Наше здоровье

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

№ 3 ИЮЛЬ 2 0 1 3 • ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА • РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ









Тема номера:

«Немое» заболевание

Сахарный диабет называют неинфекционной эпидемией 21 века - и не без оснований. Прослеживая СТАТИСТИКУ, МОЖНО УВИДЕТЬ СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ РОСТ заболеваемости СД: если в 1994 году в мире было 110,4 миллионов больных, в 2000 - 175,4, то в 2010 уже 240. И, по данным ВОЗ, к 2030 году эта цифра может достичь порядка 530 миллионов.



Главный внештатный эндокринолог Архангельской области Мария Старцева

Дисбаланс

Рост численности больных СД происходит, в первую очередь, за счет диабета 2 типа. Это можно увидеть на местном примере. За 10 лет число больных увеличилось больше, чем в 2 раза. ской области было зарегистрировано ни дает более ощутимые результаты».

чуть больше 15 тысяч больных сахарным диабетом, из них с диабетом 1 типа было около 1500 человек. А по данным на 1 января 2013 года зарегистрировано 36427 больных, из них сахарным диабетом 1 типа страдает 2203 жителей Архангельской области, сахарным диабетом 2 типа - 34073. С чем связан такой дисбаланс?

Дело в том, что основная причина диабета первого типа - генетическая предрасположенность, которую сложно предугадать и изменить. Диабет второго типа - это заболевание, напрямую связанное с нашим образом жизни. Основные факторы развития диабета второго типа: ожирение и недостаточная физическая активность.

Меняем привычный

Главный внештатный эндокринолог Архангельской области, Мария Старцева, говорит: «Многие исследования, которые сравнивают эффект от применения препаратов и изменения образа жизни в борьбе с сахарным диабетом, В 2002 году на территории Архангель- показывают, что изменение образа жиз-

«Многие исследования, которые сравнивают эффект от применения препаратов и изменения образа жизни в борьбе с сахарным диабетом, показывают, что изменение образа жизни дает более ощутимые результаты»

Что же значит – изменение образа жизни? В первую очередь - отказ от привычных стереотипов питания. Необходимо убрать из ежедневного рациона источники «пустых» калорий – сладости, газированные и энергетические напитки, фаст-фуд. Питаться не менее 5 раз в день с интервалами между едой не более 4 часов. Завтрак обязательно должен быть плотным. Если человек хорошо завтракает, то он получает сигнал на то, чтобы энергию расходовать, а не запасать. При недополучении питательных веществ с утра организм начинает энергию копить – так появляются жировые отложения.

Физическая активность – еще один вид профилактики и лечения сахарного диабета. Занятия спортом усиливают действие инсулина, и тем самым понижают сахар в крови. Но, как замечает Мария Старцева, физические нагрузки должны соответствовать возрасту и состоянию организма. Должен быть разработан индивидуальный план тренировок.

Вредные привычки также способствуют развитию сахарного диабета. Курение снижает уровень инсулина в организме. Алкоголь не только усиливает аппетит, но и сам по себе высокалориен, сравним: 1 грамм алкоголя - 7 ккал, жира – 9 ккал. Помимо этого часть алкоголя, например, ликеры, наливки, содержит сахар в чистом виде, а пиво и квас – мальтозу – легко усваиваемый углевод.

Опасные последствия

Диабет опасен не сам по себе, а своими последствиями. Избыточный сахар в крови приводит к тому, что стенки сосудов теряют эластичность. В первую очередь страдают стенки сосудов глаз, почек, ног, что может привести к слепоте, почечной недостаточности, сердечно-сосудистым заболеваниям, гангрене. Особенно коварно «немое» заболевание – диабет второго типа, не имеющий специфических симптомов. Сухость во рту выражена неявно, усталость – у кого ее сейчас нет? Поэтому, как считает Мария Старцева, важно не только изменение образа жизни, но и своевременная выявляемость болезни, то есть обследование людей, которые входят в группу риска.

(Окончание на 2 стр.)

В номере:



Школа «Диабет» - это то место, где каждый человек с установленным диагнозом может получить исчерпывающую информацию о своей болезни.



Физическая культура – это профилактика огромного количества болезней. Среди них и сахарный диабет, который проявляется в нарушении обмена веществ.



Как вовремя распознать дистресс, или разрушительный стресс, и оградить себя от его последствий? – отвечает заведующая психологической службы СГМУ Татьяна Низовцева.

Тема номера Новость номера

«У нас заболеваемость диабетом 2 типа выше, чем по России. Но это не значит, что мы плохо работаем, наоборот. Плохо, когда, заболеваемость маленькая – это значит, что не все больные выявлены, и есть люди, которые не знают о своем диагнозе».

(Окончание. Начало на стр. 1)

Профилактика превыше всего

Сегодня в Архангельской области помимо терапевтов, профилактикой диабета занимаются центры здоровья и школы «Диабет». Сейчас у нас работает 5 взрослых и 2 детских центра здоровья и 26 школ «Диабет». Пройти обследование и получить консультации там можно совершенно бесплатно. Мария Старцева отмечает: «У нас заболеваемость диабетом 2 типа выше, чем по России. Но это не значит, что мы плохо работаем, наоборот. Плохо, когда, заболеваемость маленькая —

это значит, что не все больные выявлены, и есть люди, которые не знают о своем диагнозе. Нашу область даже приводят в пример, как территорию с самой высокой выявляемостью заболевания».

Сегодня сахарный диабет – заболевание, с которым можно жить полноценной жизнью. При своевременном выявлении и лечении, правильном питании и физической активности жизнь больного ничем не отличается от жизни здорового человека. Но все-таки, как говорят специалисты, профилактика прежде всего. Поэтому не забывайте регулярно проходить обследование, даже если вас ничего не беспокоит.

Полина Климантовская

Комментарий



Людмила Кононова, заместитель губернатора Архангельской области по социальным вопросам:

Нужно не просто лечить болезни – в первую очередь необходимо предотвращать их возникновение.

Министерство здравоохранения Архангельской области активно развивает профилактическое направление. И для детей, и для взрослых работают центры здоровья, школы здоровья, проводится масштабная диспансеризация населения.

Этими мерами мы помогаем жителям нашего региона предотвращать болезни, учим северян активно формировать и улучшать свое здоровье.

Сохранение здоровья жителей Поморья – первостепенная задача Правительства Архангельской области.

Майские указы Президента в действии

Исполнение указов главы государства Владимира Путина находятся на особом контроле у губернатора Архангельской области Игоря Орлова.

«В Указе Президента по поэтапному увеличению заработной платы медработников до 2018 года сказано, что оплата труда зависит от качества и количества выполненной работы. Также там четко сказано про повышение средней заработной платы по региону, а не оклада (ставки). И даны целевые индикаторы, к которым необходимо стремиться» – подчеркивает губернатор Игорь Орлов.

