

Польза и вред абрикосовой косточки

Польза и вред ядра абрикосовой косточки малоизвестны большинству людей. Начать стоит с положительных свойств. В первую очередь, ядро абрикоса – это натуральное глистогонное и противопаразитное средство. Также оно содержит вещества, которые положительно влияют на сердечно-сосудистую систему.

Наличие витамина В17 превращает абрикосовые ядра в природный «убийца» раковых клеток. Названный витамин содержит цианид, способствующий их уничтожению. Чем горче косточка, тем больше в её составе витамина В17.

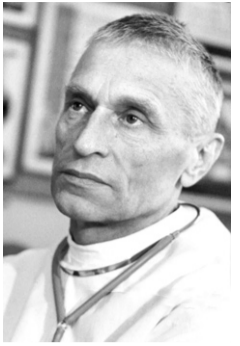
Важно знать и полезные свойства, и противопоказания

косточек абрикоса. В частности, ядра абрикоса содержат синильную кислоту, которая в большом количестве становится ядом. Сильная горечь указывает на высокую концентрацию органического яда. Причина горького вкуса амигдалин – источник синильной кислоты. Поэтому неконтролируемое употребление косточек абрикоса способно вызвать отравление. Проблему может вызвать приём 20-40 г продукта.

Вред ядер сводится к минимуму, если их предварительно проварить или просушить в духовке. Под действием высокой температуры вредные составляющие разрушатся.

Не надейтесь, что врачи сделают вас здоровыми. Они могут спасти жизнь, даже вылечить болезнь, но лишь подведут к старту. А дальше учитесь полагаться на себя

Николай Амосов, ученый, хирург, писатель



НОВОСТИ МИНЗДРАВА

Зачем нужна диспансеризация?

В начале июля 2019 года премьер-министр России Дмитрий Медведев подписал распоряжение о проведении в 2019 и 2020 годах Всероссийской диспансеризации. По словам вице-премьера Татьяны Голиковой, в нынешнем году профосмотры и диспансеризацию должны пройти 62 миллиона граждан.

Напомним о том, что цель диспансеризации это сохранение здоровья населения. Власти хотят максимально вовлечь в этот процесс россиян, чтобы на ранних стадиях выявлять не только смертельно опасные недуги — онкологию и ишемическую болезнь сердца, приводящую к инфарктам, но и другие заболевания.

В Стратегии развития здравоохранения в РФ до 2025 года, отмечается, что за период 2013-2017 годов диспансеризацию прошли 213,6 миллиона россиян. Выяснилось, что 30% обследованных нуждаются в лечении. В связи с этим Минздрав актуализировал порядок проведения диспансеризации: люди от 40 лет должны проходить ее раз в год. До этого — раз в три года. Раз в год проходят осмотры также предпенсионеры и пенсионеры.

Ищите клеща!

В Ростовской области зарегистрированы случаи заболевания крымской геморрагической лихорадкой и иксодовым клещевым боррелиозом.

С начала года в области зарегистрировано 42 лабораторно подтвержденных случая заболевания КГЛ.

Медики призывают жителей области более внимательно относиться к своему здоровью: присосавшихся к телу клещей следует немедленно удалить. Если после укуса человек чувствует недомогание, повышение температуры, мышечные и суставные боли, необходимо срочно обратиться в медучреждение.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА



Цель диспансеризации - сохранение здоровья

Диагностика заболевания на ранней стадии и высокотехнологичное лечение предполагает диспансеризация населения, в которой принимают участие и жители района.

Как сообщил цифры статистики заместитель главного врача МБУЗ «ЦРБ» А.П. Ахметов, в первом полугодии нынешнего года диспансеризацию прошли 1247 человек, что составляет 100% от подлежащих пройти это обследование, или 60% от годового плана.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Федеральная программа берет в расчет самые критические моменты различных заболеваний, присущие каждому возрасту. Учитывая это, разработан список врачей, обязательных для посещения. Различные диагностические мероприятия должны обнаружить разного рода патологии, вызывающие преждевременную смерть и инвалидность. К ним относятся:

- нарушения в работе органов сердца;
- заболевания дыхательной системы;
- разные новообразования доброкачественного и злокачественного характера;
- сахарный диабет и др.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:

- посещение терапевта, который составляет анкету с указанием факторов риска;
- поход женщин к гинекологу;
- исследования лабораторного характера и с помощью приборов. Они включают в себя анализы крови на глюкозу, холестерин, ЭКГ, ФЛГ и т.п. Женщинам необходимо пройти маммографию. В 2019 году в рамках диспансеризации маммография должна быть проведена всем женщинам в возрасте 39-49 лет (один раз в три года), а начиная с 50 лет — раз в два года.

Это связано с увеличением риска онкозаболеваемости. Мужчинам после 45 лет – определение ПСА с целью раннего выявления рака предстательной железы.

