

ДОКТОР Виталин

16+

№52 декабрь 2025 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Праздник
без вреда:
как питаться
в новогодние
каникулы

Изображение от pch.vector
на Freepik

<< СТР. 1



Изображение от pch.vector
на Freepik

Здоровье
в рабочем
графике:
как пройти
диспансеризацию

<< СТР. 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя популяризации здорового питания

Праздник без вреда: как питаться в новогодние каникулы

Как не набрать лишние килограммы за новогодние праздники и при этом не лишать себя удовольствия? Почему до 80% иммунитета зависит от питания и как рацион влияет на риски развития диабета и сердечных заболеваний?

Заведующий отделением медицинской реабилитации ГБУ «Курганская областная клиническая больница», главный внештатный специалист по медицинской реабилитации, диетолог Департамента здравоохранения Курганской области Оксана Евгеньевна Половникова рассказала о принципах сбалансированного питания и поделилась практическими рекомендациями, которые помогут сохранить здоровье и энергию не только в праздники, но и в повседневной жизни.

Здоровое питание – это сбалансированный рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами, витаминами и минералами в оптимальном количестве и соотношении. Его главная цель – поддержание хорошего самочувствия, профилактика заболеваний и сохранение высокого уровня работоспособности.

Ключевые принципы здорового питания:

Разнообразие продуктов. Ваш рацион должен включать продукты из разных групп: овощи и фрукты (не менее 400-500 г ежедневно); цельнозерновые крупы и хлеб; качественные белковые продукты (мясо, рыба, яйца, бобовые); молочные продукты с низким содержанием жира; орехи и семена. Ежедневно организму требуется 50-60% углеводов, 20-30% жиров и 10-15% белков. Важно есть умеренно, не переедать. Размер порции должен соот-



ветствовать индивидуальным потребностям организма с учетом возраста, пола, веса и уровня физической активности.

Сократите, а лучше исключите потребление фаст-фуда, сладких газированных напитков, полуфабрикатов, продуктов с высоким содержанием соли и сахара. Выпивайте не менее 1,5-2 литров чистой воды в день. Вода помогает обмену веществ, выведению токсинов и поддержанию водного баланса.



Изображение от Freepik

Практические рекомендации:

- Готовьте пищу на пару, запекайте, варите;
- Используйте щадящую термообработку;
- Употребляйте больше свежих сезонных продуктов;
- Принимайте пищу в спокойной обстановке, не торопясь;
- Принимайте пищу 4-5 раз в день небольшими порциями.

Помните, что универсальной диеты не существует. Каждому человеку необходим индивидуальный рацион с учетом состояния здоровья, возраста, образа жизни. При наличии хронических заболеваний рекомендуется проконсультироваться с врачом-диетологом.

Здоровое питание – это не строгие ограничения, а осознанный выбор в пользу качественных, полезных продуктов, которые делают вашу жизнь энергичной и насыщенной.

Как не растолстеть за праздники?

«Воспринимайте праздник как радостное событие общения, а не только как повод для обильной еды. Заранее определите личные границы в потреблении угощений. Примите установку на осознанное питание. За день до торжества уве-

личьте физическую активность: проведите легкую тренировку или длительную прогулку. Немного уменьшите калорийность рациона накануне праздника. Во время праздничного стола садитесь за стол не голодным, но и не пережевывая пищу. Начинайте с легких закусок и салатов. Откажитесь от второй порции основных блюд. Выбирайте белковую пищу и овощи, избегайте мучного и жирного. Между приемами пищи обязательно пейте воду. Употребляйте алкоголь умеренно, чередуя с водой. Избегайте сладких алкогольных коктейлей. После праздника не вините себя за обильное питание. Примите решение сразу вернуться к сбалансированному рациону. Откажитесь от установки «разгрузочного дня»: голодание на следующий день не требуется! Просто вернитесь к обычному режиму питания и увеличьте физическую активность.

В период восстановления питание должно быть легким и полноценным: больше овощей и фруктов, избегайте жирной и жареной пищи, пейте достаточно воды.

