



СМУЗИ – КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ И ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

В основе этого напитка лежат свежие фрукты или овощи, которые измельчаются до пюреобразного состояния. Сок с мякотью не содержит консервантов и вкусовых добавок, что делает его полезным в любом возрасте.

Употреблять живительный напиток можно всем. Он станет достойной заменой вечерней трапезы. Специалисты призывают проявить осторожность только при наличии повышенной кислотности при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта. Это ограничение касается исключительно тех напитков, которые приготовлены с использованием ягод.

НОВОГОДНИЙ МИКС

2 мандарина очистить от кожуры и разорвать на дольки, один банан, очистив, порезать на дольки. Сложить в емкость, добавить 400 мл кефира 2,5% и 1,5 ст.л. меда. Взбить блендером до однородной массы, разлить по стаканам, украсив долькой мандарина.



В Новом году желаем всем землякам хронического здоровья, прогрессирующего счастья, рецидивирующего успеха и неизлечимо отличного настроения!

Коллектив Ремонтненской ЦРБ

НАЦПРОЕКТ — С заботой о старшем поколении

В рамках национально-го проекта «Демография» и его программы «Старшее поколение» в районной больнице прошли обследование более 150 жителей района в возрасте старше 65 лет.

Совместно со службой социального обслуживания был разработан график выезда спецмашины в сельские территории с тем, чтобы доставлять людей старшего возраста в районной больнице прошли обследование более 150 жителей района в возрасте старше 65 лет.

ИММУНИЗАЦИЯ — В борьбе с корью

Еще недавно считалось, что в России успешно справились с таким опасным для жизни заболеванием как корь. Но в последние годы эта проблема стала проявлять себя как реальная угроза. Медики забили тревогу, когда в 2018 году в России было зафиксировано более 2500 случаев заболевания корью. Вирус чаще всего завозился туристами, трудовыми мигрантами, переселенцами из стран ближнего зарубежья.

Минздравом РФ в России была объявлена дополнительная прививочная кампания, которая прошла с 1 апреля по 1 октября. В ее результате, как сообщили в Ремонтненской центральной районной больнице, прививку против кори получили 214 человек – детей и взрослых. Большая часть из них – прибывшие к нам на территорию из других субъектов РФ.

НАРОДНАЯ АПТЕКА —

Гриппа вирус – три-четыре!

Грипп – очень опасное вирусное заболевание, которое зачастую приводит к серьезным осложнениям. Лучше всего не правильно лечить грипп, а просто им не болеть. Самое опасное время года – осень и ранняя зима. При частой смене температуры, сырости и таянии снега, а также холодном ветре заболеть легче всего. Опасность представляет не только банальная простуда, но и опасные вирусы, для которых сырость – прекрасная для распространения среда.

Что же необходимо сделать, чтобы риск болезни снизился до минимума? Конечно же, сделать прививку, а для профилактики можно обратиться и к народной медицине.

Во-первых, при переохлаждении стоит принять горячую ванну с эфирными маслами. Лучшим вариантом для этого будет масло эвкалипта.

ПОДВОДЯ ИТОГИ —

Действовать на опережение

Традиционно к врачам мы обращаемся, если есть конкретные жалобы: болит спина, горло, поднялось давление и т.д. О том, что не надо ждать прогрессирующего заболевания, а предотвратить его на начальной стадии, перенести в более легкой форме, а то и вовсе избежать, не единожды объяснял заместитель главврача Ремонтненской ЦРБ по ОМР А.П. Ахметов. Накануне Нового года есть резон подвести предварительные итоги.

- Алексей Павлович, как прошла в этом году диспансеризация?

Диспансеризация – это профилактический медосмотр. Для того, чтобы сдать анализы и пройти обследования в ходе диспансеризации, не требуется иметь какие-либо поводы-жалобы-симптомы: главная задача такого медосмотра как раз найти признаки заболеваний и других отклонений, о которых человек, возможно, не догадывается. Или не обращает внимания.

Ещё недавно правило было довольно простым: каждый человек проходил диспансеризацию раз в три года (для некоторых категорий были исключения). Приказом Минздрава РФ в 2019 году определено, что так же, один раз в три года, проходят диспансеризацию россияне от 18 до 39 лет, а те, кому исполнилось 40 лет и более, могут проверять здоровье каждый год.

- Сколько человек, жителей района прошли диспансеризацию в течение 2019 года?

В рамках диспансеризации в уходящем году врачами ЦРБ был принят 2281 пациент, что на 40 человек больше запланированного. При этом 524 из них прошли дообследование на втором этапе, т.е. в областных учреждениях. Показательно, что среди возрастной категории 21-36 лет из 450 прошедших диспансеризацию только 5 нуждались в помощи узких специалистов, а среди па-

циентов старше 60-ти почти половина. Год еще на завершился, и диспансеризация продолжается.

- Такая тема как профилактика гриппа становится особенно актуальной в периоды межсезонья и во время эпидемий. Вакцинация против гриппа успешно проводится ЦРБ в течение нескольких последних лет. Каковы ее результаты?

Природа создала множество эффективных способов защиты от гриппа. Но самым надежным профилактическим средством является вакцинация. Частички ослабленного или убитого вируса попадают в организм человека с прививкой, запуская процесс выработки антител против данного штамма вируса. Этого иммунитета обычно хватает на период от 6 месяцев.

