НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

ISSN 2310-3590

№8 ДЕКАБРЬ 2013 - ЯНВАРЬ 2014

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Новый год: весело и с пользой для здоровья

Говорят, как встретишь Новый год, так его и проведешь. Многие 1 января после новогодней вечеринки чувствуют себя не лучшим образом: голова болит, желудок бунтует. Когда же наступает время выходить на работу после зимних каникул, мы чувствуем себя еще более усталыми, чем до отдыха. А ведь можно провести новогодние праздники с пользой для здоровья, тогда и весь год пройдет под девизом «Весело и с пользой!»

Для красоты

31 января скажите строгое «нет» алкогольным напиткам, традиционным новогодним салатам, которые очень калорийны. Пригласите подруг на вечеринку красоты. Найдите рецепты какой-нибудь чудодейственной маски для лица и рук, приготовьте все необходимые ингредиенты и посвятите вечер уходу за собой. Можно сделать маникюр, провести спа-процедуры, а возможно, даже пригласить на дом массажиста. 1 января вы будете выглядеть сногсшибательно. Эту традицию можно взять с собой и в наступающий год. Устраивайте вечеринки красоты раз в месяц, и вы всегда будете неотразимы.

Для настроения

Соберите угощение в корзинку для пикника, прихватите бенгальские свечи, гирлянды, конфетти, хлопушки и отправьтесь на машине с друзьями в ближайший лес или хотя бы парк. На походной мебели можно разложить яства, для тепла развести костер (не забудьте его потушить в конце вечеринки), украсить стеклянным шарами настоящую живую елку и посыпать разноцветным искусственным снегом настоящие сугробы.

Не любите холода? Устройте в один из новогодних праздников горячую латиноамериканскую вечеринку. Приготовьте костюмы, разучите несколько па из румбы, танго или ча-ча-ча. Возможно, ритмы так вас увлекут, что вы протанцуете до конца новогодних праздников, зарядитесь позитивом, а заодно распрощаетесь с несколькими лишними килограммами.

Для хорошей спортивной формы

Чтобы весело и с пользой для здоровья провести новогодние праздники, можно всей семьей покататься на коньках. На первый раз можно взять их в прокат на стадионе. А если занятие это вам понравится, обеспечьте всех домочадцев полозьями и сделайте посещение катка воскресной традицией. До конца зимы вы успеете и в форму себя привести, и болеть благодаря такому еженедельному спортивному моциону будете меньше.

Не по душе коньки? А давно вы стояли на лыжах? Можно начать с небольшого круга у ближайшей школы, там обычно всегда накатана лыжня. А прогулка на лыжах вдоль Северной Двины сравнима с сеансом хорошего психотерапевта. Глядя на эти просторы, душа поет, и все проблемы уходят на второй план. Покататься среди красивых лесных пейзажей можно на стадионе в Малых Корелах. А если хочется уехать куда-нибудь на праздники, подойдет, например, центр зимнего спорта «Малиновка» в Устьянском районе. Для лыжников там приготовлены трассы на 3 и 4 километра. Ну а если тянет на что-нибудь новенькое, значит, пора осваивать горные лыжи. Сделать это можно, например, в Онеге. Там не очень высокие склоны, которые как раз подходят для начинающих.

Для ума

А как быть тем, кто по разным причинам не может себе в данный момент позволить активный отдых? Есть гимнастика для ума! Соберите семью за

Окончание на стр.2

В номере

4 стр. А вы умеете правильно ухаживать за кожей зимой?

5 стр. Нетрадиционное рецепты к новогоднему столу для тех, кто заботится о своем здоровье.

7 стр. Какие подарки запоминаются лучше всего?

Окончание.
Начало на стр.1

круглым столом под уютным абажуром и поиграйте в настольные игры или покажите фокусы. А можно устроить фестиваль головоломок. Разгадывая ребусы и шарады, вы не просто долгий зимний вечер скоротаете, но и укрепите семейные узы. А к окончанию каникул будете в отличном интеллектуальном тонусе.

Для души

Впрочем, есть способ провести Новый год с пользой, даже не вставая с любимого дивана. Просто устройтесь поудобнее и посмотрите любимые добрые и смешные старые и новые фильмы. Или почитайте хорошую книгу. Это верный способ поправить нарушенное напряженной работой душевное здоровье.

Русские народные зимние игры на свежем воздухе

«Баба Яга»

Водящий - Баба Яга – находится с завязанными глазами в центре начерченного круга. Играющие ходят по кругу, не заходя в него. Один из играющих произносит:

Избушка стоит задом наперед.
В той избушке есть старушка,
Бабушка Яга живет.
У неё глаза большие,
Дыбом волосы стоят.
Ух, и страшная какая
Наша Бабушка Яга!

На последнем слове играющие входят в круг и прикасаются к Бабе Яге. Она старается кого-нибудь поймать. Пойманный становится Бабой Ягой.

Игра «Котел»

Игра «Котел» - очень старая народная игра.

На ледяной площадке чертили круг диаметром 7-10 шагов. В центре этого круга чертили еще один круг диаметром в один шаг или чуть больше.

Этот маленький круг и есть котел.

С помощью считалки назначали сторожа для котла. Остальные играющие располагались вокруг большого круга.

Задачей играющих было загнать ледышку в котел. А сторож должен следить за тем, чтобы ледышка в котел не попала.

Играющие загоняли ледышку клюшками или просто крючковатыми палками. Ими они перебрасывали льдинку друг другу, выбирая момент, чтобы совершить неожиданный бросок в котел.

Тот, кому это удавалось, становился сторожем.

Подготовила ***Надежда Лебедева***

Уважаемые коллеги! Дорогие друзья!

Поздравляю вас с Новым годом и Рождеством!

Уходящий год отмечен позитивными тенденциями в развитии здравоохранения Поморья. Архан-гельская область по результатам независимых исследований попала в десятку регионов, показавших наиболее успешные управленческие результаты в здравоохранении. И в этом большая заслуга всех тех, кто работает в медицине. Настоящие профессионалы, обладающие глубокими знаниями, талантом, золотыми руками и неравнодушным сердцем сделали свое дело. Главным результатом нашей совместной работы в 2013 году стало сохранение положительной динамики основных показателей здоровья населения и деятельности системы здравоохранения.

Приоритетами в уходящем году в нашей сфере стали: профилактика, повышение качества медицинской помощи в сфере родовспоможения и педиатрии, открытость - вовлеченность граждан в решение медицинских вопросов. И результаты говорят за себя – демографическая ситуация в области стабилизировалась, в области работают школы для пациентов с различными заболеваниями, 7 центров здоровья, скоро откроет свои двери восьмой, проводится всеобщая диспансеризация населения, создан координационный Совет пациентских общественных организаций.

В этом году продолжилось оснащение медучреждений современным оборудованием, приобрели обновленный вид поликлиники и больницы, повысились зарплаты медицинских работников, в мед-учреждения внедрены новые информационные технологии.

Конечно, остается еще немало нерешенных проблем. Их необходимо решать и настойчиво работать над улучшением медицинского обслуживания во всех уголках Поморья. В следующем году все направления здравоохранения, в том числе выполнение указов Президента РФ, будут продолжены. Мы постараемся наиболее эффективно использовать все имеющиеся у нас ресурсы и продолжим открытый диалог с обществом.

Желаю всем крепкого здоровья, благополучия, успехов во всех делах и начинаниях. Пусть на душе у вас всегда будет тепло и солнечно. Счастья вам и вашим семьям!

Лариса Меньшикова,
министр здравоохранения Архангельской области

Российская неделя здравоохранения - за здоровую жизнь

9-10 декабря под лозунгом «За здоровую жизнь» в Москве прошел III Международный форум по профилактике неинфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни. На форуме собрались представители международной и российской медицинской общественности и науки, специалисты в области образования, культуры, спорта, экономики, демографии и профилактики.

На фото:
Н. С. Пышнограева
главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Архангельской области, директор Архангельского центра медицинской профилактики

Делегатом от Архангельской области на форуме была главный внештатный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Архангельской области, директор Архангельского центра медицинской профилактики Надежда Пышнограева. Она рассказала об оказании профилактической помощи населению отдаленных районов Архангельской области с использованием новейшего оборудования для экспресс-диагностики состояния здоровья.

Обследования показывают: у северян, как у горожан, так и у жителей отдаленных районов, два основных фактора риска - избыточная масса тела и гиподинамия. У людей в глубинке большая потребность в профилактических знаниях и стремление вести здоровый образ жизни. Поэтому они всегда с энтузиазмом встречают специалистов профилактики, проходят обследования, слушают лекции по здоровому образу жизни, получают консультации и стремятся воплотить их в жизнь.

В докладах на форуме было отмечено: нынешние приоритеты для оздоровления населения должны заключаться в индивидуальной «реформе» образа жизни и широком признании обществом важности здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний. Это должно стать одним из основных стратегических направлений в решении демографических проблем России. Важнейшим инструментом в реализации программ профилактики и здорового образа жизни должно стать межведомственное сотрудничество, в которое нужно активно вовлекать бизнес и общественные организации.