Практические советы, если переели:

- Не впадайте в панику;
- Не начинайте строгую диету;
- Продолжайте есть регулярно и сбалансированно;

- Увеличьте физическую активность.

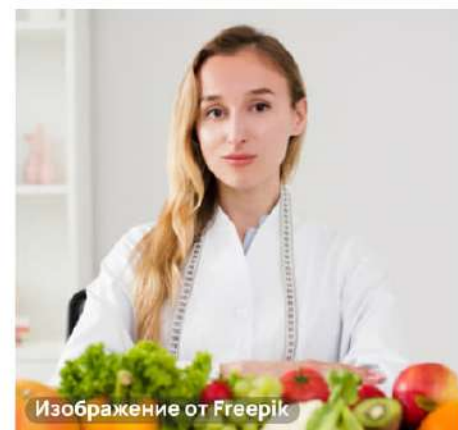
Важные предостережения:

- Не пропускайте завтраки;
- Не используйте экстремальные диеты;
- Слушайте сигналы своего тела;
- Помните, что питание – это удовольствие.

Праздник – это время радости, общения и позитивных эмоций. Еда лишь часть торжества, а не его главная цель. Контроль питания во время праздников – это баланс между удовольствием и разумным подходом. Главное – наслаждаться моментом общения и не формировать чувство вины после торжества.

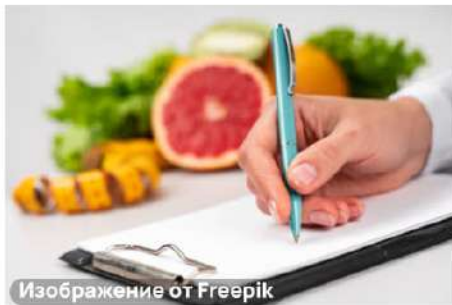
Как питание влияет на здоровье?

Питание – это не просто способ утоления голода, а мощный фактор, который напрямую определяет качество нашей жизни, состояние здоровья и продолжительность жизни. Научные доказательства влияния питания: до 80% иммунитета формируется через кишечник; рацион на 90% определяет обменные процессы; питание напрямую



Изображение от Freepik

влияет на работу гормональной системы. Неправильное питание увеличивает вероятность: сердечно-сосудистых заболеваний на 60%, онкологических заболеваний на 40%, сахарного диабета на 80%, ожирения на 90%, проблем с пищеварением на 95%. Кроме того, правильное питание улучшает когнитивные функции на 40%, снижает риск депрессии на 35%, улучшает память и концентрацию внимания. Качественное питание повышает работоспособность на 70%, улучшает выносливость, снижает утомляемость, ускоряет вос-



становительные процессы. Современные исследования доказывают, что питание может влиять на экспрессию генов, запускать механизмы противовоспалительной защиты, замедлять процессы старения.

Ключевые принципы здорового питания: свежие овощи и

фрукты, цельнозерновые продукты, качественные белки, морская рыба, орехи и семена, ферментированные продукты, чистая вода.

Практический совет: питание должно быть разнообразным, умеренным, максимально натуральным, соответствующим индивидуальным потребностям.

Питание – это не просто источник энергии, а сложная система, влияющая на все аспекты здоровья человека. **Осознанный выбор продуктов и культура питания – залог долгой и активной жизни.**

Здоровье в рабочем графике: как пройти диспансеризацию

Как пройти диспансеризацию, не отпрашиваясь с работы? Какие обследования становятся критически важными после 40 лет и почему нельзя игнорировать даже незначительные отклонения в анализах?

Заведующий отделением профилактики ГБУ «Курганская поликлиника №2» Ксения Позднякова рассказывает, как организовать профилактику здоровья без ущерба для карьеры, на что обратить внимание в разных возрастных периодах и что делать, если результаты обследования вызвали тревогу.

Вопрос о том, как совмещать работу и диспансеризацию, актуален для многих взрослых. Вот несколько советов и вариантов решения этой ситуации:

Как организовать посещение врача, не нарушая рабочий график?

1. Планируйте заранее

— Узнайте график работы медицинских учреждений и выберите для посещения удобное

время. Обычно поликлиники работают в будние дни с утра и до вечера, есть возможность записаться на вечерние или утренние часы.

