



№4 (55) декабрь, 2023

MEDIKER

С заботой о Вас!



ПРЕДДИАБЕТ — лечение
и профилактика

Престижная награда
MEDIKER

ДОНОР — дарящий
жизнь





№4 (55) декабрь, 2023

Учредитель и издатель:
ТОО «Energy Focus»

Авторы:

Дина Трухина,
Перизат Мусаева,
Татьяна Ким,
Алишер Тастенов

Дизайн и верстка

Наталя Ли
Наталя Ветрова

Иллюстратор

Данияр Кдыров

Журнал зарегистрирован
Министерством культуры и информации
Республики Казахстан, Комитет
информации и архивов.
Свидетельство 10882-Ж от 26. 04. 2010 г.
Все предложения, пожелания и
замечания по изданию направляйте в
редакцию журнала «MEDIKER». Любое
воспроизведение материалов или
их фрагментов возможно только с
письменного разрешения редакции.
Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов.
Мнение редакции не обязательно
совпадает с мнением авторов.

Распространяется на территории
Казахстана.

Выходит один раз в 3 месяца.
Тираж 5 000 экземпляров.

Отпечатано в типографии
ТОО «Print House Geron»
г. Алматы, ул. Сатпаева, 30А/3,
офис 124.

Адрес редакции:
010000, Республика Казахстан, г. Астана
ул. Кабанбай батыра, 17, блок Е, этаж 1,
кабинет 110.
Контакты: +7(7172) 79 25 24, 79 25 22.
e-mail: energyfocus1@mail.ru

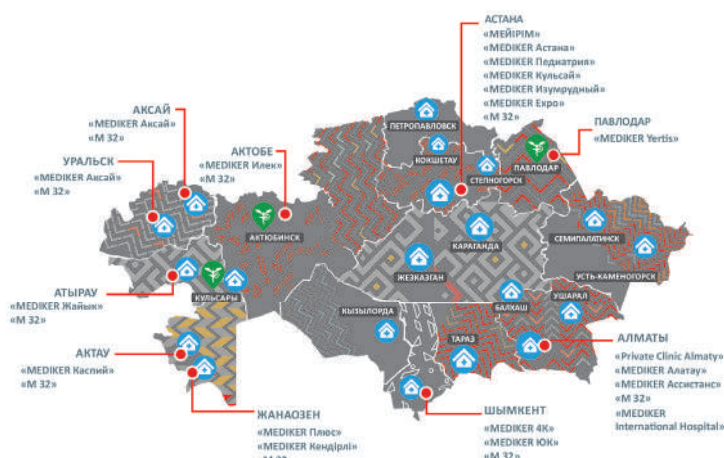


Содержание

- 6** Новости
- 8** Преддиабет — лечение и профилактика
- 9** We are pleased to announce that Mediker International Hospital has established a new department in partnership with leading international insurance companies
- 10** Mediker International Hospital презентует новое отделение, работающее в партнерстве с международными страховыми компаниями
- 12** Партнерство в сфере инноваций
- 14** Мир красоты в клинике Мейірім
- 16** Прогрессивное решение интимных проблем мужчин и женщин
- 18** Престижная награда MEDIKER
- 20** Донор — дарящий жизнь
- 23** Важно о COVID — варианты SARS-CoV-2
- 24** Корь — знакомая и очень опасная
- 26** Как уберечься от гриппа и ОРВИ
- 28** Как не пропустить онкологическое заболевание



- 30 Гипертоническая болезнь
- 32 Скрининги и заболеваемость в Казахстане
- 35 Зимний уход за руками
- 36 Новый год без вреда для здоровья
- 38 Как избавиться от храпа
- 40 Нехватка сна опасна для детей
- 42 Родительское выгорание
- 44 Болезнь кошачьей царапины
- 46 Что такое здоровое питание?
- 48 Овощи и фрукты зимой
- 50 Болезни от еды
- 52 Беременность и сахарный диабет
- 54 Важные вопросы о силовых тренировках
- 56 Восстанавливаемся после тренировки
- 58 10 малоизвестных зимних видов спорта
- 60 Дефибриллятор, запускающий сердце
- 63 Всемирный день азбуки Брайля



МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ
МЕДИЦИНСКИЕ
ЦЕНТРЫ MEDIKER



ВРАЧЕБНЫЕ АМБУЛАТОРИИ MEDIKER



БОЛЕЕ 320 МЕДИЦИНСКИХ ПУНКТОВ
MEDIKER НА ПРОМЫШЛЕННЫХ
ПРЕДПРИЯТИЯХ

• ОКОЛО 990 ПУНКТОВ ПМО
• 110 МЕДИЦИНСКИХ ПУНКТОВ
• ОКОЛО 50 ОБОРУДОВАННЫХ МАШИН СКОРОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Единый контакт-центр в Казахстане:

8 800 080 76 76

www.mediker.kz



MEDIKER

Уважаемые клиенты, пациенты, партнеры!

Поздравляю вас с Днем Независимости Республики Казахстан и наступающим Новым 2024 годом!

День Независимости — это особенный праздник в истории нашей родины, напоминающий нам о нашей сильной и независимой нации. В этот день мы отмечаем не только достижения, но и единство, которое делает нас сильнее, и направленность на процветание.

От имени коллектива ТОО «Медикер» хочу выразить искреннюю благодарность нашим пациентам и уважаемым партнерам. Ваше доверие — наша главная ценность. Мы гордимся тем, что можем предоставлять вам высококачественные медицинские услуги и сопровождать вас на пути к заботе о здоровье.

С наступающим Новым годом! Пусть 2024 год будет годом перемен, новых возможностей и благополучия. Прошедший год был испытанием для нас всех, но вместе мы продолжаем двигаться вперед, преодолевая трудности и стремясь к новым вершинам. Пусть этот год принесет радость, вдохновение и успех во всех начинаниях. Спасибо вам за ваш вклад в наше совместное развитие. Желаю счастья, здоровья и процветания!

С уважением,
Анар Каликановна Жумаханова,
Председатель Правления ТОО «Медикер»



Стань членом клуба MEDIKER HEALTHCARE CLUB

Покупка данных карт
включает в себя
определенные
привилегии:

- Приоритет при записи к врачу;
- Систему скидок на определенные услуги, не входящие в программу;
- Рассылка от «MEDIKER HEALTHCARE CLUB» об акциях и предложениях на электронные адреса;
- Использование одной карты до 5-ти человек.



ДЕПОЗИТНАЯ КАРТА



POSTPAID



АБОНЕМЕНТНАЯ КАРТА



CALL-ЦЕНТР
8 800 080 76 76

e-mail: healthclub@mediker.kz



@mediker.healthcare



www.mediker.kz



Совместные рекомендации по развитию ПМСП

Глава государства Касым-Жомарт Токаев, выступая на пленарном заседании Глобальной Конференции по первичной медико-санитарной помощи, посвященной 45-летию Алма-Атинской декларации и 5-летию Астанинской декларации по ПМСП, предложил создать Коалицию стран по первичной медико-санитарной помощи. Это объединение позволит продвигать принципы профилактики и охраны здоровья, вырабатывать совместные рекомендации по развитию первичной медико-санитарной помощи. Токаев отметил, что Казахстан охватывает профосмотрами всех детей страны, ежегодно через программу скринингов и профосмотров проходит около 3 миллионов взрослых. Глава государства рассказал, что для обеспечения жителей села равными возможностями в получении медицинских услуг количество пунктов первичного звена было увеличено более чем в 3 раза с 2018 года. Активно внедряются телемедицина и удаленный мониторинг. Президент Токаев считает, что система ПМСП играет важнейшую роль в выявлении ранних признаков эпидемий и в реагировании на непредвиденные вызовы. Нужно просчитывать все риски и поддерживать систему здравоохранения в постоянной готовности.

QR-код для пациента

Министерством здравоохранения РК совместно с Министерством цифрового развития, инноваций и аэрокосмической промышленности РК запущен пилотный проект по подтверждению факта получения медицинской услуги посредством QR-кода. В пилотном проекте пока участвуют Астана, Алматы и Северо-Казахстанская область. Пациент на приеме с помощью сканирует QR-код врача, подтверждая свое посещение. Посредством QR-кода пациент может ознакомиться с необходимой информацией о поликлинике, может увидеть дату и время посещения врача, фамилию и имя врача, свое согласие на оказание медицинской услуги и другие данные.



Центр по обучению УЗИ-диагностике

В Астане открылся первый в стране учебный центр GE HealthCare Academy, организованный компанией GE HealthCare на базе НАО «Медицинский университет Астана» для специалистов сферы здравоохранения. Возможности центра направлены на повышение эффективности системы непрерывного образования и подготовки квалифицированных медицинских кадров. Он позволит соединить международный опыт и образовательные программы GE HealthCare и экспертизу медицинского сообщества Казахстана, предоставив казахстанским врачам доступ к ведущим мировым практикам и возможность совершенствовать свои профессиональные знания и навыки.

Сообщите о побочном действии

ВОЗ и Национальный центр экспертизы лекарственных средств и медицинских изделий призывают врачей и население активнее сообщать о побочных реакциях от лекарств. Об этом шла речь на заседании круглого стола с участием медработников из всех 20 регионов Казахстана. Эти сообщения могут повлиять на отношение к препарату во всём мире, так как данные вносятся в единую национальную базу, где проводится анализ и оценка, а затем база передаётся в специальный центр ВОЗ для оценки побочных действий.

Ежегодно в Национальный центр экспертизы лекарственных средств и медицинских изделий поступает более 3000 карт-сообщений. В текущем году активную работу по отправке «желтых карт» ведут медицинские организации Караганды, Астаны, Алматы и Шымкента. По результатам анализа поступивших с начала года карт-сообщений были приостановлены регистрационные удостоверения 20 лекарственных средств и внесены изменения в инструкции по медицинскому применению более 800 лекарственных средств.



Как лечить орфанные заболевания

В НИИ кардиологии и внутренних болезней прошла Республиканская научно-практическая конференция с международным участием «Орфанные заболевания. Актуальные вопросы диагностики и лечения» с участием ведущих специалистов РК и авторитетных лидеров по диагностике и лечению орфанных заболеваний. Орфанные — это редкие заболевания, в этот перечень в Казахстане входят 62 нозологии. Лечение этих болезней дорогостоящее, на лечение одного ребенка из бюджета в год выделяется от 40 до 80 млн. тенге, т.к. одна ампула лекарства может стоить от 300 до 600 тыс. тенге. Казахстан является одной из немногих стран СНГ, которая финансирует лечение таких пациентов. НИИ кардиологии и внутренних болезней определен Координационным центром по орфанным заболеваниям взрослых пациентов.



Успехи отечественной репродуктологии

В результате реализации специальной программы «Аңсаған сәби», инициированной Главой государства в 2021 году, у 8 тысяч женщин наступила беременность и на свет появились свыше 5000 малышей, сообщил вице-министр здравоохранения Вячеслав Дудник на XV Международном конгрессе Казахстанской ассоциации репродуктивной медицины. С начала реализации программы количество квот на ЭКО за счет системы социального медицинского страхования было увеличено в 7 раз, охватив процедурами ЭКО более 20 тысяч женщин. В планах ежегодно выполнять 7000 программ. Конгресс был приурочен 15-летию Казахстанской ассоциации репродуктивной медицины, в нем приняли участие депутаты, представители министерств и врачи-репродуктологи и акушеры-гинекологи из разных стран мира.

ПРЕДДИАБЕТ

— лечение и профилактика



Преддиабет – состояние предрасположенности к диабету, при котором сахарный диабет ещё не развился, но отклонения от нормы уже есть. Основное нарушение при преддиабете – снижение выработки инсулина поджелудочной железой и так называемая инсулинорезистентность, то есть нарушение усвоения тканями глюкозы. Из-за этого в крови отмечается повышенный уровень сахара, это основной признак преддиабета.



**Салтанат Талгатовна
Бижигитова**

врач-эндокринолог первой категории медицинского центра Mediker Yertis.

О том, как справиться с этим состоянием и что помнить пациентам, рассказывает Салтанат Талгатовна Бижигитова — врач-эндокринолог первой категории медицинского центра Mediker Yertis.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ПРЕДДИАБЕТА?

В этом состоянии пациент не испытывает практически никаких неприятных симптомов. Довольно часто состояние выявляется при назначении анализов.

К ПРЕДДИАБЕТУ ОТНОСЯТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ СОСТОЯНИЯ:

1. Нарушенная гликемия натощак (НГН) – 5,6 – 6,9 ммоль/л.
2. Нарушенная толерантность к

глюкозе (НТГ) – глюкоза на 120 мин глюкозотолерантного теста 7,8 – 11,0 ммоль/л.

3. Гликированный гемоглобин HbA1c – 5,7 – 6,4%.

КАКОЙ РИСК ПЕРЕХОДА ПРЕДДИАБЕТА В ДИАБЕТ?

Крупные эпидемиологические исследования говорят нам о том, что риск достаточно большой и составляет 45-50%.

Обследование должно проводиться один раз в год, если пациент имеет избыточную массу тела или ожирение, индекс массы тела больше 25 кг/м² (или больше 23 кг/м² для азиатов) и при наличии одного или более дополнительных факторов риска:

- родственник первой линии (отец, мать, брат, сестра) имеет сахарный диабет 2-го типа;
- раса или этническая группа повышенного риска (для Казахстана имеет значение азиатская раса);
- сердечно-сосудистые заболевания в анамнезе;
- наличие гипертензии (140/90 или лечение АГ);
- уровень холестерина липопротеинов высокой плотности;
- женщины с синдромом поликистозных яичников;
- малоподвижный образ жизни;
- другие клинические состояния, ассоциированные с инсулинорезистентностью (тяжёлое ожирение, акантозис нигриканс, жировая болезнь печени);
- начальные нарушения углеводного обмена по результатам предыдущих исследований.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПАЦИЕНТУ, ЕСЛИ ВРАЧ ВЫСТАВЛЯЕТ ПРЕДДИАБЕТ?

В первую очередь – это снижение массы тела на 7-10% от исходной массы тела, так как именно такое снижение ассоциировано с улучшением прогноза. Но гораздо важнее не похудеть, а удержать массу тела. Поменять отношение к еде, постепенно снижая калорийность на 500-750 ккал от исходных данных. Важно не придерживаться каких-то строгих диет, а поменять свой рацион питания, ограничив продукты с высоким содержанием трансжиров (магазинная выпечка с маргарином, торты, пирожные), полуфабрикаты, жирное мясо, фастфуд, энергетические напитки, сладкие газированные напитки.

Очень важна физическая активность не менее 150 минут в неделю: ходьба, плавание, фитнес. Самое важное – это регулярность! Силовые тренировки не менее 2 раз в неделю.

Медикаментозная терапия – это препараты метформина, статины, антигипертензивные препараты длительно по назначению лечащего врача.

Данные рекомендации носят общий характер, индивидуально подобрать программу лечения может только врач-эндокринолог.

Медицинский центр «Mediker Yertis». Павлодар, ул. Павлова, 38/1

Тел.: 8-718-265-21-22, 8-718-265-21-35.

What's app: 8-701-701-79-66

WE ARE PLEASED TO ANNOUNCE THAT MEDIKER INTERNATIONAL HOSPITAL HAS ESTABLISHED A NEW DEPARTMENT IN PARTNERSHIP WITH LEADING INTERNATIONAL INSURANCE COMPANIES

We are delighted to announce the opening of our Department of Family Medicine, marking a significant step towards redefining the quality of healthcare we provide. Our commitment to offering exceptional medical care is reflected in our direct agreements with globally recognized insurance companies such as Cigna, Bupa, Allianz, and Metlife. Our department adheres to strict international standards of treatment, diagnosis, and vaccination to ensure the availability of quality medical care worldwide.

GLOBAL PARTNERSHIP FOR LOCAL WELL-BEING:

Our strategic partnerships with leading international insurance companies demonstrate our unwavering commitment to ensuring the availability of quality medical care. Direct agreements with industry leaders such as Cigna, Bupa, Allianz, and Metlife offer our patients a guarantee of comprehensive medical care, providing financial security and prioritizing their health.

INTERNATIONAL STANDARDS OF TREATMENT:

We are proud to provide medical care that meets and exceeds the standards set by the global healthcare community. Our experienced medical professionals follow scientifically-based methods that meet international medical standards, ensuring that every aspect of our medical care, from diagnostics to treatment plans, is designed to provide you and your family with the highest quality medical care.

COMPREHENSIVE DIAGNOSTICS:

Our department is equipped with the latest technology and a team of qualified diagnosticians. We provide accurate and timely assessments that form the basis of individu-



alized treatment plans. Our diagnostic services adhere to international standards, guaranteeing that your health will be evaluated with precision and thoroughness.

VACCINATIONS IN ACCORDANCE WITH THE INTERNATIONAL SCHEDULE:

At our Family Medicine department, we adhere to international vaccination schedules to protect you and your children from preventable diseases. Our vaccination protocols comply with internationally recognized standards, giving you confidence that your family receives timely and effective vaccinations.

In conclusion, we extend an invitation to experience a new era of healthcare where your well-being knows no boundaries. Our Department of Family Medicine provides more than just medical care; we provide peace of mind, safety, and compliance with international standards in all aspects of your medical journey.



MEDIKER INTERNATIONAL HOSPITAL



презентует новое отделение, работающее в партнерстве с международными страховыми компаниями

Мы рады объявить об открытии отделения семейной медицины, что знаменует собой значительный шаг на пути к пересмотру качества предоставляемой медицинской помощи. Наша приверженность предоставлению исключительной медицинской помощи отражена в наших прямых соглашениях с всемирно признанными страховыми компаниями, такими как Cigna, Bupa, Allianz и Metlife.

Наше отделение придерживается строгих международных стандартов лечения, диагностики и вакцинации, чтобы обеспечить доступность качественной медицинской помощи по всему миру.

ГЛОБАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО ВО ИМЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ:

Наши стратегические партнерские отношения с ведущими международными страховыми компаниями демонстрируют нашу непоколебимую приверженность обеспечению доступности качественной медицинской помощи. Прямые соглашения с лидерами отрасли, такими как Cigna, Bupa, Allianz и Metlife, дают нашим пациентам гарантию комплексного медицинского обслуживания, обеспечивая



финансовую безопасность и уделяя приоритетное внимание их здоровью.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ ЛЕЧЕНИЯ:

Мы гордимся тем, что предоставляем медицинскую помощь, которая соответствует стандартам, установленным мировым медицинским сообществом. Наши опытные медицинские работники придерживаются научно обоснованных методов, соответствующих международным медицинским стандартам, гарантируя, что

каждый аспект нашего медицинского обслуживания, от диагностики до планов лечения, направлен на предоставление вам и вашей семье медицинской помощи высочайшего качества.

КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА:

Наше отделение оснащено по последнему слову техники и располагает командой квалифицированных диагностов. Мы проводим точные и своевременные обследования, которые ложатся в основу индивидуальных планов ле-



СКАЧИВАЙТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ MEDIKER

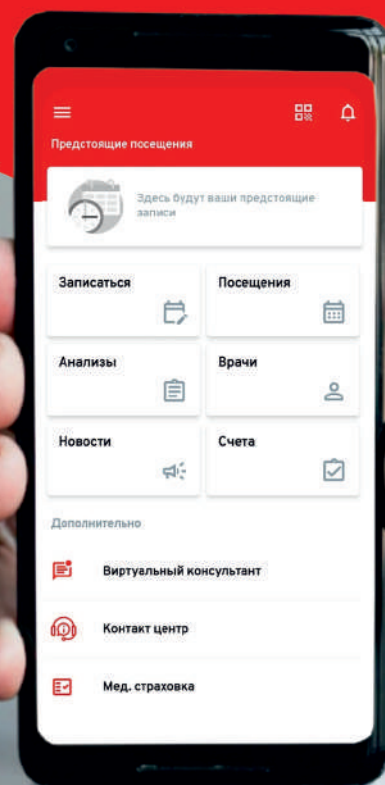


чения. Наши диагностические услуги соответствуют международным стандартам, гарантируя, что ваше здоровье будет оценено с точностью и тщательно.

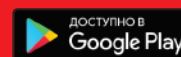
ВАКЦИНАЦИИ В СООТВЕТСТВИИ С МЕЖДУНАРОДНЫМ РАСПИСАНИЕМ:

В нашем отделении семейной медицины мы придерживаемся международных графиков вакцинации, чтобы защитить вас и ваших детей от заболеваний, которые можно предотвратить. Наши протоколы вакцинации соответствуют международно признанным стандартам, что дает вам уверенность в том, что ваша семья получает своевременные и эффективные прививки.

Приглашаем вас окунуться в новую эру здравоохранения, где ваше благополучие не знает границ. Наше отделение семейной медицины предоставляет больше, чем просто медицинскую помощь; мы обеспечиваем душевное спокойствие, безопасность и соответствие международным стандартам во всех аспектах вашего медицинского путешествия.



- ✓ **получение результатов анализов**
- ✓ **запись на прием**
- ✓ **подтверждение приема с помощью QR**
- ✓ **просмотр медицинской карты**
- ✓ **просмотр статуса страхования**
- ✓ **телемедицина**



Партнерство В СФЕРЕ ИННОВАЦИЙ



Компания MEDIKER стремится продолжать совершенствовать отрасль здравоохранения Казахстана, внедряя новые услуги в сеть своих медицинских центров, осуществляя вклад в развитие собственных профессиональных кадров для соответствия международным стандартам качества и сервиса, внедрения современных инновационных технологий в медицине и постоянного обмена опытом.

Еще один шаг в этом направлении — сотрудничество с испанской компанией EGOS PLÁSTICA Y ESTÉTICA SL в сфере развития направления реконструктивно-восстановительной пластической хирургии. MEDIKER и EGOS PLÁSTICA Y ESTÉTICA SL объединяют усилия для развития реконструктивно-восстановительной пластической хирургии в Казахстане.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СОТРУДНИЧЕСТВА

ОБМЕН ОПЫТОМ:

обмен профессиональным опытом в направлении реконструктивно-восстановительной пластической хирургии, в том числе после радикального лечения онкологических заболеваний, дефектов мягких тканей или костей, врожденных патологий, ожогов и травм, осложнений ревматоидного артрита, деформаций, вызванных резким и существенным похудением, кожной пластики, реконструкции отдельных частей лица и тела и других сложных направлений реконструктивно-восстановительной пластической хирургии;

ИНТЕРНАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ЗНАНИЙ И РАЗВИТИЕ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА:

сотрудничество позволит медицинским специалистам обеих компаний участвовать в международных стажировках, тем самым обогащая свой профессионализм. Сотрудничество будет способствовать развитию внедрения международных стандартов качества и сервиса в медицинскую практику.