Выступающие на форуме подчеркнули: в Российской Федерации делаются серьезные шаги для того, чтобы нацелить россиян на здоровый образ жизни: принят Федеральный закон о профилактике потребления наркотических средств и психотропных веществ, вводящий тестирование учащихся на наркотики. Вступил в силу Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который вводит запрет на курение в общественных местах, рекламу табака. Принята Государственная программа «Развитие здравоохранения в Российской Федерации» до 2020 года с подпрограммой «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи» с объемом бюджетного финансирования более 1,5 трлн. рублей. Запущена программа всеобщей диспансеризации населения России.

Подготовила ***Елена Антропова***

Медицинское страхование должно работать в интересах пациента

В здравоохранение России вкладываются сотни миллиардов рублей, но качество медицинской помощи оставляет желать лучшего. Каким образом выстроить систему здравоохранения, чтобы доктор получал зарплату только за качественную помощь? Как задействовать в этом механизме систему обязательного медицинского страхования? Об этом Президент России Владимир Путин говорил в своем Послании Федеральному Собранию.

На фото:
Е. В. Прокопьева
заместитель губернатора Архангельской области по социальным вопросам

Комментируя тезисы Послания, заместитель губернатора Архангельской области по социальным вопросам Екатерина Прокопьева отметила:

— Система обязательного медицинского страхования пока не в полной мере справляется с возложенными на нее задачами. Главным образом, она продолжает выполнять функцию перевода средств от фонда медицинского страхования в лечебные организации. При этом теряется роль самого пациента, который застрахован, но о своих правах не знает. Не секрет: многие часто не обращают внимание даже на то, в какой компании получили полис!

— Недавно страховые компании Архангельской области отчитывались о работе в 2013 году, – рассказывает заместитель губернатора. – Прозвучала цифра: по вопросам оказания медицинской помощи к ним обратились лишь 70 граждан. Хотя, по нашим данным, неудовлетворенных граждан значительно больше. Между тем каждый пациент имеет полное право обратиться в страховую организацию, если появляются претензии к больнице или поликлинике.

Екатерина Прокопьева подчеркнула:

— Страховая компания обязана проводить квалифицированное расследование, для этого работают эксперты! Доктор должен знать: если он нарушит требования по стандартам оказания помощи, учреждение здравоохранения не получит за нее финансирование, а значит, пострадает и его заработная плата. В своем Послании Федеральному Собранию Президент обратил внимание – пора в полном объеме запустить этот механизм, он должен стать одним из главных рычагов повышения качества медицинской помощи.

Пресс-служба Правительства Архангельской области

Новости и перспективы курортного дела

В областном министерстве здравоохранения состоялось первое заседание по обсуждению концепции сохранения и развития санаторно-курортной помощи населению Архангельской области.

На фото:
А. В. Сидоров
главный врач санатория «Сольвычегодск»,
главный внештатный специалист по курортному делу минздава Архангельской области

Главный врач санатория «Сольвычегодск» Александр Сидоров, курирующий вопросы курортного дела, представил членам комиссии проект концепции, уже включающий предложения руководителей санаториев региона. О новостях и перспективах курортного дела наш разговор с разработчиком программного документа.

- Александр Васильевич, судя по двум прошедшим недавно друг за другом международным курортным форумам, в которых вы участвовали, интерес и внимание к вопросам этой сферы в правительственных кругах возрастает. Это связано с ухудшением здоровья россиян?

- Скорее, это связано с намечающейся новой расстановкой приоритетов и необходимостью доработки и утверждения новых стандартов оказания санаторно-курортной помощи в России, их обсуждение длится уже полгода.

- В чем сложность?

- В расхождении мнений разработчиков-теоретиков и практиков - руководителей санаториев. Руководители пытаются доказать, что практическое исполнение некоторых обозначенных в стандартах нормативов большинству российских здравниц не под силу. В частности, это касается необходимости открытия при санаториях диагностических центров, лабораторий, кабинетов с инструментальными методами обследований.

- Но ведь замечательно, если, прибывая на курорт, человек может получить данные по диагностике своего здоровья!

- Да, в идеале. В реальности организация диагностических центров с дополнительным штатом специалистов, приобретением высокотехнологичного оборудования требует огромных финансовых затрат, что, естественно, приведет к значительному удорожанию санаторных услуг. В этом случае уже нельзя будет говорить о доступности санаторно-курортной помощи для всех категорий населения…

Сейчас здравницы в подавляющем большинстве решают проблемы не развития, а выживания. В такой ситуации сложно, да и нет смысла замещать лечебные медицинские учреждения. У санаторно-курортных учреждений другие функции: лечение и оздоровление в атмосфере отдыха.

- В начале разговора вы упомянули о новых приоритетах. Тема более оптимистичная?

- Тоже достаточно тревожная. Высокое московское руководство через знак равенства определяет значение санаторно-курортной помощи и медицинской реабилитации. А это, как говорится, «две большие разницы». Санаторно-курортная помощь – вид лечебно-профилактической помощи, основанный на преимущественном использовании естественных лечебных факторов, то есть безлекарственных методик, а медицинская реабилитация – это, по сути своей, мини-больница в санатории со своим штатом, лабораторно-диагностическим блоком и со своими стандартами, существенно отличающимися от стандартов санаторно-курортных учреждений.

Санатории могут выполнять и эту функцию, но требуется разумное и рациональное соотношение в реализации этих направлений. И других, не менее важных для сохранения и развития санаторно-курортной сферы, которые мы обозначили в разработанном проекте концепции.

- Если говорить конкретно о повышении уровня здоровья населения, какие направления вы считаете наиболее важными?

- В приоритетных положениях концепции обозначены поддержка и развитие территорий, обладающих природными целебными факторами с исключительными по эффективности лечебными характеристиками, и обеспечение максимальной доступности санаторно-курортного лечения для всех категорий жителей области. А дальше - координация и правовое обеспечение деятельности санкуручреждений, преемственность и системное взаимодействие с лечебными медицинскими учреждениями, разработка новых медицинских технологий, развитие курортологической науки.

- Вы надеетесь, что в ситуации сложного бюджета и нехватки медицинских кадров концепция будет реализовываться?

- Во-первых, она рассчитана на длительный срок реализации и предполагает разработку целевой программы с поэтапным выполнением мероприятий, а во-вторых, санаторно-курортная сфера может стать фактором развития и позиционирования всего Архангельского региона.

В водном наземном и подземном мире нашей области — озёра, источники и целое море целебной минеральной воды, разведанные месторождения ценнейших грязей с уникальными характеристиками, применяемых для лечения практически всех современных недугов, курортные зоны, сосновые боры, удобные для лечения климато-, ландшафтотерапией и внедрением многих других методик санаторного лечения. Прибавим к природным источникам добротную физиотерапевтическую базу санаториев, десятилетиями отработанные и успешно применяемые лечебные методики, опытный высококвалифицированный персонал, живописнейшие места расположения здравниц — и получим серьезный перспективный фактор экономического развития области.

Беседовала ***Надежда Исмайлова***

От редакции: проект концепции развития санаторно-курортной помощи населению Архангельской области размещён на официальном сайте министерства здравоохранения Архангельской области.

Снежная королева, или Как сохранить красоту зимой

Быть красивой всегда: и зимой, и летом – не об этом ли мечтают многие женщины? И бегут в магазины, покупают косметические средства, посещают салоны красоты, заботятся о своем теле днем и ночью. С наступлением зимы все эти хлопоты приобретают особый характер: всё необходимо делать внимательнее и нежнее.

Прежде чем приступать к любым процедурам с кожей зимой, стоит оценить возможные риски и задуматься, действительно ли это положительно скажется на вашем здоровье. Навредить своей коже в самое холодное время года очень просто.

Нет воды – нет жизни

Одна из главных зимних проблем – обезвоживание, свойственное людям с любым типом кожи. Проблема обезвоживания особенно заметна при резких сменах температур, когда мы приходим с улицы в помещение с пересушенным от батарей воздухом, и наоборот. Защищая свою кожу, не забывайте об одном простом правиле: наносить увлажняющий крем не менее чем за час до выхода на улицу. А лучше – более чем за час. В ином случае вам грозит столкнуться с шелушением и переохлаждением кожи.

Питательная защита

Внимание женщин зимой должно быть сосредоточено на жирных питательных кремах. Такие кремы защищают нашу кожу, создавая невидимую жировую пленку на лице. Некоторые фирмы выпускают специальные зимние защитные кремы, при создании которых учитывается влияние суровых погодных условий на кожные покровы. Лучше ли эти кремы? Сложно ответить. Строение кожи любого человека уникально, а потому каждому лучше подбирать крем с учетом индивидуальных особенностей.

Не рекомендуется использовать зимой летние кремы. Объясняется это тем, что их действие направлено на скопление влаги у поверхности кожи. Летом это вполне оправдано, а зимой такой «уход» принесет лишь вред.