На пресс-конференции, посвященной вопросам оплаты труда медицинским работникам, министр здравоохранения Архангельской области Лариса Меньшикова отметила: «К сожалению, не все это понимают, многие думают, что зарплату должны повысить всем, без учета трудозатрат. Но, если бы это было так, вышел бы нормативный акт с указанием – «поднять зарплату на 10-15-20%». Например, в Архангельской области в январе-мае 2013 года средняя зарплата врачей составила 44 тысячи рублей, среднего медперсонала – 23 тысячи рублей, младшего персонала – 12 тысяч рублей. Такую заработную плату и выше получают 50% медиков, остальные – ниже. Получается, что в области целевые индикаторы зарплат в 2013 году практически достигнуты, а средняя зарплата врачей даже превысила их на 7 тысяч».

Министр замечает, что чем выше категория специалиста, его стаж, использование новых методик в работе, тем выше у него зарплата. Кроме того, на зарплату влияет и специфика труда. Работа хирурга и терапевта заметно отличаются, соответственно, и зарплаты тоже.

Заместитель министра здравоохранения Архангельской области Лейли Кочибекова рассказала, что для выполнения индикативных значений медучреждениями в 2013 году размер субвенций Федерального фонда обязательного медицинского страхования области по сравнению с 2012 годом увеличен на 2 млрд. 300 млн. рублей, и часть этих денег должна идти на повышение зарплат медработников. Также в рамках госпрограммы «Развитие здравоохранения Архангельской области» на увеличение фонда оплаты труда госучреждений здравоохранения, оказывающих медицинскую помощь при социально значимых заболеваниях, на 2013 год выделены 123,3 млн. рублей. Кроме того, на мартовской сессии областного Собрания депутатов за счет дополнительных доходов увеличен фонд оплаты труда отдельных государственных учреждений здравоохранения еще на 73,9 млн. рублей.

Участники пресс-конференции отметили, что теперь благосостояние лечебных учреждений напрямую зависит от грамотного руководства и современного менеджмента. Медучреждениям направляют заработанные ими денежные средства и руководители вправе расходовать их по своему усмотрению – на материалы, на хозяйственные нужды, на зарплаты. Лариса Меньшикова заметила, что расходование средств должно быть грамотным и должно быть увязанным с качеством оказанной медпомощи населению. Главные врачи Архангельской клинической психиатрической больницы и Архангельской клинической офтальмологической больницы поделились опытом управления, а медперсонал центральных медицинских учреждений рассказал, как формируется их зарплаты и что влияет на ее размер.

www.minzdrav29.ru

«Наукой практику проверить...»

МЕДИЦИНСКИЙ ФОРУМ В СОЛЬВЫЧЕГОДСКОМ САНАТОРИИ СОБРАЛ КУРОРТОЛОГОВ, ВРАЧЕЙ И НАУЧНЫХ СОТРУДНИКОВ

Вообще-то медицинские конференции на базе старейшего северного курорта – давняя традиция. Но высокое научное сообщество в таком представительном составе посещало старинный город Сольвычегодск лишь в 20-е; 30-е годы прошлого века, когда исследовательские экспедиции московских учёных Центрального института курортологии определяли и описывали лечебные свойства местных природных источников.

Формальным поводом к сбору практиков и теоретиков стало 90-летие

сольвычегодского санатория. Однако форум был обозначен в программе юбилейных мероприятий не празднично, а как деловой круглый стол с целью обсуждения накопившихся вопросов, задач и проблем в сфере организации и развития санаторно-курортной помощи населению на территории области.

В числе участников руководители ведущих санаториев области, главные врачи городских и районных больниц, руководители научных кафедр СГМУ. Докладчики и почётные гости: заместитель министра здравоохранения Архангельской области Алексей Михайлович Каверин, доктор медицинских наук, профессор СГМУ Виталий Петрович Быков.

Разговор, начатый главным врачом санатория «Сольвычегодск» и главным внештатным специалистом по курорт-

ному делу Минздрава области Александром Васильевичем Сидоровым, был непростым, но весьма полезным и своевременным в двух, остро обозначенных направлениях.

Первое – обеспечение рационального использования санаторнокурортных ресурсов области для лечения и оздоровления людей с использованием целебных природных источников, которыми Архангельская область так богата, что могла бы и должна обозначить их в числе своих уникальных брендов.

Повышению общего уровня здоровья населения результативно будет способствовать поддержка и координация деятельности санкуручреждений. Особого внимания требует подготовка специалистов для санаториев. Медицинский университет определяет возможности целевого обучения кадров по заявкам здравниц.

Второе – возобновление научных исследований и разработка новых

методик по безлекарственному лечению. Учёные, на основе векового опыта исследований, подтверждают: возможности исцеления от природы безграничны, лечебные свойства местных минеральных и грязевых факторов до конца не изучены. На базе санаториев в скором будущем начнут действовать научно-исследовательские лаборатории, проходить студенческие практики, создаваться научные работы.

Для жителей области это означает расширение показаний к лечению, дополнительные возможности самой эффективной поправки здоровья в климатической зоне проживания.

Замминистра здравоохранения Алексей Каверин предложил поддержку по программному обеспечению реализации обширных планов и в разработке концепции развития санаторно-курортной помощи населению.

Надежда Исмайлова

Школа «Диабет»:

учимся контролировать болезнь

Школа «Диабет» – это то место, где каждый человек С УСТАНОВЛЕННЫМ ДИАГНОЗОМ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ИСЧЕРпывающую информацию о своей болезни. Но, к сожа-ЛЕНИЮ, НЕ У ВСЕХ ВРАЧЕЙ И ПАЦИЕНТОВ СФОРМИРОВАЛАСЬ причинно-следственная связь «Если сахарный диа-БЕТ – ТО, КОНЕЧНО, ШКОЛА «ДИАБЕТ».

Зачем идти в школу «Диабет»?

Анжелика Рогалева, эндокринолог ГБУЗ АО «Архангельская областная клиническая больница», уверена: «Обучиться в школе «Диабет» должен каждый пациент с поставленным диагнозом. Если обучение пройдено, то появляется совершенно другое понимание болезни. Бессистемные диеты, таблетки только усугубляют положение. А если человек знает, что собой представляет болезнь, как ее

контролировать, и что может быть, если этого не делать, то появляется другое отношение к диабету. Тогда диабет становится не болезнью, а образом жизни».

В школах «Диабет» проводятся групповые занятия, на которых «ученикам» рассказывают о том, что такое сахарный диабет, откуда он берется, как правильно питаться, как вводить инсулин и рассчитывать необходимо его количество, как корректировать лечение и как предотвратить появление осложнений. Также, если есть какие-то вопросы,



не входящие в план лекций, всегда можно записаться на индивидуальную кон-

Почему важен самоконтроль?

Как отмечает Татьяна Дымова, медсестра-инстуктор школы «Диабет» Котласской ЦГБ: «Чтобы качество жизни пациента с сахарным диабетом не ухудшалось, ему приходится делать то, чего он раньше не делал и в чем-то себя ограничивать. И инструктору нужно не просто донести, что можно, а что нельзя, но и мотивировать пациента изменить привычный образ жизни».

Анжелика Рогалева говорит: «Ктото ленится или недооценивает важность самоконтроля и правильного питания при диабете, а 95% успеха лечения зависит от пациента. Часто больной диабетом 2 типа сначала нарушает диету, надеясь на чудодейственную таблетку – приходится добавлять таблетки. Но без диеты и самоконтроля не помогут никакие таблетки – и вот приходится переходить на инсулин. При некомпенсированном углеводном обмене появляются осложнения. Но опять же: если лечить осложнения, а диету при этом не соблюдать, то эффекта никакого не будет, и осложнения будут только прогрессировать».