Компании MEDIKER и EGOS PLÁSTICA Y ESTÉTICA SL считают, что вложение в профессиональное развитие врачей и медицинского персонала является залогом качественных медицинских услуг и обеспечивает безопасность пациентов. Они активно поддерживают и планируют развивать совместные образовательные программы.

Специалисты компании MEDIKER на постоянной основе проходят обучение и стажировки в лучших международных клиниках и медицинских центрах США, Испании, Канады, Германии, Израиля. В рамках данного партнерства проводится обмен опытом и технологиями, организуются совместные мастер-классы, проходит обучение и стажировка казахстанских специ-



алистов за рубежом. В партнерстве с компанией EGOS PLÁSTICA Y ESTÉTICA SL планируется развивать обучение и производить обмен опытом в области реконструктивно-восстановительной пластической хирургии, что позволит сделать эти услуги эффективными и безопасными для пациентов. Это также подтверждение стремления руководства и коллектива MEDIKER к постоянному совершенствованию медицинской практики в Казахстане.

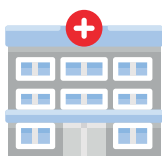
Партнерство открывает новые горизонты для развития медицинской индустрии Казахстана и подтверждает обязательство обеих компаний по обеспечению высокого уровня медицинской помощи и профессионального обучения.

Компания EGOS PLÁSTICA Y ESTÉTICA SL имеет опыт работы более 15 лет и располагает собственной сетью медицинских центров, состоящих из 11 клиник, распределенных по всей территории Испании. Клиники специализируются на реконструктивно-восстановительной пластической хирургии, там проводятся более 2 000 хирургических вмешательств в год. Имеется штат квалифицированных специалистов реконструктивной, эстетической и пластической хирургии, в том числе специализирующихся в области онкологической хирургии и микрохирургии.



ПРИКРЕПЛЕНИЕ К ЧАСТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



**ВЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ
К МЕДИЦИНСКОМУ ЦЕНТРУ
У КОТОРОГО ЕСТЬ ДОГОВОР**



С ФОНДОМ СОЦИАЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

1

**ЕСЛИ ВЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ
к медицинским центрам
MEDIKER, то для вас
ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ**

БЕСПЛАТНО,
оно оплачивается **ФСМС**

2

**ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ
БЕСПЛАТНО
ПРОЙТИ:**

- Первичную консультацию ВОП
- Прием и консультации врачей
- Анализы
- Диагностику
- Скрининги
- Лечение, манипуляции и процедуры

КОГДА Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ?

1



ВЫ ПЕРЕЕХАЛИ

2



**У ВАС ПОЯВИЛАСЬ ДОБРОВОЛЬНАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА**

3



**ВАША ПОЛИКЛИНИКА ЗАКРЫТА
ИЛИ ПЕРЕСТАЛА РАБОТАТЬ С ФСМС**

4



**ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ВАША ПОЛИКЛИНИКА
РАЗ В ГОД ИМЕЕТЕ ПРАВО ЕЕ ПОМЕНЯТЬ**

КАК Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ К МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER?



ПАЦИЕНТ



ОБРАЩЕНИЕ В РЕГИСТРАТУРУ
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ

КАК Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ К МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER (ПРИ НАЛИЧИИ ЭЦП)?



ПАЦИЕНТ



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ



ЭЦП

Если нет флеш карты с ЭЦП,
но ЭЦП имеется, можно считать
данные ЭЦП с удостоверения
личности через CARD READER



Клиент с помощью
инфокиоска на
регистрации МЦ
подает заявление на
прикрепление через
веб портал egov.kz

Узнать оказана ли
услуга прикрепления
можно в личном
кабинете на веб
портале egov.kz

КАК Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ К МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER (ЕСЛИ НЕТ ЭЦП)?



ПАЦИЕНТ



ЭЦП



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ

1 Прикрепление
через ЦОН



Клиент с помощью
инфокиоска на
регистрации МЦ
подает заявление на
прикрепление через
веб портал egov.kz

Узнать оказана ли
услуга прикрепления
можно в личном
кабинете на веб
портале egov.kz

ВАМ МОГУТ ОТКАЗАТЬ

1

**ЕСЛИ ПРЕВЫШЕНО КОЛИЧЕСТВО
ПРИКРЕПЛЕННЫХ**

2

**УСТАНОВЛЕНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО
ПРОЖИВАНИЯ ПАЦИЕНТА ЗА ПРЕДЕЛАМИ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ
ЕДИНИЦЫ**



**ВЫБИРАЙТЕ ПОЛИКЛИНИКУ
ОСОЗНАННО!**



MEDIKER – с заботой о ВАС!

CALL-ЦЕНТР
8 800 080 76 76



MEDIKER.KZ



МИР КРАСОТЫ в клинике Мейірім



В эпоху, где забота о здоровье становится приоритетом общества, национальные фонды здоровья призваны не только предупреждать и лечить заболевания, но и способствовать общему благополучию граждан. Развитие проектов, направленных на улучшение внешнего вида и самочувствия, не только поднимает качество жизни, но и способствует формированию здорового образа жизни населения.



Пластическая хирургия и косметология могут играть важную роль в улучшении физического и эмоционального благополучия людей. Они предоставляют возможности для коррекции дефектов, а также повышения уверенности в себе и самооценки. Однако важно подходить к этим процедурам с реалистичными ожиданиями.

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ И КОСМЕТОЛОГИЯ ПРИ МЕЙІРІМ

Медицинский центр пластической хирургии и косметологии при клинике Мейірім — это мир эстетической медицины, где инновации встречаются красотой. Наука красоты развивается, появляются новые методики и технологии, рождаются новые бьюти-стандарты. Именно поэтому здесь предлагают широкий спектр услуг в сфере пластической хирургии и косметологии: с учетом всех нынешних тенденций и соблюдением передовых международных стандартов.

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Здесь предоставляют полный спектр услуг пластической хирургии, включая новейшие методики и аппараты, такие как VASER. Эта ультрасовременная система используется для точной и эффективной липосакции, позволяя достигать исключительных результатов с минимальным восстановительным периодом. В зависимости от запроса пациента под-

бирают подходящую операцию, которая гарантирует результат и обеспечивает максимальный уровень безопасности.

Работает команда высококвалифицированных пластических хирургов, которые используют последние технологии и инновационные методики.

ПАРТНЕРСТВО С КЛИНИКОЙ EGOS (ИСПАНИЯ)

С этого года клиника Мейірім начала сотрудничество с одной из ведущих клиник Испании EGOS Clinic. Цель сотрудничества — повышение квалификации пластических хирургов посредством семинаров и мастер-классов, идет постоянный обмен опытом со специалистами из Европы. И как результат — внедрение нынешних международных стандартов качества и сервиса.

ОСНОВНЫЕ УСЛУГИ ПЛАСТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ:

- Абдоминопластика
- Липосакция тела
- Маммопластика
- Блефаропластика
- Ринопластика
- Подтяжка лица





ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПАЦИЕНТАМ

В клинике Мейірім каждый клиент получает индивидуализированный подход и внимание. Мы гарантируем, что ваш опыт пребывания в нашей клинике будет комфортным и положительным на каждом этапе — от первичной консультации до восстановления после процедуры.

КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ СТАЦИОНАРА

Исключительный комфорт и первоклассный уход ждут пациентов в люксовых палатах стационара Мейірім. Погрузитесь в атмосферу, где каждая деталь создана для вашего благоприятного и безопасного пребывания.



КОСМЕТОЛОГИЯ

Услуги по косметологии включают в себя как инъекционные процедуры, так и аппаратную косметологию. Косметологические кабинеты Мейірім оснащены передовым оборудованием, таким как Ultraformer MPT четвертого поколения и фракционный лазер eCO2. Эти технологии позволяют достигать действительно впечатляющих результатов: от профилактики до полного восстановления вашей молодости. Для инъекций, в свою очередь, закупаются самые качественные препараты от именитых зарубежных производителей.

ОСНОВНЫЕ УСЛУГИ КОСМЕТОЛОГИИ:

- SMAS-лифтинг на ультрасовременном оборудовании Ultraformer MPT 4 поколения.
- Лазерная шлифовка eCO2
- Все виды инъекционной косметологии
- Интимное омоложение

Посетите нашу клинику и узнайте, как мы поможем вам раскрыть вашу естественную красоту и достичь желаемых результатов!

ММЦ «Мейірім», Астана, ул. Сыганак, 19.

Тел.: call-center: +7 (7172) 72 75 79, регистратура: +7 (7172) 79-75-79, +7 701 217 59 04.

MEDIKER INDUSTRIAL



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И УСЛОВИЙ
ТРУДА РАБОТНИКОВ
ПРОИЗВОДСТВА

Служба продаж:

тел.: +7 (7172) 55 45 95, e-mail: sales@medikerindustial.kz
РК, 010000, г.Астана, пр. Кабанбай батыра 17, блок А.

www.medikerindustial.kz

ПРОГРЕССИВНОЕ РЕШЕНИЕ

ИНТИМНЫХ ПРОБЛЕМ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

В медицинском центре «Медикер Астана» внедрена новаторская технология для решения вопросов, связанных с интимным здоровьем мужчин и женщин - «Кресло Кегеля». О новейшем методе метод лечения рассказывает врач-уролог «Медикер Астана» Айдос Темешевич Айтуганов.

«Кресло Кегеля» — метод, представляющий эффективное решение проблем недержания мочи, восстанавливающий уверенность, способный вернуть радость в интимные отношения. Интимная реабилитация «Кресла Кегеля» предоставляет безболезненное и эффективное решение для проблем мочеполовой сферы, вызванных возрастом, стрессами, воспалительными процессами, родами, травмами и операциями. Пациенты проходят сеансы в комфортной обстановке и получают ощутимые результаты, такие как уменьшение симптомов на 75% и улучшение кровообращения в органах малого таза.

хирургического вмешательства.

Технология «Кресло Кегеля» основана на использовании высокоинтенсивных сфокусированных электромагнитных (HIFEM) им-

пульсов, которые активируют глубокие мышцы тазового дна, стимулируя их сокращение. Этот физиологический эффект сравним с выполнением упражнений Кегеля, однако процедура на кресле Кегеля значительно более эффективна, сокращая мышцы более 11 000 раз за 28 минут.

ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДИКИ «КРЕСЛО КЕГЕЛЯ»:

- Короткая продолжительность (28 минут).
- Отсутствие необходимости в специальной подготовке.
- Физиологичный процесс восстановления.
- Проведение процедур в одежде, сидя в кресле.
- Эффективность, превосходя-



Айдос Темешевич Айтуганов
врач-уролог «Медикер Астана»

щая результаты упражнений Кегеля.

- Быстрое достижение заметных результатов, включая контроль над мочеиспусканием, повышение либидо и возвращение радости в интимную жизнь.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ У ЖЕНЩИН

1. Недержание мочи: непроизвольное мочеиспускание при физическом напряжении, таком как кашель, чихание или подъем тяжелых предметов, а также в покое. Эта проблема встречается у 10% - 37% женщин, особенно часто в период климакса.

2. Ослабление интимных мышц после родов: так как тазовое дно активно участвует в процессе родов, тонус мышц снижается в послеродовой период. Если спустя два ме-



сяца симптомы ослабления мышц не исчезают, необходима помощь для их восстановления.

3. Опускание стенок влагалища: такое состояние возникает из-за повреждения или ослабления связок тазового дна во время беременности и родов, что может привести к опущению органов малого таза. Укрепление мышц помогает улучшить состояние тазового дна и решить эту проблему.

4. Снижение качества интимной жизни: ослабление мышц тазового дна может привести к уменьшению чувствительности половых органов и менее насыщенным сексуальным отношениям. После процедур «Кресло Кегеля» восстанавливается чувствительность, повышается либидо, возвращается яркость интимной жизни.

5. Ослабление тазового дна из-за гинекологических заболеваний или малоподвижного образа жизни: реабилитация «Кресло Кегеля» эффективна в обоих случаях.

ПОКАЗАНИЯ К РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ МУЖЧИН:

1. Простатит.
2. Снижение половой функции (снижение эрекции).
3. Ослабление мышц и связок тазового дна из-за чрезмерных физических нагрузок.
4. Операции на органах малого таза.
5. Варикозное расширение вен тазового дна при сидячем образе жизни.
6. Геморрой.

Общие симптомы указанных состояний включают спонтанные мочеиспускания, снижение потенции, боли во время полового акта, хронические тазовые боли и боли в промежности. При наличии этих симптомов или других признаков ослабления мышц приглашаем вас посетить на восстановительный курс «Кресло Кегеля».

КАК ПРОХОДИТ ПРОЦЕДУРА?

Используется специальное кресло Кегеля, которое генерирует высокоинтенсивные сфокусированные электромагнитные импульсы. Сеанс длится 28 минут, пациент остается одетым, сидит в удобном кресле в определенном положении. После процедуры можно сразу возвращаться к обычным делам. Количество сеансов определяется врачом в зависимости от причины ослабления мышц и их степени.

Эффект методики накапливается. Результат, достигнутый после завершения курса, улучшается в следующие недели. Противопоказания минимальны, процедура неинвазивна, медикаменты не используются. Однако пациенты с кардиостимулятором, металлическими имплантатами, системными заболеваниями крови, онкологическими или острыми инфекционными заболеваниями должны проконсультироваться с врачом перед началом процедуры. Процедура также противопоказана беременным женщинам, в период менструации, при наличии внутриматочной спирали и в случае вирусных инфекций в острой стадии.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Выраженный и положительный эффект от процедур «Кресло Кегеля» проявляется после нескольких сеансов и далее нарастает. Пациенты отмечают следующие изменения:

- Увеличение прочности стенок уретры и вагины.
- Восстановление сексуального контакта.
- Укрепление тазовых мышц и восстановление контроля над мочеиспусканием.
- Повышение потенции у мужчин и уровня либидо у женщин.
- Улучшение архитектоники наружных половых органов.
- Ликвидация симптомов простатита и тазовых болей.
- После завершения курса лечения пациенты отмечают следу-



ющие результаты:

- Улучшение качества жизни — 95% случаев.
- Восстановление уверенности в себе — 80% случаев.
- Отсутствие необходимости использования гигиенических прокладок.
- Повышение качества интимной жизни.

Эти позитивные изменения сохраняются в течение 8-12 месяцев после последней процедуры. Медицинский Центр «MEDIKER Астана» является одним из немногих учреждений в Астане, где проводится реабилитация с использованием технологии Emsella. Если вы желаете получить более подробную информацию и начать курс восстановления мышц тазового дна, необходимо записаться на прием, врач объяснит детали и определит курс лечения.

МЦ «Медикер Астана»

Астана, пр. Кабанбай батыра, 17, блок Б

Тел.: 8 (7172) 979-821, 8 (7172) 979 822, 8 701 992 93 58

Престижная награда **MEDIKER**



Компания MEDIKER— в финале премии Seddiqi Holding Excellence Award for Corporate Social Responsibility (Лиссабон).

В сентябре 2023 года стало известно о награждении Группы компаний MEDIKER почетной грамотой одного из финалистов премии Seddiqi Holding Excellence Award for Corporate Social Responsibility с проектом «Innovating as a way to increase access and equity in health services».

MEDIKER представлял на конкурсе проект внедрения и успешной реализации собственных инновационных продуктов для расширения доступности и равенства предоставления медицинских услуг населению.

В 2023 году от больниц и организаций здравоохранения из 43 стран и территорий было подано более 500 заявок, это рекордное количество с начала вручения премии в 2015 году на 7 категорий наград. Проекты и программы в каждой категории представляли собой инновации, передовой опыт и улучшение услуг, преобразующие сектор здравоохранения по всему миру.

На официальном мероприятии, посвященном награждению, Группу компаний MEDIKER в городе Лиссабон (Португалия) представляли член Правления Махамбет



Шалабаев, Генеральный директор ТОО «Медикер ПМ» А.Т. Лукманов и советник по медицинским вопросам Группы MEDIKER Dr. Khan.

Всемирный конгресс больниц WHC — ежегодное мероприятие, которое проводится Международной федерацией больниц, авторитетной организацией, которая объединяет более 2000 профильных государственных учреждений и частных компаний всего мира.

MEDIKER — на сегодня первая и единственная казахстанская компания в составе Международной федерации больниц, и с даты вступления в престижную мировую федерацию лучших больниц мира второй раз становится финалистом премии.

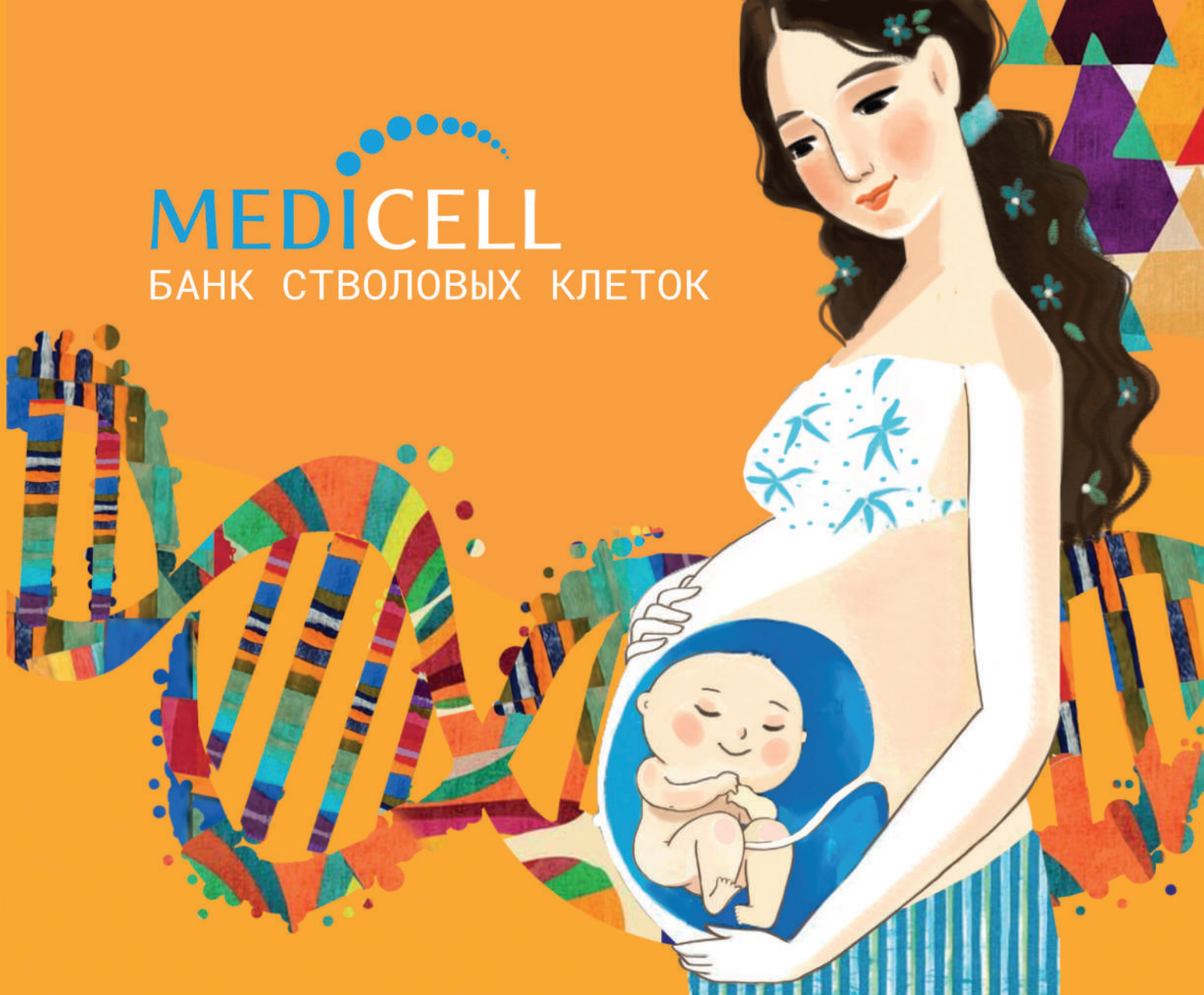
В 2021 году Группа Компаний «Медикер» получила награду Dr. Kwang Tae Kim Grand Hospital Award Honorable Mention с проектом: The Mediker Group: Kazakhstan's healthcare leader, в честь значительного вклада в борьбу с COVID-19 в Казахстане и за развитие государственно-частного партнерства в здравоохранении.

Интеграция казахстанской науки в мировую, участие казахстанских компаний в научной работе коллег со всего мира, обмен знаниями, инновациями и опытом, трансферт технологий в страну — это, безусловно, положительно влияет на деятельность MEDIKER и на здравоохранение в целом.



MEDICELL

БАНК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК



Банк стволовых клеток «Медицелл»

Что такое стволовые клетки?

В крови и тканях человека присутствует определенное количество так называемых клеток-предшественников, которые обладают способностью к неограниченному размножению и перерождению в абсолютно любые клетки организма. Проще говоря, из стволовой клетки может получиться как клетка костной или мышечной ткани, так и клетка крови или кожных покровов. Этот ценный биоматериал можно собрать раз в жизни – при рождении ребенка, из пуповинно-плацентарной крови. В пуповинной крови содержатся наиболее эффективные молодые и активные стволовые клетки **STEMCELL**.

Для чего сохранять стволовые клетки?

Современная медицина достигла многого, но до сих пор имеются заболевания, перед которыми бессильны традиционные методы лечения. В подобных случаях на помощь приходят стволовые клетки. Они способствуют восстановлению костного мозга, крови и регенерации тканей после ран и ожогов. При заболеваниях иммунной системы и крови трансплантация стволовых клеток - это единственный радикальный метод лечения.

Контакты: Республика Казахстан, г. Астана, ул. Ташенова, 20 (в здании МЦ "МЕДИКЕР-ПЕДИАТРИЯ")
Телефоны горячей линии: +7(747) 2017-464; +7(701)710-47-64; +7(708)425-51-81; +7(7172)25-51-81;
Время работы: Пн-Пт с 09:00 до 18:00 **Сайт:** www.medicellbank.kz **E-mail:** medicellbank@list.ru



Сания Алишевна Абдрахманова

председатель правления
Республиканского Научно-
производственного Центра
трансфузиологии

Сания Алишевна, что даст новое звание для повышения общественной значимости безвозмездного донорства?