Макияж зимой – и красиво, и полезно

Макияж зимой не просто подчеркивает красоту женщины, но и защищает её кожу. Происходит это за счет создания определенного барьера между кожей и макияжем. Таким образом воздействие окружающей среды становится не такой страшной угрозой.

Главное условие зимнего макияжа - правильно подобранные косметические средства. Тональные кремы с плотной текстурой и пудры становятся лучшими подругами женщин зимой. У летних кремов следует позаимствовать защиту от ультрафиолетовых лучей. Зимнее солнце не так безобидно, как может изначально показаться. SPF-фильтры с невысоким уровнем защиты (SPF-10) идеально защитят от зимнего солнца.

Зима – настоящий праздник для любительниц помад. Если вы не любите декоративные помады, то приобрести бесцветную гигиеническую помаду вы просто обязаны. Сухость, воспаления, трещинки – всё это неприятные последствия отсутствия ухода за губами в зимний период.

Зимой тонкой коже губ следует подбирать помады, содержащие большое количество жиров. Многие производители составляют специальные зимние формулы для помад, чтобы защитить нежную кожу от всех возможных неприятностей.

Гигиенические и декоративные помады можно спокойно сочетать одновременно. Блески для губ временно отправьте в отпуск – их время наступит позже.

Нежнее, еще нежнее

Отдельный вопрос – умывание. Специалисты настойчиво рекомендуют отказаться от умывания водой в зимний период. Взамен нам предлагают использовать тоники, молочко, пенки. Все эти средства в изобилии представлены на прилавках магазинов, и самая большая проблема – это выбрать именно то, что подходит вам. Условие, на выполнении которого настаивают врачи, – выбирать средства, которые не содержат спирта.

Перед тем как лечь спать, уделите коже несколько мгновений. Снимите макияж, умойтесь и нанесите на лицо ночной крем, который восстановит липидно-жировые запасы вашей кожи к следующему утру. Не прилагайте силы, нанося крем. Движения должны оставаться легкими и плавными, без намека на растирание и резкость. Специалисты рекомендуют наносить ночной крем примерно за три часа до сна, а также убирать излишки крема салфеткой. Не соблюдая это условие, вы рискуете проснуться с отеками.

Сухой коже – мед, жирной – сметана

Не забывайте зимой про такую процедуру, как маски. Рекомендуется баловать свою кожу масками 2-3 раза в неделю. Накладывать их нужно не менее чем за час до нанесения защитного крема. Что предпочесть: купленную в магазине готовую маску или сделанную своими руками? Решать вам, но в любом случае обратите внимание на состав. Компоненты маски должны отличаться в зависимости от типа кожи. Для сухой и нормальной кожи подойдут биойогурт, тертая цедра цитрусовых или кашица хурмы, мед и размягченное сливочное масло. Для сухой кожи также полезны творог, оливковое масло и морковный сок. Сверхчувствительной шелушащейся коже подойдет маска из меда, яичного желтка и растительного масла. Жирной коже понравятся кефир, простокваша, ряженка, сметана.

Уход за кожей – это не только использование косметических средств. Сохранить кожу здоровой и красивой в суровую зиму вам поможет выполнение этих простых советов:

- Обратите внимание на свое питание. Продукты должны содержать как можно больше витаминов.
- Вода – источник жизни, в том числе для вашей кожи, поэтому пейте воды больше.
- Прогресс подарил людям увлажнители воздуха. Зимой эта вещь становится просто необходимой. Альтернативой могут стать мокрые полотенца на батареях.
- Окружите себя комнатными растениями. Они выделяют в воздух влагу, которой так не хватает в душных помещениях зимой. Плюс растения будут украшать ваш дом и поднимать настроение.
- Выходя на улицу, подносите руки к лицу на несколько секунд. Такой простой прием способен помочь вашей коже адаптироваться к холодной температуре.
- Приходя домой, не растирайте кожу и не согревайте её горячей водой. Позвольте коже привыкнуть к новой температуре, не травмируйте её.
- На улице не закрывайте лицо шарфом. Влага, выделяемая нами при дыхании, способна привести к обморожению.

Подготовила ***Инна Змётная***

Массаж: пробуди внутренний источник энергии и здоровья

Массаж как метод оздоровления, восстановления сил и обретения внутренней гармонии известен со времен Гиппократа. Сегодня нам предлагают разные виды массажа: баночный, точечный, перкуссионный (или массаж дыхательных мышц), массаж ложками и даже массаж льдом.

Какой массаж подойдет именно вам? Все зависит от того, какие цели вы преследуете.

Если вы хотите расслабиться, снять напряжение и укрепить организм, Вам подойдет ***классический массаж.***

Релаксационный массаж снимет психическое перенапряжение и избавит от стресса.

Лимфодренажный массаж ускорит кровоиллимфоток, что улучшит структуру кожи, поможет избавиться от жировых отложений.

Антицеллюлитный массаж позволит проработать проблемные зоны и избавиться от апельсиновой корки на бедрах и ягодицах.

Прежде чем принять решение о том, какой массаж нужен именно вам, лучше всего посоветоваться со специалистом. Получить профессиональную консультацию вы можете в салоне массажа «Наше здоровье» **по телефону 8-911-879-47-70**.

г. Архангельск, ул. Советская, 32.
(ТЦ «Титаник», вход с торца)

Здоровые рецепты к новогоднему столу

Ни для кого не секрет, что во время новогодних праздников наш желудок и печень подвергаются чрезмерной нагрузке. Ведь стол уставлен такими вкусными, но такими калорийными салатами, наверняка заправленными вредным для здоровья майонезом. Добавьте к этому традиционное обилие в нашем праздничном меню колбас, сладостей и алкоголя. Но, оказывается, можно обойтись в Новый год вовсе без «оливье». Как и праздник вкусно отметить, и здоровье свое поддержать? Предлагаем вам несколько нетрадиционных рецептов.

Салат «На здоровье»

Этот салат для тех, кто следит за своей фигурой.

Потребуется:
- капуста белокочанная – 200 - 300 г
- огурец небольшой – 1 штука
- консервированный горошек – 1 банка
- укроп или другая зелень

Капусту нашинковать соломкой, посолить и отжать хорошо руками, чтобы она дала сок. Огурцы нарезать соломкой, добавить к капусте. Добавить консервированный зеленый горошек. Укроп (или другую зелень) нашинковать, добавить к салату. Заправка для салата может быть двух видов:

1. растительное масло;
2. 250 граммов 1%-го кефира заморозить, на следующий день вынуть из морозильника, откинуть на марлю, чтобы стекла сыворотка. Получается отличный диетический майонез.

Праздничная закуска из свежих помидоров

Потребуется:
- спелые помидоры средних размеров
- соль
- перец черный молотый
- чеснок
- репчатый лук
- свежая зелень (укроп, петрушка)
- уксус

Помидоры нарезаем кружочками толщиной примерно полсантиметра. Лук, чеснок и зелень измельчаем. Помидоры укладываем в один слой на толстую тарелку или блюдо. Посыпаем солью, молотым перцем, луком, чесноком и зеленью. Слой сбрызгиваем уксусом. Сверху можно положить еще слой помидоров, посыпать его приправами и сбрызнуть уксусом. Закуска должна постоять немного, чтобы помидоры впитали вкус приправ.

Курица с вишней в аэрогриле

Потребуется:
- курица
- стакан замороженной вишни
- оливковое масло
- 4 дольки чеснока
- 1-2 ст. л. лимонного сока
- приправы для курицы (карри, базилик, смесь итальянских трав)

Начинаем с приготовления смеси приправ. Чистим чеснок, мелко режем, посыпаем любимыми приправами и солью, хорошенько растираем ложкой, постепенно добавляя лимонный сок.

Готовой смесью натираем курицу изнутри, сверху слегка смазываем оливковым маслом, а внутрь курицы выкладываем вишню (не размораживая). Масло образует при нагревании тончайшую пленочку, которая не даст вытекать соку из курицы во время готовки, поэтому курица и получается необычайно сочной. А вот излишний жир, находящийся в основном в брюшке, весь вытечет в поддон, что сделает курицу еще и диетической. Вишню можно использовать как с косточками, так и без, однако с косточками она получается более ароматной.

Курочка должна настояться минут тридцать. Аэрогрили имеют разные программы, поэтому время и режим выбирайте по инструкции. Время подбирается в зависимости от размера курицы. Курицу выкладываем на решетку спинкой вверх, а за 10 минут до окончания можно перевернуть.

Салат «Помидоры с хурмой»

Потребуется:
- средняя хурма
- помидоры - 2 шт.
- сладкий репчатый лук
- специи (молотый имбирь, свежий базилик)
- лимонный сок
- соль

Вначале мелко режем помидоры, можно их немного посолить. Луковицу режем тончайшими четвертинками. Для салата необходим именно сладкий лук. Если такой не найдете, вполне можно заменить луком-пореем.

Хурму для салата выбираем сладкую, но крепкую, режем тоже мелко, как помидоры, но гораздо тоньше.

Все аккуратно перемешиваем, добавляем по вкусу молотый имбирь и измельченный базилик, поливаем лимонным соком.

Украшаем салат цветком из долек помидора и хурмы.