Часто пациенты надеются на врачей. Конечно, если пациент лежит на койке, то врач подберет инсулинотерапию. Но когда пациент выходит из больницы у него абсолютно другой образ жизни, поэтому ему нужно научиться самому контролировать свой диабет. И самый простой и эффективный способ сделать это – обучиться в школе «Диабет».

Школы «Диабет» лучше посещать раз в год, а не так: посетил – и забыл. Во-первых, полезно освежить знания, во-вторых, каждый год в лечение диабета появляется все новое и новое. В третьих – полезно развенчивать мифы о диабете. Ведь многие в панике, узнав про свой диагноз, начинают советоваться со знакомыми или, что еще хуже, ищут информацию в интернете. А потом у человека появляется мнение, что мед полезен при диабете, что продукты на фруктозе не повышают сахар, что огурцы снижают уровень сахара. Анжелика Рогалева отмечает, что многие могут даже, поверив во все эти интернетмифы, перестать пить таблетки и питаться, к примеру, одними огурцами, что, естественно, лучшим образом на здоровье не сказывается.

Назначили таблетку – это и есть лечение?

«Самое сложное - мотивировать человека на обучение, – говорит медсестра- инструктор школы «Диабет» Новодвинской ЦГБ Татьяна Брач. – Менять что-то в жизни, перебарывая себя, не хочет никто. Но те, кто обучается у нас, к концу занятий меняют свое отношение к болезни. Как говорится: на первое занятие – не загонишь, с последнего – не выгонишь».

Нэлли Обертинская, медицинская сестра эндокринолога, инструктор школы «Диабет» ГБУЗ «Плесецкая центральная районная больница» объясняет: «Часто пациенты думают, что назначили таблетку – это и есть лечение, поэтому недооценивают важность обучения. Кто-то, считая это пустой тратой времени, прибегает и говорит: «Дайте бумажку, что можно есть, а что нельзя», и убегает. Нужно, чтобы врачи общей практики сами понимали значимость школ, и активно работали с нами. Очень важно, чтобы пациент «в дебюте» заболевания получил все необходимые знания, поскольку врачу-эндокринологу гораздо легче работать с подготовленным пациентом, который знает о своем заболевании».

В Архангельске обучение больных с сахарным диабетом началось в 1994 году, когда на базе областной больницы была организована такая школа. Именно диабетология стала первой специальностью в медицине, где обучение стало полноправной частью лечения пациентов. Сейчас в Архангельской области работает 26 школ «Диабет». Свои школы «Диабет» есть не только в городских, но и в центральных районных больницах. Узнать, где работает ближайшая к вам школа «Диабет» и ее контакты можно на сайте Центра профилактики: www.zdorovie29.ru.

Полина Климантовская

Анкета: есть ли у вас предиабет или сахарный диабет?

Ответьте на простые вопросы анкеты, и вы узнаете, КАКОВ РИСК РАЗВИТИЯ У ВАС САХАРНОГО ДИАБЕТА ВТОРОГО типа в течение ближайших 10 лет.

До 45 лет	0 баллов
45-54 года	2 балла
55-64 года	3 балла
Старше 65 лет	4 балла
Старше оз лет	ч балла

2. Индекс массы тела

Индекс массы тела позволяет выявить наличие у вас избыточного веса или ожирения. Вы можете посчитать свой индекс массы тела сами.

Bec ____ κr : (poct ____ M)² = $\kappa r/M^2$ Например: 73 кг: (1,65 м*1,65 м) = $26.8 = 27 \text{ KF/M}^2$

Менее 25 кг/м²	0 баллов
25-30 кг/м ²	1 балл
Более 30 кг/м²	3 балла

3. Окружность талии

Окружность талии также указывает на наличие у вас избыточного веса или ожирения. Измеряется окружность талии на уровне пупка.

Мужчины	Женщины	
< 94 см	< 80 см	0 баллов
94-102 см	80-88 см	3 балла
> 102 см	> 88 cm	4 балла

4. Как часто вы едите овощи, фрукты, ягоды?

Каждый день	0 баллов
Не каждый день	1 балл
не каждый день	т Оалл

5. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями регулярно?

Да	0 баллов
Нет	1 балл

6. Принимали ли вы когда-нибудь регулярно лекарства для снижения артериального давления?

Нет	0 баллов
Да	2 балла

7. Обнаруживали ли у вас когдалибо уровень сахара в крови выше нормы (во время диспансеризации, профилактического осмотра, во время болезни или беременности)?

•	
Нет	0 баллов
Да	5 баллов

8. Были ли у ваших родственников сахарный диабет 1-го или 2-го типа?

Нет	0 баллов
Да: дедушка/ бабушка, тетя/ дядя, двоюродные братья/сестры	3 балла
Да: родители, брат/сестра, собственный ребенок	5 баллов

Подсчитайте сумму баллов и сверьтесь с таблицей.

n tooportto t rational	
Общее количество баллов	Вероятность раз- вития СД 2 типа
Менее 7	1 из 100, или 1 %
7–11	1 из 25, или 4 %
12–14	1 из 6, или 17 %
15–20	1 из 3, или 33 %
Более 20	1 из 2, или 50 %

Риск развития СД 1 %: у вас все хорошо, для профилактики рекомендуем придерживаться принципов здорового образа жизни, правильно питаться, заниматься физкультурой.

Риск развития СД от 4 до 17 %: постарайтесь изменить свой привычный образ жизни: увеличьте физическую активность, придерживайтесь принципов рационального питания, откажитесь от вредных привычек

Риск развития СД от 33до 50 %: необходимо обратиться в центр здоровья или к эндокринологу для профилактического осмотра и измерения сахара крови.

Сахарный диабет положения может сопровождаться обмороком и даже комой, поэтому человеку требуется срочная помощь со стороны.

возможность предупредить

Низкая информированность о возможностях профи-ЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА, КАКСЧИТАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ, -ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН РАСТУЩЕЙ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ. СЕГОДНЯ НА САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ о сахарном диабете отвечает Зоя Бахтина, заведующая эндокринологическим центром Первой городской клинической больницы имени Е.Е. Волосевич.



Известно, что диабет второго типа развивается незаметно. Как человеку вовремя предупредить это заболевание?

Диабет второго типа – заболевание полигенное. И многие факторы могут указывать на риск его развития: наследственная предрасположенность, возраст старше 40 лет, гиподинамия, у женщин – рождение ребенка весом более 4 кг, атеросклероз, гипертония. Но основным фактором риска (в 80% случаев) является ожирение. Именно поэтому человеку, имеющему лишний вес, в возрасте старше 40 лет, особенно если у него кроме этого обнаружены другие факторы риска, терапевт должен рекомендовать обследование на сахар и липиды крови, тест толерантности к глюкозе. Если тест не показал скрытые нарушения углеводного обмена, то пациенту рекомендуется повторить подобный тест через пару лет. Эти меры позволяют не только выявить сахарный диабет на ранней стадии, но и предупредить его осложнения.