2. Обратитесь за отпуском

— В большинстве случаев можно взять краткий отпуск или отгул, указав причину (например, "медицинское обследование" или "профосмотр").

— Важно заранее предупредить работодателя, чтобы не



возникло недоразумений.

3. Участвуйте в акции выходного дня

— Если есть возможность, планируйте посещение в выходной день, чтобы не отрываться от работы.

4. Сообщите работодателю о необходимости пройти диспансеризацию

— В некоторых организациях есть механизмы для официального отпуска в связи с медицинскими обследованиями. Уточняйте в кадровой службе.

Что делать, если постоянная занятость мешает?

— Постарайтесь совмещать диспансеризацию с плановыми отпусками или выходными.

Для регулярных профосмотров можно попросить у работодателя официальный выходной.

Обсудите с руководством важность профилактики здоровья — зачастую работодатели идут навстречу, понимая, что здоровье сотрудника — залог эффективности.

Для человека, работающего до пенсии, диспансеризация включает не только базовые проверки, но и более углубленные исследования и контроль, особенно с учетом возраста и факторов риска. В разных возрастных этапах могут добавляться дополнительные обследования, направленные на выявление возрастных или хронических заболеваний, профилактику осложнений и поддержание здоровья.

НА ЗАМЕТКУ!

Согласно Трудовому кодексу РФ работодатель обязан предоставить работнику оплачиваемые дни освобождения от работы для прохождения диспансеризации:

1 день раз в 3 года гражданам от 18 до 39 лет, 1 день ежегодно гражданам, достигшим 40 лет и 2 дня ежегодно работающим пенсионерам и гражданам предпенсионного возраста.

Общий подход к диспансеризации для работающего человека до пенсии:

- Регулярные (ежегодные) стандартные обследования.
- В возрастных группах — дополнительная профилактика и исследования.

Примеры расширенных обследований по возрастным этапам:

40–60 лет

- ЭКГ и стресс-тесты — для оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
- Детальное исследование ли-



пидного спектра крови — для профилактики атеросклероза.

- Обследование на сахарный диабет — расширенные тесты, если есть факторы риска.
- Флюорография
- Дополнительные методы оценки функции почек и печени по показаниям.
- Профилактические исследования для выявления онкологических заболеваний:
- Маммография (для женщин).
- ПСА-анализ (простат-специфический антиген, для мужчин).
- Колоноскопия, ФГДС (по показаниям).

Пожилый возраст (после 60 лет:

- Обследование для профилактики когнитивных нарушений и деменции (консультация невролога по показаниям).
- Проверка слуха и зрения (консультация офтальмолога по показаниям).
- Расширенные исследования сердечно-сосудистой системы (консультация кардиолога по показаниям).
- Мониторинг хронических заболеваний и их осложнений.

Если во время диспансеризации выявлены отклонения в показателях, это — важный сигнал для дальнейших действий. **Вот пошаговая рекомендация, что делать в таком случае:**

1. Не паниковать

Обнаружение отклонений — это не диагноз, а повод для дополнительного исследования. Многие показатели могут указывать на временные или незначительные отклонения, которые легко скорректировать.

2. Обратиться к врачу для разъяснений

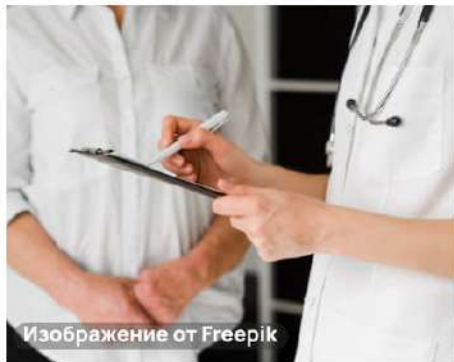
Запишитесь на повторную консультацию к терапевту.

Врач объяснит значение изменений, объяснит, насколько они важны и что требует дальнейших действий.

3. Провести дополнительные исследования

Врач назначит более подробные анализы и диагностику, например:

УЗИ, тесты крови, электрокардиограмму или другие методы в зависимости от показателей.