Для создания надежной основы безопасного донорства крови в нашей стране требуется постоянный долгосрочный подход, включающий не только повышение информированности населения, но и общественное признание заслуг многократно сдающих доноров,

ДОНОР

– дарящий жизнь

В стране предлагается восстановить звание «Құрметті донор» – «Почётный донор». Как это может отразиться на этой сфере. На важные вопросы о донорстве нам отвечает Сания Алишевна Абдрахманова председатель правления Республиканского Научно-производственного Центра трансфузиологии.

являющихся образцом для подрастающего поколения.

В Казахстане с 2005 года по 2009 год доноры крови награждались нагрудным знаком «Құрметті донор» при количестве донаций крови не менее 40 раз или плазмы крови не менее 70 раз на безвозмездной основе.

На данный момент доноры крови награждаются нагрудным знаком «Денсаулық сақтау ісіне қосқан үлесі үшін» при тех же показателях. При этом, при принятии решения о награждении доноров, доноры вынужденно конкурируют с медработниками и зачастую не получают заслуженной награды. Поэтому Министерством здравоохранения начата работа по возрождению

звания «Құрметті донор». После внедрения этого знака поощрения мы надеемся на повышение значимости в казахстанском обществе социального статуса донора крови, и, как следствие, увеличение числа потенциальных доноров, в том числе сдающих на регулярной основе и потому максимально безопасных.

Насколько сейчас в нашей стране высока потребность в донорской крови?

Вопрос нельзя назвать острым, но определённые проблемы, конечно, существуют.

Базовая проблема службы крови в любой стране заключается в соблюдении баланса между необходимостью иметь под рукой нужную кровь и минимизацией потерь заготовленной крови в связи со сроками хранения. Сроки годности компонентов крови различны – тромбоциты хранятся 5-7 дней, эритроциты – 42 дня, плазма крови может храниться 3 года в замороженном виде. Донорская кровь применяется по принципу групповой принадлежности. То есть в центре крови должно быть достаточно эритроцитов, тромбоцитов, плазмы восьми групп крови, и все запасы должны быть использованы вовремя, запасы должна иметь и каждая больница, оказывающая стационарную медицинскую помощь.

Ежегодно в республике получает медицинскую помощь порядка 3 млн





человек, из них свыше 1 млн человек на так называемых «острых» койках (хирургического, травматологического, акушерского профиля). Около 100-120 тысяч человек в масштабах республики ежегодно получают переливание донорской крови, проводится более 380 тысяч переливаний в год или более 1 тысячи переливаний в день.

Поэтому в республике ежегодно донорами становятся около 250 тысяч человек, при этом, только в столице в год сдаёт кровь 40 тысяч человек. Не каждый может стать донором, есть ограничения по здоровью. Чтобы ежедневно 120 человек сдали кровь, нам необходимо, чтобы центр крови в Астане ежедневно посещали 150 человек.

При каких болезнях и состояниях люди нуждаются в донорской крови?

Переливание крови необходимо для женщин с осложнениями беременности, такими как внематочная беременность и кровотечения до, вовремя или после родов, для людей с тяжёлой анемией, или онкогематологическими заболеваниями, для людей, получивших тяжёлые травмы в результате несчастных случаев, для многих пациентов, которым проводятся хирургические операции и которые страдают онкологическими заболеваниями, для пациентов, которым проводится трансплантация органов.

Если говорить об Астане, то здесь востребованность в донорской крови намного больше, чем в остальных регионах РК, так как здесь оказывается большая доля высокоспециализированной медицинской помощи, высокая хирургическая активность, сюда приезжают пациенты со всех регионов республики.

Какие требования предъявляются к потенциальному донору?

Стать донором может практически любой здоровый человек, если он старше 18 лет, не имеет противопоказаний к донорству, при весе больше 50 кг. В ночь перед донацией следует отдыхать, не стоит приходить после рабочей смены, например.

Перед донацией следует воздержаться от жирного, копчёного, слишком солёного, всего что может привести к функциональному сбою в работе печени. В таком случае может случиться так, что плазма крови будет иметь неестественный окрас (непрозрачный белый или зеленоватый), вызванный повышенным содержанием жиров. Это абсолютно физиологическое состояние, но оно не позволит провести тестирование донорской крови, и такая плазма не рекомендована для переливания. Конечно, нужно не менее двух дней воздерживаться от алкоголя. В течение нескольких часов и до и после донации не следует курить, потому что происходит спазм сосудов и есть вероятность обморока.



При правильной подготовке риски сводятся к минимуму и ограничиваются возможным головокружением и незначительной слабостью организма в день донации, что является нормой.

Существуют определённые медицинские противопоказания к донорству крови и ее компонентов. Различные заболевания, перенесённые в недавнем прошлом операции, поездки в некоторые точки мира — все это может послужить временным или постоянным отводом.

К наиболее распространённым абсолютным противопоказаниям (отвод от донорства навсегда) относятся наличие таких серьёзных заболеваний как ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты В и С, туберкулёз, бруцеллёз и другие инфекции. Донорами не могут быть люди, имеющие злокачественные новообразования, страдающие психическим расстройством, болезнями крови, также к донации не допускаются люди, имеющие тяжёлые сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания и другие. Перечень заболеваний довольно большой.

А к самым распространённым временным противопоказаниям, имеющим различные сроки в зависимости от причины, относят удаление зуба (10 дней), нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (6 мес.), ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента

выздоровления), прививки. Граждане, пребывавшие в заграничных поездках длительностью более 2 месяцев, могут быть допущены к донорству только по истечении 6 месяцев после возвращения. Основанием для отвода сроком до 3-х лет может послужить факт пребывания в эндемичных по малярии странах тропического и субтропического климата (Азия, Африка, Южная и Центральная Америка).

Эти вещи объясняет врач на приёме, заранее предусмотреть это, то есть найти у себя причины для отвода от донорства, сложно. Тем не менее, ознакомиться с более полным перечнем абсолютных и временных противопоказаний вы можете на официальном сайте Научно-производственного центра трансфузиологии spct.kz, в разделе «Донорам».

Что побуждает людей становиться донорами на постоянной основе?

Наши доноры — это люди абсолютно разных возрастов и сфер деятельности. У каждого из них есть своя история вступления в ряды доноров крови. Одних привела в центр крови беда, кому-то из близких потребовалось переливание, других желание помочь. Когда мы брали интервью у наших регулярных доноров, все как один говорят, что после сдачи крови чувствуют подъем энергии, необъяснимую радость и чувство гордости за себя. Так или иначе, каждый

наш донор вносит огромный вклад в спасение жизней пациентов.

Есть мнение, что донорство полезно. Что об этом говорит наука?

Специалисты в области здравоохранения полагают, что донорство крови обеспечивает человеку профилактику заболеваний иммунной системы, например, при заболеваниях, вызванных нарушением обмена веществ, таким как подагра, атеросклероз, а также профилактику нарушения работы поджелудочной железы, желудка и печени. Также исследователями доказано, что систематическая сдача крови способна в десятки раз снизить вероятность возникновения инфаркта и сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин, так как избыток крови и ее компонентов постепенно дают нагрузку на сосуды и сердце. А ещё, донорство может стать неплохой профилактикой осложнений при внезапной кровопотере, так как организм, привыкший активно вырабатывать новую кровь, сможет быстрее восстанавливать силы при кровотечении. И ещё не маловажным бонусом является то, что перед каждой сдачей крови донор проходит диагностику организма, абсолютно бесплатно.

Ну и, как мы уже говорили, донор в большинстве случаев испытывает колоссальный всплеск положительных эмоций, что тоже положительно влияет на организм.



ВАЖНО О COVID

– ВАРИАНТЫ SARS-COV-2

Национальным центром общественного здравоохранения осуществляется мониторинг и прогнозирование эпидемиологической ситуации по COVID-19 в Казахстане.

На начало ноября 2023 года зарегистрировано 1 505 511 случаев, в том числе с начала года — 11 775. За последнюю неделю зарегистрирован 41 случай COVID-19. В октябре текущего года наблюдается снижение количества зарегистрированных случаев по сравнению с предыдущим месяцем.

В Республике Казахстан регулярно осуществляется геномный надзор циркулирующих штаммов COVID-19. По результатам последней проведенной экспертизы выявлена циркуляция штаммов XBB (53%), EG.5 «Эрис» (26%).

ВОЗ в настоящее время отслеживает несколько вариантов SARS-CoV-2, включая три варианта представляющих интерес (ВПИ) — XBB.1.5, XBB.1.16 и EG.5 и шесть вариантов, находящихся под мониторингом (ВПМ): BA.2.86, DV.7, XBB, XBB.1.9.1, XBB.1.9.2, XBB.2.3. В глобальном масштабе все ВПИ были обнаружены во всех регионах ВОЗ, а EG.5 остается наиболее распространенным ВПИ, о котором сообщили 87 стран.

Все варианты находящиеся под наблюдением являются «потомством» Омикрона, в целом очень заразные.

Основные симптомы, которые ассоциируются с инфекцией Омикрон — кашель, усталость, заложенность носа и насморк.

Как и в случае со всеми версиями вируса COVID-19, вакцинация является одним из лучших способов защитить себя от наиболее серьезных последствий заражения SARS-CoV-2. Получение прививки может гарантировать, что ваша иммунная система готова распознавать и атаковать циркулирующие в настоящее время штаммы.

Национальный центр общественного здравоохранения напоминает о необходимости вакцинироваться против гриппа и COVID-19 всем уязвимым группам населения, особенно кто старше 65 лет, имеет ослабленный иммунитет или страдает хроническими заболеваниями, такими как болезни сердца, заболевания легких и диабет.

НЦОЗ в рамках интегрированного надзора за гриппом и COVID-19 продолжает следить за циркуляцией вируса гриппа и SARS-CoV-2 и уровнем обращений за медицинской помощью связанный с данными заболеваниями.



КОРЬ — ЗНАКОМАЯ И ОЧЕНЬ ОПАСНАЯ

Для стабилизации эпидемической ситуации по заболеваемости корью в Казахстане для принятия меры срочного реагирования. С 6 ноября началось проведение дополнительной массовой иммунизации против кори, краснухи и паротита детям в возрасте 6-11 месяцев, с декабря – детям в возрасте 2-4 лет независимо от прививочного статуса кори. Закуплено 503 тысячи доз вакцины, планируется закуп еще более 1 миллиона доз вакцины за счет средств правительственного резерва. Вакцинация продлится до конца января.

Чем опасна корь, какими осложнениями она грозит и почему обязательно нужна вакцинация? Об этом рассказывает врач-педиатр Евгения Витальевна Казанцева.

Как происходит заражение? Можно ли его избежать?

Корь – высококонтагиозная вирусная инфекция. Индекс контагиозности около 90%, то есть заболевает корью примерно 9 из 10 контактировавших с больным человеком.

Источником инфекции является больной человек в инкубационном, катаральном и начальном периоде высыпаний, то есть за 4-5 дней до начала высыпаний и в течение 4 дней после.

Инкубационный период при кори – 7-17 дней, иногда до 21 дня. Вирус попадает в организм через сли-

зистые оболочки верхних дыхательных путей и глаз от больного человека при чихании, кашле, разговоре. Это воздушно-капельная инфекция, вирус которой очень летуч, и может легко проникать в соседние помещения и этажи через окна, вентиляционные шахты, замочные отверстия. Причем, во внешней среде вирус быстро погибает, поэтому передача этой инфекции через предметы практически невозможна. Для дезинфекции достаточно проветрить помещение, где находился больной.

Как развивается болезнь?

Обладая тропностью к эпителиальным клеткам слизистых оболочек и ЦНС, вирус в основном поражает верхние отделы дыхательных путей (иногда также бронхи и лёгкие), конъюнктиву, в незначительной степени ЖКТ. Заболевание проте-



кает с высокой температурой до 40 градусов Цельсия, общей интоксикацией, катаральными проявлениями верхних дыхательных путей (насморк, чихание, кашель), конъюнктивитом и характерной пятнисто-папулезной сыпью. Обычно начало заболевания очень похоже на любую вирусную инфекцию – повышение температуры, головная боль, катаральные симптомы. Но при этом также поражается слизистая глаз, возникает светобоязнь, покраснение конъюнктивы, отечность век, слезотечение. В этом периоде за 1-2 дня до появления сыпи можно увидеть пятна Бельского-Филатова-Коплика на слизистой оболочке щек напротив малых коренных зубов, реже на слизистой губ, деснах. Пятна имеют вид мелких, 1-2 мм, серовато-белых папул, окруженных узкой каймой гиперемии, не сливающихся между собой, пятна не снимаются шпателем и сохраняются 2-3 дня. Внешне пятна напоминают зерна белого песка. На 4-5 день заболевания поэтапно появляется сыпь. Сначала на лице, шее, за ушами, на следующий день – на туловище, на третий





день высыпания покрывает разгигательные поверхности рук и ног, включая пальцы. Сыпь состоит из мелких папул, окруженных пятном и склонных к слиянию (в этом её характерное отличие от краснухи, сыпь при которой не сливается). Элементы сыпи бледнеют и угасают в том же порядке, в каком они появлялись, постепенно превращаясь в светло-коричневые пятна. В последующем пигментация исчезает за 5–7 дней. После её исчезновения можно наблюдать отрубевидное шелушение кожи, в основном на лице. Состояние начинает улучшаться: самочувствие становится удовлетворительным, нормализуется температура тела, постепенно исчезают катаральные симптомы.

В чем главная опасность заболевания?

Корь очень опасна осложнениями, так как вирус кори поражает белые клетки крови, которые ответственны за иммунитет. При поражении этих клеток наблюдается общее снижение иммунитета, и, как следствие, присоединяются бактериальные осложнения любых органов – от отита до менингита и энцефалита. Наиболее частое осложнение кори – пневмония. Ларингиты и ларинготрахеобронхиты у детей младшего возраста могут вести к развитию ложного крупа.

Встречаются стоматиты. Менингиты, менингоэнцефалиты и полиневриты чаще наблюдают в более старшем возрасте и у взрослых, эти состояния обычно развиваются в периоде пигментации. Вирус кори может длительно оставаться в организме человека и быть виновником развития медленной инфекции в форме рассеянного склероза, подострого склерозирующего панэнцефалита, а также, возможно, некоторых системных заболеваний – системной красной волчанки, системной склеродермии, ревматоидного артрита. Причем, такое осложнение как панэнцефалит может возникнуть через несколько месяцев и даже лет после перенесенной кори.

Почему так важно вакцинироваться?

В довакцинальный период заболевание было распространено повсеместно и было одной из основных причин смертности детей раннего возраста. В доиммунизационный период отмечали периодические подъемы заболеваемости с интервалом 2 - 4 года, высокую очаговость, зимне-весеннюю сезонность и преимущественное поражение детей дошкольного возраста.

В наше время вспышка кори обусловлена снижением коллективного иммунитета. Именно коллектив-

ный иммунитет обеспечивает эпидемиологическую безопасность. Ведь есть немногочисленная группа людей, которым прививки противопоказаны. И при коллективном иммунитете менее 97% возникает угроза вспышки заболевания. В годы пандемии коронавирусной инфекции дети, рожденные в 2019-2021 годах, не все получили вакцинацию в возрасте 12-15 месяцев. Кроме того, сейчас «модно» отказываться от прививок, мотивируя отказы религиозными соображениями или боязнью побочных явлений после введения вакцины. Нужно отдавать себе отчет, что последствия могут быть весьма печальными – если ребенок все же заболеет. К тому же вам могут запретить въезд в ряд стран, а впоследствии – отказать вашему ребенку в приеме в детский сад, если там присутствует высокий риск инфекционных заболеваний. Также непривитые дети должны быть отстранены от учебы или посещения детского сада, если есть угроза эпидемии или отмечаются массовые инфекционные заболевания.

Для вакцинации у нас в Казахстане используется безопасная и эффективная вакцина против кори в комбинации с компонентом против краснухи и паротита (ККП). Плановая вакцинация проводится при достижении 1 года (12-15 месяцев) и 6 лет. Согласно Национальному календарю профилактических прививок лица в возрасте до 35 лет должны быть привиты против кори двукратно. При нарушении данной схемы лица в возрасте от 7 до 35 лет прививаются двукратно: взрослые – с интервалом 3 месяца между прививками.

ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПРИВИВАТЬ ВСЕХ СВОИХ ДЕТЕЙ! Только тех, которых хотите сохранить! Этот лозунг недели иммунизации 2022 года очень актуален и сегодня.

Как уберечься ОТ ГРИППА И ОРВИ

В Казахстане ежегодно регистрируется около 4 миллионов случаев ОРВИ и свыше трех тысяч лабораторно подтвержденных случаев гриппа. Национальный центр общественного здравоохранения напоминает казахстанцам о том, как уберечься от гриппа и ОРВИ, а если все же заболели – как минимизировать осложнения.

ГРИПП И ОРВИ

Основную долю заболевших ОРВИ составляют дети до 14 лет, на которых приходится до 65% всех заболевших (дети до 1 года составляют 7.5%).

За сентябрь 2023 года зарегистрировано 270 712 случаев ОРВИ, что в 1,8 раза выше в сравнении с сентябрем 2022 года. Большинство заболевших приходится на жителей мегаполисов.

Но от ОРВИ, которыми многие уже болеют сейчас, грипп все же отличается. Грипп – одна из наиболее частых и тяжелых форм ОРВИ. Характерные симптомы гриппа:

- острое начало заболевания,
- высокая температура (38 - 40 градусов),

- ломота, озноб, слабость,
- головная боль,
- покраснение слизистой глаз, першение в горле,
- заложенность носа, кашель.

А главное – грипп ведет к опасным осложнениям в том числе имеющихся хронических заболеваний, с которыми бороться намного тяжелее, чем с самим гриппом. У заболевших гриппом могут возникнуть отит, бронхит, пневмония, менингит, развиваться патологические процессы в сердце, суставах и других органах.

Инкубационный период гриппа составляет от нескольких часов до недели – в среднем 2-4 дня, все зависит от полученной дозы инфекции и иммунного статуса организма заболевшего.

— С 1 октября 2023 года в Казахстане стартовала кампания по вакцинации населения против гриппа. Государством было выделено более 2 миллиардов тенге на приобретение вакцины против гриппа. За счет местных бюджетов приобретено 2,4 миллиона доз вакцины. — рассказывает Айнагуль Куатбаева — директор филиала «Научно-практического центра санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга» РГП на ПХВ «Национальный центр общественного здравоохранения» МЗ РК. — Многие уже получили вакцинацию против гриппа, но необходимо активизировать эту работу, поскольку вирус гриппа в случае возникновения эпидемии может быстро распространиться. Наибольшей опасности осложнений от гриппа подвержены маленькие дети, пожилые люди, а также лица, с ослабленным им-



Айнагуль Куатбаева

директор филиала «Научно-практического центра санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга» РГП на ПХВ «Национальный центр общественного здравоохранения» МЗ РК

мунитетом и различными хроническими заболеваниями: сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, заболеваниями дыхательной системы и другими. Поэтому необходимо уделять особое внимание этим уязвимым группам населения, включая медицинских работников и беременных женщин.

ПОЧЕМУ ВАЖНА ВАКЦИНАЦИЯ

Возбудителем гриппа является вирус, который от болеющих людей при чихании и кашле попадает в окружающую среду. Передача инфекции происходит достаточно легко и быстро, особенно в местах большого скопления людей, включая школы, интернаты и медико-социальные учреждения. Инфекция может также переда-



ваться через руки, загрязненные вирусами гриппа. Поэтому в целях предотвращения заболевания и развития его осложнений очень важно вакцинироваться от гриппа.

Вакцинация является основным средством профилактики гриппа и наиболее эффективной мерой защиты от его тяжелых осложнений и конечно, снижения экономического ущерба от эпидемий.

Вакцинация снижает общий риск заболевания гриппом – как для вакцинированного человека, так и для окружающих его людей. Вакцинироваться лучше всего до начала сезона гриппа.

Вакцинация является бесплатной для следующих групп населения:

- лиц, находящихся в медико-социальных учреждениях (детские дома, дома ребенка, дома престарелых);
- детей с различными заболеваниями, находящихся на диспансерном учете в медицинских организациях;
- медицинских работников.

По эпидемиологическим показаниям вакцинации подлежат:

- беременные женщины;
- лица с хроническими заболеваниями;
- лица старше 65 лет.

Остальные желающие могут привиться от гриппа на платной основе в центрах вакцинации при частных клиниках. Применяемые вакцины содержат актуальные штаммы на этот год и адаптированы под прогнозы ВОЗ.



На 2023/2024 эпидемиологический сезон закуплена вакцина против гриппа «Гриппол+» (производства России), которая представляет собой инактивированную, трехвалентную вакцину третьего поколения, содержащую антигены актуальных штаммов вирусов гриппа типа А и В, адаптированных под прогнозы ВОЗ, которые будут циркулировать в предстоящий эпидемиологический сезон 2023–2024 гг.

Вакцина вводится внутримышечно в дозе 0,5 мл. взрослым в дельтовидную мышцу (плечо) и в дозе 0,25 мл. детям в четырехглавую мышцу бедра (средняя треть бедра).

Для формирования специфического иммунитета после прививки должно пройти время (в среднем не менее трех–четырёх недель). Незначительные побочные эффекты после прививки (болезненность и покраснение в месте инъекции, головная и мышечная боль, незначительная лихорадка, усталость и тошнота) быстро проходят.

Длительность иммунитета при вакцинации составляет около 12 месяцев, так как вирус гриппа ежегодно меняет антигенную структуру (мутирует), и в связи с этим необходимо менять антигенный состав гриппозной вакцины, с учетом новых видов вирусов.

Неспецифические меры профилактики ОРВИ и гриппа

- ограничение посещения мест большого скопления людей, особенно закрытых поме-

щений (кинотеатров, детских утренников и т.д.);

- частое проветривание и влажная уборка помещений;
- соблюдение гигиены рук, индивидуальность использования полотенец, салфеток для рук и лица;
- ношение масок при контакте с больным и в местах большого скопления людей;
- избегание контактов с больными.

Если вы все-таки заболели:

– оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;

– соблюдайте постельный режим, по возможности изолируйте себя от других членов семьи;

– при первых симптомах заболевания вызовите врача;

– пейте больше витаминизированных жидкостей;

– выполняйте все назначения врача и принимайте препараты.

В начале заболевания, в первые 48 часов, рекомендуется принимать (по назначению врача) противогриппозные препараты для снижения размножения вируса в организме и уменьшения тяжести заболевания. В настоящее время имеется большое количество противогриппозных противовирусных препаратов: арбидол, анаферон, когацел, рибовирин, ингавирин, анамивир (реленза), осельтамивир (тамифлю) и ряд других.



КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Если выразиться научным языком, то определенного заболевания «рак» не существует. Под этим словом скрывается порядка двухсот различных болезней, при которых здоровые клетки изменяются и начинают с большой скоростью делиться, формируя в организме постоянно растущее злокачественное новообразование, способное со временем заражать и другие соседние органы или даже распространяться по всему организму с кровотоком.



Хотя уровень смертности от раковых заболеваний неуклонно снижается в последние 30 лет, они до сих пор остаются одной из главных причин смертности во всех странах. В 2022 году официально был зафиксировано порядка 18 миллионов новых случаев онкологии по всему миру. При этом почти в 30% случаев рак можно было диагностировать на более раннем этапе, чем это произошло в реальности, и добиться лучших результатов в последующем лечении. Многие онкологические заболевания в случае своевременного обнаружения и назначения правильного курса терапии можно либо эффективно лечить, значительно продлив жизнь пациента, либо полностью вылечить.

В качестве примера можно привести рак шейки матки. Если это заболевание выявлено на поздних стадиях, вероятность того, что пациент проживет еще 5 лет, составляет меньше 15 процентов. Если же рак был диагностирован на ранних этапах, то вероятность выживания возрастает сразу до 93 процентов! Именно по этой причине каждому человеку необхо-

димо периодически обследоваться у специалистов, вне зависимости от своей лени, предубеждений против врачей или личных страхов. Например, проведенные в Англии исследования показали, что 25 процентов людей боятся посещать клиники только по той причине, что их пугает мысль о том, что они могут узнать там о каком-нибудь ужасном диагнозе в отношении себя.

Есть «сигналы» тела и признаки, на которые стоит обращать внимание. Хотя рак может поразить любую часть организма человека и быть разных форм и видов, все же существует целый ряд симптомов, заметив которые, следует сразу же обратиться к доктору для консультации и обследования:

Любые непонятные уплотнения, припухлости или узелки. Важно отметить, что на ранних стадиях злокачественные новообразования часто не вызывают никаких болезненных или неприятных ощущений. В первую очередь стоит обратить внимание на такие части тела, как яички у мужчин, грудь у женщин, подмышечные впадины и шея.

Работа желудочно-кишечного тракта. Стоит акцентировать свое внимание на любых отклонениях в работе кишечника, например, запоры или частые диареи, особенно со следами крови в стуле. Также стоит обратить внимание на хроническую изжогу или иные отклонения в работе системы пищеварения, включая такие симптомы, как рвота, тошнота, вздутия и т.п.

Снижение аппетита. Если в течение продолжительного времени не проявляется заметного чувства голода, объем и частота приёмов пищи необъяснимо сократились, то это очень опасный признак, даже при полном отсутствии других «сигналов».

Затянувшийся кашель, появившаяся одышка или затруднения при глотании.

Проявления постоянной (хронической) усталости, снижение общего тонуса, слабость при наличии полноценного здорового сна. Стоит отметить, что этот симптом, в случае наличия онкологии, обязательно проявляется совместно с другими «сигналами».

Резкая потеря веса, не имеющая под собой разумного объяснения. В случае, если вы обнаружили внезапное снижение своего веса за короткий срок 1-2 месяца, то стоит немедленно обратиться к доктору. Часто этот симптом может признаком не только онкология, но и ряда других опасных заболеваний, таких, как диабет или нарушения в работе щитовидной железы.

Появления новых родимых пятен на коже, изменения в форме, цвете и размерах уже существующих родинок, выделения или затвердевание их поверхности.

Трудности в мочеиспускании, появление частых или более острых по ощущениям позывов, наличие болевых ощущений при мочеиспускании.

Изменения в груди. В случае необъяснимых изменений формы или размеров груди, появление неприятных или даже болевых ощущений при прикосновении к коже в области груди.

Внезапные кровотечения: из вагины, прямой кишки, при мочеиспускании или кашле.

Любые непонятные боли: острые или ноющие, постоянные или появляющиеся нечасто.

Стоит обратить внимание на появление обильного потоотделения в ночное время, ранки или язвочки в полости рта, которые не заживают.

КАК СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Риск возникновения онкологических заболеваний связан как с внутренними причинами – генетическая предрасположенность, так и внешними факторами – облучение, канцерогены, воздействие некоторых

вирусов или бактерий. Добиться стопроцентной защиты от раковых заболеваний невозможно, но можно значительно снизить эти риски.

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ДАЕТ 5 РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ЭТОМУ ВОПРОСУ:

Избегайте курения и табачного дыма. Курение и жевание табака провоцирует развитие раковых заболеваний в гортани, легких, простате, поджелудочной железе, почках, мочевом пузыре и т.д.

Безопасный секс и безопасное медицинское обслуживание. Существует ряд опасных вирусов, провоцирующих развитие рака, которые могут распространяться через незащищенный секс, а также совместное использование игл или других медицинских инструментов разными людьми.

Регулярные медицинские осмотры. Рекомендуются регулярно обследоваться с профилактическими целями с частотой один раз в полгода.

Вакцинации. Любой желающий может привиться, например, против гепатита или вируса папилломы человека и таким образом заметно уменьшить опасность развития ряда онкологических заболеваний.

Здоровый образ жизни и правильное питание. Рацион питания должен быть хорошо сбалансирован, содержать большое количество овощей и фруктов. Человек должен иметь правильный режим сна, регулярно заниматься спортом или физическими упражнениями.

С помощью этих мер можно значительно укрепить свое здоровье и иммунитет, защитив себя от многих заболеваний, включая онкологические.



ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Гипертоническая болезнь, характеризующаяся повышением артериального давления (артериальной гипертензией) — достаточно часто встречающаяся кардиологическая патология, согласно статистической информации, болезнь присутствует у 30% взрослых людей.

Гипертензия начинается с повышения систолического артериального давления свыше 140 миллиметров ртутного столба (мм рт.ст.) или диастолического свыше 90 мм рт.ст., при условии, что данные повышения являются постоянными и стабильно выявляются при измерении давления на протяжении длительного времени — не реже 2-3 раз по разным дням недели в течение как минимум месяца.

Регулярное измерение уровня артериального давления — лёгкий и самый дешёвый способ для профилактики кардиологических патологий, который способствует снижению количества смертей от данных заболеваний. Необходимо помнить, что высота артериального давления — это не только один из критериев установления диагноза артериальной гипертензии, но и способ для оценивания того, насколько эффективно назначенное врачом лечение.

Подтверждено, что при снижении уровня артериального давления хотя бы на 10/5 мм рт.ст. вероятность появления кардиологических заболеваний и их осложнений уменьшается на 10%, при снижении на 20/10 мм рт.ст. — на 20% и более.

Постоянно повышенное артериальное давление оказывает негативное влияние на организм человека. В организме человека имеются органы-мишени, испытывающие патологические изменения вследствие регулярно повышающегося артериального давления. Это сетчатка глаз, кровеносные сосуды, головной мозг, сердце и почки.

Поэтому инвалидизация наступает не из-за наличия гипертензии, а как следствие возникающих повреждений одного органа-мишени или нескольких из них, например, при инфаркте миокарда, инсультах головного мозга, почечной недостаточности из-за по-

чечных патологий, слепоты вследствие повреждения сетчатки глаз.

Если имеются повреждения одного или нескольких органов-мишеней в сочетании с сопутствующими заболеваниями (сахарным диабетом или заболеваниями мочевыводящей системы), намного повышается значимость правильного назначения гипотензивного средства или сочетания препаратов, способных поддерживать нормальный уровень артериального давления.

Назначенный курс препаратов должен не только снижать давление до нужных цифр, но одновременно с этим и обеспечивать профилактическое действие на органы-мишени, препятствуя возникновению или прогрессированию их повреждений.

Для того чтобы избежать появления данных патологий, необходимо регулярно контролировать уровень артериального давления и своевременно его снижать. Важно осознавать, что ваше артериальное давление зависит только от вас самих. Ни в коем случае не следует заниматься самостоятельным лечением, следует обращаться к квалифицированным врачам-кардиологам.

Методика лечения без медикаментов может быть эффективной исключительно на начальном этапе заболевания. Однако, эффективность и результативность назначенной терапии будет значительно выше, если совместить правильно подобранные лекарственные средства со здоровым образом жизни — умеренной, но регулярной физической активностью, здоровым питанием и отказом от курения и употребления алкоголя.

Особенной опасностью артериальной гипертензии является отсутствие клинических проявлений, осо-

бенно на начальных этапах развития — она протекает бессимптомно. Повышение артериального давления выявляется только тогда, когда начинают страдать органы-мишени. Поэтому особенно важным является самостоятельный контроль артериального давления до проявления симптоматики и профилактики негативных последствий.

КАК СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Вот факторы, благодаря которым можно снизить уровень артериального давления:

- Соблюдение назначений лечащего врача-кардиолога;
- Внесение изменений в свой рацион питания — повышение количества потребляемых овощей и фруктов до 300 граммов за сутки, употребление обезжиренных молочных продуктов и нежирной рыбы;
- Увеличение уровня физических нагрузок — физические занятия с умеренной нагрузкой в течение 30-45 минут каждый день, в том числе введение динамических упражнений, направленных на повышение выносливости — ходьба, бег трусцой, плавание;
- Уменьшение веса до нормативных значений — показатели индекса массы тела (ИМТ) не должны превышать 20-25 кг/м.кв (ИМТ = масса тела в килограммах/рост в м.кв);
- Необходимо полностью отказаться от курения;
- Важно ограничить употребление поваренной соли в пище до 6 граммов за сутки — одной чайной ложки или меньше;
- Снизить количество потребляемого алкоголя за сутки до двух доз для мужчины и до одной дозы для женщины. При этом одна доза алкоголя подразумевает 14 граммов этанола, что соответствует 360 миллилитрам пива, 150 миллилитрам сухого вина или 30 миллилитрам водки.

ЛЕКАРСТВА ОТ ГИПЕРТОНИИ

После выявления причины возникновения гипертонической болезни врач-кардиолог назначает максимально эффективные для данного случая лекар-



ственные препараты. Необходимо чётко осознавать, что вы должны неукоснительно соблюдать все назначения своего врача. Иногда многие пациенты убеждены в том распространённом заблуждении, что приём лекарств нужно продолжать только до того момента, когда давление не стабилизируется в нормальных цифрах. Это миф — однажды начавшись, артериальная гипертензия будет сопровождать человека на протяжении всей его жизни. Полного излечения от данной болезни достичь невозможно. Однако эффективный и грамотный контроль позволяет уменьшить вероятность повреждения жизненно важных органов-мишеней и увеличить продолжительность жизни.

Назначенные врачом лекарственные препараты следует принимать на постоянной основе, чтобы достичь нормализации уровня артериального давления. Внесение каких бы то ни было изменений в схему терапии проводится исключительно при недостижении требуемого уровня, вследствие отсутствия должной эффективности у назначенных препаратов.

Недопустимо самостоятельно снижать дозировку лекарственного средства или полностью прекращать его приём. Эти действия могут привести к «синдрому рикошета», при котором происходит стремительный рост уровня артериального давления, что в свою очередь приводит к развитию гипертонического криза, инфаркта или инсульта головного мозга.

Для эффективного лечения артериальной гипертензии в обязательном порядке требуются доверительные партнёрские отношения между врачом и пациентом, причём это должен быть длительный союз, а не одноразовая акция. Длительное применение назначенных препаратов является одним из наиболее важных пунктов для максимально качественной терапии гипертонической болезни.

Как минимум один раз за год следует посещать офтальмолога и сдавать анализы, в том числе кровь для определения уровня глюкозы, гликозилированного гемоглобина, липидограмму и все остальные, которые врач посчитает нужным вам назначить.



СКРИНИНГИ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ В КАЗАХСТАНЕ

За 2022 год в ходе скрининговых обследований было выявлено 541 398 тысяч случаев заболеваний. На диспансерный учет взято 354 284 человек. О том, как процессы скрининга влияют на здоровье общества, рассказывает Гульжан Конуршина, руководитель отдела мониторинга и скрининговых программ департамента профилактики неинфекционных заболеваний Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК.

Среди взрослого населения охват скрининговым обследованием целевой группы населения составил 98,9%. В аналогичном периоде 2021 года обследовано 93,7%. В 2022 году обследовано на 5,2% больше, чем в 2021 году.

В рамках скрининга на раннее выявление заболеваний системы кровообращения (артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца), сахарного диабета, глаукомы, рака молочной железы, рака шейки матки, колоректального рака выявляемость составила 1,4%. случаев заболеваний, в том же периоде 2021 года данный показатель составил 1,2%.

Из числа выявленных больных на диспансерный учет взято 83,9% из числа целевых групп взрослого населения РК, что ниже 2021 года (84,5%).

Обследованием детей в 2022 году было охвачено 5 102 671 (90,7%). В 2021 году обследовано 4 561 508 (81,4%) детей. За 2022 год обследовано на 9,3% больше детей, чем за 2021 год.

Среди детского населения в возрасте от 0 до 18 лет выявлено 437 728 больных, что составляет 8,6%. За 2021 год выявлено 335 961 заболеваний, что составило 7,4%. Из числа выявленных больных взято на диспансерный учет 145 976 (33,4%) детей, в 2021 году данный показатель составил 39,3%.

В общей структуре ранней выявляемости заболеваний на скрининг можно выделить следующее: из всех 541 398 выявленных заболеваний:

- доля болезнями системы кровообращения (артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца) - 18,6%, при этом артериальная гипертония - 16,7% и ишемическая болезнь сердца 1,2%;
- доля выявления сахарного диабета в общей структуре выявленных составила 4,3%;
- доля выявления глаукомы в ходе скрининга к общему числу выявленных заболеваний в рамках скрининга составила 1,2%;
- доля выявленных доброкачественных новообразований молочных желез в ходе маммографии в рамках скрининга на раннее выявление рака молочной железы составила 49,8 %, при этом 0,4% — это доля выявленного рака молочной железы;
- доля выявленных доброкачественных новообразований шейки матки в рамках скрининга на раннее выявление рака составила 9,0 %, при этом 0,1% — это доля выявленного рака;
- доля выявленных доброкачественных новообразований толстого кишечника в рамках скрининга на раннее выявление колоректального рака составила 1,3 %, при этом 0,1% — это доля выявленного рака.





Здоровый образ жизни подразумевает ментальное здоровье, отказ от табака и употребления алкоголя, здоровые модели питания, физическую активность, физические упражнения, спорт и так далее. Можно смело в этот список добавить и своевременное профилактическое медицинское обследование – скрининг на раннее выявление заболеваний, отмечает Гульжан Конуршина.

ЧТО ТАКОЕ СКРИНИНГ И ЗАЧЕМ ЕГО ДЕЛАЮТ?

Скрининг – это профилактическое обследование определенной возрастной группы населения с целью выявления заболеваний на ранних стадиях и предупреждения развития заболеваний, факторов риска, способствующих возникновению заболеваний, формирования и укрепления здоровья населения.

КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ СКРИНИНГ?

Из числа взрослого населения, подлежат скрининговым обследованиям:

1 Мужчины и женщины в возрасте от 30 до 70 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, глаукомой — на раннее выявление артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, глаукомы и поведенческих факторов риска.

2 Женщины в возрасте от 30 до 70 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с злокачественными новообразованиями шейки матки — на раннее выявление рака шейки матки.

3 Женщины в возрасте от 40 до 70 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с злокачественными новообразованиями молочной железы — на раннее выявление рака молочной железы.

4 Мужчины и женщины в возрасте от 50 до 70 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с доброкачественными и злокачественными новообразованиями толстой кишки — на раннее выявление колоректального рака.

Из числа сельского населения подлежат скрининговым исследованиям:

1 Мужчины и женщины в возрасте от 18 до 29 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца — на раннее выявление поведенческих факторов риска, артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца.

2 Мужчины и женщины в возрасте от 18 до 29 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с сахарным диабетом — на раннее выявление сахарного диабета.

3 Мужчины и женщины в возрасте от 18 до 29 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с глаукомой — на раннее выявление глаукомы.

4 Мужчины и женщины в возрасте от 18 до 70 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с заболеваниями желудочно-кишечного тракта — на раннее выявление заболеваний желудочно-кишечного тракта.

5 Мужчины и женщины в возрасте от 18 до 70 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с хроническим заболеванием почек — на раннее выявление хронических заболеваний почек.

6 Мужчины и женщины в возрасте от 50 до 70 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении со злокачественными заболеваниями органов дыхания и туберкулезом легких — на раннее выявление заболеваний органов дыхания.

7 Мужчины в возрасте от 55 до 70 лет, проходящие скрининговые исследования, не состоящие на динамическом наблюдении с злокачественным заболеванием предстательной железы — на раннее выявление рака предстательной железы.



КТО СОСТОИТ В ГРУППЕ РИСКА?

1) медицинские работники

- организаций службы крови, проводящие инвазивные процедуры, участвующие в переработке крови; занимающиеся гемодиализом;

- хирургического, стоматологического, гинекологического, акушерского, гематологического профилей, также проводящие инвазивные методы диагностики и лечения;

- клинических, иммунологических, вирусологических, бактериологических, паразитологических лабораторий;

2) пациенты, поступающие на плановые и экстренные оперативные вмешательства;

3) пациенты центров и отделений гемодиализа, гематологии, онкологии, трансплантации, сердечно-сосудистой и легочной хирургии;

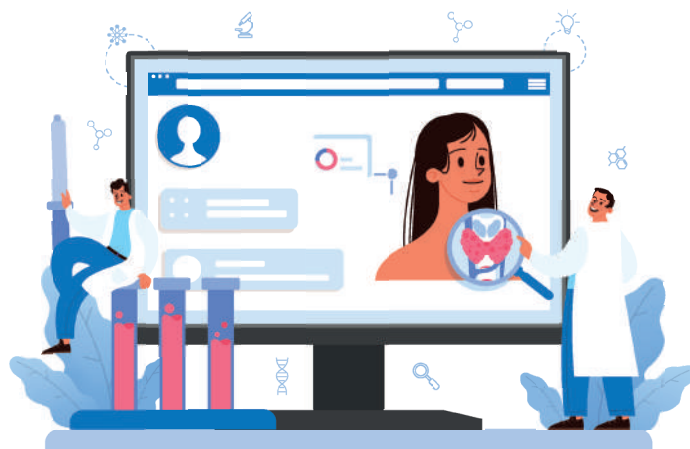
4) пациенты, получающие гемотрансфузии, трансплантацию и пересадку органов (части органов), тканей, половых, фетальных, стволовых клеток и биологических материалов;

5) беременные женщины;

6) лица из ключевых групп населения, которые подвергаются повышенному риску заражения ВИЧ-инфекцией в силу особенностей образа жизни- на раннее выявление вирусных гепатитов В и С.

ИЗ ЧИСЛА БЕРЕМЕННЫХ ПОДЛЕЖАТ СКРИНИНГУ

Пренатальный скрининг - на раннее выявление и диагностику хромосомной патологии и врожденные пороки развития плода для предупреждения рождения детей с тяжелыми летальными, не поддающимися лечению и коррекции генетическими хромосомными и анатомические нарушениями.



ДЛЯ ДЕТЕЙ

1 Ежегодному профилактическому медицинскому осмотру дети в возрасте от 1 месяца до достижения возраста 18 лет — профилактические медицинские осмотры с последующим динамическим наблюдением и оздоровлением.

2 Неонатальный скрининг новорожденных проводится путем массового обследования новорожденных на фенилкетонурию и врожденный гипотиреоз — на раннее выявление наследственных и врожденных заболеваний для своевременного назначения лечения с целью предупреждения развития тяжелых заболеваний, ведущих к инвалидизации и детской смертности.

3 Аудиологический скрининг детей раннего возраста — охват всех новорожденных, детей раннего возраста и детей до 6 лет включительно и проводится с целью своевременного выявления нарушений слуха у новорожденных, детей раннего возраста для раннего вмешательства, реабилитации и предупреждения заболеваний, ведущих к инвалидизации.

4 Скрининг психофизического развития детей раннего возраста направлен на раннее выявление нарушений, путем скринингового тестирования психофизического развития, оценку зрительных и слуховых функций у детей от рождения до возраста 5 лет.

5 Офтальмологический скрининг недоношенных новорожденных направлен на раннее выявление и своевременное лечение ретинопатии недоношенных для предупреждения развития необратимой слепоты у детей.

Благодаря скринингам можно предотвратить ряд опасных заболеваний. Поэтому каждому жителю нашей страны, который всерьез заботится о своем здоровье, мы настоятельно рекомендуем проходить скрининговые обследования. Регулярное прохождение скрининга позволяет своевременно обнаружить заболевание.

Зимний уход за руками



Наши руки трудятся, контактируют с водой, стиральным порошком, гелем для мытья посуды и другой бытовой химией. А зимой мы ходим по морозу, и даже в перчатках руки мерзнут. Всё это лишает кожу естественных защитных масел, она кожа обветривается, сохнет, раздражается и зудит. Как правильно ухаживать за руками зимой?

Мойте правильно

Все знают, что мыть руки рекомендуется до и после готовки, перед едой, после туалета, чихания и общения с питомцами. В зимний период можно поменять очищающие средства — твёрдое мыло заменить его на жидкое, оно действует гораздо мягче, к тому же увлажняет кожу. Мойте руки тёплой водой: горячая сушит кожу, а холодная делает её грубой. Мытьё лучше завершать прохладной водой, так как она тонизирует кожу и сужает сосуды, делая вены на руках менее заметными.



Увлажняйте руки и защищайте их от перепадов температуры

Как и лицо, руки нужно регулярно увлажнять, в идеале — после каждого мытья. Намазаться кремом можно в любой момент, когда кожа показалась сухой, просто положите крем в сумку и отнесите тюбик на работу. Увлажнять кожу осо-

бенно важно, если вы пользуетесь спиртовыми антибактериальными гелями и спреями для рук. Зимой из-за отопления воздух становится суше и кожа рук страдает сильнее.



Выбирайте правильный крем

Изучите состав крема для рук. В идеале хороший крем должен содержать следующие вещества:

Липиды, которые создают защитный слой на коже, смягчают и разглаживают её. К липидам относят триацилглицериды, воски и керамиды.

Хумектанты — увлажняющие компоненты. Они притягивают влагу в кожу, в том числе из более глубоких слоёв кожи к верхним. К хумектантам относят глицерин, мочевину, гиалуроновую кислоту, алоэ вера и мёд.

Окклюзивы — вещества, создающие плёнку на коже и не дают влаге испаряться. Так работают, например, вазелин и силиконы.

А чего не должно быть в креме? Дерматологи рекомендуют избегать спирта, отдушек, ментола, эфирных масел, камфоры, перечной мяты, гаммелиса. Эти компоненты могут раздражать кожу.