Если вести здоровый образ жизни, то диабет второго типа можно предотвратить. А можно ли оградить себя от диабета первого типа?

Оградить себя от диабета первого типа невозможно. Дело в том, что в этом случае из-за активности антител происходит тотальная гибель бета-клеток организма, вырабатывающих инсулин. При гибели 80-90 % бета-клеток появляются симптомы сахарного диабета первого типа, и развиваются они, как правило, достаточно быстро. Человек начинает терять в весе, испытывает жажду и сухость во рту, частое мочеиспускание. Единственное, что поможет справиться со всем этим и предупредить появление осложнений - инсулин,

и раньше, до появления инъекций инсулина, подобный диагноз означал фактически смертный приговор.

Правда ли, что диабетом первого типа болеют только в молодости?

Диабетом первого типа чаще заболевают дети и подростки. Этот тип диабета имеет свои пики: 1-3 года, 5-7 лет, 11-13 и 15-17 лет. Несмотря на то, что диабет первого типа и называют «болезнью молодых», он может развиться в любом возрасте, включая возраст 90 лет – это так называемый лада-диабет – диабет с медленным развитием.

Бывает ли так, что человеку всетаки удается излечиться от сахарного диабета?

К сожалению, сахарный диабет неизлечим: ни первого, ни второго типа. Но когда пациент радикально меняет образ жизни, то при рано выявленном диабете второго типа, при условии нормализации массы тела, может наступить ремиссия заболевания на долгие годы. Диабет может вернуться, если человек снова набирает вес или нарушает питание. Но случаи, когда диабет при резкой смене образа жизни исчезает, врачам известны.

Что более опасно для больных диабетом: гипергликемия (высокий сахар) или гипогликемия (низкий саxap)?

Более опасна гипогликемия. Она, как правило, развивается внезапно и требует быстрых мер. Симптомы гипогликемии: потоотделение, нервозность, дрожь, головокружение, сердцебиение, иногда чувство голода, слабость, затрудненность речи. При легкой гипогликемии пациент может помочь себе сам: вовремя принять сахара в любой форме – будь то леденец, таблетки глюкозы, стакан фруктового сока. Тяжелая гипогликемия может сопровождаться

Почему так важна физическая активность?

Физическая активность способствует снижению сахара, укреплению сердца, снижению артериального давления, уменьшению стресса, то есть благоприятно воздействует на основные факторы диабета. Но нужно понимать, что физические нагрузки должны быть низкой и умеренной интенсивности, так как при интенсивной работе сахар может резко снизиться, что опасно для больного.

Стрессы тоже способствуют развитию сахарного диабета?

Стрессы стимулируют выработку гормонов - адреналина, кортизола, которые повышают сахар крови, и у лиц с предрасположенностью к диабету, они могут спровоцировать заболевание. У тех, кто уже болеет - привести к повышению сахара.

Какие сейчас существуют методики лечения сахарного диабета? И что доступно в вашем центре?

В настоящее время помимо традиционных методов лечения сахарного диабета 1 типа мы можем устанавливать инсулиновые помпы, а также выполнять постоянный мониторинг глюкозы крови с помощью аппарата CGMS. Это особые устройства, которые позволяют в реальном времени наблюдать за сахаром у пациента и запрограммированно вводить инсулин. Такие помпы заменяют поджелудочную железу, и благодаря им инсулин вводится постоянно: во время еды, ночью. Помпы стоят недешево, но это очень облегчает жизнь пациента и позволяет с мини-

мальными усилиями добиться стабильных близких к нормальным сахаров того, к чему стремится вся терапия сахарного диабета. При этом у человека не развиваются осложнения. Утрата зрения, потеря чувствительности, снижение функции почек, развитие атеросклероза – все это последствия диабета, от которых человек может погибнуть.

У нас работает кабинет диабетической стопы, и сегодня он единственный в городе. Чем хорош этот кабинет? Там работают одновременно два специалиста подиатра, один из них – хирург, второй – эндокринолог. Таким образом, мы можем заниматься не только лечением диабетической стопы, но и профилактикой этого опасного осложнения, своевременно направляя пациента на реконструктивные операции.

В центре пациенты могут пройти обучение в школе «Диабет», «Остеопороз», кабинете коррекции веса.

Эти услуги оказываются бесплатно? Все услуги оказываются бесплатно в рамках Программы госгарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи по системе ОМС. Из платных услуг нашего центра отмечу установку инсулиновых помп и систем постоянного мониторинга глюкозы, обучение в кабинете коррекции веса.

Дни и часы работы Эндокринологического лечебно-консультативного

Пн-Пт с 9:00 до 16:00

Запись осуществляется ежемесячно с 25 числа очно, по телефону регистратуры: 63-28-13 или в режиме он-лайн на сайте больницы **www.1gkb.ru**

Подготовила Полина Климантовская

Полезная информация

В нашей области действуют Центры здоровья, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ В РАННЕЙ ДИАГНОСТИКЕ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ТОМ ЧИСЛЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА. ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮТ БЕСПЛАТНО, ЗАПИСАТЬСЯ МОЖНО ПО УКАЗАННЫМ НИЖЕ ТЕЛЕФОНАМ.

Телефоны Центров здоровья для взрослых в Архангельской области

Центр здоровья МУЗ «Городская поликлиника №2» Архангельска 8 (8182) 46-07-40 (с 8:30 до 16:00)

Центр здоровья МУЗ «Городская клиническая больница №7» г. Архангельска

8 953 930-07-43 (по будням с 8:00 до 18:00)

Центр здоровья МУЗ «Котласская центральная городская больница имени святителя Луки (В.Ф. Войно-Ясенецкого)»

8 (818-37) 2-34-39, 8 (818-37) 5-20-61

(по будням с 8:30 до 16:00, перерыв с 12:00 до 12:30)

Центр здоровья МУЗ «Вельская центральная районная больница» 8 (818-36) 6-31-82 (по будням с 8:00 до 16:00)

Центр здоровья МУЗ «Северодвинская городская больница №1» 8 (8184) 58-70-20

Детские центры здоровья

Центр здоровья для детей на базе МУЗ «Городская поликлиника №2» **Архангельска**

8 (8182) 68-32-66 (с 8:30 до 18:00)

Центр здоровья для детей на базе МУЗ «Северодвинская городская детская клиническая больница»

8 (818-4) 56-58-36, 8 (818-4) 56-58-55 (с 8:30 до 16:00)

Путь к здоровью

Русский певец Фёдор Шаляпин перед едой колол дрова. Это помогало ему контролировать свою БОЛЕЗНЬ - САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. СЕГОДНЯ СУЩЕСТВУЕТ много возможностей для того, чтобы заниматься Физкультурой. Это помогает предупреждать болезни и вести здоровый образ жизни.

И профилактика, и лечение

Ещё с детства каждый знает, что физкультура – наш друг и помощник. Действительно, физическая культура – это профилактика огромного количества болезней. Среди них есть и сахарный диабет, который проявляется в нарушении обмена веществ. Физические нагрузки, в свою очередь, улучшают все обменные процессы. Поэтому, если вы хотя бы раз в неделю занимаетесь физкультурой, то риск заболеть сахарным диабетом у вас меньше на 35-37%.