КАКИЕ ВРАЧИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ПОСЛЕ 39 ЛЕТ

Для людей, которые достигли среднего возраста, перечень врачей для обследования увеличивается. Кроме вышеперечисленных специалистов им необходимо:

для людей, которым исполнилось 40 лет - нужно измерение внутриглазного давления;
граждане, которые достигли 50 лет - направляются к невропатологу.

КАКИЕ ГОДА РОЖДЕНИЯ ПОПАДАЮТ ПОД ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ

Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором гражданин достигает соответствующего возраста. 1) с 18 до 39 лет включительно один раз в три года; 2) в возрасте 40 лет и старше - ежегодно, а также в отношении отдельных категорий граждан, включая: инвалидов Великой Отечественной войны и инвалидов боевых действий, а также участников Великой Отечественной войны, ставших инвалидами вследствие общего

заболевания, трудового увечья или других причин (кроме лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий), работающих граждан, не достигших возраста, дающего право на назначение пенсии по старости, в том числе досрочно, в течение пяти лет до наступления такого возраста и работающих граждан, являющихся получателями пенсии по старости или пенсии за выслугу лет.

Для прохождения медицинского обследования достаточно иметь: паспорт, страховой медицинский полис, СНИЛС.

В результате детального изучения организма, каждый гражданин получает Паспорт здоровья. В нем указаны заболевания, если таковые есть, а также рекомендации по поддержанию здоровья.

Диспансеризация является первым этапом с первичным исследованием и консультацией врача, а затем, при выявлении патологий - пациент направляется на более углубленное исследование и к узким специалистам. Лицам, нуждающимся в дальнейшем лечении, оказывается высокотехнологичная помощь.

Подробную информацию с указанием плана маршрутизации по проведению диспансеризации можно найти на официальном сайте МБУЗ Ремонтненского района «ЦРБ».

АКЦИЯ

Спаси жизнь, став донором

Донорская акция «Спаси жизнь – стань донором костного мозга» в Ростове и Ростовской области продлится до конца июля 2019 года.

Жителей Ростова-на-Дону и Ростовской области приглашают вступить в Национальный регистр доноров костного мозга.

Благотворительная акция «Спаси жизнь — стань донором костного мозга» в Ростовской области была организована Русфондом в поддержку Виолетты Аксеновой из Верхнедонского района. Это шанс на спасение для девушки, которая болеет раком крови и нуждается в пересадке стволовых клеток. Пока в российском регистре нет подходящего ей донора. Донор есть в Германии, но для того чтобы помощь пришла из-за рубежа, необходимо собрать 18 тысяч евро. Пересадка назначена на осень. За это время в национальном регистре может появиться российский донор. Это позволит не только быстрее помочь девушке, но и уменьшить расходы на трансплантацию.

В июле к акции присоединился Ростов-на-Дону.

ГДЕ МОЖНО СДАТЬ КРОВЬ?

В Ростове-на-Дону в офисах Инвитро по адресам:

пр-т Будёновский, 11/54/53

пр-т Космонавтов, 6/13

пр-т Стачки, 26

В Ростовской области в офисах Инвитро:

г. Волгодонск, ул. Ленина, 103

г. Сальск, ул. Свободы, 60

В офисах лаборатории CMD:

г. Ростов-на-Дону, ул. Добровольского дом, 5, 8 (938)110 03 03

Ростовская область, г. Волгодонск, ул. Ленина, 100, 8 (928)138 03 03

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИСТР

С 2013 года Русфонд формирует Национальный регистр доноров костного мозга. Он назван именем Васи Перевощикова, страдавшего острым лейкозом, для которого россияне всем миром собирали деньги на поиски донора костного мозга. Трансплантация была единственным спасением, он ждал несколько месяцев, но донора не нашли.

При поражении костного мозга зачастую единственным фактором сохранения жизни является его пересадка. Для этого необходим донор, максимально совпадающий с характеристиками реципиента. Причем, речь идет не о группе крови, а о тканевой совместимости.

Чтобы стать донором, нужно сдать кровь на HLA-типирование. Специалисты определяют уникальный состав генов потенциального донора и занесут информацию в базу данных регистра. И однажды эти данные могут совпасть с данными человека, нуждающегося в ТКМ. Тогда с добровольцем свяжутся сотрудники регистра и пригласят стать реальным донором. Сдать кровь на типирование может любой желающий в возрасте от 18 до 45 лет при отсутствии серьезных противопоказаний.

Типирование новых доноров для регистра проводит Русфонд на деньги жертвователей. Помочь построить регистр можно, отправив SMS со словом ДОНОР на короткий номер 5542, ваши пожертвования пойдут на развитие регистра.

НА ЗАМЕТКУ

Ездить на велосипеде полезно

Медики пришли к выводу, что езда на велосипеде продлевает молодость и положительно сказывается на здоровье пожилых людей.

Спорт всегда на пользу здоровью, а езда на велосипеде это и есть велоспорт, и он оказывает пользу всему организму. 10-15 минут на велосипеде способны улучшить состояние организма за счет включения в работу всех клеток. Главное, не переусердствовать, чтоб не навредить здоровью.