Хрустящие пирожные без лишних калорий

Понадобится:
- 1 пачка хрустящих хлебцев
- 200 г чернослива
- 200 г кураги
- сок половины апельсина
- 100 г меда
- 60 г сахара
- орехи для украшения

Сухофрукты вымойте, мелко нарежьте и по отдельности залейте апельсиновым соком. Сахар смешайте со столовой ложкой апельсинового сока и сварите карамель, добавьте мед и размешайте.

На блюдо выложите слой хлебцев и смажьте их половиной получившегося сиропа.

Выложите ровным слоем чернослив и накройте слоем хлебцев. Смажьте оставшимся сиропом, выложите ровным слоем курагу. Поставьте в холодильник.

Перед подачей нарежьте квадратами и украсьте орехами, ягодами и листочками мяты.

Пирожные с кремом из творога и авокадо

Понадобится:
- авокадо – 1 шт.
- творог – 200 г
- сок лимона – 1 ч. л.
- мед – 2 ст. л.
- рассыпчатое печенье – 1 пачка

Авокадо должен быть спелым, чтобы легко отделялась шкурка. Очищаем его от кожицы, измельчаем в пюре вилкой или при помощи блендера, сбрызгиваем лимонным соком, смешиваем с творогом и медом. Вымешивать надо до получения однородной массы. Намазываем этот крем на печенье, сверху закрываем другим печеньем. При помощи кондитерского мешка на верхнее печенье наносим узоры кремом. Для украшения также подойдут изюм, орехи, кокосовая стружка.

Имбирный лимонад

Понадобится на 1 л воды:
- 1 лимон
- свежий корень имбиря, примерно 2 см
- пучок свежей мяты или 1 ч. л. сухой мяты
- мед по вкусу

Имбирь мелко нарежьте (можно даже натереть на терке), лимон вместе с кожурой нарежьте мелкими кубиками. Если мята свежая, очень мелко порубите ее или измельчите блендером.

Лимон, мяту и имбирь положите в термос и залейте кипятком. Дайте настояться не менее 2 часов. Лимонад процедите. Дайте ему остыть до комнатной температуры и добавьте мед по вкусу.

Подготовила ***Надежда Лебедева***

Источники:
http://micrusha.ru; http://vkusno-i-deshevo.ru
http://vkusnokak.ru; http://giznyata.ru

- ***Капуста белокочанная*** *- источник клетчатки, витамина С.*
- ***Огурец*** *очищает организм от токсинов.*
- ***Укроп*** *помогает от бессонницы и головной боли, способствует улучшению пищеварения и снижает кровяное давление.*
- ***Петрушка*** *содержит витамин С, полезна для глаз.*
- ***Помидор*** *содержит антиоксидант ликопин, обладающий*
- *противораковым свойством.*
- ***Курица****- источник белка.*
- ***Хурма*** *полезна при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.*
- ***Цельнозерновые хлебцы*** *содержат «медленные» углеводы.*
- ***Курага*** *полезна при анемии, сердечно-сосудистых заболеваниях.*
- ***Чернослив*** *нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает зрение.*
- ***Мед*** *обладает противогрибковыми, антивирусными и антибактериальными свойствами, поддерживает иммунитет.*
- ***Авокадо*** *помогает избавляться от лишнего холестерина.*
- ***Творог*** *- источник кальция.*
- ***Лимон*** *богат витамином С.*
- ***Имбирь*** *улучшает обмен веществ.*

Когда ребенок щурит глаза

Из всех глазных болезней самая распространенная – близорукость, или миопия (от древнегреческого «щурю взгляд»). Это дефект зрения, при котором человек хорошо видит вблизи, но плохо - вдали. По словам офтальмолога Архангельской клинической офтальмологической больницы Андрея Ревты, обследования детей в 10-11 классах показали: каждый третий школьник-выпускник страдает близорукостью. Что делать, если у ребенка появился этот диагноз, и как остановить прогрессирование болезни - об этом в интервью с ним.

- Андрей Михайлович, что делать, если ребенок говорит: «Я плохо вижу вдали»? Это близорукость?

- Это не всегда близорукость. Зачастую это предблизорукое состояние (ложная миопия). Главное в этой ситуации - вовремя диагностировать данное состояние, при этом возможно обратное развитие близорукости путем воздействия на цилиарную мышцу.

- Возможна ли профилактика миопии?

- Профилактика близорукости - это целый комплекс мероприятий, включающих соблюдение гигиенических норм по освещению в учебных классах и комнатах, ограничение и оптимизация зрительной работы на близком расстоянии, повышение физической активности, сбалансированное питание. Избыточное зрительное напряжение при работе с компьютером - один из самых значимых факторов риска в развитии близорукости. Особенно пагубно сказываются на зрении игры на мобильном телефоне.

- Бывают ли временные ограничения при работе с компьютером?

- Конечно бывают, и к тому же зависят от возраста ребенка. Детям до трех лет вообще не рекомендуется находиться около компьютера! В возрасте 4-7 лет разрешается работать на компьютере не больше 10 минут 3 раза в неделю, ученикам 1 класса рекомендуемое время работы на компьютере составляет 10-15 минут в день, ученикам 2-5 классов – 15 минут в день, 6-7 классов – 20 минут в день, 8-9 классов – 25 минут в день, 10-11 классов – 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором. Студентам не рекомендуются занятия на компьютере свыше 3 часов в день, при этом нужно каждый час делать 10-минутные перерывы.

- Существуют ли другие методы профилактики?

- Да. Это и капли, улучшающие кровообращение в цилиарной мышце, и аппаратное лечение, направленное на снятие её чрезмерного напряжения (занятия по Аветисову-Мац, Волкову-Колесниковой, на аппарате «Визотроник»), и физиопроцедуры, преследующие те же цели: электро- и магнитофорез, лазерная стимуляция цилиарной мышцы.

- А есть домашние профилактические компьютерные программы?

- Да, есть такие компьютерные программы, которые можно приобрести через интернет: «Еуе», «Релакс», «Цветок» и другие.

- Насколько это всё может остановить развитие близорукости?

- Если близорукость прогрессирует до средней (3-6 диоптрий) и высокой степени (больше 6 диоптрий), зачастую развиваются дистрофические процессы (периферическая, реже - центральная витреохориоретинальная дегенерация) вследствие нарушения питания сетчатки, что в дальнейшем может привести к значительному снижению зрения и отслойке сетчатки. Поэтому особенно важно остановить прогрессирование заболевания. При быстро прогрессирующей близорукости показаны склероукрепляющие операции: к заднему полюсу глаза имплантируются специально разработанные трансплантаты.

- В каком возрасте показана склероукрепляющая операция?

- Операция показана в любом возрасте и при любой степени близорукости, при этом учитывается градиент прогрессирования – более 1,0 диоптрии в год. Как правило, склерукрепляющие операции проводятся детям старше 10 лет.

- Это безопасная операция?

- Операция безопасная, очень редко наблюдаются аллергические реакции.

- Если все-таки близорукость прогрессирует, что лучше: контактные линзы или очки?

- Исследования, проведенные в нашей стране и за рубежом, показывают, что при ношении очков близорукость прогрессирует у 80% пациентов, а при ношении линз только у 10-20%. Носить очки или линзы - решается в индивидуальном порядке, исходя из психологических и физических особенностей ребёнка. Некоторые дети не могут носить линзы, другие не хотят носить очки.

- Я слышала, бывают еще ночные линзы…

- Да действительно, такие линзы есть, они называются ортокератологическими. Это жесткие линзы, которые надеваются на ночь на время сна, такие линзы меняют профиль роговицы, и миопическая рефракция временно устраняется или уменьшается. К сожалению, такой эффект непродолжительный, обычно не более 2 суток, и требуется постоянное его применение.

- Почему одним выписывают очки для дали, другим - на постоянное ношение?

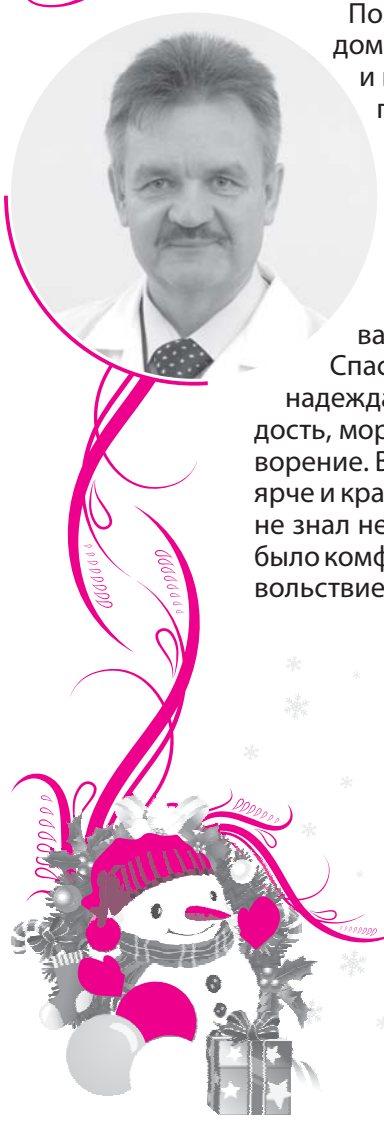
- Очки выписываются для постоянного ношения при средней и высокой степени близорукости, а также в тех случаях, когда близорукость имеет врожденный или раноприобретенный характер, а также в случае, если близорукости сопутствует выраженный астигматизм. При этом развивается амблиопия, или «ленивый глаз». Это функциональное состояние, при котором правильно подобранная очковая или контактная коррекция полностью не восстанавливает зрение. Амблиопией считается острота зрения с коррекцией менее 8 строчек.