– Больные сахарным диабетом отмечают улучшение самочувствия после занятий, – рассказывает Наталья Богданова, специалист по адаптивной физкультуре, инструктор школы коррекции веса эндокринологического центра Первой городской клинической больницы имени Е.Е. Волосевич. – Кроме того, их эмоциональное состояние тоже становится благоприятным, так как во время физических нагрузок выделяется эндорфин – гормон счастья и радости.

Как, когда и сколько?

Здоровым людям можно дерзать в любом спортивном направлении ограничений нет. Больным сахарным диабетом обязательна консультация со специалистом перед занятиями. Кроме того необходимо соблюдать несколько правил:

- Покушать за 1-2 часа перед заня-
- Уровень сахара не должен превышать 14–15 ед.
- Всегда носить с собой конфетку, которая может пригодиться в случае резкого падения сахара
- Избегать нагрузок высокой интен-

При лёгкой степени болезни можно делать практически все упражнения, особых ограничений нет. Предпочтение стоит отдавать аэробным нагрузкам низкой интенсивности: подвижные игры, плавание, бег, лыжи и т.д. Средняя степень болезни требует большего внимания, поэтому в данном случае рекомендованы лечебная гимнастика, лечебное плавание. Время нагрузок при этом следует сократить. При тяжёлой степени диабета подбираются специальные комплексы упражнений, которые выполняются сидя или лёжа.

– При любой степени болезни необходимы физические нагрузки, так как это не просто зарядка, а лечение, - говорит Наталья Богданова. – При лёгкой степени сахарного диабета 2 типа занятия физкультурой могут помочь обходиться без специальных препаратов. Главное правило для всех: физическая нагрузка должна быть регулярной.

Отдельный вопрос – когда лучше заниматься: утром, днём или вечером? Наталья Богданова советует всем прислушиваться к собственному режиму, как внутреннему, так и внешнему. Это означает, что надо стараться выполнять физические упражнения в то время, когда вы чувствуете себя хорошо и бодро, вас не отвлекает работа и другие дела. Так вы сможете получить максимум удовольствия и пользы от физических нагрузок.

Отказ от лифта путь к счастью

Многие не занимаются физкультурой только потому, что не могут встать с дивана и даже отправиться на прогулку. Как сделать шаг навстречу физическим упражнениям?

- Откажитесь от использования лифта • Перестаньте пользоваться пуль-
- том дистанционного управления • Не поручайте другим гулять с собакой, делайте это сами
- Во время разговора по телефону передвигайтесь по дому, не сидите и не лежите
- Выходите на одну остановку раньше, чем обычно

Все эти мелочи постепенно приучат вас к физическим нагрузкам. Со временем вы заметите, что всё это вошло в привычку, от которой не хочется отказываться. Хитрость в эндорфине: вы привыкаете получать радость от физических нагрузок.

Сахарный диабет – это не приговор. Миру известны имена спортсменов и выдающихся деятелей, которые смогли достичь больших успехов, несмотря на болезнь. Помните, что даже простая утренняя зарядка – это лекарство для больных людей и профилактика для здоровых людей. И это шаг к долгой и счастливой жизни для всех!

Инна Змётная



Снижаем вес правильно

Нормализация массы тела – это процесс, состоящий ИЗ ДВУХ ЭТАПОВ: СОБСТВЕННО ПОТЕРИ ЛИШНИХ КИЛО-ГРАММОВ И ПОДДЕРЖАНИЯ ДОСТИГНУТОГО РЕЗУЛЬТАТА.

Начальная цель – снижение массы тела приблизительно на 10% от исходного. В случае, если вам удалось снизить массу тела на 10% и поддерживать этот результат в течение 6 месяцев, можно ставить новые цели. Доказано, что лучше поддерживать умеренно сниженную массу тела в течение длительного времени, чем восстановить вес после выраженного снижения массы тела.

Для эффективного снижения массы тела необходимо:

• Ведение пищевого дневника - записывайте, что вы едите, когда, в каком количестве и зачем. Это поможет проанализировать и изменить пита-

•Уменьшение калорийности привычного для вас рациона на 500-1000 ккал в день позволит снижать вес на 0,5–1 кг в неделю. Минимальная калорийность рациона для мужчин -1500 ккал, для женщин – 1200 ккал.

•Снижение калорийности рациона осуществляется преимущественно за счет сокращения продуктов, содержащих жиры и углеводы, особенно «простые». Смотрите «Пищевой светофор», чтобы лучше разобраться в составе и группах продуктов.

•Ни в коем случае не голодайте – во-первых, это может привести к развитиюгипогликемии, во-вторых, организм воспринимает такие периоды как стресс, и как только период голодания закончится – масса тела будет набрана очень быстро.

Пищевой светофор

Красная группа

Продукты, употребляемые в минимальном количестве или исключаемые из рациона:

•продукты, содержащие жиры (масло любое, сало, сметана, маргарин, майонез, сливки, жирное мясо, копчености, колбасы, жирная рыба, творог > 4 % жирности, сыр > 30 % жирности, орехи, семечки);

•продукты, содержащие «простые» углеводы (сахар, мед, варенье, джемы, мороженое, шоколад, конфеты, печенье и др. кондитерские изделия, сладкие газированные напитки,

• алкогольные напитки.

Желтая группа

Продукты, употребляемые в умеренном количестве или по принципу . «дели пополам»:

•продукты, содержащие белки (нежирные мясо, рыба, сыр < 30% жирности, творог < 4% жирности, нежирное молоко и кисломолочные продукты);

•продукты, содержащие медленноусвояемые углеводы (картофель, кукуруза, зрелые бобовые, хлеб, макаронные изделия, крупы), фрукты (кроме винограда и сухофруктов).

Зеленая группа

Продукты, употребляемые без ограничения:

- овощи (за исключением картофеля, кукурузы, зрелых бобовых - гороха, фасоли);
 - грибы;
- некалорийные напитки (чай, кофе без сахара и сливок, минеральная вода, газированные напитки на сахарозаменителях).

«Идеальная тарелка»

Теперь, когда вы знаете, какие продукты можно использовать, создайте свою «идеальную тарелку».

- 1. Возьмите тарелку (меньше, чем использовали раньше) и мысленно разделите ее пополам.
- 2. Теперь одну из половин еще раз на 2 части. Теперь ваша тарелка состоит из 3 частей.
- 3. Первая, самая большая часть (половина) должна быть наполнена овощами, не содержащими крахмал: помидоры, огурцы, перец, все сорта капусты и салата, все виды зелени, лук, морковь, свекла, все сорта капусты, шпинат... Заправляете салаты нежирным биойогуртом или лимонным соком.
- 4. Вторую часть (четверть) можно заполнить гарниром из картофеля, крупы или макаронных изделий, сюда же положите кусочек хлеба.
- 5. Третья часть (четверть) предназначена для основного блюда – нежирные сорта рыбы (в основном это речные сорта – хек, треска, навага, минтай, щука, судак и др.), птицы (индейка и курица без кожи) или мяса (кролик, постная телятина и говядина).
- 6. Вы можете добавить к еде стакан нежирного молока или 100-150 г йогурта.
- 7. На десерт кусочек фрукта или полчашки фруктового салата или ягод.