У нас в районе кампания по вакцинации гриппа стартовала в первых числах сентября; проведена она в сроки. Надо отметить, что с каждым годом все большее количество людей принимают в ней участие, так как очевидна ее эффективность: заболевания гриппом уменьшились в разы, а если таковые случаи и бывают, то болезнь проходит в более легкой форме.

- Можно озвучить статистику?

Да, конечно. План по вакцинации против гриппа в этом году выполнен на 103,4%. Если говорить о



количестве, то прививку от гриппа получили 9454 человека, в том числе, 1922 ребенка в возрасте от 0 до 17 лет. 2365 пациентов, находящихся на диспансерном учете, т.е. уже имеющих какие-либо заболевания, сделав прививку, обезопасили себя в отношении такого коварного заболевания как грипп. Особо хочу отметить, что 285 человек были провакцинированы за счет работодателей.

- Как специалист, вы понимаете важность поставленных задач, и скажем так, конечный результат...

Важным параметром, влияющим на качество и продолжительность жизни, является профилактика; именно она действует на опережение, и эффективность в лечении обнаруженных на ранних этапах заболеваний выше. Это факт.

- Впереди новогодние праздники, что бы Вы хотели пожелать читателям «Рассвета»?

Конечно же, здоровья, благополучия в каждой семье и меры во всем, что может навредить здоровью!

**Беседу провела
Е. КАРАХАНОВА
Корр. «Рассвета»**

Не стоит пренебрегать и гигиеной. Мыть руки нужно регулярно и с мылом. Грязные руки – переносчики вирусов. Не нужно пренебрегать очисткой носа. Промывание передних отделов носа мыльным раствором позволяет удалить из него частицы, попавшие туда с вдыхаемым воздухом.

Дома должны регулярно проводиться влажная уборка и проветривание, а прогулки на свежем воздухе абсолютно безопасны, так как риск заражения на улице сводится к минимуму.

ПРАЗДНИК В РАДОСТЬ —

Выпить, покушать, повеселиться - в общем, весело-весело встретить Новый год

По статистике в новогодние праздники количество звонков в скорую увеличивается на 10-15%. А все потому, что к обычным болезням и травмам добавляются новогодние. Люди травятся салатами, приготовленными 31 декабря и съеденными в Рождество. Получают ожоги, запуская фейерверки. И даже травмируют глаза пробками от шампанского.

В этой статье собраны советы, которые помогут провести новогодние праздники без вреда для здоровья.

ЕДА

Правило первое: покупая продукты к столу, не берите с полок, что под руку попадет, внимательно смотрите на срок годности. То же относится к домашним заготовкам. Если крышка набухла, на ней появились повреждения или трещины, если содержимое имеет необычный цвет и запах, сразу выбрасывайте в мусор.

Важно: Срок годности и срок хранения после вскрытия — разные вещи. На срок годности нужно смотреть, если вы не нарушали заводскую упаковку. Если же вы продукт открывали, ориентируйтесь на срок хранения после вскрытия.

Правило второе: вовремя выбрасывать продукты. Салаты, заправленные майонезом или сметаной еще перед Новым годом, не едят целую неделю. Их выбрасывают, если они сутки стояли в холодильнике или два часа – в комнате. Остальные скоропортящиеся продукты отправляют в мусор по истечении срока годности.

Все скоропортящиеся продукты со сроком годности от 6 до 72 часов хранить только в холодильнике.

АЛКОГОЛЬ

Еще одна популярная новогодняя болезнь — алкогольное отравление. Это тот случай, когда токсичные вещества накапливаются в организме быстрее, чем печень успевает их выводить.

Симптомы тяжелого алкогольного отравления: рвота, замедленное или нерегулярное дыхание, судороги, пониженная температура тела, голубоватый цвет кожи, бледность. Отравившегося человека бывает сложно разбудить.

Если у кого-то тяжелое отравление алкоголем — вызывайте скорую. Честно скажите диспетчеру, что человек много выпил. А вот специального способа для лечения легкого отравления не существует. Остается только лежать, пить воду и ждать, когда организм закончит выводить продукты распада алкоголя.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Ученые утверждают, что дети, которые катаются с горки под контролем родителей, в шесть раз реже получают травмы.

Во время запуска фейерверка можно обжечь лицо, руки и глаза. Чаще всего глаза травмируются во время запуска ракет-фейерверков, которые взлетают и взрываются уже в воздухе. Если все-таки получили ожог, не мажьте его маслом, лучше нанесите мазь с алоэ и забинтуйте. Если вам очень больно, выпейте обезболивающее. В больницу имеет смысл обращаться, если на месте ожога появились волдыри или искры от фейерверка попали в глаза.

Использовать дома можно только бенгальские огни и хлопушки. Для запуска остальных фейерверков нужно выбрать площадку на улице.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ —

Кому сколько можно?

Чтобы минимизировать вред алкоголя для здоровья, женщинам рекомендуют выпивать не более одного напитка в сутки, а мужчинам — не более двух. Под одним напитком понимается объем алкоголя, в котором содержится 14 граммов чистого спирта. То есть 350 мл пива (крепость 5%), 150 мл вина (крепость 12%) или 50 мл водки (крепость 40%).

На то, как человек чувствует себя наутро после застолья, влияет его вес, возраст, пол, генетика, состояние здоровья, то, как много он ест, спит и пьет воды. Свою безопасную дозу алкоголя можно определить только опытным путем. Но такие эксперименты лучше не проводить — от спиртного формируется зависимость.