Изображение от Freerik

Возможно, потребуется консультация узкого специалиста.

4. Внести коррективы в образ жизни или лечение

В случае выявления временных или обратимых факторов риска (например, повышенное давление, нарушение сахара), врач предложит коррекцию образа жизни:

Диета.
Физическая активность.
Отказ от вредных привычек.
И, при необходимости, назначит медикаменты или терапию.

5. Контролировать состояние.
Регулярно проходить контрольные обследования.

Следить за динамикой показателей.

6. Не откладывать лечение

Чем раньше выявлены и устранены причины отклонений, тем лучше прогноз и меньше риск осложнений.

Не пренебрегайте рекомендациями врача.

Итог:

Обнаружение отклонений во время диспансеризации — это важный этап, который помогает вовремя распознать возможные заболевания. Своевременное обращение к врачу и выполнение назначенных исследований обеспечивают эффективное лечение и профилактику серьезных последствий.

Прохождение диспансеризации возможно в ГБУ «Курганская поликлиника №2»:

- ул. Карельцева, 54, каб 109;

- ул. Томина, 82, каб 63,

- ул. Советская, 179/1, каб 31.

Время работы: пн-пт -08:00-20:00, сб -08:00-14:00.

Профилактика заболеваний ЖКТ: как диспансеризация помогает вовремя найти угрозу

Многие заболевания ЖКТ, включая онкологические, долго не проявляют себя. Но обнаружить их вовремя можно с помощью диспансеризации.

О том, какие обследования включены в программу ОМС и как они спасают жизни, рассказывает Гаврилова Анна Сергеевна, заведующий отделом ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»

Наша пищеварительная система — это сложный «конвейер», от которого зависит состояние всего организма. К сожалению, онкологические заболевания органов ЖКТ широко распространены и часто протекают бессимптомно до поздних стадий. Но есть хорошая новость: диспансеризация позволяет выявить их в самом начале, когда лечение наиболее эффективно.

Давайте разберемся, как всего за 1-2 визита в поликлинику

вы можете пройти мощнейшее обследование по полису ОМС.

Первый этап диспансеризации: быстрые и эффективные скрининги

Этот этап включает простые, но очень информативные тесты, которые помогают заподозрить проблему.

1. Скрининг на рак кишечника (толстой и прямой кишки):

В возрасте 40-64 лет: исследование кала на скрытую



кровь (иммунохимическим методом) 1 раз в 2 года. Этот анализ не требует особой подготовки и очень точен. Он обнаруживает мельчайшие, невидимые глазу следы крови в кале, которые могут быть первым сигналом о наличии полипов или опухолей.

В возрасте 65-75 лет: это же исследование нужно проходить ежегодно.



Изображение от Freepik

2. Осмотр на выявление визуальных форм рака:

Врач проводит быстрый, но очень важный осмотр слизистых губ и ротовой полости. Это помогает выявить новообразования на самых ранних стадиях.

3. Скрининг на рак пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки:

В возрасте 45 лет однократно проводится эзофагогастродуоденоскопия (ЭГДС). Это «золотой стандарт» диагностики. Через рот вводится тонкий гибкий зонд с камерой, что позволяет врачу во всех деталях осмотреть слизистую вашего пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки и сразу

взять анализ при необходимости.

Второй этап диспансеризации- углубленная диагностика

Если на первом этапе что-то вызвало у врача подозрение (например, положительный анализ на скрытую кровь), вас направят на второй этап для уточнения диагноза.

- Для уточнения проблем с желудком и пищеводом может быть назначена ЭГДС (если вы ее не проходили или требуется повторный, более детальный осмотр). При необходимости ее проводят под легким наркозом («во сне»), чтобы избежать дискомфорта.

- Для детального обследования кишечника проводятся:

- Ректороманоскопия (осмотр прямой и части сигмовидной кишки).
- Колоноскопия — полный осмотр всего толстого кишечника. Это самый точный метод диагностики его заболеваний.

Как и ЭГДС, ее часто делают с анестезиологическим пособием для комфорта пациента.