Заменители сахара

К сахарозаменителям относят фруктозу, а также ксилит и сорбит. Фруктоза может повышать уровень глюкозы крови, а ксилит и сорбит, не обладая таким свойством, содержат калории, т.е. их нецелесообразно употреблять, если у Вас избыточная масса тела или ожирение.

К подсластителям относят аспартам, сахарин, цикламат и ацесульфам, которые не оказывают влияния на уровень сахара в крови и не обладают энергетической ценностью, поэтому их можно использовать даже пациентам с избыточной массой тела или ожирением.

Как быть с алкоголем?

Во-первых, алкоголь содержит много калорий, во-вторых, большие дозы алкоголя могут приводить к гипогликемии. Возможно употребление алкогольных напитков не более 1 у.е. (40 мл крепких напитков или 140 мл сухого вина или 300 мл пива) для женщин и 2 у.е. – для мужчин при отсутствии панкреатита, нейропатии, ожирения, алкогольной зависимости.

Детский сахарный недуг

В 21 век медицинская общественность вступила С ОЖИДАНИЕМ ПРОГНОЗИРУЕМОГО РОСТА РАСПРОСТРАНЕНности сахарного диабета 2 типа (СД2). Этот тип диа-БЕТА СВЯЗАН СО СНИЖЕНИЕМ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА К ИНСУЛИНУ И, КАК РАНЕЕ СЧИТАЛОСЬ, ЯВЛЯЕТСЯ УДЕЛОМ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.

«Омоложение» диабета

В детской популяции всегда отчетливо преобладал 1 тип сахарного диабета (СД1), обусловленный аутоиммунным воспалением инсулинпродуцирующего аппарата поджелудочной железы с последующим развитием дефицита инсулина. Количество детей с СД1 является относительно стабильным. Огромную же тревогу и озабоченность педиатров и эндокринологов вызывает рост частоты и «омоложение» СД2 у детей. По данным международной диабетической федерации (IDF), 8% европейского населения страдает сахарным диабетом (СД),

существующий период гипергликемии (повышенного уровня сахара) именно в детском возрасте из-за гормональнометаболических особенностей этого периода и приводит к очень быстрому формированию осложнений.

Кто в зоне риска?

Факторы риска СД2 у детей: высококалорийное питание, семейный анамнез по наличию СД2, генетические факторы, гормональные изменения в период полового созревания, дефицит физической активности, ожирение (напомним, что заболеваемость ожирени-

Перевод на искусственное вскармливание следует рассматривать как «экологическую катастрофу для ребенка».

в половине случаев СД диагностируется значительно позже реальных сроков его возникновения и нередко при наличии осложнений. Во всем мире ежедневно 200 детей заболевают СД2. Основные проблемы, связанные с СД2 типа у детей: геометрическая прогрессия роста числа больных СД 2 типа, «омоложение» контингента больных, ранняя инвалидизация и преждевременная смерть лиц трудоспособного возраста (дети с СД2, заболевшие до 16 лет, могут не пережить своих родителей).

Общеизвестно, что около 75% больных СД 2 типа умирают от сердечнососудистых осложнений, а ишемическая болезнь сердца, ведущая причина смертности населения России, подобно стихийному бедствию захватывает все более молодые слои населения. Возникновение СД2 в детском и подростковом периоде чревато тем, что осложнения формируются очень рано и иногда предшествуют диагностике. Длительно ем и сахарным диабетом драматически увеличивается во всем мире).

Проводниками гиподинамии являются телевизор и компьютер. Дети предпочитают проводить время за мониторами, активная физическая активность отсутствует. Известно, что около 60% взрослого населения и 7-15% детей в развитых странах имеют избыточный вес или ожирение.

Другим основным фактором ожирения является неправильное, несбалансированное питание, которое преобладает в наше время. Недостатки в питании приводят к ухудшению здоровья и возникновению ряда болезней. Основные причины этого: снижение диетической грамотности всего населения, часто родителей, и отсутствие должного внимания медицинской общественности к необходимости нормального физиологического питания как непременного условия развития ребенка.



«Недетская» еда

Современная пища не содержит витаминов, минеральной соли, микроэлементов. При промышленной обработке продукт теряет свое качество. Сахар, применяемый как консервант, резко повышает гликемический индекс продукта. Продукты промышленного приготовления (сосиски, пельмени, мясные полуфабрикаты), как правило, не содержат клетчатку (последняя ограничивает токсическое действие химических добавок и красителей) и не стимулируют адекватную работу желудочно-кишечного тракта.

«Пища взрослых» начинает употребляться детьми очень рано. Копчености, нередко присутствующие в рационе детей, способны повышать атерогенность сыворотки крови и формировать ранние формы атеросклеротического поражения сосудов. В современных продуктах повышена планка солености, что способствует раннему формированию повышенного артериального давления. Крайне негативное влияние оказывают на состояние метаболизма широко применяемые в детском питании газированные напитки.

Пища сегодня содержит огромное количество химических веществ, атерогенна, диабетогенна, способствует повышению артериального давления, не содержит витаминов, клетчатки. Химический состав продуктов отличается от натурального из-за очень высокой техники рафинирования и консервирования, применения специальных веществ для увеличения срока хранения. Разрушение витаминов происходит при кулинарной обработке. Кроме того современные дети не едят овощей, употребляют огромное количество рафинированных углеводов и жиров.

Щи да каша – пища наша

Формирование привычек здорового питания с детства – самый эффективный способ профилактики ожирения и СД2 у детей. Как сказал Гиппократ, «Пусть Ваша пища будет Вашим лекарством». Важно помнить, что диабетогенное питание и гиподинамия способны приблизить наступление СД у ребенка при наличии генетической предрасположенности на 20-30, а по некоторым данным, и больше лет. Необходимо возвращение к пище предков (для характеристики питания России существовало прекрасное выражение «Щи да каша пища наша»). Нужное организму ребенка количество витаминов, микроэлементов нужно искать в свежей пище. Здоровое питание должно начинаться сразу же после рождения, поскольку первые годы жизни ребенка имеют решающее значение для нормального физического и умственного развития. Дети раннего возраста особенно чувствительны к последствиям неправильного питания, так как в этот период рост происходит более интенсивно, чем в любое другое время.

При возникшем СД2 у ребенка или при нарушении толерантности к глюкозе диетический режим - основной способ лечения, поскольку главной причиной нечувствительности к инсулину является избыточный вес. Если удается нормализовать вес, то действие инсулина на ткани улучшается, и сахар крови может нормализоваться без какоголибо лекарственного лечения.

Воздействовать на патогенез заболевания и улучшить чувствительность к инсулину необходимо с помощью физических нагрузок. Необходимо выделить 30 минут в день для ежедневных физических упражнений. Можно разделить это время на 3 части и заниматься по 10 мин 3 раза в день. Клинические исследования показали, что диета и упражнения способны предупреждать диабет

Каждой матери необходимо помнить: рациональное питание лежит в основе формирования здоровья и ее ребенка, и всей семьи в целом.