- Какой вид спорта лучше всего помогает при близорукости?

- Любое повышение двигательной активности благоприятно влияет на зрение, но всё же следует предпочесть те виды спорта, где исключаются травмы головы (плавание, бег, теннис, бадминтон и другие). При этом следует учитывать и степень миопии. При высокой близорукости рекомендуется исключить прыжки, кроссы, соревнования.

Подготовила ***Елена Антропова.***

Уважаемые коллеги!



Поздравляю вас с наступающими Новым годом и Рождеством! Желаю каждому из вас лично и всему коллективу больницы в целом благополучия, профессионального роста и единства в достижении нашей общей цели — сделать нашу офтальмологическую больницу образцовым медицинским учреждением, отвечающим требованиям мирового стандарта.

Желаю всем здоровья и радости, чтобы ваши семьи жили в достатке и благополучии. Спасибо вам за ваш нелегкий труд. Вы - моя надежда и опора. Пусть работа приносит вам радость, моральное и, конечно, материальное удовлетворение. Ведь мы с вами помогаем людям видеть мир ярче и красочнее. Хочу, чтобы наш славный коллектив не знал невзгод, вражды и непонимания, чтобы всем было комфортно и уютно, работалось с огромным удовольствием и самоотдачей!

Я уверен, что благодаря вашему профессионализму, преданности делу, освоению новых технологий и почитанию старых традиций офтальмологической больницы мы сумеем сделать шаг вперед. Пусть в новом году перемены будут только позитивными!

Будьте здоровы, счастливы, любимы и успешны!

Владимир Кабанов, главный врач
ГБУЗ АО «Архангельская клиническая офтальмологическая больница»

Самый запоминающийся подарок на Новый год

Римма Карташова, главный врач ГБУЗ АО «Северодвинская городская больница № 1»:

- Этот год для меня был щедрым на подарки. Самый главный подарок - я стала депутатом областного Собрания. Бесценный подарок для меня как главврача и для больницы в целом – к нам пришли 14 молодых врачей разных специальностей. Это настоящий кадровый прорыв!
Коллеги тоже порадовали меня подарками. Получили звание Заслуженного врача России Татьяна Викторовна Лужбинина и Елена Геннадьевна Кузнецова. Стал победителем областного конкурса «Лучший врач года» в номинации «Лучший врач медицинской реабилитации» Леонид Борисович Муратов. Светлана Анатольевна Колесова заняла первое место в номинации «Лучшая медсестра терапевтическая» в конкурсе «Лучший по профессии» и едет на Всероссийский конкурс в Екатеринбург. Надеюсь, что и новый год принесет немало приятных подарков.

Владимир Агафонов, главный внештатный специалист по инфекционным болезням министерства здравоохранения Архангельской области, доцент кафедры инфекционных болезней СГМУ:

- Несколько лет назад ко мне неожиданно пришел Дед Мороз и вручил коробку конфет. Я был очень удивлен и только через год узнал, что это был мой пациент, которого я не узнал. Но было очень приятно!..

Сергей Хохлов, главный врач ГБУЗ АО «Коряжемская городская больница»:

- В 60-е годы, как и многие мальчишки, я увлекался хоккеем. Мы сами мастерили себе клюшки из фанеры и палок. А в 4 классе на Новый год родители подарили настоящую новенькую клюшку, такую, как у спортсменов «Водника». Сколько радости и удовольствия было у меня! Видите, даже по сей день помню…

Вячеслав Никуличев, заведующий наркологическим центром ГБУЗ АО «Архангельский психоневрологический диспансер»:

- 11 декабря 2009 года у меня родился внук, что стало самым большим подарком к Новому году. Этот был первый мальчик, до него рождались только девочки. А я, как мужчина, хочу, чтобы были продолжатели рода. Поэтому рождение первого внука было огромным счастьем для меня. Он положил начало череде мальчиков в нашей семье, после него родилось еще двое.

Сергей Красильников, главный врач Первой городской клинической больницы имени Е. Е. Волосевич:

- Самое яркое праздничное воспоминание – новогодняя елка. Как мы её ждали, как наряжали и заглядывали под неё в ожидании подарков. В один год по каким-то причинам родители долго не могли достать ель, и, сказать откровенно, на душе было неспокойно. Принесенные мамой еловые лапы не успокаивали. Волновал один вопрос: что за Новый год без волшебной красавицы? Но почти перед самым праздником папа пришел домой с елкой в руках; она была самая красивая и самая долгожданная! Пока родители её устанавливали, мы крутились рядом и ждали, когда же наконец будем украшать. На следующее утро на елке висели не только игрушки и мишура, там были конфеты на ниточках! Думаю, всем нам с детства знаком хвойный аромат с нотами мандарина и шоколада – запах Нового года и чуда. Такими приятными мелочами создается ощущение праздника и волшебства!

Мария Старцева, заведующая эндокринологическим центром ГБУЗ АО «АОКБ», главный внештатный эндокринолог министерства здравоохренения Архангельской области:

- В наше время изобилия товаров на любой вкус трудно оценить мой самый запомнившийся подарок на Новый год. Это была встреча нового 1990-го, когда я училась в институте, - время повального дефицита. Мне очень хотелось модные красные туфли, о чем я упорно твердила папе. Мало того, что сами туфли было достать проблематично, но и мой «ходовой» 34-й размер не прибавлял оптимизма в решении этого вопроса. Поиски продолжались больше полугода, держались от меня в секрете, примерка производилась моей младшей сестрой. Подарок стал для меня сюрпризом, поэтому я так была рада и запомнила эти чудесные австрийские туфли, красные с черными бантиками, которые подарили мне родители на тот Новый год… Страсть к туфлям осталась у меня с тех пор. Даже сейчас, когда я смотрю на стройный ряд обуви у себя в шкафу, я вспоминаю те красные туфли на шпильке!

Нина Хасанова, врач-невролог ГБУЗ АО «Архангельская областная клиническая больница», ассистент кафедры семейной медицины и внутренних болезней СГМУ:

- Я забыла, как выглядит Дед Мороз… Не лучшее начало для новогоднего спитча…
Нет, не тот, которого я встречаю каждый год в красной шубе и с мешком подарков по дороге домой. Я знаю теперь уже его имя - Игорь Сергеевич. А тот, из детства, очень большой и неуловимый… Проснешься, а под елкой, в свете мерцающих лампочек, уже лежит подарок от него! И все становится правильно. Правильно и незыблемо. Вот – Новый Год. Вот – Дед Мороз. Вот – подарок. И помчатся снова дни, заполненные событиями, радостями, горестями, и напишется новая глава, теперь уже 2014. В этой главе – я помню про волшебное счастье новогодней ночи и изо всех сил стараюсь не подвести своего внутреннего Деда Мороза. Самый запоминающийся и лучший подарок для меня – это возможность делать подарки. Угадывать или знать точно, что порадует самых родных, друзей. Быть рядом. Любить. Уважать и ценить.

Куда летят брызги шампанского...

Елка, Дед Мороз с подарками, звон бокалов с шампанским под бой курантов!.. У кого не веселится душа в преддверии самого волшебного праздника в году, который приносит в дом бесценный подарок - целую неделю зимних каникул не только детям, но и взрослым? Но все ли мы умеем веселиться по-настоящему, без подогрева настроения крепкими и не очень крепкими напитками?

Как не переборщить с «веселящими» напитками, нам рассказала Анна Еремеева, главный внештатный детский психиатр-нарколог министерства здравоохранения Архангельской области, заместитель главного врача по профилактике и межведомственному взаимодействию Архангельского психоневрологического диспансера.

Чтобы не было бед, ребенку – сок до 18 лет

По статистике каждый год после новогодних праздников количество пациентов психоневрологического диспансера и архангельской психиатрической больницы увеличивается. В больницу люди попадают в состоянии острого алкогольного психоза, в диспансер – в состояниях запоя, из которых самостоятельно выйти не могут, и просят помощи. Почему число таких пациентов не уменьшается?

Новогодние праздники для этих людей – повод крепко выпить, на следующий день «поправиться» и снова выпить. И это карусель: вся жизнь алкоголика крутится вокруг «божества» под названием алкоголь, профессиональные и семейные ценности уходят на второй план. Поэтому обращения к нам – вполне закономерный результат.