Помните: направление на эти процедуры второго этапа вы получаете только при наличии показаний. Их цель — не напугать, а на 100% убедиться, что с вами все в порядке, или вовремя начать лечение.

Почему это так важно?

Рак кишечника, желудка и пищевода на ранних стадиях часто излечим. Анализ кала на скрытую кровь и ЭГДС в рамках диспансеризации — это ваш надежный щит. Они позволяют обнаружить проблему за несколько лет до появления серьезных симптомов.

Не пренебрегайте этим шансом. Используйте возможность пройти бесплатное и качественное обследование. Потратьте немного времени на диспансеризацию сегодня, чтобы сохранить здоровье и спокойствие на долгие годы.

Расстройства пищевого поведения в подростковом возрасте

Расстройства пищевого поведения (РПП) — группа заболеваний, признаком которых служит нездоровое отношение подростка к пище и неадекватное восприятие им своего тела. По данным Московского института психоанализа, РПП становятся причиной подростковой смертности в 12 раз чаще, чем травматизм и врожденные заболевания.

Только по официальной статистике, расстройствами пищевого поведения страдает не менее 5% подростков, преимущественно из благополучных семей. Подавляющее большинство из них (75%) — девушки. Сегодня РПП фиксируются у детей, начиная с 8–10 лет.

Чаше расстройства пищевого поведения развиваются у вну-

шаемых, неуверенных в себе детей с высокой эмоциональной чувствительностью и заниженной самооценкой, которые боятся не соответствовать нормам и идеалам, признанным в их сообществе.

Такие дети «застревают» на своих переживаниях и раздувают их до размера катастрофы. У многих подростков расстройство пищевого поведе-

ния начинается с обидного замечания («как же ты поправилась» или «да у тебя щеки со спины видно»). Этого бывает достаточно для того, чтобы ребенок начал беспощадную борьбу со своим телом.

При этом одной лабильной психики для развития расстройства недостаточно. Исследования показывают, что у большинства пациентов с РПП также отмечаются генетические и метаболические особенности, которые повышают вероятность возникновения расстройства.

Существует более десятка видов расстройств пищевого поведения. Среди подростков на более часто встречаются:

Нервная анорексия (НА)

Патологическое стремление к «идеальному» весу и болезненный страх растолстеть, которые заставляют ребенка сидеть на строжайших ограничениях диетах.

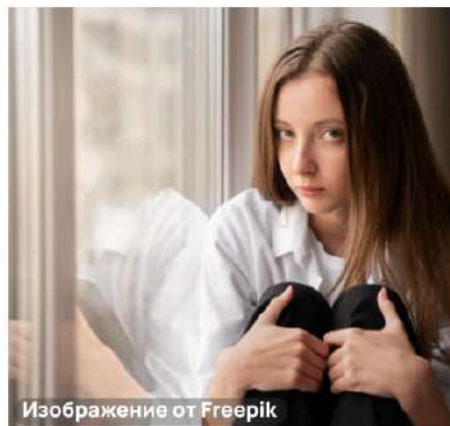
Подросток с нервной анорексией во всех своих проблемах винит лишний вес (зачастую — мнимый) и убежден, что только похудение может изменить его жизнь к лучшему.

Когда заветная цифра на весах достигнута, подросток не успокаивается и продолжает борьбу с лишним весом.

Чтобы не привлекать внимания к своей худобе (которая бросается в глаза и вызывает беспокойство у близких), ребенок начинает носить мешковатую одежду, выбрасывать еду (делая вид, что она съедена), отказываться участво-

вать в семейных трапезах (чтобы не слышать уговоров съесть хотя бы кусочек) и т. д.

Нервная анорексия — один из самых опасных видов расстройств пищевого поведения, поскольку быстро приводит к появлению проблем со здоровьем. Из-за истощения, вызванного голодом, у девушек прекращаются менструации, обостряются эмоциональная нестабильность, тревожные и депрессивные рас-



стройства, а простудные заболевания следуют одно за другим.

Самое опасное осложнение анорексии — нарушения в работе сердца. При тяжелой НА нарушения сердечно-сосудистой системы нередко приводят к летальному исходу. Смерть обычно наступает на фоне остановки сердца из-за аритмии, обусловленной электролитным дисбалансом. Летальность среди подростков с нервной анорексией достигает 15–20%.

Родителям важно помнить, что болезненная худоба и нежелание возвращаться к нормальному питанию после достижения желаемого веса говорят об уже сформировавшемся расстройстве, а болезнь

важно обнаружить на ранней стадии, пока проблемы со здоровьем не приобрели необратимый характер.

Насторожиться следует, если ребенок постоянно высказывает недовольство своей внешностью. Если при этом он еще стремится сбросить вес любой ценой, взвешивается по несколько раз в день, пробует различные диеты, отказывается от тех или иных продуктов, практикует «голодные дни» и т. д. — необходимо проконсультироваться со специалистом.

Булимия (с греческого — бычий голод)

Это расстройство проявляется приступами переедания, за которыми следует принудительное очищение организма (как правило, с помощью вызова рвоты, реже — употребления слабительных и мочегонных средств). Булимией страдает до 10% населения. Особенно она распространена среди ответственных и высокоорганизованных подростков, которые вынуждены длительное время придерживаться пищевых ограничений — танцоров, гимнастов и т. д.

Приступы неумеренного аппетита, как правило, возникают на фоне стресса и становятся для ребенка способом борьбы с эмоциональным дискомфортом. Поглощая пищу в больших количествах, он испытывает радость, спокойствие и удовлетворение.

Поскольку во время приступа подросток не чувствует насыщения, он может съесть коли-



Изображение от Freepik

чество пищи, многократно превышающее суточную норму, а останавливается только после появления боли в животе. Избавляться от съеденного его вынуждает приступ отчаяния и раскаяния. Булимию иногда называют «сестрой» анорексии, поскольку эти заболевания могут переходить одно в другое.

Распознать булимию труднее, поскольку вес ребенка обычно находится в пределах нормы и внешне он выглядит здоровым.

Близких должны насторожить приступы обжорства, долгое пребывание в ванной или в туалете после еды (ребенок уединяется для того, чтобы вызывать рвоту), лопнувшие сосуды глаз (свидетельство напряжения во время рвоты). Со временем у ребенка появляются хронические боли в животе и мешки под глазами.

Без лечения булимии может привести к нарушению обмена веществ, сердечного ритма, судорогам и кровотечениям из пищевода, поэтому важно показать ребенка специалисту как можно раньше.

Компульсивное переедание

Проявляется в неконтролируемом употреблении большого объема пищи на фоне стресса, но без последующего «очищения» организма от съеденного.

Часто приступы происходят в неурочный час — например, посреди ночи или в поездке.

Тревожный признак — если ребенок периодически съедает большой объем пищи за короткий промежуток времени или, начав есть, не может остановиться. При компульсивном переедании часто отсутствуют границы между приемами пищи — по сути, подросток ест на протяжении всего дня. Дети с таким расстройством часто имеют избыточный вес, тратят все карманные деньги на еду и носят с собой съестные припасы.

Как помочь подростку с пищевым расстройством

Наладить питание ребенка самостоятельно родителям уда-

ется крайне редко. Расстройства пищевого поведения — серьезные заболевания, лечением которых должны заниматься врачи. Диагноз ставится врачом-психиатром, а терапия ведется одновременно в нескольких направлениях. Первоочередная задача — составить для подростка план питания и восстановить массу тела (при нервной анорексии). Занятия с психотерапевтом при расстройствах пищевого поведения направлены на снижение тревожности подростка и формирование у него правильной самооценки. Для этого его обучают методам эмоциональной саморегуляции и безопасным способам борьбы со стрессом.

Важнейшая часть терапии — поддержка близких. Родителям нужно сделать процесс выздоровления максимально комфортным. Для этого придется пересмотреть рацион всех членов семьи (чтобы ребенок видел перед глазами только положительный пример), готовить вкусную здоровую пищу и создать дома здоровую доброжелательную атмосферу. Помните — самооценка подростка формирует семья. Чтобы полюбить себя, ребенок должен быть уверен, что его любят и ценят близкие.

Источник: портал Министерства здравоохранения Takzdorovo.ru