Ожирение у женщины – угроза ребенку

Правильное питание – важная составляющая здоровья. Ожирение у женщины представляет угрозу здоровью матери и ребенка: врожденные дефекты развития, макросомия (вес плода более 4–4,5 кг) и т. д., поэтому эту проблему нужно постараться устранить до наступления беременности. Питаться беременной женщине необходимо особенно тщательно. Существует понятие внутриутробного программирования питанием метаболических процессов плода, когда компоненты пищи матери воздействуют на синтез белков, жиров и углеводов, меняя их метаболическую направленность в сторону атеро- и диабетогенеза. Очень важно естественное вскармливание (и для СД, и для СД2). Перевод на искусственное вскармливание следует рассматривать как «экологическую катастрофу для ребенка». В 2011 году, согласно статистике ВОЗ, на свет появилось 137 миллионов малышей, из которых лишь 32,6% в течение первого года жизни находились исключительно на грудном вскармливании.

у более чем 50% лиц с нарушением толерантности к глюкозе (НТГ). При необходимости после тщательного обследования эндокринологом могут применяться фармакологические препараты, влияющие на инсулинорезистентность.

Каждой матери необходимо помнить: рациональное питание лежит в основе формирования здоровья и ее ребенка, и всей семьи в целом. Плохое питание и нарушение здоровья являются элементами одного «порочного круга»: нарушение питания ведет к ухудшению состояния здоровья, а ухудшение здоровья приводит к нарушению питания. Очень важным является исключение навязчивой рекламы калорийной пищи и алкоголя и длительное (десятилетиями) прививание привычек здорового питания, с которыми ее ребенок выйдет в свою взрослую жизнь. Необходимо помнить, что пищевые привычки, определяющие впоследствии здоровье и характер питания в течение всей жизни, начинают формироваться внутриутробно, закрепляясь в детском возрасте.

Светлана Малявская, заведующая кафедрой педиатрии СГМУ, д.м.н., профессор

Распознаем опасный стресс



Как вовремя распознать дистресс, или разруши-ТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС, ИОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ? -ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТВЕЧАЕТ психологической служьой СГМУ Татьяна Низовцева.

Когда стресс опасен?

Стресс – это реакция приспособления на неожиданные события, подрывающие привычное течение нашей жизни. Мы злимся, если повысили коллегу, а не нас, радуемся поездке в отпуск, раздражаемся, если обрызгала машина. Все это проявления стресса. Психофизиологи выделяют два вида стресса: эустресс (позитивный стресс) и дистресс (деструктивный). Так свадьба или выпускной – желательные события, поддерживаемые обществом и не меняющие качество нашей жизни. Волнение и радость, связанные с ними, - это проявления эустресса. Такое событие как увольнение с работы часто становится сверхсильным раздражителем для любого. У человека может возникнуть чувство беспомощности перед ситуацией, ресурсов его организма может оказаться недостаточно для борьбы с проблемой. В результате для отстранения от ситуации или некоего протеста, поведение человека может сильно измениться. Беспечность по отношению к опасности, сигареты или агкоголь, заедание – вот то, что может повлечь за собой такое неблагоприятное событие. Это наглядный пример дистресса.

Как распознать деструктивный стресс?

Существует четыре большие группы симптомов стресса. Изменения в себе можем заметить мы сами. Но чаще, так как нам свойственно до критических ситуаций не воспринимать деструктивные изменения в своей жизни и своем здоровье, то быстрее изменения в поведении или внешнем виде замечают окружающие.

Когнитивные симптомы: все, что связано с памятью, вниманием, мышлением. Самый яркий когнитивный симптом – снижение работоспособности: то, что раньше занимало несколько минут, сейчас занимает несколько часов. Бывает, что человеку становится сложно сосредоточиться на чем-то положительном, он видит только темные стороны жизни, его одолевают негативные

Эмоциональные симптомы: изменение чувств, повышенная эмоциональность, которые раньше не замечались. Несвойственные ранее беспокойство по мелочам, плаксивость, вспыльчивость, эмоциональная лабильность очень быстрый переход от пессимистичного состояния к эйфорическому – все это эмоциональные симптомы

Физические, или телесные симптомы. «Ответ от тела» часто получают люди с так называемым интернальным локусом контроля. Это очень ответственные люди, которые привыкли все переживать в себе и винить во всем себя. У них тело быстро реагирует на стресс, берет на себя компенсирующие функции, что часто бывает причиной боли, онемения отдельных частей тела, повышения давления, снижения иммунитета и, как следствие, простуд, а также других видов телесных расстройств. И если человек постоянно сталкивается со стрессовыми факторами, ничего при этом не предпринимая, то такие нарушения могут вылиться в соответствующее состояние, болезнь.

Поведенческие – то, что связано с изменением привычного уклада, способа действовать. Крайняя замкнутость или, наоборот, поиск новых ощущений, желание быть на виду, получить внимание несмотря ни на что – все это может

быть скрытым индикатором того, что не все благополучно.

Что делать, если замечены признаки стресса?

Если есть физические симптомы, то игнорировать их не стоит, и нужно обратиться к доктору. Внимательный врач, если нарушения вызваны именно стрессом, не упустит эту взаимосвязь, и даст адекватные рекомендации по лечению.

Если физических признаков стресса нет, то человек может либо обратиться за помощью к психологу, либо попытаться справиться самостоятельно. К сожалению, самостоятельный выход из стресса, не всегда бывает рациональным. Если вы решили бороться со стрессом сами, то вместо пирожных и сигарет, в первую очередь, проверьте ситуацию на изменяемость. Встаете вы утром – за окном минусовая температура и небо практически задевает голову. Спросите себя: «Что я могу сделать? Продать квартиру, сказать родственникам «До свиданья» и уехать в какое-то другое место с более подходящим климатом?». «Нет, не готов» – тогда это повод, чтобы адаптироваться и искать положительные стороны в существующей ситуации. Или наоборот, получить невероятный заряд бодрости и ощутить в себе силы для переезда и новых обстоятельств в жизни – «Да, готов».

Хорошей проверкой на важность события в вашей жизни является ответ на вопрос: «А через год меня будет это волновать?». На вас накричал начальник или кто-то подрезал на дороге, у вас появляется сильное желание покурить, выпить или заесть это невероятно вкусным тортом, просто задайте себе этот вопрос. Если ответ «нет», то, вероятно, это хорошее проверочное слово, чтобы понять, насколько это важно.

Остальные советы очень простые. Удовлетворяющая социальная жизнь не забывать встречаться с друзьями. Рациональное питание, физическая активность, интересные хобби – все это способно помочь справиться со стрессом.

Как выйти из замкнутого круга: «Стресс-болезнь-стресс»?

Замкнутый круг – это нестандартная ситуация. Особенно сложно, когда болезнь имеет социальную значимость, и жизнь человека меняется достаточно серьезно. Например, человек уже не может выполнять ту работу, которую выполнял до этого: он получает инвалидность или ему нужно пройти длительное лечение. Необходимость борьбы с болезнью, болевой фактор, сужение круга общения также не добавляют оптимизма, и человек ощущает подавленность, что может спровоцировать ухудшение ситуации. Когда попадаешь в такой замкнутый круг – важно понять, где этот круг можно разорвать, найти точки выхода.

Точки выхода могут быть медицинские: найти в себе силы быть сотрудником врача, выполнять его предписания, если надежды на положительный исход не дали - искать альтернативные способы лечения; психологические – самосовершенствование, поиск резервных внутренних сил; социальные - объединиться с единомышленниками, обществом людей, попавших в такую же си-

Почему важно справляться со стрессом?

Значительные сложности в одной сфере часто тянут за собой сложности в другой. Когда человек приходит с работы, где возник какой-то конфликт, то чаще всего свое испорченное настроение, состояние стресса, он «несет» домой. Близкие люди, встретившись с его грубостью, непониманием или отстраненностью, также могут расстроиться. И получается, что конфликт на работе ведет к конфликту в семье. И вот уже не один очаг, а два очага пожара. Как пожар в закрытом помещении, стрессовая ситуация может распространиться, а может и не распространиться – это зависит от резервных сил самого че-

Полина Климантовская

Десять заповедей преодоления стресса и стрессовых ситуаций:

- 1. «Стремитесь к высшей из доступных целей и не вступайте в борьбу из-за безделиц» – совет Ганса Селье.
- 2. Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обраща-
 - 3. Не старайтесь сделать все и сразу.
- 4. Не забывайте об отдыхе. Монотонная работа утомляет, смена занятий помогает сохранить силы и здоровье.
- 5. Ценить радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим вы заслужите расположение и любовь откружающих.
- 6. Прежде чем что-то предпринять в конфликтной ситуации, взвесьте свои силы и целесообразность действий.
- 7. Старайтесь видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней» – народная мудрость.
- 8. Если необходимо предпринять удручающее, пеприятное для вас дело (разговор), не откладывайте его на «потом».
- 9. Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) старайтесь увидеть свои «плюсы». Не сосредоточивайтесь в воспоминаниях на неудачах. Старайтесь увеличить успехи и веру в свои силы.
- 10. Ставьте реальные и важные цели в любом деле. Научитесь поощрять себя за достижение поставленной цели.

«Боже, даруй мне смирение принять то, что я не могу изменить, мужество – изменить то, что могу, и мудрость, чтобы отличть одно от другого...»

Поздравляем В заключение

Уважаемая Лариса Ивановна!

Примите сердечные поздравления с юбилеем от имени всех медицинских работников Архангельской области!

Мы ценим Вас не только как руководителя, но и как человека, который никогда не останавливается в своем развитии. Пройдя путь от аспиранта Российского государственного медицинского университета до Министра здравоохранения, Вы проявили себя как талантливый педагог, неутомимый организатор и вдохновленный ученый. И мы верим, что все Ваши достижения – это только начало.

В этот светлый и праздничный день хочется пожелать Вам крепкого здоровья, процветания, неиссякаемой энергии для достижения всех намеченных целей, поддержки и понимания со сто-



роны друзей и родных, уважения и признательности коллег. Пусть гармония, мир и любовь не покидают Ваш дом, а все самые добрые слова, сказанные в Ваш юбилей, воплотятся в жизнь!



Коллектив ГБУЗ Архангельской области «Архангельский клинический центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» сердечно поздравляет с юбилеем Попову Елену Сергеевну, главного врача учреждения.

Попова Елена Сергеевна после окончания санитарно-гигиенического факультета Рязанского медицинского института имени академика И.П. Павлова с 1984 года трудится на благо здоровья северян.

В служебной деятельности Елену Сергеевну отличают высокое чувство ответственности, прекрасные организатор-

ские способности, принципиальность и высокая требовательность к себе и окружающим. Ее серьезным образом характеризуют знание и способность отстаивать интересы дела, критическая оценка своей деятельности, высокая работоспособность, самодисциплина, исполнительность и при этом общительность и уважительное отношение к людям.

В ГБУЗ Архангельской области «Архангельский клинический центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» Елена Сергеевна поступила на работу 20 лет назад врачом-эпидемиологом. С 1994 года в течение 15 лет руководила лабораторным отделением.

В октябре 2009 года Елена Сергеевна возглавила Архангельский клинический центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями.

Под руководством Поповой Елены Сергеевны продолжаются и преумножаются профессиональный авторитет и традиции Архангельского клинического центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями.

Коллектив учреждения желает Вам крепкого здоровья, счастья, благополучия, уверенности в завтрашнем дне, творческих и профессиональных успехов.

В следующем номере:

reриалов обращайтесь по телефону 27-63-50 или на e-mail: nashezdorovie29@gmail.com

Наше здоровье

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ №3 июль 2013.

Ежемесячная газета. Распространяется в меди цинских учреждениях Архангельской области. Учредитель: ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики»

Издатель: ООО «Наше здоровье» Главный редактор Н. С. Пышнограева Выпуск № 3 (3) от __ июля 2013 г. Тираж: 6000 экз. Распространяется по подписке.

Адрес редакции: 163045, Архангельск пр. Ломоносова, д. 311, тел.: (8182) 21-30-36, 27-63-43 факс: (8182) 27-63-50

Адрес издателя: 163000, Архангельск, пл. Ленина, д. 4, оф. 1606 Адрес типографии: 163045, Архангельск,

ул. Гагарина, 42, оф. 507

Цена свободная Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство ПИ № ТУ 29-00435 от 24 апреля 2013 г.

Редакция не несет ответственность за достоверность предоставленной рекламы. Все рекламируемые товары лицензируемы.



Алкоголь, наркотики и прочие психоактивные вещества часто воспринимаются как средство, чтобы расслабиться и отстраниться от сложных жизненных ситуаций. К сожалению, часто человек не задумывается о последствиях их употребления и попадает в тяжелую зависимость. Как вовремя оградить себя и своих близких от разрушительного действия токсических веществ? - об этом в нашем следующем номере.

Как предотвратить развитие сахарного диабета?

- Поддерживайте уровень сахара крови на уровне, максимально приближенно к нормальному
 - Боритесь с лишним весом
 - Регулярно занимайтесь физкультурой
- Питайтесь правильно, согласно диете при СД и с низким содержанием жиров и соли
 - Не занимайтесь самолечением
- Вовремя и при необходимости принимайте назначенные врачом препараты
 - Чаще посещайте эндокринолога
 - Бросайте курить
 - Не употребляйте алкоголь



Лазерная коррекция зрения

на новом эксимерном лазере последнего поколения

CARL ZEISS MEL 80 (Германия

модель 2013 года

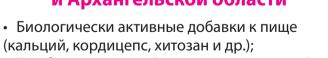
ЛО 29-01-000752 от 24.10.2011 г.



(8182) 20-30-30 www.lens29.ru

Архангельск, ул. Воскресенская, 14, ТЦ «Корона»

Продукция компании Тяньши в Архангельске и Архангельской области





- Приборы для дома (массажеры, озонатор);
- Натуральная косметика;
- Средства по уходу за домом.

Наличный, безналичный расчет.

Адрес: г. Архангельск, пр. Троицкий, д. 67, бизнес-центр Пирамида, этаж 2, вход с ул. К. Маркса

Контактные телефоны: 8-921- 721-52-73; 8-911-555-07-03