Если руки обветрились, нанесите на них толстый слой жирного

крема и наденьте на ночь хлопчатобумажные перчатки. Если кожа склонна к раздражениям, лучше остановиться на креме для рук с экстрактом ромашки: он дезинфицирует и убирает покраснения. Для обветренной кожи подойдут глицериновый и лецитиновый кремы, а также кремы и лосьоны с экстрактами шёлкового протеина.

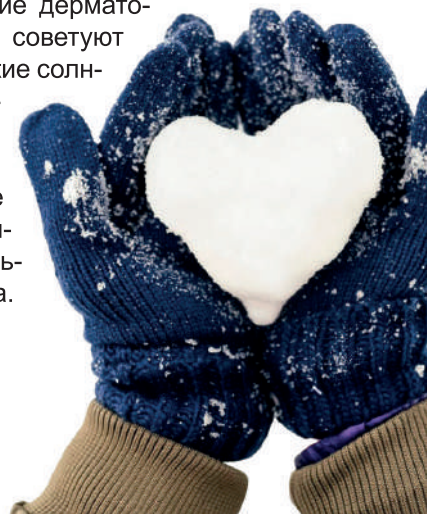
При покраснении рук от холода можно применять контрастные горячие и холодные ванночки. Подержите руки в каждой ванночке 2—3 минуты, по три раза. Заканчивать процедуру следует в холодной воде.

Носите перчатки

Косметологи рекомендуют надевать перчатки во время стирки и уборки, осенних и зимних прогулок, при приготовлении еды, чтобы избежать влияния фруктовых кислот или острых компонентов перца или чеснока.

И конечно, перчатки нужны для дачных работ, особенно если вы трогаете удобрения или средства от вредителей, при окрашивании волос.

Для бытовых дел лучший вариант — одноразовые нитриловые перчатки или перчатки из ПВХ. Они реже всего вызывают аллергию. Если перчатки многоразовые, их нужно пару раз в неделю выворачивать наизнанку и мыть в тёплой воде. Многие дерматологи также советуют носить тонкие солнцезащитные перчатки за рулём, где руки уязвимы для ультрафиолета.



НОВЫЙ ГОД БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

С Новым годом! Эта фраза вызывает совершенно определенные ассоциации, невозможные в другой период жизни. Елка, салюты, шампанское, и конечно, обильное застолье с ночным бдением. А еще каникулы, катки, санки и горки. Часто в новый год мы пускаемся «во все тяжкие», откладывая заботу о здоровье на «после праздника». И это, как правило, ведет к негативным последствиям.

НАБОР ВЕСА

В среднем человек набирает 2-3 кг в период с середины декабря до середины января. На столах в это время вредные продукты: острое, жирное, соленое или сладкое. А еще весьма калорийный алкоголь. Праздничные хлопоты забирают уйму времени, и даже мотивированные люди, которые посещают спортзал и следят за калориями, под Новый год нередко отказываются от полезных привычек.



СТРЕСС

Подведение итогов, годовые отчеты, подарки, магазины, сорвавшиеся планы, гости и недосып. Все это ведет к стрессу, а следовательно, к риску высокого кровяного давления, сердечно-сосудистых и других заболеваний. Праздничный стресс также может повлиять на иммунную систему.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ В ПРАЗДНИКИ

Употребление в пищу полезных продуктов, выбор времени для тренировок и сна — эти привычки в праздники могут помочь поддерживать здоровый вес, управлять уровнем стресса и поддерживать работу иммунной системы. Эти советы помогут пройти праздники без вреда для здоровья.

Делегируйте обязанности

Распределитесь — кто-то из членов семьи покупает подарки, другой — продукты, третий готовит, четвертый накрывает стол и так далее. Если у вас гости, пусть придут пораньше и тоже примут участие в подготовке.



Один день ни в чем себе не отказывайте

Никто не наберет вес от одного ужина за праздничным столом.



Но если жить все праздники с девизом «доедай, а то пропадет», набор веса вам обеспечен. Проще выбросить недоеденный салат, чем сбросить килограммы. Позвольте себе застолье только в определенные 1-2 дня. В остальные дни придерживайтесь своего будничного рациона. Вы не наберете вес и не перегрузите желудочно-кишечный тракт.

Больше двигайтесь

В праздники велик соблазн поваляться на диване перед телевизором. Но чем больше вы находитесь дома, тем больше едите и пьете, все это — подпитка для вашего стресса и усталости. Запланируйте активные мероприятия на свежем воздухе, физическая активность помогает повысить уровень эндорфинов, а также нейротрансмиттеров хорошего самочувствия, таких как серотонин. Это идеальное средство для снятия стресса в праздники!



Меньше пейте алкоголь

И речь даже не про похмелье. Подвыпивший человек перестает контролировать потребление пищи. Чрезмерное употребление алкоголя может негативно повлиять на иммунную систему, как и избыток сахара. Вместо очередной порции алкоголя попробуйте выпить минеральную воду или газировку с лимоном. После возлияния вы про трезвеете быстро, а лечить желудок, печень, сердце и сбрасывать лишний вес — это долгий процесс.

Высыпайтесь

Недостаток сна вызывает стресс, а стресс мешает уснуть. Получается замкнутый круг. Создайте ритуал сна: отключите электронику за час до отбоя, прогуляйтесь, подышите воздухом, отвлекитесь от тревожных мыслей, примите горячую ванну. Если будете повторять эту схему все каникулы, у вас выработается правильный режим.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ

Не старайтесь съесть все за раз — это большая нагрузка для органов пищеварения. Лучше придерживаться принципа полноценного трехразового питания без перекусов или частого дробного, но равномерно разделенного в течение суток.

Не злоупотребляйте вредной пищей. Особо внимательно нужно отнестись к выбору продуктов людям, которые страдают заболеваниями органов ЖКТ. Часто после новогодних праздников обостряются хронические заболевания: гастриты, язвенная болезнь, холециститы, панкреатиты и колиты. Этому способствует употребление жирных, острых, кислых блюд,

копченостей, маринадов. Если же вы ощущаете тяжесть после еды, необходимо воспользоваться ферментными препаратами, тем самым вы разгрузите пищеварительную систему.

Для нормальной работы ЖКТ можно пить минеральные воды. Это могут быть столовые воды слабой газации или негазированные воды. Не стоит увлекаться пакетированными соками и сладкими газированными напитками.

Даже если у вас нет алкогольной зависимости, стоит придерживаться следующих правил: выбирайте только один алкогольный напиток, хорошо закусывайте. Желательно, чтобы перед первой порцией алкоголя у вас был какой-то, пусть небольшой, но прием пищи. Стремитесь, чтобы дозы алкоголя нужно прошло больше времени. Тогда печень получит сигнал на выработку обезвреживающих алкоголь ферментов, и начнет работать в полную силу.

Помните, что жирная еда нагружает желудочно-кишечный тракт и поджелудочную железу. Ешьте больше клетчатки, например, овощей и фруктов. Эти продукты помогают утилизировать алкоголь, а фрукты содержат быстрые углеводы, которые помогают проводить внутреннюю детоксикацию.

БЕЗ ТРАВМ

Новогодние праздники — традиционное время повышения травматизма по собственной беспечности и расслабляющего действия алкоголя. Атмосфера праздника располагает различные забавы и веселье, включая фейерверки, пестарды, салюты.

Проверяйте качество пиротехники, покупайте только сертифицированную продукцию, проверяйте сроки годности. Читайте инструкцию, правила запуска пестард и другой пиротехники, как говорится «написаны кровью». Не запускайте изделия в помещениях, отведите детей на безопасное расстояние, запускайте салюты-фейерверки подальше от зданий и горячих построек.

Одевайтесь адекватно. Стоит заранее подготовить теплую одежду и нескользкую обувь, шапки, перчатки и шарфы. Тесная обувь, обтягивающие наряды и ремни сковывают движения, неудобная одежда и обувь может привести к падению.

Помните, что алкоголь притупляет ощущения, человек не понимает, что замерз и может переохладиться, а то и получить отморожение, крайне болезненное и неприятное состояние, которое потребует лечения.

Открывайте шампанское подальше от стола, чтобы не получить травму самому и не поранить гостей. Лучше отойти на 1-2 метра от стола, нацелив горлышко бутылки в сторону от людей.

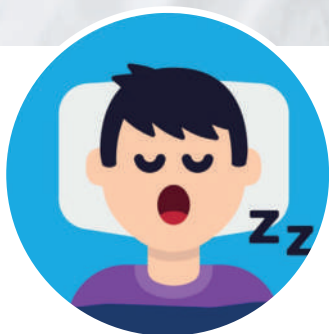
Помните, что гололед опасен в любой зимний день. Но в праздники мы забываем об этой опасности. Не стоит веселиться на скользких улицах, вприпрыжку подниматься по ступеням. Для зимних прогулок подойдут сапоги с низким каблучком или на плоской подошве. Подошва и набойка на каблучке должны быть выполнены из материала, который имеет хорошее сцепление с ледяной поверхностью. Во время передвижения по зимнему тротуару ставьте ногу на всю ступню, а затем переносите на неё тяжесть тела.

Избегайте шумовых травм. Для этого в общественных местах на-



ходитесь подальше от колонок и акустической системы, если шум слишком сильный — используйте наушники или беруши.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ХРАПА



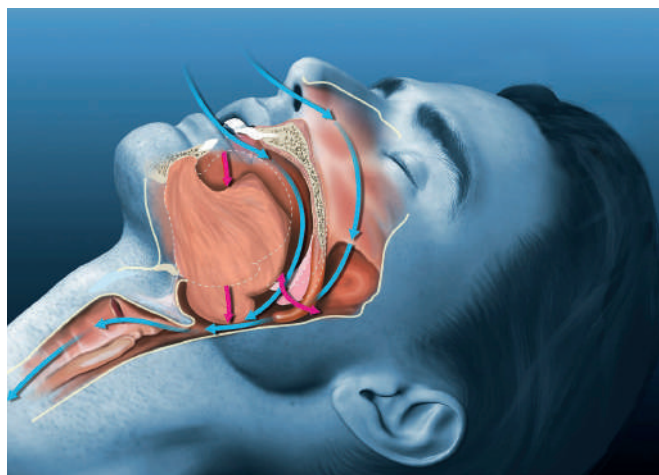
Храпу подвержены многие люди, и от него страдает не только окружение храпящего, но и сам он. Раньше специалисты считали, том, что люди, которые храпят, испытывают сотни коротких пробуждений во сне, однако новая научная работа открыла много нового на то, как происходит этот процесс. Её результаты исследователи опубликовали в научном издании *Otolaryngology*.

Прежние исследователи в своих работах отмечали у многих храпящих симптомы усталости и сонливости утром. Но никто прежде не пытался разделить их для анализа на разные группы: те, кто храпит, издавая звуки и те, кто испытывают периодическую остановку дыхания (апноэ) в течение сна. Как правило, лица из второй группы в дополнение к остановкам дыхания быстро утомляются, имеют проблемы с высоким давлением и иные нарушения в состоянии своего здоровья.

В последнем научном исследовании авторы привлекли к участию 235 человек, у которых присутствовали нарушения сна. Все тесты проводились в специально оборудованной лаборатории сна в одной из больниц в Торонто (Канада). Участникам крепили на лице микрофон, с помощью которого фиксировалась частота храпа. Утром с испытуемыми общался специалист, который уточнял у них общее состояние и уровень утомленности. После первого этапа в группе оставили только тех, кто страдает апноэ – 74 человека. Их всех поделили на три группы с разной частотой храпа. Для оценки качества сна испытуемых и его продолжительности учёные использовали метод полисомнографии, который анализирует мозговые волны, частоту ударов пульса и характер движений глаз.

После сна участники вновь были подвергнуты опросу об уровне утомленности после сна по специально раз-

работанной 24-балльной шкале, где уровень ниже 10 свидетельствовал о том, что пациент испытывал чувство утомления и сонливости весь последующий день. Как показали исследования, все те, кто часто и много храпел ночью, на следующий день не испытывали особых проблем с утомляемостью. Наличие храпа никак не сказывалось на их физическом состоянии. Таким образом, выяснилось, что обычный храп никак не влияет на качество сна человека, в отличие от более опасного апноэ.



КАК ВОЗНИКАЕТ ХРАП?

По статистике около 25% населения Земли храпят постоянно и 45% — периодически. При этом на каждом из трех храпящих мужчин приходится две храпящих женщины. Во время сна мышцы человека, включая те, что расположены в нёбе и языке, расслабляются. При определенных обстоятельствах проходящий через носоглотку воздух может заставить колебаться расслабленные стенки полости рта, что вызывает появление звуковых колебаний, слышимых нами, как храп.

ПРИЧИНЫ ХРАПА

Ожирение

В этом случае у человека появляются отложения жира в носоглотке и районе языка, которые сужают просвет, через который проходит воздух при дыхании.

Алкоголь

Употребление алкоголя расслабляет те же самые мышцы, что усиливает колебания прилегающих мягких тканей при дыхании во время сна.

Курение

Курение вызывает воспалительные процессы и отечность в носоглотке, что может стать причиной появления звуков при дыхании во время сна.

Искривление носовой перегородки

Травмированная перегородка мешает прохождению воздуха через носовую полость, за счет чего там возрастает давление воздуха и усиливается звук.

Особенности строения нёбного язычка

Длинный язычок может в расслабленном состоянии западать, и это способствует возникновению звуков храпа. Большой размер языка тоже способствует храпу.

Возраст

Чем старше человек становится, тем в меньшем тоне находятся его мышцы и ткани. Во время сна они могут провисать, что вызывает храп.

Заболевания

Храпу способствует ряд заболеваний: например, гипотиреоз или болезни, которые снижают силу и упругость мышечных и коллагеновых волокон. Прежде считалось, что одной из причин храпа является насморк. Однако, как оказалось, если прочистить носоглотку, то это снизит громкость храпа всего на одну десятую и при отсутствии других факторов звуков храпа не наблюдается вовсе.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ОТ ХРАПА

Нормализация веса помогает уменьшить храп или избавиться от него совсем. Сон на животе помогает уменьшить вероятность появления храпа, в то время как сон на спине или боку, наоборот, способствует его

возникновению, так как в таком положении происходит провисание мягких тканей носоглотки, и они могут вибрировать при дыхании.

Использование специальной маски помогает нормально дышать во время сна, что резко повышает качество отдыха. Она подает воздух под давлением, проталкивая его в легкие, что облегчает дыхание. Однако она неудобна, работает с шумом и не излечивает от храпа — после прекращения ее использования симптомы возвращаются.

Можно использовать специальную ночную шину, которая оставляет рот человека немного приоткрытым, язык при этом слегка подается вперед. Это позволяет добиться снижения громкости во время храпа, но у большинства пациентов вызывает рвотные позывы и неприятные ощущения при использовании.

Иногда храп лечат с помощью операции прижигания мягких тканей в районе нёба с помощью радиоволн. После ее проведения в мягких тканях образуется рубец, и она становится менее эластичной. Но в ряде случаев возникает необходимость проведения повторения процедуры, а иногда эта операция не приносит результата. У трети решившихся на эту процедуру храп возвращается через пять лет.



Иногда практикуется такое оперативное вмешательство — хирург слегка перемещает корень языка пациента, тем самым расширяя проход для прохождения воздуха при дыхании. У этой операции есть несколько разновидностей. При одной врач лишь вытягивает корень языка, при другой — язык смещается вместе со всей нижней челюстью. Последний способ дает самые лучшие результаты и радикально избавляет от храпа в большинстве случаев, если он был связан именно с сужением языком путей для прохода воздуха.

Еще одним вариантом оперативного вмешательства является укорачивание нёбного язычка. После неё иногда возникают временные побочные эффекты, в виде проблем с дикцией и произношением слов, по мере этого проходит.

НЕХВАТКА СНА ОПАСНА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Ваш ребенок бежит перед сном, никак не утомится, вы тратите массу усилий на то, чтобы загнать его в кровать. Это может говорить не о легендарной детской неугомонности, а наоборот, об усталости.

За количеством сна у ребёнка обязательно надо следить. Хронический недосып у маленьких детей приводит к задержке роста и умственного развития, формирования речи и памяти. В более старшем возрасте отсутствие качественного сна вызывает проблемы в учёбе, перепады настроения и часто связано с вредными привычками и опасным поведением.

За режим младенца и дошкольника отвечают части родители. Но

чем старше становится ребёнок, тем больше количество и качество сна будет зависеть от его поведения. Чаще всего сна не хватает по нескольким причинам, и личный выбор ребенка – не единственная из них.

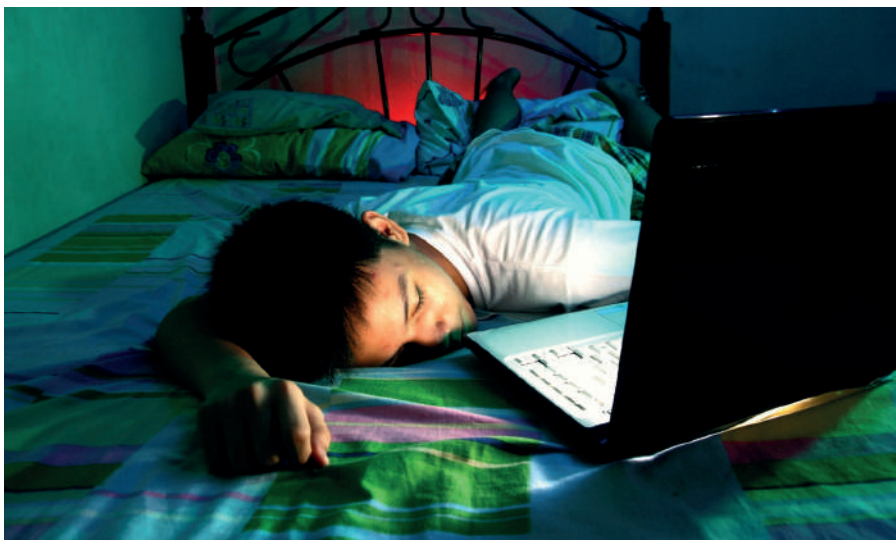
Иногда ребенок может не заснуть из-за неподходящих условий для сна. В комнате слишком жарко, холодно или светло, за стенкой шумит телевизор или посудомойка. Иногда сну мешают совсем ма-

ленькие братья и сёстры, которые часто просыпаются и плачут.

На режим сна влияют привычки и режим. Детям мешают расслабиться и заснуть подвижные игры перед засыпанием, просмотр мультфильмов и сидение в телефоне, плотный ужин. Самых маленьких может возбудить даже позднее купание. Часто сну мешает простуда с затяжным кашлем или заложенным носом и аллергия.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНОК НЕДОСЫПАЕТ

Если не хватает сна, у ребенка постепенно будет накапливаться усталость. Чтобы не допустить этого, нужно следить за тем, чтобы ребёнок спал положенное ему время. Но дети отчаянно сопротивляются этому: или они слишком маленькие, чтобы сказать о том, что устали, или слишком взрослые, чтобы признать, что им пора в кровать. От взрослых детей отличается тенденция не замедляться, а как бы «ускоряться». Дети могут выглядеть активнее обыч-



ного, когда устают. Поэтому чем сильнее затягивается засыпание, тем сложнее будет их успокоить. Особенно это касается малышей. Чем лучше вы научитесь замечать первые признаки усталости, тем больше шансов на спокойное засыпание без полномасштабной истерики из-за переутомления.

ПРИЗНАКИ НЕДОСЫПА И УСТАЛОСТИ

Груднички обычно начинают суетиться, ныть, капризничать, «залипать» в одну точку, тереть глаза, тянуть себя за уши, зевать.

Усталые дошкольники капризны и противоречивы, они не знают, что им плохо, не знают, как себе помочь, и заводятся всё сильнее. Кроме плача, зевоты и потирания глаз, которые встречаются у младенцев, дети младшего возраста становятся очень «прилипчивыми», ведут себя гиперактивно среди ночи или во время дневного сна, быстро раздражаются и выходят из себя, хуже взаимодействуют со сверстниками или родителями.

В младшем школьном возрасте недосып выглядит несколько иначе. Ребёнок с трудом просыпается утром и просит переставить будильник по несколько раз, испытывает частые перепады настроения, хуже концентрируется на задачах и хуже учится, выглядит усталым и сонным подолгу после пробуждения, долго спит по выходным и укладывается на дневной сон.

В подростковом возрасте признаки почти совпадают с младшими школьниками, но к ним прибавляется рискованное поведение, например прогулы, чтобы поспать. Кроме того, дети с хронической нехваткой сна чаще участвуют в драках, принимают запрещённые вещества.

КАК НАЛАДИТЬ СОН У РЕБЁНКА

Для качественного сна нужна комфортная среда и правильная



рутина для засыпания. Создайте комфортные условия для сна. Чтобы спать качественно, в комнате должны быть темнота (можно оставлять ночник), тишина, прохладная комфортная температура около 20 градусов, удобные матрас, подушка и постельное бельё.

СКОЛЬКО СНА НЕОБХОДИМО РЕБЁНКУ

от 4 до 12 месяцев — 12-16 часов (дневной и ночной сон)

от 1 года до 2 лет — 11-14 часов (дневной и ночной сон)

от 3 до 5 лет — 10-13 часов (дневной и ночной сон)

от 6 до 12 лет — 9-12 часов

от 13 до 18 лет — 8-10 часов

На эти значения нужно ориентироваться, но в итоге всё будет зависеть от конкретного ребёнка: обращайтесь внимание не только на нормы, но и на признаки усталости.

Придерживайтесь режима сна. Для быстрого засыпания лучше придерживаться ежедневных ритуалов, то есть повторяющихся шагов. Например, для младшего ребёнка это могут быть несколько повторяющихся шагов — купание,

чистка зубов, надевание пижамы, чтение перед сном, объятия и особое пожелание перед сном.

Каждый вечер в определённое время вы повторяете с ребёнком эти шаги. Важно придерживаться этого режима не только в будни, но и в выходные, и праздничные дни. Как минимум 30–60 минут перед началом засыпания лучше не пользоваться экранами и не заниматься активными играми. Также вечером лучше ограничить сладкое и газировки с кофеином, а также не ложиться спать прямо после плотного ужина.

Когда нужно обратиться к врачу из-за нехватки сна? Если вы уже перепробовали все способы наладить сон, но проблема не исчезла, возможно, пора обратиться к педиатру. Особенно если вы замечаете такие признаки — чрезмерная тревожность, страх и капризы перед засыпанием, храп, частые необъяснимые ночные пробуждения, ночное недержание мочи, особенно после 7 лет, чрезмерная дневная сонливость, даже если ночного сна было достаточно.

РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ



Сложно быть заботливым и понимающим 24/7. Нет сил, капризы детей раздражают, привычные занятия не радуют — это не простая усталость, а более серьёзная проблема. Психологи называют такое состояние родительским выгоранием. Почему растить любимых и желанных детей может стать невыносимо тяжело?

ЧТО ТАКОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ

Выгорание — это болезненное состояние нервного истощения. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения внесла его в Международную классификацию болезней. Считается, что эмоциональное выгорание чаще возникает у представителей помогающих профессий, это врачи, воспитатели, няни, сиделки, сотрудников кризисных центров и другие. Помогать и нести ответственность за других тяжело, постепенно ресурсы истощаются, человек начинает испытывать постоянную усталость, не получает удовлетворения от работы.

Заботу о ребёнке вполне можно считать помогающей работой. Взрослый ухаживает, поддерживает, принимает решения и несёт за них ответственность, ребенок без него не справится.



Самая изматывающая часть родительских обязанностей — постоянная необходимость принимать решения. Когда вводить прикорм, как одеть, разрешить телефон или нет, отдать ли в детский сад — родитель принимает решения постоянно, без выходных и отпуска. От выгорания чаще страдают мамы, но ему подвержены и другие взрослые, которые много времени проводят с ребёнком.

Как понять, что родитель выгорел? Мама не просто устала: отдых, сон, еда уже не восстанавливают силы, источники радости не работают. Маме хочется побыть одной, общение с ребёнком становится

в тягость. И приходится преодолевать себя, чтобы накормить, переодеть, уложить спать. Родитель может чувствовать раздражительность, агрессивность, либо наоборот — испытывать апатию и подавленность.

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ РОДИТЕЛЬСКОГО ВЫГОРАНИЯ

Стадия мобилизации

Ребёнок родился, сложный период беременности и родов позади. Мама воодушевлена, готова свернуть горы, не напрягают бессонные ночи и бытовые сложности. Но такое состояние недолгое. Постепенно накапливаются усталость и недосып, энергия заканчивается.

Стадия выдерживания

Забота о ребёнке уже не сильно вдохновляет, но мама держится. Сложные моменты, болезнь, прорезывание зубов, ночной плач, сменяются «нормальными» периодами, когда можно выспаться и прийти в себя. В таком режиме можно жить годами.

Стадия невыдерживания

Бывает, что бытовые проблемы накладываются одна на другую, а периоды покоя становятся реже. Мама чувствует, что перестаёт справляться со своими обязанностями. Родители малышей чаще истощаются физически, а родители подростков — морально. Появляется раздражительность, проблемы со сном, головные боли, частые болезни или желание заесть стресс. Характерна парадоксальная кривая усталости. Уже с утра выгоревший родитель чувствует себя разбитым и уставшим, постепенно раскачивается, а к вечеру становится настолько возбуждённым, что не может вовремя уснуть. А утром — снова усталость.

Стадия деформации

На заботу о ребёнке нет сил, родитель дистанцируется от него, пытается уберечь свою психику. Да, он обеспечивает необходимый минимум: кормить, одевать. Но на сочувствие, искренний интерес и тёплое, доверительное общение ресурса не хватает. В крайних случаях родитель может вести себя жестоко,

часто наказывать ребёнка, считать его помехой в собственной жизни.

Родительскому выгоранию подвержены люди, находящиеся в сложном положении. Это родители младенцев, многодетные семьи, родители часто болеющих детей, родители малышей с особенными потребностями и тяжёлыми патологиями, матери и отцы-одиночки, люди в сложном финансовом положении.

Бывает, что мелкие бытовые трудности навалились одновременно — сопли у ребёнка, завал на работе, дома отключили свет и так далее.

КАК ПОБЕДИТЬ РОДИТЕЛЬСКОЕ ВЫГОРАНИЕ

Не бойтесь говорить о выгорании и просить помощи. Важно, чтобы родители знали, что существует проблема выгорания. Если вы заметили у себя тревожные симптомы, расскажите об этом близким и попросите о помощи.

Не забываете о собственных потребностях. Важно отдыхать, правильно питаться, высыпаться, гулять. Важно помнить, что от состояния взрослых зависит благополучие малыша. Нужно найти ресурсы — нанять няню, обратиться за помощью к родственникам и друзьям, дежурить ночью по очереди.

Берегите позитивные изменения. Пусть эти изменения будут маленькими. Можно сократить количество дел по дому: перестать мыть полы, временно перейти на доставку готовой еды. Или объединиться со знакомыми мамами и ходить друг к другу в гости.

Не требуйте от себя многого. Не надо стремиться к идеалу, это усиливает стресс. Если же родитель просит и принимает помощь, относится к себе с пониманием и состраданием, риск выгорания сводится к минимуму.

ЕСЛИ НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ САМИ, ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ.

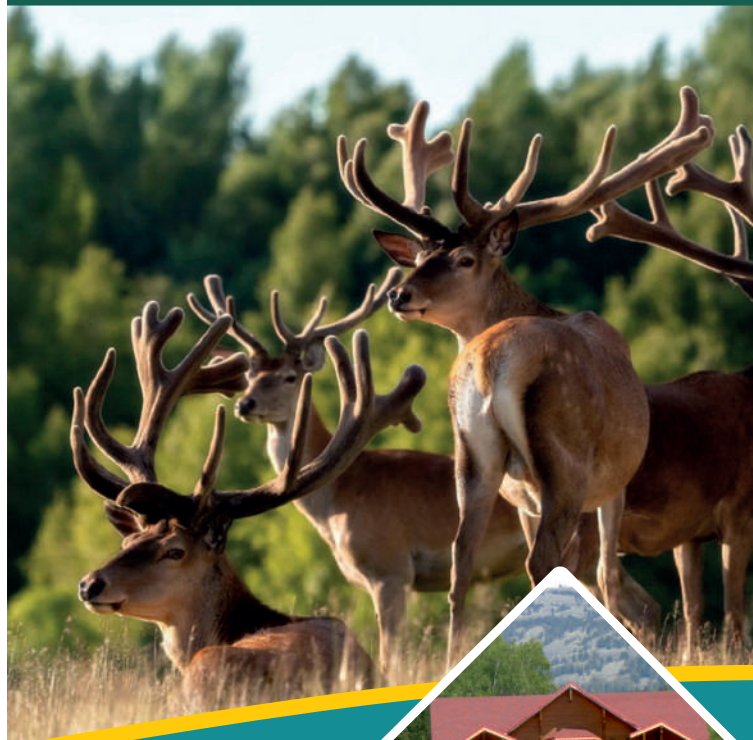
Консультация психолога нужна, если родитель не позволяет себе отдохнуть, даже когда может. Например, ребёнок у бабушки или няни, а мама не может заснуть, потому что постоянно тревожится за малыша, испытывает вину или стыд.



Зона отдыха

"АКБУЛАК АЛТАЙ"

Пантолечение



Контакты:

Тел.: +7 (7172) 79 76 03,
+7 (7172) 79 76 04

e-mail: info@ibc.kz

БОЛЕЗНЬ кошачьей царапины



Кошки живут рядом с человеком уже не одно тысячелетие. Но многие не знают, какие риски и опасности могут нести наши меньшие друзья. Иногда контакты с кошками могут иметь опасные последствия для здоровья человека. Но не спешите отказываться от друзей, ведь помочь могут соблюдение простейших мер предосторожности и профилактики.

САМОЕ ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

У всех млекопитающих животных, к которым также относятся человек и кошка, существует общий вирус – это возбудитель бешенства. Эта довольно редкая болезнь со 100-процентной смертностью в случае отсутствия курса вакцинации. Прививки от бешенства входят в список обязательных для кошек и собак, начиная с 3-месячного возраста, ежегодно и до самой смерти животного.

БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Многие микробы, которые вызывают расстройства кишечника и некоторые виды бактериальных инфекций, способны поражать и организм человека. В число этих болезней входят и опасный сальмонеллез. Еще одной бактерией, которая может попасть к человеку от кошачьих, является хламидия, способная вызвать пситтакоз, поражающий нервную систему, селезенку, печень, глаза и легкие. Обычно переносчиками хламидий являются птицы, например, попугаи или голуби, но иногда бывают случаи заражения и от кошек. Во избежание рисков инфицирования надо

стараться
контакти-
ровать с
бездом-
ными жи-
вотными в

плотной одежде и перчатках, а домашних кошек в профилактических целях прививать трехвалентной вакциной, которая защищает от хламидий.

После любых контактов с питомцем, который страдает поносом, или с любой уличной кошкой нужно обязательно хорошо вымыть руки с мылом.

КОШАЧЬЯ ЦАРАПИНА

Очень опасным заболеванием, которым можно заразиться от кошки, является фелиноз или, как ее еще называют, болезнь кошачьей царапины. Возбудителем является бактерия Бартонелла (*Bartonella henselae*), которая в большом количестве может обитать у некоторых кошек под когтями и в пасти. Заболевание характеризуется интоксикацией, увеличением лимфатических узлов и лихорадкой и очень похоже на обычный грипп.

Для правильной постановки диагноза нужно обязательно предупредить врача о контактах с кошками, при которых присутствовали укусы или царапины. Крайне желательно укусы и царапины, полученные от кошек, тщательно промывать чистой водой с мылом. Банальный кошачий укус может, например, затронуть сухожилие пальца, после чего инфекционное заболевание постепенно распространится на всю конечность.

ПАЗИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Большинство кошачьих паразитов способно паразитировать и на человеке. К кошачьим паразитам относятся блохи, клещи и глисты (гельминты). Сама по себе вероятность заразиться от кошачьих клещей бактериальными или вирусными инфекциями не столь высока, но, тем не менее, в случае появления высокой температуры лучше проинформировать своего врача о наличии домашнего животного.



Носителями простейших микроорганизмов, таких как лямблии, кокцидии или амёбы являются все млекопитающие. Попадание их в организм может вызывать поражения печени или кишечника. Постановка диагноза, связанного с этим возбудителем, осуществляется на основании анализа кала, а последующее лечение не представляет каких-то сложностей.

Самым опасным представителем этой группы паразитов является токсоплазма. Несмотря на то, что избавиться от него с помощью современной медицины можно достаточно легко, он, в случае несвоевременного обнаружения, может вызвать тяжелые нарушения в развитии плода у беременных.

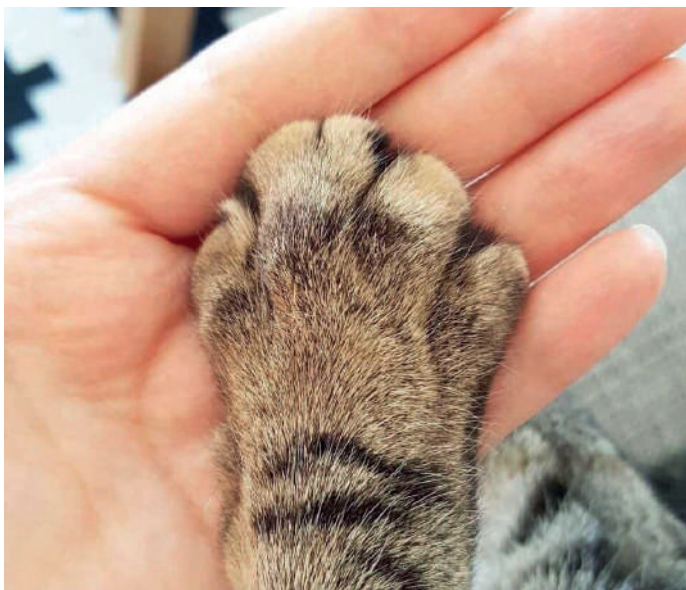
Именно поэтому всем женщинам, которые планируют забеременеть или уже беременны, крайне важно проконсультироваться по поводу токсоплазмоза со своим гинекологом, а также избегать контактов с кошками в течение всего периода беременности.

ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

Существует несколько общих грибковых заболеваний, которые могут свободно передаваться в обоих направлениях между кошкой и человеком. Одно из самых распространенных грибковых заболеваний, — стригущий лишай, его вызывает грибок «Microsporum». Болезнь ведет к появлению у человека неприятных симптомов — зуда и проявлению на коже красных колец. Повреждения могут локализоваться в разных местах, включая волосяной покров головы, ноги, паховую область или подбородок. Стригущий лишай передается при контакте с кожей или шерстью зараженного животного либо из зараженной среды. Заражённые кошки непрерывно выделяют споры грибов на коже и шерсти. Эти споры способны вызывать инфекцию в течение многих месяцев.

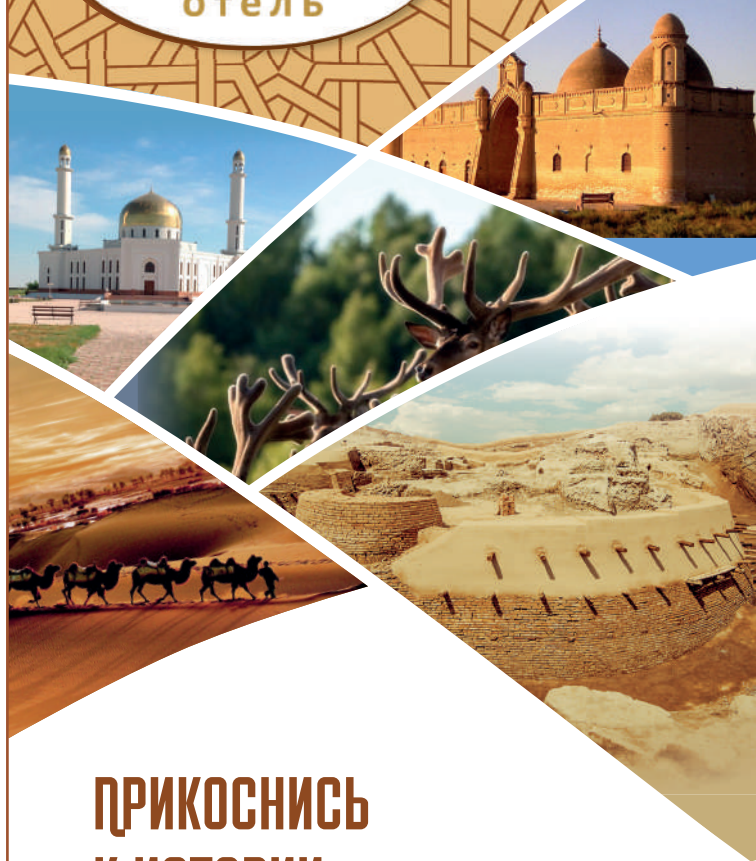
В ряде случаев кошки могут быть носителями грибка, не имея никаких внешне заметных симптомов, может заразиться им, даже не догадываясь об этом. Поэтому, если кошка постоянно чешется, нужно показать ее ветеринару.

Не забывайте, что кошки в природе и на улице являются хищными животными, если кошка вас поцарапала или укусила, незамедлительно обращайтесь к врачу.



АРЫСТАНБАБ

www.aristanbaba.kz



ПРИКОСНИСЬ К ИСТОРИИ...

- мечеть на 1000 мест;
- отель «Фараб» - от эконом до класса люкс;
- кафе на 100 мест;
- центр обслуживания паломников;
- чайхана, шубатхана, сувенирный бутик;
- прокат велосипедов и инвалидных кресел;
- посещение древнего города Сауран и раскопок в городище Отрар;
- экскурсии по святым местам;
- трансфер из г.Шымкент и г.Туркестан

РК, ЮКО, Отрарский район, село Когам,
Исторический комплекс «Арыстанбаб»

тел.: +7 725 44 26 720

моб.: +7 776 31 11 333

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?



Здоровое питание на протяжении всей жизни способствует профилактике неправильного питания во всех его формах, а также целого ряда неинфекционных заболеваний и нарушений здоровья. Рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли/натрия, и многие люди не потребляют достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки.

Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, основные принципы здорового питания остаются одинаковыми во всем мире.

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

Здоровое питание включает следующие компоненты:

Фрукты, овощи, бобовые (например, чечевица, фасоль), орехи и цельные злаки (например, непереработанная кукуруза, просо, овес, пшеница и неочищенный рис).

Овощи и фрукты
— 400 г



(пять порций) в день, кроме картофеля, сладкого картофеля и других крахмалсодержащих корнеплодов.

Свободные сахара должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии, что эквивалентно 50 г (12 чайных ложек без верха) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день, но в идеале — менее 5% от общей потребляемой энергии. Свободные сахара — это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам (содержащимся в рыбе, авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом масле) в отличие от насыщенных жиров (содержащихся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале) и трансжиров всех видов, включая как трансжиры промышленного производства (содержа-

щиеся в запеченных и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, кулинарные жиры и бутербродные смеси), так и трансжиры естественного происхождения (содержащиеся в мясной и молочной продукции, получаемой от жвачных животных, таких как коровы, овцы, козы и верблюды). Рекомендуется сократить потребление насыщенных жиров до менее 10% и трансжиров до менее 1% от общей потребляемой энергии. Особенно следует избегать потребления трансжиров промышленного производства, которые не входят в состав здорового питания.

Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО И РАННЕГО ВОЗРАСТА

Оптимальное питание на протяжении первых двух лет жизни способствует здоровому росту ребенка и улучшает его когнитивное развитие. Оно также снижает риск набора избыточного веса и ожирения и развития неинфекционных заболеваний позднее в жизни.

Рекомендации по здоровому питанию для грудных детей и детей



других возрастных групп схожи с рекомендациями для взрослых, но важны также следующие компоненты:

- В течение первых 6 месяцев жизни дети должны находиться на исключительно грудном вскармливании.
- Грудное вскармливание детей необходимо продолжать в течение первых двух лет жизни и позднее.
- С шестимесячного возраста грудное молоко необходимо дополнять разнообразными надлежащими безопасными и питательными продуктами. В прикорм не следует добавлять соль и сахар.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Фрукты и овощи

Ежедневное потребление пяти порций фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки. Потребление фруктов и овощей можно улучшить. Для этого необходимо всегда включать в рацион овощи, употреблять в качестве закуски свежие фрукты и овощи, потреблять сезонные фрукты и овощи.

ЖИРЫ

Снижение общего потребления жиров до менее 30% от общей потребляемой энергии помогает предотвратить нездоровую прибавку веса у взрослых людей. Потребление жиров, особенно насыщенных жиров и трансжиров промышленного производства, можно сократить следующими путями:

- готовить пищу на пару или варить, а не жарить и не запекать;
- заменять сливочное масло, свиное сало и на растительные масла, богатые полиненасыщенными жирами, такие как соевое, рапсовое, кукурузное, сафлоровое и подсолнечное масло;
- употреблять в пищу молочную продукцию со сниженным содержанием жиров и постное мясо или обрезать видимый жир с мяса;
- ограничивать потребление за-

печенных и жареных продуктов, а также заранее приготовленных закусок и других продуктов (например, пончиков, кексов, пирогов, печенья и вафель), содержащих трансжиры промышленного производства.

СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ

Многие люди потребляют слишком много натрия, поступающего с солью, и недостаточно калия (менее 3,5 г). Высокий уровень потребления натрия и недостаточное потребление калия способствуют повышению кровяного давления, что, в свою очередь, повышает риск развития болезней сердца и инсульта. Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год. Люди часто не знают, какое количество соли они потребляют. Основное количество соли поступает в организм человека из переработанных продуктов и готовых блюд: мясопродуктов, таких как бекон, ветчина и салями, сыра, соленых закусок, хлеба. Соль также добавляют в пищу во время ее приготовления (например, путем добавления бульонных кубиков, соевого соуса и рыбного соуса) или во время еды, когда пища досаливается.

Потребление соли можно сократить следующими путями:

- ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (соевого соуса, рыбного соуса и бульона), добавляемых во время приготовления еды;
- не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия;
- ограничить потребление соленых закусок;
- выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Некоторые производители пищевых продуктов изменяют состав своей продукции для снижения содержания натрия, так что перед покупкой продуктов следует проверять маркировку на предмет содержания в них натрия.

Калий может смягчать негативное воздействие избыточного потре-

бления натрия на кровяное давление. Поступление в организм калия можно увеличить путем потребления свежих фруктов и овощей.

САХАРА

Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья.

Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Потребление сахаров можно сократить следующими путями:

- Ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахаров — это сладкие закуски, конфеты и все типы напитков, содержащих свободные сахара (газированные и негазированные напитки, фруктовые и овощные соки, концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками).
- Следует заменять сладкие закуски на свежие фрукты и овощи.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЗИМОЙ

Наступление холодов и сокращение светового дня вызывает сезонный дефицит некоторых важных веществ в организме. Например, снижение уровня магния сопровождается унылым настроением, нарушением сна и повышенной эмоциональностью, а дефицит витамина D – потерей стрессоустойчивости, замедлением иммунного ответа и прибавкой в весе. Что нужно иметь на столе зимой, чтобы снизить эти риски?

В первую очередь — корнеплоды, это капуста, морковь, свекла, репа, редька. В них сохраняется достаточно большое количество витаминов. Специалисты по правильному питанию советуют ежедневно съедать до 500–650 г овощей. Нужно разделять употребление на несколько порций в течение дня. Зимой полезны овощи в любом виде: свежие, мороженные и квашеные.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Капуста — мощный стимулятор иммунитета. В ней содержатся калий, магний, фосфор, кальций и железо, а также много витаминов: А, В1, В2, В6, С, Е, РР, U.



Полезна и квашеная капуста, в ней есть почти все витамины, микро- и макроэлементы, а также клетчатка, флавоноиды, пектины, белок, органические кислоты. По содержанию витамина С квашеная капуста превосходит даже лимоны. Квашеная капуста улучшает пищеварение, укрепляет кости, иммунную систему и снижает уровень холестерина крови. Если в салат из квашеной капусты добавить оливковое масло и красный лук, то добавятся еще витамины А и Е. Калорийность такой капусты минимальна — до 20 ккал — ее можно употреблять без вреда для фигуры. Выбирайте капусту, приготовленную дома, с меньшим количеством соли и без сахара.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Брюссельская капуста собирается до конца ноября, а продается до марта. В такой капусте витамина С даже больше, чем в белокочанной. В период простудных заболеваний она помогает укреплять иммунную систему. Железо в составе предотвращает анемию, а высокое со-



держание пищевых волокон помогает снизить уровень холестерина. Брюссельская капуста богата фолиевой кислотой, калием, магнием, фосфором, витаминами группы В и провитамином А. Это прекрасное дополнение к любому гарниру, она принесёт пользу иммунитету, сердечно-сосудистой системе и печени.

СВЕКЛА

Свекла — постоянный ингредиент зимних салатов, она украшает стол и приносит несомненную пользу. Красные клубни положительно влияют на наше здоровье, регулярное употребление свекольного сока повышает выносливость и снижает высокое кровяное да-



ление. Свекла содержит железо, витамины группы С, В, фолиевую кислоту, поэтому ее важно включать в рацион беременным женщинам. Свекла помогает провести детоксикацию печени, почек, укрепляет стенки сосудов. Этот овощ, как и многие другие, малокалориен — в 100 граммах содержится 42 калории.

МОРКОВЬ

Оранжевый корнеплод — кладезь витаминов и источник калия. Каротин, придающий корнеплоду оранжевый цвет, в организме человека преобразовывается в витамин А, фитонциды подавляют действие микробов. Также морковь содержит железо, тиамин, кальций, магний, фосфор, серу, глюкозу, фруктозу, заменимые и незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты. Клетчатка насыщает организм и заставляет надолго забыть о чувстве голода, морковный сок стимулирует обмен веществ и способствует очищению кишечника и выводу из организма шлаков и токсинов.

ТЫКВА

В тыкве каротина даже больше, чем в моркови, также она содержит витамины группы В, РР, Е, С, антиоксиданты, микроэлементы, железо, магний, калий, фосфор и клетчатку. Тыква снижает последствия окислительного стресса, восстанавливает активность детоксикационных ферментов. В тыкве содержится редкий витамин Т, известный как карнитин. Он вли-

яет на развитие мышечной массы и сжигание жиров, способствует усвоению тяжелой пищи, так что тыква отлично подходит к жирному мясу. Блюда из тыквы врачи-диетологи включают в меню людей, страдающих желудочно-кишечными заболеваниями, язвой двенадцатиперстной кишки и диабетом. В некоторых случаях употребление тыквы в больших количествах может вызвать вздутие кишечника.

РЕДЬКА

В этом известном корнеплоде содержится масса полезных для человека веществ, так, по количеству калия редька — рекордсмен среди овощей.

Редька обладает противомикробными свойствами и стимулирует образование желчи. Она полезна для пищеварения, так как улучшает функцию пищеварительных желез и перистальтику кишечника. В редьке содержатся эфирные масла, которые помогают в борьбе против атеросклероза. Редька также поможет противостоять инфекциям, восполнит дефицит ценных микроэлементов. Стоит помнить, что редька противопоказана при болезнях желудка, почек, поджелудочной железы, при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и тонкого кишечника. Людям с заболеванием щитовидной железы стоит ограничить ее употребление.



АВОКАДО

Авокадо в стране не произрастает, но давно признано фруктом молодости и здоровья кожи. В его составе комплекс полезных жиров для кожи, которая страдает из-за холода, ветра и отопления. В состав авокадо входят витамин С, полиненасыщенные кислоты, ка-

лий, фосфор и магний. Диетологи рекомендуют этот продукт людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Авокадо — прекрасный источник «правильных» растительных жиров. Но слишком много его есть тоже не нужно, чтобы не переборщить с калориями.

АПЕЛЬСИНЫ И МАНДАРИНЫ

Большинство сортов цитрусовых созревают с конца осени до начала января и обязательно присутствуют на праздничном столе. Мандарины и апельсины насыщают организм витаминами, необходимыми нам для борьбы с простудными заболеваниями, улучшают пищеварение за счет содержания клетчатки. В их составе витамины А, В1, В2, В6, С, Е, РР, бета-каротин, калий, кальций, натрий, фосфор и железо.



ХУРМА

Оранжевый зимний фрукт включает в себя уникальный состав витаминов и минералов: витамины группы А и В, РР, Н и К, железо, кальций, йод, магний, калий, кальций, медь. В хурме в два раза больше клетчатки, чем в яблоках, поэтому она полезна тем, у кого проблемы с желудком и кишечником. За счет высокого содержания пищевых волокон хурма легко выводит из организма токсины, нормализует микрофлору кишечника, благотворно влияет на кровеносную систему и работу сердца. Хурма помогает бороться с усталостью, способствует улучшению сна. Среди всех растительных источников именно в хурме больше всего йода, который необходим для здоровья щитовидной железы. Один плод покрывает суточные потребности в этом микроэлементе.



БОЛЕЗНИ ОТ ЕДЫ

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующая укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Это залог долгой жизни, один из важнейших факторов полноценном рационе.

По данным ВОЗ, 80 процентов всех заболеваний связаны в той или иной степени с питанием, а 40 процентов из них — напрямую с рационом человека. Согласно прогнозам ВОЗ, уже к 2030 году 41 процент населения планеты будет страдать от лишнего веса.

Эта проблема настолько серьезна, что в 1979 году на конференции Продовольственной и сельскохозяйственной организации (FAO) ООН был учрежден Всемирный день здорового питания, который отмечается 16 октября.

В 2020 году Национальный центр общественного здравоохранения (далее - НЦОЗ) при поддержке Странового офиса ВОЗ в Казахстане во второй раз завершил исследовательский проект COSI. В исследовании приняли участие 411 тыс. детей в возрасте 6–9 лет в 33 странах Европейского региона ВОЗ за период с 2018 по 2020 гг.

Результаты показывают, что в странах-участниках исследования COSI избыточная масса тела (в том числе ожирение) была выявлена у 29% детей в возрасте 7–9 лет. Среди мальчиков этот показатель был выше (31%), чем у девочек (28%).

Наибольшая распространенность избыточной массы тела у детей (обоих полов) наблюдалась на Кипре, в Греции, Испании и Италии.

Наименьшие значения были получены в Таджикистане (6%), Дании (19%), Израиле (19%) и Казахстане (20%).

В Казахстане распространенность этой патологии среди мальчиков выше (24%), чем среди девочек (17%). 7% детей младшего школьного возраста в Казахстане живут с ожирением.

Избыточный вес и ожирение — это фактор риска многих неинфекционных заболеваний, в том числе рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и хронических респираторных заболеваний, которые в последующем могут привести к инвалидности или смерти.

Как отмечают в НЦОЗ, главные причины ожирения скрываются в нездоровых привычках питания и низкой физической активности: увлечении фастфудом, подслащенными напитками, сладкими блюдами, недостатком фруктов и овощей в рационе, однообразным питанием с преобладанием пищи с высоким содержанием сахаров, жиров и соли. Дети и подростки недостаточно физически активны и много времени проводят за экранами гаджетов. У многих семей остается все меньше времени на приготовление полноценного обеда и ужина.

Не стоит забывать и о влиянии избыточного веса матери в периоды до, во время беременности и после родов, о роли грудного вскармливания в снижении случаев ожирения у детей. В то же время ключевым фактором является среда, которая способствует ожирению, в том числе изобилие нездоровой еды и напитков, их реклама.



World Health Organization

НЦОЗ призывает каждого человека задуматься о своем здоровье и рационе, каждый день делать осознанный выбор, чтобы здоровое питание стало неотъемлемой частью бытовых традиций и привычным образом жизни для граждан.





The Imperial Tailoring Co.



г. Алматы,
ул. Кабанбай Батыра 88,
уг. ул. Валиханова,
тел.: + 7 (727) 258 82 20,
факс 258 7617,
моб.: + 7 777 221837 4,
e-mail: almaty@mytailor.ru

г. Астана, ул. Достык 1, ВП-11,
тел.: + 7 (7172) 524 292, 524 472,
моб.: + 7 777 2275598,
e-mail: astana@mytailor.ru

г. Атырау,
тел.: +7 777 2218374

www.mytailor.kz

Мужская одежда
ручной работы из лучших
итальянских
и английских тканей.

БЕРЕМЕННОСТЬ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Женщина с сахарным диабетом может выносить и родить здорового ребенка. Но есть некоторые правила и детали, о которых она должна помнить во время планирования и вынашивания беременности. Об этом рассказывают врачи-эндокринологи НИИ кардиологии и внутренних болезней. Подготовленные ими советы помогут тем, кто столкнулся с этой проблемой.

Женщины с сахарным диабетом, независимо от того, беременны они или нет, подвержены риску развития проблем с глазами и почками (диабетическая ретинопатия и нефропатия). Беременность может увеличить риск их развития и усугубить существующие проблемы.

Если женщина, у которой диагностирован сахарный диабет 1 или 2 типа, беременеет, появляются новые риски: может произойти выкидыш, крупный ребенок увеличивает риск трудных родов, может возникнуть потребность в стимуляции родов или необходимости кесарева сечения.

У женщины с сахарным диабетом 1 или 2 типа ребенок может подвергаться риску получения в дальнейшем следующих состояний:

- проблемы с сердцем и дыханием после рождения,
- развитие ожирения или диабета в более позднем возрасте,
- ребенок может родиться с врожденными дефектами, такими как аномалии сердца и нервной системы,
- ребенок может родиться недоношенным, женщины с диабетом в 5 раз чаще рожают недоношенных детей,
- В сложных случаях ребенок может родиться мертвым или умереть вскоре после рождения.

Избежать рисков или существенно снизить их поможет правильное управление сахарным диабетом до и во время беременности.

Балнур Султанова, врач-эндокринолог отделения терапии №1 НИИ кардиологии и внутренних болезней рассказывает, на что в первую очередь надо обратить внимание:

— Беременность нужно планировать. Прежде чем пытаться зачать ребенка, обратитесь за советом к врачу-эндокринологу по поводу планирования беременности. Вам следует один раз в 3 месяца сдавать анализ на гликированный гемоглобин. Если вы не можете снизить уровень ниже 6,5%, постарайтесь максимально приблизить эту цифру, чтобы снизить риск осложнений. Если уровень сахара выше 10%, настоятельно рекомендуем не пытаться зачать ребенка, пока он не приблизится к целевым значениям.

Если у вас диагностирован сахарный диабет, и вы пытаетесь забеременеть, необходимо ежедневно принимать 5 мг фолиевой кислоты (до 12 недель беременности). Прием фолиевой кислоты помогает предотвратить развитие у ребенка врожденных дефектов, таких как расщепление и диабетическую фетопатию. Если женщина принимает таблетки для контроля сахарного диабета, ей следует перейти на инъекции инсулина, естественно, предварительно проконсультировавшись с врачом.

Нужно будет чаще контролировать уровень глюкозы в крови во время беременности, потому что тошнота и рвота во время беременности могут повлиять на уровень сахара. Ваш врач

или акушерка могут проконсультировать вас по этому поводу.

Во время беременности необходимо регулярное обследование глаз для проверки наличия признаков диабетической ретинопатии. Эта болезнь поддается лечению, если ее выявить на ранней стадии. Нужно провести циклоскопию и ряд других исследований.

И конечно, если у вас диабет, то вам обязательно рекомендовано рожать под руководством консультанта. Врачи могут порекомендовать раннее начало родов. Это связано с тем, что может возникнуть повышенный риск осложнений для женщины или ребенка.

После беременности уже не требуется столько инсулина для контроля уровня глюкозы в крови. Женщина должна снизить дозу инсулина до дозы, которая была до беременности, или вернуться к таблеткам, которые принимала до беременности. Об этом после родов нужно обязательно поговорить со своим врачом-эндокринологом.



ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ПРИ ДИАБЕТЕ

Диета – самое важное при вынашивании беременности, если женщина страдает сахарным диабетом. Из питания полностью исключаются легкоусвояемые углеводы: сахар, варенье, мед, все соки, мороженое, пирожное, торты, хлебобулочные изделия из белой муки, плюшки, пирожки. Любые сахарозаменители, например, продукты на фруктозе, которые продаются в магазинах под маркой диабетических, запрещены для беременных и кормящих грудью. Если у женщины избыток массы тела, то в питании необходимо ограничить все жиры, исключить колбасы, сосиски, сардельки, сало, маргарин, майонез.

Если нет противопоказаний, очень полезны умеренные физические нагрузки не менее 30 минут ежедневно, например, ходьба, плавание в бассейне. Избегайте упражнений, которые вызывают повышение артериального давления и вызывают гипертонус матки.

Полезно вести дневник самоконтроля, куда записываются следующие показатели:

- сахар крови – утром до еды, через час после каждого приема пищи в течение дня и перед ночным сном – ежедневно,
- все приемы пищи подробно – ежедневно,
- кетонурия (кетоны или ацетон мочи) утром натошак (существуют специальные тест-полоски для определения кетоновых тел в моче) – ежедневно,
- артериальное давление (АД должно быть менее 130/80 мм рт. ст.) – ежедневно,
- шевеления плода – ежедневно,
- массу тела – еженедельно.

Этот дневник поможет вам и врачу контролировать течение беременности.



Хлеб, мучные изделия

В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: хлеб ржаной, хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, макароны, несдобные мучные изделия.

Исключено: Изделия из сдобного, песочного и слоеного теста: печенье, торты, кексы и т.д.



Овощи

В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: картофель, морковь, свекла, зеленый горошек, фасоль, бобы, чечевица. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов: капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, помидоры. В сыром и вареном виде, запеченные, тушеные.

Исключено: Соления и маринады из овощей.



Фрукты

В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов – утром и днем (на ночь – не рекомендуется).

Исключено: Виноград, изюм, бананы, финики, консервированные фрукты и ягоды, варенье.



Крупы

В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: гречневая, ячневая, пшеничная перловая, овсяная крупа.

Исключено: Манная крупа, рис.



Молоко и молочные продукты

В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: молоко, кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный (без сахара), сметана – ограниченно, сыр – несоленый и нежирный.

Исключено: Сладкие творожные сырки, сливки, йогурты, мороженое.



Мясо

Нежирные говядина, телятина, свинина, баранина, кролик, курица, индейка. В отварном и тушеном виде.

Исключено: Жирные сорта мяса, копчености, колбасы, мясные консервы.



Мясо

Нежирные сорта рыбы в отварном и запеченном виде, рыбные консервы в собственном соку и томате.

Исключено: Жирные сорта рыбы, соленая и копченая рыба, рыбные консервы в масле.



Мясо

Овощные супы из овощей, окрошка на кефире мясная (без колбасы и кваса), слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, крупой, картофелем, фрикадельками.

Исключено: Крепкие жирные бульоны.

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВКАХ

Врачи рекомендуют всем взрослым людям качать мышцы два раза в неделю, это важно как для brutальных мужчин, так и для хрупких женщин. Но многие люди боятся дружить с железом и стесняются задать вопросы об этом виде тренировок. Восполняем этот пробел.



Силовые тренировки разрушают суставы и позвоночник?

Силовые тренировки оказывают нагрузку на весь опорно-двигательный аппарат, но навредить они могут только в том случае, если человек выполняет упражнения неправильно или берёт слишком большой вес. Нагрузку надо повышать постепенно. В это время укрепляется костная ткань, увеличивается жёсткость сухожилий, мышцы адаптируются к нагрузкам, а техника становится лучше. И когда человек начинает работать с тяжёлыми весами, тело к этому готово. Более того, силовые тренировки могут защитить от проблем с опорно-двигательной системой. У малоподвижных людей увеличивается риск дегенеративных изменений в позвоночнике. А силовые тренировки помогают создать мышечный корсет, который защитит спину. Суставы же действительно страдают сильнее всего, у атлетов с

опытом часто есть проблемы с коленями. Но они есть и у людей, которые ничем не занимаются. Если правильно выполнять упражнения и полноценно питаться, риск травм будет минимален.

От силовых тренировок женщины становятся похожими на мужчин?

Если женщина занимается силовыми тренировками, она может приобрести рельеф, будет более мускулистой, но не станет похожей на мужчину. Если, конечно, она не профессиональный бодибилдер. Без изматывающих тренировок, специальной диеты и химических препаратов женщина не сможет приобрести чрезмерный рельеф. У женщины будут преобладать женские половые гормоны, сохранится определённый уровень



жира в организме — там, где это нужно и задано природой.

Можно ли похудеть, занимаясь силовыми тренировками?

Человек худеет, если потребляет меньше калорий, чем тратит. Неважно, чем вы занимаетесь, если вы потратите больше, чем съедите, то начнёте худеть. Силовые тренировки меняют состав тела.

Вы наращиваете мышечную массу, а это активная ткань, которая расходует много энергии. Жир калорий не тратит, он просто лежит на чёрный день. А вот мышцы расходуют энергию, и чем больше мускулов, тем больше калорий тело тратит на их обслуживание. Проще говоря — чем больше мышц, тем проще худеть.

Что же касается кардиупражнений, то они нужны всем, так как полезны для сердечно-сосудистой и дыхательной систем и общей выносливости.



Силовыми тренировками можно заниматься каждый день?

Не семь дней в неделю. Допустимы занятия 2–3 дня подряд, но затем всё равно нужен отдых. При этом в каждый день надо нагружать разные мышечные группы. Для полного восстановления после хорошей силовой тренировки может понадобиться 4–5 дней. Любителям, которые хотят красивое тело, лучше дать мышцам полностью восстановиться, пре-



где чем нагружать их повторно. Выносливые от природы мускулы – мышцы голени, пресса – можно прорабатывать чаще.

Можно ли женщинам заниматься силовыми тренировками в месячные?

Всё зависит от конкретной женщины – как она себя чувствует, какое у неё эмоциональное состояние. Если она испытывает дискомфорт, можно скорректировать программу, уменьшить нагрузку, убрать упражнения, которые провоцируют натуживание. Если самочувствие нормальное, противопоказаний для занятий силовыми тренировками нет.

После силовой тренировки должны болеть мышцы? Если не болят, значит, не вырастут?

Боль в мышцах после тренировки – это показатель того, что у вас была хорошая нагрузка. Но это не значит, что если боли нет, то не будет эффекта. На боль после тренировки влияет множество факторов: какие мышцы включались, сколько повторений и с каким весом выполнялось, работали вы до отказа или нет. Если вы постепенно увеличиваете интенсивность нагрузок – количество повторений или рабочие веса, прогресс будет. Даже если у вас ничего не болит.

Если перестать заниматься силовыми, мышцы превратятся в жир?

В этом случае мышечный объём постепенно уходит: организм не станет расходовать энергию на то, в чём больше не нуждается. Если энергозатраты уменьшают-

ся, а рацион остаётся прежним, возникает профицит калорий. Лишняя энергия запасается в виде жира, и его процент в организме растёт. Мышцы сами по себе не превращаются в жир, просто меняется состав тела.

Правда, что накачаться можно только на «химии» или на протеине?

Можно и без «химии», но вопрос – до какого размера и как быстро. У каждого есть свой генетический предел развития организма, и рано или поздно человек в него упрётся. Но многие даже близко не подходят к своему пределу в плане мышечного роста, потому что неправильно тренируются, плохо питаются и недостаточно восстанавливаются. В силовых тренировках очень важен стаж.



Сначала мышцы растут быстро, но затем рост замедляется, и за каждый килограмм надо бороться. Можно сделать впечатляющий рельеф без «химии», но для этого понадобится длительное время, а ваш прогресс будет ограничен генетическими факторами. Тот, кто не хочет ждать, использует «химию». А протеин – это спортивное питание, белок, который производят из молочной сыворотки, яиц, сои, ничего вредного в нём нет. Если вы наращиваете мышцы, придётся потреблять много белка, и бывает трудно съесть нужное количество. Тогда на помощь приходит протеин в порошке или батончиках, его проще ус-

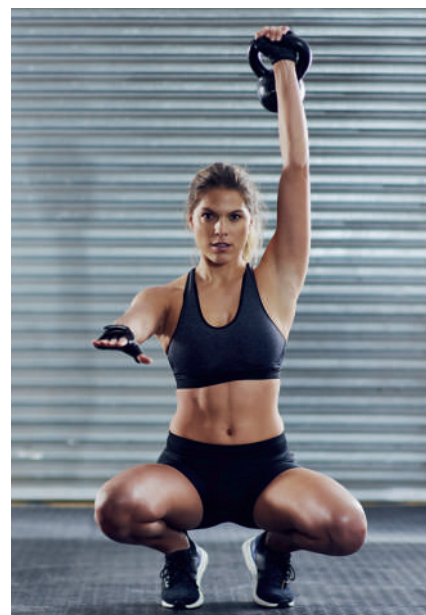
воить. Но спортивное питание не замена обычному. Протеиновый коктейль можно выпить между приёмами пищи, а не вместо них.

Обязательно ли заниматься с тренером?

На начальном этапе желательно заниматься с тренером, особенно, если человек ничего не знает о силовых тренировках. Это поможет избежать ошибок. Если вы знаете базовую технику упражнений, можете составить или найти программу, можно заниматься и без тренера. Если вы сомневаетесь, что тренер хороший, узнайте, есть ли у него образование и достижения в спорте, спросите о результатах его подопечных.

Обязательно ходить в зал, чтобы заниматься силовыми?

Начинающие могут вполне успешно заниматься дома, им достаточно упражнений с весом своего тела или с лёгкими снарядами. Для новичков домашние силовые тренировки – лучший вариант. Но надо понимать, к чему вы стремитесь. С домашними тренировками можно похудеть, можно поддерживать мышцы в тонусе. А если есть желание оттачивать фигуру, неплохо бы подключить тренировки с более значительным отягощением. А значит, нужно идти в зал.



Восстанавливаемся ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Любая тренировка приносит организму стресс. Восстановление — важная часть, которую лучше не игнорировать, а наоборот, помогать мышцам быстрее прийти в себя. После интенсивной тренировки в повреждённых мышцах нарастают отёк и воспаление. Чтобы облегчить это состояние, многие люди заканчивают тренировку растяжкой. Существуют и другие методы, которые работают на восстановление.

ХОЛОДНЫЕ ВАННЫ

Холод снижает воспаление и боль, уменьшает отёк и помогает быстрее восстановить силу мышц. Давление воды ускоряет выход продуктов метаболизма из мышц, что способствует скорейшему восстановлению. Кроме того, холодная вода снижает ощущение усталости и возвращает бодрость. Это полезно во время соревнований, когда надо быстрее восстановиться после одного этапа, чтобы показать хорошие результаты в другом. Но не стоит использовать эту технику в обычном тренировочном процессе, когда, например, вы собираетесь увеличить силу и нарастить мышцы. Холод угнетает восстановительный процесс и снижает анаболические сигналы, необходимые для роста мышц и силы, что замедляет ваш прогресс.

САУНА

Нет доказательств, что сауна после тренировки помогает ускорить восстановление. Но если пойти туда до нагрузок, эффект появится: после упражнений вы будете испытывать меньше боли и закрепощенности. Пребывание в сауне повышает температуру тканей, снижает напряжение и увеличивает гибкость, мышцы на тренировке повреждаются не так сильно и меньше болят.

КОМПРЕССИОННАЯ ОДЕЖДА

Компрессионная одежда помогает уменьшить отложенную боль в мышцах и быстрее восстановить их способность к производству силы. Компрессия уменьшает место для отёка и немного меняет осмотическое давление, что препятствует выходу жидкости в ткани. А меньше отёка — меньше боли. Но речь идёт о носке компрессионной одежды после упражнений — ее нужно надеть, когда закончите заниматься, и носить следующие 24 часа.

МАССАЖНЫЙ РОЛИК

Эта техника помогает ослабить напряжение фасций —

соединительной ткани, в которую «обёрнуты» мышцы. Поскольку отложенная боль во многом зависит от изменений в ней, расслабление фасций помогает избавиться от неприятных ощущений, сохранить диапазон движения и силовые показатели. Кроме того, массаж на ролике улучшает кровоток, что способствует скорейшему вычищению продуктов метаболизма и снижению отёка.

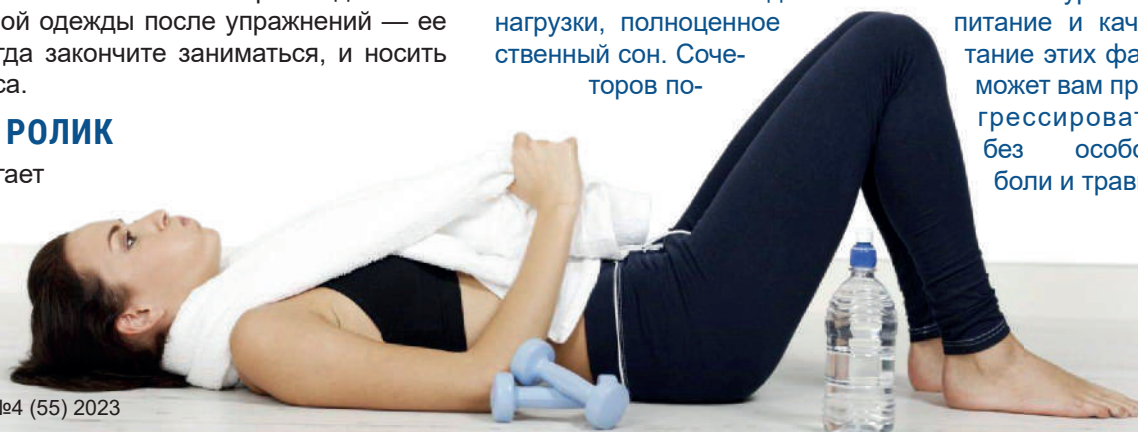
МАССАЖ

Получасовой сеанс массажа сразу или в течение двух часов после тренировки снижает отложенную боль в мышцах в следующие 24–72 часа. После массажа снижается уровень циркулирующего кортизола (гормона стресса) и на 16% увеличивается концентрация бета-эндорфинов — естественных анальгетиков организма. В результате вы чувствуете меньше усталости и боли.

АКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Спокойные упражнения на следующий день после интенсивной тренировки помогают разогреть забитые мышцы и снизить болевые ощущения. Правда, легче вам будет, только пока не остынете, потом боль вернётся. Но лёгкие нагрузки снижают маркеры воспаления и ускоряют восстановление креатинфосфата и гликогена — веществ, которые служат топливом для мышц. Но такая активность не должна превышать 50% от максимальных усилий. Хорошо подходят лёгкий бег или плавание в бассейне на пульсе 65–75% от максимальной частоты сердечных сокращений.

Какой бы способ вы ни выбрали, помните, что большее значение имеет адекватный уровень нагрузки, полноценное питание и качественный сон. Сочетание этих факторов может вам прогрессировать без особой боли и травм.





international
business
center

Бизнес с видом на будущее

> ИНВЕСТИЦИИ

> УПРАВЛЕНИЕ

> ПАРТНЕРСТВО

> АНАЛИЗ РЫНКА

10 МАЛОИЗВЕСТНЫХ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА

Лыжи, коньки и санки — вы думаете, это все зимние виды спорта? Есть менее известные, но не менее интересные виды, которыми, возможно, вам будет интересно заняться либо дома, либо в отпуске.

ПАРУСНЫЕ САНИ — WINTER WINDSURFING

Это сани с прикрепленным к ним парусом. Иногда их называют буер. Сани катятся на трех стальных коньках. Лучше всего кататься на парусных санях по ровной обледенелой поверхности в умеренно ветреную погоду.

СКИДЖОРИНГ — SKIJORING

Это катание на лыжах, при котором человека буксирует лошадь, пара ездовых собак или даже олень. Если в качестве буксира используется лошадь, то управлять животным может либо сам лыжник, либо наездник.



АЙС-КАРТИНГ — ICE KARTING

Спортсмены едут на картах по замерзшим водоемам или в закрытом помещении. Заниматься этим видом спорта можно в любом возрасте. Еще в середине XX века люди стали кататься с горы на простейших картах. А потом военные летчики создали моторные карты, мощность которых росла с каждым годом. Главное условие, лед должен быть достаточно крепким, если это водоем.

ЗИМНЕЕ ПОЛО — WINTER POLO

Совсем недавно этот вид зимней активности считался больше представлением, чем видом спорта. Но сейчас зимнее поло активно развивается в странах, где выпадает достаточное количество снега. Этот



вид спорта привлекает грациозностью лошадей и упорством наездников. Динамика игры сравни хоккею, только веселее и энергичнее.

АЙС-КЛАЙМИНГ — ICE CLIMBING

Это лазание по ледникам, разновидность альпинизма, только вместо отвесных скал — обледенелые скалы. Уровень риска из-за хрупкости льда повышен, поэтому по сравнению с обычным скалолазанием в этом виде спорта вероятность обрыва увеличивается в несколько раз.



СНОУКАЙТИНГ – SNOWKITING

Сноукайтингом (или кайтсерфингом) вполне можно заниматься и в зимнее время года. Для этого в добавление к кайту (надувной управляемый змей) и доске, нужен еще снег. И, безусловно, ветер, благодаря которому катание доставит массу удовольствия.



АЙС-ДАЙВИНГ – ICE DIVING

Этом зимним видом спорта может заниматься только обладатель неплохих навыков дайвера. Погружение под лед происходит с особой осторожностью. Подледный дайвинг имеет свои прелести, ледовый покров над головой ныряльщика – шедевральное произведение природы, подледный мир впечатлит самого сурового скептика.



БРУМБОЛ – BROOMBALL

Если хоккеистов переобуть в ботинки, вместо клюшек вручить метлы и дать погонять по льду мяч вместо шайбы, то получится брумбол – диковинная разновидность хоккея. Соревнования по этому виду спорта проводятся во многих странах.

ЛЫЖНЫЙ ВЕЛОСИПЕД – SKIBIKING

Не прав тот, кто думает, что зимой на улице на велосипеде делать нечего. Если оснастить его лыжами, то получится отличное транспортное средство для зимних прогулок.

КАТАНИЕ НА СОБАЧИХ УПРЯЖКАХ – DOG-TEAM

Северные народы издавна используют собачьи упряжки в качестве транспортного средства. Покататься на собачьей упряжке можно там, где есть снег, сани и ездовые собаки. Такие места есть и в Казахстане.



*Отдыхайте там,
где Вас любят*



Республика Казахстан, Акмолинская область,
Зерендинский район, Зеренда с.,
Санаторно-Оздоровительный Комплекс «Зерен»

тел.: 8 (716 32) 21-3-14, 22-5-94
моб.: +7 775 847 30 50, +7 771 162 42 64

instagram: [zerenhotel](#)
e-mail: zeren_zeren@rambler.ru
web: www.zeren.kz

ДЕФИБРИЛЛЯТОР, ЗАПУСКАЮЩИЙ СЕРДЦЕ

Эффектная сцена, которую каждый видел в кино — больного везут в больницу, у него случается остановка сердца, врач кладет две пластиковые штуки на грудь и кричит «разряд»! Тело содрогается, но на мониторе появляются первые сигналы биения сердца. Так работает дефибриллятор.

Дефибриллятор — прибор, использующийся в медицине для электроимпульсной терапии грубых нарушений сердечного ритма. Устройство генерирует короткий высоковольтный импульс, вызывающий полное сокращение миокарда. После того, как сердце полностью сократилось, существует вероятность восстановления нормального синусового ритма. Дефибриллятор используется при проведении сердечно-лёгочной реанимации, при операциях, сопровождающихся кардиоплегией (искусственная остановка сердца или замедление его сокращений).

ЭЛЕКТРОТОК И СЕРДЦЕ

В 1899 году в Женеве профессор биохимии Жан-Луи Прево и профессор физиологии Фредерик Бателли обнаружили, что электрические разряды высокого напряжения, проходящие через сердце животного, способны оборвать фибрилляцию желудочков. Прево и Бателли опубликовали результаты своих исследований по остановке сердечных сокращений у собак посредством воздействия током, в том числе отмечалась воз-



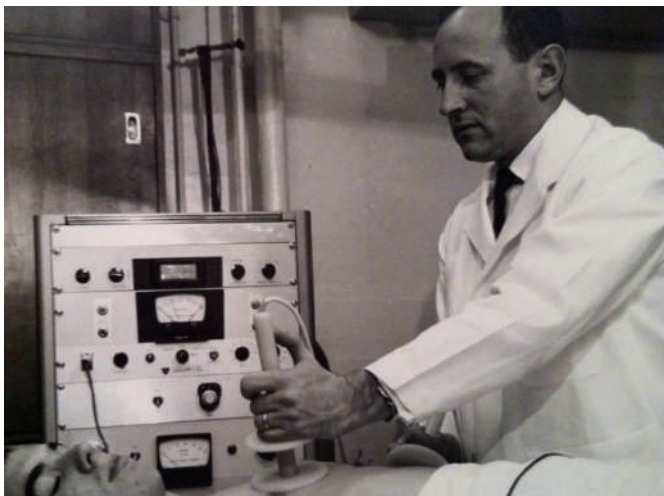
можность остановить фибрилляцию, то есть аритмию сердца. Ученые изучали смерть от электроток, а не дефибрилляцию, сама природа фибрилляций в то время была почти неизвестна.

В начале XX века в разных странах шли эксперименты по реанимации с помощью тока, они показали возможность электрошоковой дефибрилляции. В СССР в экспериментах на собаках, кошках и лягушках кардиолог Наум Гурвич и физиолог Георгий Юньев также продемонстрировали возможность вызывания и прекращения фибрилляций с помощью тока. Но до середины 1950-х годов во всём мире лечение фибрилля-



ции сердца осуществлялось только медикаментозно (например, введением солей калия и кальция).

В 1956 году американский кардиолог Пол Золл не только предложил использовать электрический ток для воздействия на сердечную мышцу в случае фибрилляции, но и продемонстрировал первый успешный опыт при операции на открытом сердце человека и с применением переменного тока напряжением 110 вольт непосредственно к сердечной мышце.



ИЗОБРЕТЕНИЕ ДЕФИБРИЛЛЯТОРА

В 1959 году на основании публикации Золла американский кардиолог Бернард Лаун поставил задачу добиться более эффективного и менее травмирующего воздействия электрическим током, для чего стал ставить эксперименты на животных. С помощью опытов на животных он определил импульс тока, который был безопасен для сердца и в то же время прекращал фибрилляцию.

Продолжая исследования, Лаун привлёк к сотрудничеству инженера Баруха Берковица, который по представленным Лауном спецификациям разработал первый прототип дефибриллятора под названием «кардиовертер». Аппарат, весивший 27 кг, обеспечивал импульс энергией 100 джоулей для применения на открытом сердце и регулируемый импульс 200–400 джоулей для применения через закрытую грудь.

Чтобы оценить, что именно сделал доктор Лаун для медицины, стоит привести несколько печальных фактов. Уже много лет ведущая причина смерти в экономически развитых странах — ишемическая болезнь сердца. Более чем в 60% случаев смерть наступает из-за внезапной остановки сердца. В фильмах остановку сердца обозначают прямой линией на электрокардиограмме и жутким писком. Именно после этого в палату вбегают врачи с электродами и «заводят» сердце вновь. Но на самом деле 90% остановок сердца начинаются с нарушения ритма, который выглядит как хаотичные, нерегулярные всплески разной длины и

высоты. Как объяснить хаотичный ритм? Представьте сороконожку, которой нужно четко координировать свои движения. Если часть ног запинаются, сороконожка упадет. Похожая картина происходит и с сердцем. Пока все части работают в определенном ритме, кровь идет по сосудам. Но если мышечные волокна начинают сокращаться непоследовательно — возникает фибрилляция.

Ежегодно множество людей умирают из-за внезапной остановки сердца. Если человеку оказать помощь в течение нескольких минут после приступа, то его шансы на выживание и полное выздоровление очень высоки.

Создание дефибриллятора не просто позволило радикально сократить число смертей от остановки сердца, оно открыло огромные возможности для кардиохирургии. Ведь с помощью тока сердце можно не только перезапустить, но и на время приостановить. А это необходимо при хирургических операциях.

ВИДЫ ДЕФИБРИЛЛЯТОРОВ

Первые автоматические дефибрилляторы, которые можно было использовать не медикам, появились только через 10 лет, в 1978 году. Эти приборы уже могли определять наличие дыхания у пациента, следить за сердечным ритмом и устанавливать, нужно или не нужно генерировать электрический разряд. В конце концов устройства оборудовали голосовым помощником, который мог в режиме реального времени давать пользователю инструкции и «руководить» спасением пациента.

Автоматический наружный дефибриллятор генерирует короткий электрический разряд, вызывающий полное сокращение миокарда (мышечной ткани сердца). Такое вмешательство может быть необходимым при грубых нарушениях ритма — например, если произошла внезапная остановка сердца. После полного сокращения миокарда велика вероятность восстановления нормальной работы органа.



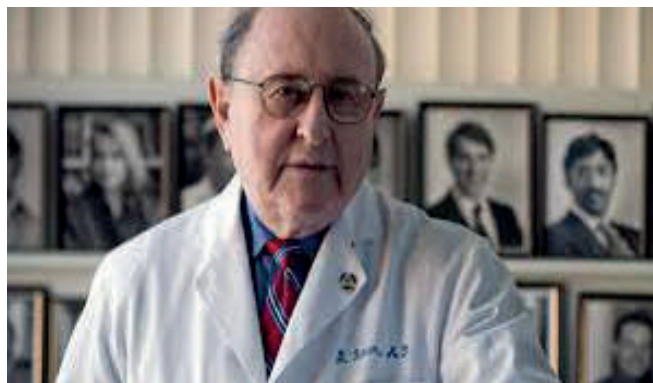
Дефибрилляторы бывают разных типов: для профессионального и самостоятельного использования, автоматические и полуавтоматические. Автоматический наружный дефибриллятор самостоятельно анализирует работу сердца (снимает электрокардиограмму), на основе этой информации «выбирает» момент для генерирования электрического разряда и производит его. Такие дефибрилляторы разработаны специально для использования непрофессионалами: они используются в аэропортах, на вокзалах и станциях метро, а также в других общественных местах. Современные дефибрилляторы мониторят весь процесс оказания помощи и могут давать спасателю голосовые инструкции.

Использование автоматического наружного дефибриллятора безопасно — устройства запрограммированы так, что не будут производить разряд без необходимости. Например, дефибриллятор нельзя использовать при сердечном приступе, и в этом случае прибор после снятия кардиограммы сообщит, что электрический разряд не требуется. Оператору дефибриллятора не нужно самому разбираться в том, от какой именно проблемы с сердцем пострадал пациент.

Есть несколько ограничений на использование прибора — нельзя использовать его в воде или под сильным дождём, места, на которые крепятся электроды, не должны быть покрыты волосами, как правило, в комплекте с дефибриллятором идёт бритвенный станок. При разряде тока к пациенту не должны прикасаться другие люди, иначе разряд затронет и их.

Согласно статистике, дефибрилляторы ежегодно спасают тысячи жизней — только в США это число составляет около 1 700 человек.

Бернард Лаун был награжден Нобелевской премией. Но не за свое открытие, а за усилия по пропаганде ядерного разоружения. В 1980 году он вместе с советским коллегой Евгением Чазовым основал Международную организацию врачей за предотвращение ядерной войны.



ЗАВЕТЫ ДОКТОРА ЛАУНА

Бернард Лаун прожил 99 лет и умер в феврале 2021 года. Он оставил после себя не только дефибриллятор, который претерпел множество модификаций, но и труды, описывающие его личный опыт в лечении пациентов. Самая известная книга «Утраченное искусство врачевания». Там доктор пишет, что настоящий врач исцеляет не только лекарствами и процедурами, но и словом. Слова могут убить и исцелить, в книге приводится множество примеров этому.

Вот случай, когда после звонка обозленной и нервной матери пациент скончался.

А вот кейс — доктор, которому верила пациентка, ошибочно сказал ей страшный диагноз. И женщина умерла без видимых причин.

Другой пример — безнадежному пациенту доктор Лаун дал расписку, что тот проживёт ещё пять лет. Дал от безнадежности. А пациент прожил пять лет и пришел со словами: «Док, пять лет прошли. Мне нужен новый контракт».

Сердце «разбивает» не только инфаркт, но и злые слова и токсичное окружение. Доктор даже писал письма родственникам, которые обижали больных. Именно такой подход, когда наука и доброе равнодушное отношение действуют сообща, он и считал «искусством врачевания».

Когда Лауна спрашивали о его методе, он всегда приводил в пример слова своего учителя, кардиолога Самуэля Левайна: «Когда врач сообщает печальный прогноз и при этом ошибается, то он наносит сильный удар по всей профессии. Лучше всегда оставлять дверь приоткрытой, даже в тяжелейших случаях».

И еще. Именно доктор Лаун первый понял, почему больные, которых выписывали домой после операций на сердце, внезапно погибали. Им прописывали постельный режим, который усиливал тревогу, провоцировал застойные явления и в конечном итоге делал только хуже. Лаун «усадил» таких больных в кресло, разрешил им двигаться и доказал, что именно такой метод способствует выздоровлению.



Всемирный день АЗБУКИ БРАЙЛЯ

4 января – Всемирный день азбуки Брайля. Эту дату Генеральная Ассамблея ООН провозгласила не так давно – в ноябре 2018 года. Именно 4 января – день рождения Луи Брайля, изобретателя азбуки для незрячих. Цель этой даты – повышение осведомленности о значении рельефно-точечного шрифта Брайля в качестве средства общения для реализации прав человека слепых и слабовидящих людей.

Луи Брайль родился в 1809 году в небольшом городке Кувре во Франции в семье шорника. В три года в результате несчастного случая мальчик ослеп. Феноменальная память дала ему возможность обучаться в местной школе, в 1819 году он продолжил образование в парижском Королевском институте для слепых детей.

Обучаясь в институте, Луи Брайль овладевал основами французской грамматики и других наук при помощи рельефно-линейной системы Валентина Гаюи, разработанной в конце XVIII века. Этот шрифт представлял собой упрощенные выпуклые буквы шрифта для зрячих.

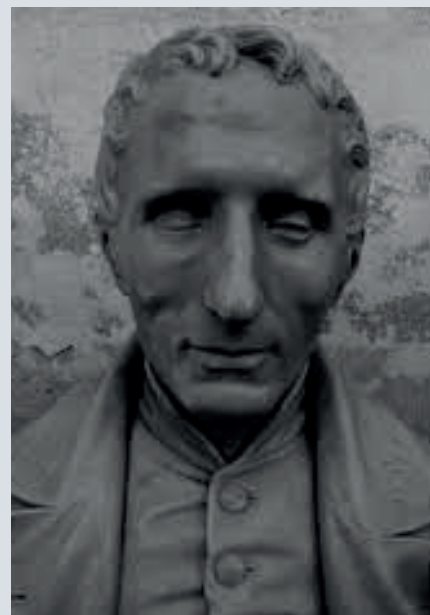
В 1821 году новый вариант обучения рельефному письму предложил офицер французской армии Шарль Барбье. В этом шрифте каждый звук изображен знаком, образованным комбинацией из двенадцати точек, сгруппированных в двух колонках. Неудобством при использовании системы Барбье было то, что каждый отдельно взятый знак из-за

большого количества точек не помещался под подушечкой пальца, надо было вести пальцем сверху вниз.

В 1828 году Луи Брайль окончил институт и стал работать там же, младшим репетитором математики и музыки. Одновременно он завершил работу над собственной системой рельефно-точечного письма. В азбуке Брайля каждая буква и каждый знак представлены в виде определенного набора выпуклых точек, которые слепые во время чтения нащупывают кончиками пальцев. В 1829 году в Париже был издан его труд «Способ написания слов, музыки и песнопений при помощи точек».

В ее основе шрифта Брайля лежит комбинация шести точек. Система предусматривает 64 возможные комбинации. Брайль принял порядок букв латинского алфавита. Различные комбинации шеститочия дают возможность обозначать также цифры, знаки препинания, математические, химические и нотные знаки.

В 1829 году Луи Брайль сконструировал прибор для одностороннего письма рельефно-точечным шрифтом с грифелем, в 1834 году – прибор для двустороннего межстрочного письма рельефно-точечным шрифтом.



В 1832 году на состоявшейся в Париже Международной выставке систем рельефного письма для слепых шрифт Брайля был признан лучшим из 22 представленных проектов европейских стран. В 1837 году была издана первая книга по системе Брайля под названием «История Франции». Позже вышел учебник арифметики для слепых. На основе тех же принципов Брайль разработал нотопись.

В 1850 году система Брайля официально введена в программу обучения грамоте учащихся Парижского института для слепых детей.

6 января 1852 года Луи Брайль скончался. Он был похоронен в родном городе Кувре. В 1887 году на деньги, собранные по подписке, на могиле был установлен памятник, на котором была выбита надпись: «Брайлю – благодарные слепые».

В 1952 году прах тифлопедагога был перенесен в Парижский национальный пантеон. В том же году в Кувре в доме, где он провел детские годы, был открыт мемориальный музей, а улица, ведущая к этому дому, была названа его именем.

Обладая навыком чтения по Брайлю, незрячий человек может прочитать произведения великих писателей, пользоваться интернетом с помощью, облегчает себе ориентирование в пространстве благодаря тактильным табличкам.



MEDIKER
PERSONAL CARE

MEDIKER
HOSPITAL
international

24/7

- 2 ОПЕРАЦИОННЫХ ЗАЛА
- CHECK UP ДИАГНОСТИКА ЗА 1 ДЕНЬ
- ОТДЕЛЕНИЕ РАДИОЛОГИИ
- МЕЖДУНАРОДНЫЙ АССИСТАНС
- PERSONAL HEALTH CARE



+7 727 313 11 13
+7 700 313 11 13

г. Алматы
мкр. Горный Гигант,
ул. Азербайева 67