Что такое Новый год? Для здорового человека - это ожидание чуда, исполнения желаний, пускай немного игра, но этого вполне достаточно для того, чтобы хорошо провести праздник. Мы сами, а не алкоголь, должны главенствовать за столом и создавать праздничную атмосферу. Конечно, в русских традициях под бой курантов можно поднять бокал, прослушать речь президента и выпить. Но сколько?..

Нормы безопасного, или допустимого, употребления алкоголя разработаны Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Конечно, они общие, индивидуальные дозы зависят от массы тела, состояния здоровья, уровня обмена веществ. Для женщин допустимые дозы меньше, чем для мужчин, потому что у них меньше ферментов, расщепляющих этанол. Поэтому женщины находятся в группе риска по быстрому развитию алкоголизма. Если у мужчин алкоголизм развивается в течение нескольких лет, то женщинам достаточно 8-12 месяцев. У подростков этих ферментов очень мало или нет совсем, поэтому им до 18 лет однозначно употреблять алкоголь нельзя.

Очень важно (по рекомендациям ВОЗ), чтобы в течение новогодней недели 2 дня точно были трезвыми. И не забывайте кушать, сочетая культуру пития с культурой бытия - употребления пищи. Противопоказан алкоголь беременным женщинам, подросткам до 18 лет.

Как главный детский психиатр-нарколог, я хочу обратиться к родителям: **даже чисто символически не наливайте шампанское детям до 18 лет!** Чем раньше организм ребенка узнает вкус спиртного напитка, тем выше риск развития алкоголизма у этого маленького человека в будущем. Дети должны пить соки, морсы и другие безалкогольные напитки.

Если отравление у несовершеннолетнего все-таки произошло

Неадекватное, эйфорическое или агрессивное поведение подростка на фоне употребления спиртного – признак алкогольного опьянения. После периода возбуждения приходит заторможенность, ребенок не воспринимает вопросы, двигательная активность снижается, он пошатывается, падает.

Уложите его, расстегните стесняющую одежду и вызовите скорую помощь. Если подросток в сознании, то до приезда бригады скорой помощи можно начать промывать желудок водой комнатной температуры порциями по 300-500 мл, вызывая рвотный рефлекс. И так много раз - до чистых промывных вод. После дайте активированный уголь - 1 таблетку на 10 кг веса или полифепан - 1 столовую ложку размешайте в стакане воды. Скорую нужно вызвать обязательно, чтобы проверить все функции жизнедеятельности: сознание, дыхание, давление, пульс.

Наркологическая помощь детям

Если ребенок стал регулярно употреблять алкоголь – это происходит не от хорошей жизни. Возможно, его на это подвигли повышенная тревожность, неумение находить контакт со сверстниками, конфликты в семье. Чаще всего это семейная проблема, и мы работаем с родителями, приглашаем их на групповые занятия.

Каждый вторник в 17.00 на базе нашего отделения проходят занятия для родителей ребят, которые употребляют психоактивные вещества. Мы рассказываем про природу заболевания, какие могут быть выстроены взаимоотношения с ребенком. Группа для родителей анонимная, открытая, можно прийти в любой вторник. Телефон координатора группы 8-902-286-11-56. Также можно прийти на индивидуальную консультацию без ребенка и с ним. У нас работает бригада специалистов: врачи-наркологи, медицинские сестры, медицинские психологи, специалист по социальной работе, социальный педагог.

Для справки

Детское наркологическое отделение:

пр. Московский, 4, корп.1 (ост. Смольный буян, девятиэтажное здание). Телефон 61-59-09.

Подготовила ***Елена Антропова***

Нормы безопасного употребления алкогольных напитков (ВОЗ)

Вино-шампанское: **допустимое употребление в день (новогоднюю ночь) – мужчины – 250 мл (2 бокала), женщины – 150 мл (бокал)**
Пиво: **мужчины – 500 мл, женщины – 330 мл.**
Крепкие напитки (коньяк, водка): **мужчины – 50 мл, женщины – 30 мл.**

Уважаемые коллеги!

Поздравляю вас с Новым годом, который по восточному календарю приходит к нам под символом Лошади! С глубокой древности лошадь ассоциируется с всеобщей гармонией, внешним и внутренним совершенством. Её внешняя грациозность, красота, изящество движений сочетаются с умом и интуицией. А это душевное равновесие между внутренним и внешним миром и есть счастье. Желаю вам счастья, друзья, в новом 2014 году!

Пусть предпраздничное настроение переливает через край и все мечты в новом году найдут свое воплощение!

Вера Яшкович, главный врач ГБУЗ АО «Архангельский психоневрологический диспансер»

До приезда скорой

Впереди новогодние каникулы. В эти дни учащаются случаи травматизма: отравления, переломы, обморожения. На улице скользко, легко упасть и сломать руку или ногу. Если в новогоднюю ночь вы запускаете петарды и фейерверки, не соблюдая технику безопасности - травмы не избежать. Однако и врачи скорой помощи в праздничные дни перегружены, поэтому нередко приходится ждать доктора дольше обычного. Как помочь пострадавшему до приезда скорой? Своими советами делится врач-консультант скорой помощи, заслуженный врач России Владимир Кондратьев.

Травмы, кровотечения

- **Признаки:** при венозном кровотечении из раны медленно вытекает кровь темно-красного цвета, если повреждена артерия- кровь будет бить струей и иметь ярко-красный цвет.
- **Первая помощь**
  1. Обеспечить покой поврежденному органу.
  2. Наложить на рану чистую повязку и прижать её пальцем или ладонью.
  3. Если при этом кровотечение не останавливается - продолжать крепко держать на сосуде палец или ладонь и наложить жгут. При артериальном кровотечении он накладывается выше раны.
  4. Слабо наложенный жгут только усилит кровотечение. Повязка должна быть тугой и широкой, под жгут нужно подложить ткань, чтобы не повредить нерв.
  5. Примите обезболивающий препарат.
  6. При травме глаза нужно также принять обезболивающий препарат, накрыть глаз чистой повязкой и обратиться в глазной травмпункт.

Совет специалиста

Владимир Кондратьев: «В быту первую помощь при кровотечениях надо начинать не со жгута, а с прижатия. Как правило, это помогает остановить любое кровотечение, даже кровотечение из крупной артерии. Возьмите любую чистую ткань, если есть возможность, смочите ее перекисью водорода и приложите к ране. Прижмите ее пальцем или ладонью. Если кровь остановится через несколько минут, значит, нет серьезного повреждения. Ели не останавливается, то лучше так и держать до приезда скорой помощи».

Переломы

- **Достоверные признаки**
  1. Неестественное положение руки или ноги (если речь идет о переломе конечности), деформация конечности.
  2. Болезненная подвижность поломанной части в том месте, где нет сустава.

  3. При открытом переломе в ране видны обломки кости.
  4. Укорачивание или удлинение травмированной области.
- **Относительные признаки перелома:**
  1. Боль в месте перелома.
  2. Отечность в месте перелома (может возникнуть в течение нескольких часов после травмы).
  3. Гематома.
  4. Ограничение подвижности и функции поврежденной части тела.
- **Первая помощь**
  1. Если больной жалуется на сильную боль, не надо разбираться, перелом это или вывих, следует обеспечить покой поврежденному участку тела и дать обезболивающий препарат.
  2. При открытом переломе нельзя самостоятельно исправлять положение поврежденной кости.
  3. Можно приложить к поврежденному месту холод.
  4. Если же нет возможности вызвать скорую помощь, то придется самостоятельно наложить шину и транспортировать человека в больницу. Шину можно сделать из любого подсобного материала (палка, прутья, доски, лыжи, картон).
     - шина всегда накладывается не менее чем на два сустава (выше и ниже места перелома);
     - под шину обязательно подкладывают ткань, марлю, одежду.

Совет специалиста

Владимир Кондратьев: «Если повреждена верхняя конечность (ключица, плечо, предплечье), следует сразу дать обезболивающий препарат, обеспечить покой конечности, поместить руку под рубаху или просто прибинтовать ее тканью, косынкой к телу. При переломе ноги можно присоединить ее к другой конечности и зафиксировать. Без необходимости лучше не перекладывать больного».

Сотрясение мозга

- **Признаки**
  1. Слабость.
  2. Недомогание.
  3. Тошнота, рвота.
  4. Головная боль.
  5. Головокружение.
  6. Потеря сознания.
- **Первая помощь**
  1. Обеспечить больному покой.
  2. Если больной без сознания, положите его на бок, колени согните, лицо поверните к земле. Так воздух будет свободно поступать в легкие, а рвотные массы, слюна, кровь вытекать наружу.
  3. При кровотечении наложите повязку.

Совет специалиста

Владимир Кондратьев: «Будьте внимательны. У взрослых при сотрясении мозга, как правило, бывает потеря создания. У детей этот признак может либо вовсе отсутствовать, либо быть очень кратковременным. При подозрении на сотрясение мозга нельзя самостоятельно принимать болеутоляющие препараты, активно двигаться».

