к дочери и дальше внучке и правнучке. Люди наделяли кукол мистическими свойствами, часто использовали их в магических обрядах для изгнания болезней, создания оберегов. Она была оберегом рода, эмблемой сватовства, магическим календарем, обеспечивающим связь времен и поколений. Кукла служила ритуальным украшением на семейных праздниках, считалась символическим подношением. На каждое важное событие в русской семье изготавливалась своими руками особая кукла: ее дарили на свадьбу, клали в постель роженице, чтобы облегчить роды, делали на рождение ребенка, она помогала при бесплодии, защищала от нечистой силы.

Существовали даже куклы, символизирующие уход человека к предкам. Они носили самые различные названия: пеленашка, скрутка, узелковая кукла и т. д. Изготавливая такую куклу, наши предки связывали с ней свои надежды и чаяния, считалось, что она обязательно убережет семью от зла, принесет удачу и богатство, сулит богатый урожай, сохранит счастье в семье.

С помощью куклы люди передавали информацию своим близким. К примеру, дочь, выйдя замуж, присылала матери беременную куклу, сделанную собственными руками, и мать понимала, что ее дочь скоро станет матерью. По количеству цветков на фартуке куклы она узнавала о сроке беременности дочери. Отличительной особенностью куклы было отсутствие лица, оберегом считалась именно «безликая кукла».

Со временем в нашей стране люди утратили связь с предками, исчезла из жизни и тряпичная кукла. На смену ей пришла кукла фабричного производства, красивая, но, увы, холодная и равнодушная. Мастериц, владеющих навыками шитья, вязания, вышивания осталось совсем немного. Но, тем не менее, интерес к этой теме не угасает. Цивилизованные горожане с удовольствием приобретают таких кукол и даже сами их делают.

Мало кто знает, что процесс изготовления куклы не только развивает в человеке творческое начало, но и благотворно влияет на психику. Куклотерапия — это метод психологической коррекции различных состояний при помощи кукол. В целенаправленной терапевтической практике кукол использовали с начала XX века. Еще в 1926 году невропатолог Малком Райт использовал кукольный театр для лечения неврозов. Также было замечено, что куклы помогают восстанавливать опорно-двигательный аппарат. Дети и взрослые, страдающие различными заболеваниями этого типа (например, церебральный паралич), с помощью кукол постепенно реабилитировались. Впоследствии кукол стали применять при лечении заикания, сильных стрессов, обучении и лечении детей, ограниченных в движении.

Кроме кукол в терапевтической работе может способствовать сам процесс изготовления куклы. Человек, изготавливая куклу, переносится в свой бессознательный мир символов, где сосредоточены ресурсы личности, гармония, поэтому не случайно это занятие успокаивает, дает силы, улучшает настроение. Помимо этого старинное искусство развивает творческий потенциал, обогащает и укрепляет личность.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА
НА ЗДОРОВЬЕ

Учредитель — МКУЗ городской Центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Рег. ПИ № ТУ-74-00356 от 05.03.2010 г.

Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ и издателя: г. Челябинск, пр. Ленина, 18. Т./ф. (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по графику и фактически в 22.00. Дата выхода — 12.08.2016. Заказ № 1966. Тираж 20000 экз. Знак информационной продукции: 127. (12+). «Бесплатно». Электронную версию газеты читайте на медицинском портале www.med74.ru