Отравления

- **Признаки**
  1. Острая боль в желудке.
  2. Тошнота, рвота.
  3. Понос.
  4. Слабость, сонливость и общий дискомфорт.
  5. Расстройство сердечного ритма (отравление лекарственными препаратами).
  6. Повышенное слюноотделение.
  7. Кашель, хрипы, чувство сдавливания в груди.
  8. Раздражение на коже (если яд проник через кожу).
- **Первая помощь**
  1. Промыть желудок: дать больному выпить большой объем жидкости и вызвать рвоту. В воду можно добавить сорбенты.
  2. Если у больного упала температура, обложить его грелками
  3. Если больной выпил повреждающую жидкость (кислоту, щелочь), то рвоту вызывать не надо, чтобы не повредить пищевод.
  4. В некоторых случаях можно выпить молоко, сливки. Например, если произошло отравление бензином.

Совет специалиста

Владимир Кондратьев: «Сейчас практически ежедневно встречаются случаи, когда ребенку капают сосудосуживающие препараты в нос по 3-4 раза в день. А они сужают сосуды не только в носу, но и в головном мозге. Если это ребенок до 3 лет, то нередко к третьему дню у него падает температура тела до 34 °С, он становится вялым, бледным, сердечко бьется редко, еле-еле. Это тоже отравление. Маленьким детям, а особенно новорожденным, надо все-таки не закапывать капли, а прочищать нос умеренно смоченными жгутиками, чтобы лекарство действовало в основном местно».

Обморожения

Обморожение 1 степени

- ***Признаки***
  1. Чувство жжения, покалывания с последующим онемением пораженного участка.
  2. Пораженный участок кожи бледный, после согревания - болезненный, покрасневший, развивается отек.
- ***Первая помощь***
  1. Охлажденные участки следует согреть до покраснения теплыми руками, легким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием.
  2. Наложить чистую повязку.

Обморожение 2 степени:

в первые дни после травмы образуются пузыри, наполненные прозрачным содержимым.

Обморожение 3 степени:

пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям.

Обморожение 4 степени:

омертвевают все слои мягких тканей, поражаются глубокие ткани, органы.

- **Первая помощь при обморожениях 2-4 степени**
  1. Быстрое согревание, массаж или растирание делать нельзя.
  2. Наложите на пораженную поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху - клеенку или прорезиненную ткань).
  3. Пораженные конечности надо зафиксировать.
  4. Дать пострадавшему горячее питье, горячую пищу, обезболивающие препараты.

Совет специалиста

Владимир Кондратьев: «Влажность, сырость, ветер способствуют быстрому обморожению, особенно у детей. При ветре и сырости гулять с детьми следует недолго. При обморожении надо согреть пораженное место и дать пострадавшему обезболивающий препарат и горячее питье».

Для справки

Травмпункт городской поликлиники № 1:
ул. Гайдара, 6,
телефоны: 21-54-94, 21-53-93.

Травмпункт областной детской клинической больницы:
пр. Обводный канал, 9,
телефоны: 68-32-85, 68-34-32.

Травмпункт офтальмологической больницы (при травмах глаза):
пр. Обводный канал, 9,
телефоны: 66-11-84, 66-11-75.

Консультативные телефоны скорой помощи:
03 (с мобильного – 030), 65-99-85.

Помните! Неправильно наложенный жгут только усилит кровотечение! Если Вы не умеете правильно накладывать жгут, ограничьтесь прижатием и ждите приезда специалистов.

Уважаемые читатели, коллеги, пациенты!

Осталось совсем немного времени до наступления праздника Семьи, Волшебства и Улыбок - Нового года! 2013-й год был очень важен для нас – мы начали выпускать газету, которую сейчас вы держите в руках. Мы делали всё, чтобы она была интересной, разнообразной и главное – полезной. Надеемся, что у нас это получилось. Мы будем стараться, чтобы наша газета и в дальнейшем только преображалось.

Спасибо всем, кто участвовал в выпуске нашего издания – медицинским работникам, которые делились своими знаниями и опытом, читателей, которые советовали, как сделать газету лучше и героям наших материалов - талантливым специалистам, неугомонным работникам и неравнодушным пациентам.

Желаем вам ярких впечатлений, судьбоносных встреч, энергии, доброты и прекрасного самочувствия! С Новым годом!

С надежной на дальнейшее сотрудничество, редакция газеты «Наше здоровье. Архангельская область»

Константин Барышков,
главный врач ГБУЗ АО «Архангельский клинический кожно-венерологический диспансер»

Новый год – это праздник, который открывает новую страницу нашей Книги Жизни. Какой она будет – зависит только от нас самих. Будем ли мы внимательнее относиться к тем людям, которые нас окружают: чаще навещать родителей и встречаться с друзьями, больше проводить времени с детьми? Будем ли мы жить в труде или лень и апатия поглотят нас? Будем ли ставить новые, высокие цели и добиваться их или просто плыть по течению?
Желаю, чтобы каждый написал свою Книгу Жизни так, чтобы она была увлекательной, красочной, наполненной смыслом и чтобы страниц в этой Книге было как можно больше.

Виктор Амосов,
главный врач ГБУЗ АО «Архангельская клиническая психиатрическая больница»

Новогодние праздники – хороший повод оглянуться назад, оценить сделанное, поблагодарить близких, друзей, коллег и сказать им теплые слова и пожелания.

От лица сотрудников Архангельской клинической психиатрической больницы хотелось бы, в первую очередь, пожелать всем душевного здоровья! Душевное здоровье - внутреннее состояние, когда душа открыта людям и миру, бодра и радостна, не страдает болью и не болеет враждой. Это хорошее настроение, бодрость и энергия, интерес к жизни и доброжелательность.
Желаю, чтобы в новом году всем неизменно сопутствовал успех, все мечты реализовались, счастья, удачи, оптимизма, ну и конечно, душевной гармонии.
От всего сердца поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Сергей Красильников
главный врач Первой городской клинической больницы имени Е.Е. Волосевич

Дорогие архангелогородцы, коллеги и друзья!

От всей души поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством Христовым!

Желаю, чтобы в каждой семье был мир, близкие были здоровы и счастливы! Пусть наступающий год станет для вас годом надежды, смелых желаний и мудрых решений! Здоровья и энергии для достижения ваших целей, успехов и вдохновения во всех начинаниях! Храните в себе веру в чудо и праздник!

Елена Цыка,
главный врач ГБУЗ АО «Северодвинская городская поликлиника «Ягры»

Уважаемые коллеги!

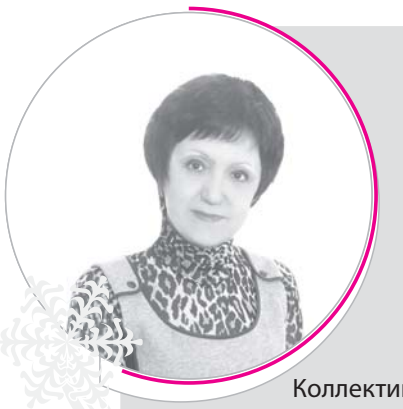
Совсем немного времени остается до наступления Нового года. Это один из самых любимых праздников каждого из нас. Мы всегда встречаем его с радостью и волнением, ждем добрых перемен и новых успехов и не можем не вспомнить добрым словом год уходящий. В 2013-ом мы смогли решить многие из стоящих перед здравоохранением задач: строили, реконструировали, стремились оснащать наши поликлиники и больницы новейшим оборудованием, учились современным медицинским технологиям, работали над повышением нашего профессионального мастерства. И всё это для того, чтобы жители Архангельской области смогли получать качественную медицинскую помощь в комфортных условиях, чтобы рождались здоровые дети и увеличилась продолжительность жизни, чтобы люди были здоровы и счастливы.
Пусть источником оптимизма и жизненной силы для вас служат дружеская поддержка, любовь и понимание коллег, близких по духу людей. Пусть вместе с праздниками в ваши дома придут радость, тепло и уверенность в завтрашнем дне.
Доброго вам здоровья, долголетия, активной жизненной позиции, светлых и радостных событий в жизни, веры в себя и в наше будущее.
С Новым годом вас!

Игорь Петчин,
главный врач ГБУЗ АО «Архангельская областная клиническая больница»

Уважаемые медицинские работники!

Сердечно поздравляю вас с наступающим Новым годом и Рождеством!

Здоровье - главное богатство, без которого невозможна счастливая и полноценная жизнь, поэтому ваш труд всегда был и остается востребованным и уважаемым.
Желаю вам оставаться неравнодушными к проблемам людей, получать за это достойную награду и искреннюю благодарность пациентов, больше радоваться жизни и своим достижениям на рабочем месте.
От всей души хочу поздравить коллектив областной клинической больницы с самым волшебным праздником и пожелать в новом году ярких эмоций, прекрасных событий, настоящих успехов, чтобы ежедневно случалось только хорошее, чтобы всегда вам везло и всё, что происходит, помогало вам становиться лучше!



Елена Попова,
главный врач ГБУЗ АО «Архангельский клинический центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

Дорогие коллеги, читатели!

Коллектив Архангельского Центра «СПИД» поздравляет вас с Новым годом! От всей души желаем вам успехов, счастья, благополучия, а главное – здоровья! Берегите себя и своих близких!

Всех, кто заботится о своем здоровье, ГБУЗ АО «АКЦ СПИД и ИЗ» приглашает пройти обследование.

Населению и лечебно-профилактическим учреждениям центр оказывает следующие услуги:

1. **Общеклинические исследования крови:**
   - общий анализ крови с подсчетом тромбоцитов,
   - биохимические исследования крови.
2. **Определение онкомаркеров:**
   - определение прост-специфического антигена ПСА (рекомендован в качестве скрининга для всех мужчин старше 40 лет, не реже одного раза в год),
   - опухолевого маркера СА-125 (рекомендован в качестве скрининга для всех женщин в возрасте старше 50 – 55 лет, не реже одного раза в год).
3. **Определение гормонов щитовидной железы (ТТГ, Т4, Т3, АТПО)**
4. **Диагностика различных инфекционных заболеваний и инфекций, передающихся половым путем (методом иммуноферментного анализа и методом ПЦР – диагностики):**
   - исследование крови на ВИЧ – инфекцию,
   - исследование крови на маркеры вирусных гепатитов А, В, С, Д,
   - исследование крови на цитомегаловирусную инфекцию,
   - исследование крови на токсоплазмоз,
   - исследование крови на герпетическую инфекцию,
   - исследование крови на краснуху,
   - диагностика ИППП (сифилиса, гонореи, трихомониаза, хламидиоза, микоплазмоза, уреаплазмоза).
5. **Исследование показателей иммунного статуса.**
6. **Консультация врача – дерматовенеролога.**
7. **Консультация врача – инфекциониста.**

Диагностика осуществляется качественно, быстро и по минимальным ценам

ГБУЗ АО «АКЦ СПИД и ИЗ» располагается по адресу:
163000, г. Архангельск, пр. Чумбарова –Лучинского, дом 20.
Телефон/факс (8182) 65-42-11, регистратура (8182) 65-32-20.
E-mail: arhaids@atnet.ru, aidsprof@atnet.ru
Сайт: www.spid.1mcg.ru

Гороскоп здоровья
на 2014 год

ОВЕН. В предстоящем году вы проявите удивительную способность успевать всё и везде. Но несмотря на все дела и заботы, которые поглотят вас с головой, не упускайте любую возможность отдохнуть. Поездки в теплые страны, баня, массаж – все это только приветствуется. Вашему организму необходимо восстановить все силы, чтобы в будущем году покорять новые вершины.

ТЕЛЕЦ. В этом году задумываться о своем здоровье вы будете редко, так как болезни почти не будут напоминать о себе. А если вдруг недуг постучится в ваши двери, отнеситесь к этому внимательно. Помните, что лучше всего сразу обращаться к специалистам, чтобы быстро и верно восстановить свое здоровье. Самолечение – это занятие не для вас. Всё, что вы можете прописать себе сами, – это прогулки на свежем воздухе и посиделки с друзьями в благоприятной атмосфере.

БЛИЗНЕЦЫ. Если у вас есть проблемы со здоровьем, то наступил самый прекрасный момент для их решения. Пройдите обследования, проконсультируйтесь с врачами и начните лечение, если это необходимо. Не стоит закрывать глаза на болезни и недуги, так как в будущем это может серьезно отразиться на вашем здоровье в виде осложнений. Посвятите этот год своему здоровью, оно того стоит.

РАК. В этом году все психологические проблемы, которые не давали вам спокойно жить в прошлом году, просто испарятся. Вы и думать забудете о них: появятся новые интересы, хобби, вас увлекут поездки в новые места и знакомства с необычными людьми. Если простуда и грипп застанут вас врасплох, немедленно начинайте их лечение, не затягивая с обращением к врачу.

ЛЕВ. Львы смогут до конца разрешить уже имеющиеся проблемы со здоровьем. Останется лишь внимательно отнестись к профилактике болезней. Не переутомляйтесь, соблюдайте режим питания и побольше спите. Особенно это относится к женщинам-Львам, для которых год Лошади – удачное время для зачатия и рождения ребенка.

ДЕВА. Пришло время позаботиться о себе. Если до этого вы невнимательно относились к своему здоровью, в предстоящем году стоит поменять свою тактику поведения. Не стоит откладывать вопросы, связанные со здоровьем, в долгий ящик. Всё, что вас беспокоило раньше, напомнит о себе вновь. Не дайте болезням испортить вам год.

ВЕСЫ. Новый год – хороший повод начать новую жизнь, где будет место для занятий спортом и диеты. Подарите себе разработанную со специалистом схему физических нагрузок и персональный режим питания. К здоровому образу жизни привлекайте своих близких. Это хорошо скажется и на вашем здоровье, и на ваших взаимоотношениях.

СКОРПИОН. Последний год вы почти не задумывались о своем здоровье. Пришло время заполнить этот пробел. И лучше не тянуть с этим, иначе болезни сами найдут вас. А вам это не нужно, ведь много сил придется отдать в личную и профессиональную сферы жизни. Не дайте болезням нарушить ваши планы.

СТРЕЛЕЦ. В предстоящем году вам придется много трудиться, отдавая все силы работе. Если вы будете регулярно укреплять свое здоровье, то ничто не сможет помешать вам осуществить все свои планы. Желательно, чтобы в эти планы входил хотя бы небольшой отпуск. Побалуйте свой организм теплом, солнцем и положительными эмоциями. Отпуск придаст вам много новых сил, и вы сами не заметите, как с легкостью решите все проблемы.

КОЗЕРОГ. Будущий год готовит вам сюрприз: то, что раньше мешало вам жить, в этом году разрешится и не будет вас беспокоить. О болезнях пришло время забыть – у вас слишком много других хлопот. Не переживайте по пустякам и не позволяйте временами наступающей хандре побеждать вас. Хорошее настроение – залог вашего успеха во всех делах.

ВОДОЛЕЙ. Год лошади станет для вас годом здоровья. Делать вам почти ничего не придется – вы в хорошей форме. Просто продолжайте вести активный и здоровый образ жизни. При любом затруднении обращайтесь к специалисту, с ним вы легко и быстро решите любые вопросы, касающиеся здоровья.

РЫБЫ. Предстоящий год удачен для прощания с вредными привычками. Вы сможете легко справиться с ними. Здоровье не всегда будет идеальным, но не отчаивайтесь: ищите причины неприятностей и исключайте их. Заботясь о здоровье, не ленитесь. Больше двигайтесь, дышите свежим воздухом и соблюдайте диету. Это лучшим образом отразится как на фигуре, так и на общем самочувствии.

РЕКЛАМА

Широко открытыми глазами

ПРОБЛЕМА: Катаракта – помутнение хрусталика глаза, связанное с нарушением его структуры. Кажется, что Вы смотрите сквозь пелену.

РЕШЕНИЕ: Факоэмульсификация: через малый разрез 1,5-2 мм с помощью ультразвука удаляют помутневший хрусталик, и на его место имплантируют искусственную линзу (ИОЛ).

АРГУМЕНТЫ «ЗА»:

1. Самый современный и наименее травматичный хирургический метод лечения катаракты. Время операции около 20 минут. Она проводится амбулаторно.
2. Золотой стандарт офтальмохирургии – не требуется полного созревания катаракты, поэтому операцию можно делать на ранней стадии болезни.
3. Индивидуальный подход - полное обследование перед операцией, индивидуальный подбор линз, в том числе мультифокальных.
4. Большой практический опыт - клиника работает 9 лет

ПРОБЛЕМА: Близорукость, дальнозоркость, астигматизм

РЕШЕНИЕ: Эксимерлазерная коррекция зрения: луч лазера испаряет тончайший слой роговицы, тем самым изменяя ее кривизну, что позволяет сфокусировать изображение предметов на сетчатке.

АРГУМЕНТЫ «ЗА»:

1. Один из самых современных, безболезненных и эффективных методов хирургического лечения.
2. Немецкий эксимерлазер последнего поколения (модель 2013 года).
3. Ультрасовременные технологии сводят к минимуму дискомфорт и стресс, уменьшают время воздействия луча лазера, обеспечивают высокую эффективность, точность операционного результата.
4. Всего в 10 клиниках России установлен данный эксимерлазер, из них только один в Архангельске.
5. Большой практический опыт – клиника работает 9 лет.

Сочетание успешного опыта наших специалистов и использования современного оборудования выводит клинику «ЛЕНС» на уровень столичных офтальмологических клиник.

ЛЕНС
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
лицензия ЛО-29-01-000752 от 24.10.11

Г. АРХАНГЕЛЬСК, ТЦ «КОРОНА»
УЛ. ВОСКРЕСЕНСКАЯ, Д.14

(8182) 20-30-30
WWW.LENS29.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ
АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Ежемесячная газета. Распространяется в медицинских учреждениях Архангельской области.
Учредитель: ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики» **Издатель:** ООО «Наше здоровье» **Главный редактор** Н.С. Пышнограева
Выпуск № 8 (8) от 27 декабря 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, пр. Новгородский, 32. 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.

Представленная информация в газете не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача.