

ДОКТОР Виталин

16+

№5 январь 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Профилактика
ишемической
болезни
сердца

<< СТР. 2



Сезонные
овощи и
зелень
февраля

<< СТР. 4



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

Неделя профилактики неинфекционных заболеваний

Хронические неинфекционные заболевания: что важно знать

ХНИЗ - это заболевания, которые развиваются медленно, длятся долгое время и не передаются от человека к человеку или через инфекционные агенты. Они являются одной из основных причин смерти и инвалидности по всему миру. *Что такое хронические неинфекционные заболевания, рассказала заведующий отделением профилактики ГБУ «Курганская поликлиника №2» Позднякова Ксения Александровна.*



Какие заболевания относятся к этой группе?

Некоторые из наиболее распространённых хронических неинфекционных заболеваний:

- Сердечно-сосудистые заболевания (например, гипертония, ишемическая болезнь сердца, инсульт).
- Диабет (особенно тип 2).
- Хронические респираторные заболевания (например, бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких).

- Некоторые виды рака (например, рак кожи, раки внутренних органов).

- Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата (артрит, остеоартроз).

Причины появления

Основные факторы риска, увеличивающие вероятность развития этих заболеваний:

- Курение,
- неправильное питание (большое количество соли, сахара, жира),
- малоподвижный образ жизни,

- избыточный вес и ожирение,
- злоупотребление алкоголем,
- стресс и плохое качество сна.

Почему важно знать о них?

Эти заболевания часто развиваются без явных симптомов в начальной стадии, и человек может долгое время не подозревать о проблеме. Но они могут привести к серьёзным осложнениям и ухудшению качества жизни.

Как можно снизить риск?

- Ведите активный образ жизни: занимайтесь физкультурой минимум 30 минут в день.
- Соблюдайте сбалансированную диету: больше овощей, фруктов, меньше соли и сахара.
- Бросьте курить и ограничьте употребление алкоголя.
- Контролируйте вес и уровень давления.
- Регулярно проходите медицинские осмотры и сдавайте анализы.

Что делать, если заболевание появляется?

Если врач поставил диагноз или есть подозрение на хроническое заболевание:



- Следуйте рекомендациям врача.
- Принимайте назначенные лекарства строго по инструкции.
- Не игнорируйте профилактические осмотры.
- Измените образ жизни, чтобы снизить последствия заболевания.

Основным методом обследования на выявление ХНИЗ является диспансеризация и профилактический медицинский осмотр взрослого населения.

Пройти диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр может любой гражданин от 18 лет в поликлинике г.Кургана и Курганской области не зависимо от прикрепления.

Здоровье — в ваших руках! Понимание рисков и профилактика помогут сохранить хорошее самочувствие и снизить опасность осложнений.

Профилактика ишемической болезни сердца

Ишемическая болезнь сердца, или ИБС, — это заболевание, характеризующееся повреждением миокарда (мышечной стенки сердца) вследствие нарушения кровотока в сосудах, питающих орган. Из-за недостаточного притока крови возникает дефицит в снабжении тканей кислородом — важнейшего звена в обмене веществ. Лечение пациентов с ишемической болезнью сердца должно быть непрерывным и контролироваться врачами.

ИБС возникает вследствие совокупности ряда факторов. Наиболее важной причиной явля-

ется органическое поражение коронарных артерий — развитие в них атеросклеротических изменений.

Атеросклероз — это процесс образования на внутренней стенке сосудов холестерино-

вых бляшек, из-за которых сужается диаметр артерий. Чем больше размер холестериновой бляшки, тем меньше становится просвет сосуда, по которому кровь поступает к сердцу.

Дополнительными и предрасполагающими факторами выступают **сахарный диабет, гипертоническая болезнь, дислипидемия** (нарушение обмена холестерина), **ожирение**. **Курение** провоцирует спазм сосудов. Данное заболевание очень опасно, и без лечения причин ишемической болезни сердца симптомы быстро прогрессируют вплоть до разви-



тия инфарктного состояния.

Симптомы

Течение ИБС может быть различным — от бессимптомного до выраженных проявлений ишемической болезни сердца. Симптомы и лечение неразрывно связаны друг с другом: чем быстрее вы распознаете ранние признаки заболевания, тем проще будет с ним бороться.

Классическая клиническая картина включает в себя следующие жалобы:

- боли жгучего характера в левой половине грудной клетки, иногда отдающие в левую верхнюю конечность, в спину (под левую лопатку), нижнюю челюсть;
- одышка, ощущение нехватки воздуха;
- тяжесть в груди;
- связь болевого синдрома с физической нагрузкой (ходьба в ускоренном темпе, подъем в горку или по лестнице), уменьшение боли в состоянии покоя.

Без лечения пациентов с ишемической болезнью сердца стеноз (сужение) артерий может стать критичным, и тогда возникает инфаркт миокарда. При инфаркте возникают острейшие боли в левой половине грудной клетки, состояние требует экстренной медицинской помощи.



При подозрении на ИБС рекомендуется незамедлительно провести диагностику ишемической болезни сердца. В первую очередь, обратитесь к специалистам — терапевту и кардиологу. Врач проведет опрос, первичный осмотр и назначит дообследование. Рекомендуется проведение лабораторной диагностики. Из инструментальных обследований наиболее важными являются регистрация электрокардиографии (ЭКГ), эхокардиография (ЭХО-КГ), холтеровское мониторирование (ХМ-ЭКГ). По показаниям может назначаться велоэргометрия. Важным исследованием является коронароангиография, или КАГ. Благодаря КАГ можно провести диагностику и лечение ишемической болезни сердца. При коронароангиографии проводится исследование коронарных артерий посредством введения в них контраста с последующим отображением сосудов с помощью аппарата ангиографа, который делает рентгеновские снимки. В режиме реального времени доктор оценивает проходимость со-

судов и определяет тактику ведения пациента. При наличии значимого стеноза пациенту могут сразу установить стент — приспособление для расширения сосуда, с помощью которого восстанавливается кровоток.

Диагностика и лечение ишемической болезни сердца должны быть своевременными: чем раньше будет установлен диагноз и подобрана лекарственная терапия, тем лучший прогноз будет у пациента.

Как правило, лечение ИБС всегда включает медикаментозную терапию. Подбор лечения проводит врач-кардиолог в индивидуальном порядке, основываясь на выраженности проявлений болезни, особенностях пациента, наличии сопутствующей патологии. К оперативным вмешательствам относятся стентирование и аортокоронарное шунтирование.



Профилактика ишемической болезни сердца направлена на устранение факторов риска и изменение образа жизни. К ним относятся:

- адекватно переносимые физические нагрузки;
- отказ от вредных привычек (табакокурение, употребление алкогольных напитков);
- снижение уровня стресса;
- нормализация веса;
- сбалансированное правильное питание с достаточным содержанием клетчатки, микро- и макроэлементов;
- контроль уровня холестерина;
- при гипертонической болезни — контроль артериального давления и достижение целевых значений (как правило, 120-130/70-80 мм рт.ст.);
- при сахарном диабете — соблюдение диеты, контроль уровня сахара в крови.



Вторичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний разработана для тех, у кого уже имеется заболевание сердца. Она предотвращает ухудшение самочувствия, замедляет дальнейшее развитие болезни и помогает улучшить

качество жизни. Как правило, в нее входит врачебное наблюдение, медикаментозное лечение и восстановительные мероприятия (лечение, санаторно-курортное оздоровление).

ИБС — не приговор: при соблюдении рекомендаций специалистов и ведении здорового образа жизни болезнь можно взять под контроль. Профилактика осложнений ишемической болезни сердца действительно снижает риски таких неблагоприятных исходов, как инфаркты и инсульты.

По материалам портала Минздрава России takzdorovo.ru

Сезонные овощи и зелень февраля

Что стоит включить в свое меню в последний зимний месяц

Февраль — непростой месяц для нашего организма. Мы уже прошли испытания холодом, ветром, перепадом температур и дефицитом солнечного света. Чаше выходит солнце, однако организму все равно требуется поддержка, — как всегда в межсезонье.

Сейчас для укрепления сил, нормальной функциональной активности, в том числе и иммунитета, как никогда важно правильно питаться. И обязательно включать в рацион полезные сезонные продукты.

Прежде всего нужно обеспечить организм витамином С. Его много в брокколи, квашеной капусте, запеченном кар-



тофеле и красном болгарском перце. Чтобы пополнить запасы витамина А, употребляйте морковь, тыкву, шпинат, батат, томаты, перец. Все эти продукты занимают лидирующие позиции по содержанию витамина А.

В преддверии весны полезно почистить свой организм, поэтому нам необходимы помощ-

ники, которые выведут токсины и продукты обмена веществ, поддержат микрофлору кишечника, обеспечат нормальную работу органов желудочно-кишечного тракта. Все это может сделать клетчатка — растительные пищевые волокна. Покупайте больше свежей зелени — петрушки, укропа, лука — и добавляйте их во все блюда.

Также хороший очистительный эффект дает свекла. Она помогает работе органов пищеварительного тракта, а кроме того, содержит много полезных веществ: бора и марганца, железа, йода, магния, калия, кальция; витамины группы В, РР. Кроме того, вареная свекла — низкокалорийный продукт, в ней всего 44 ккал на 100 г.

Получить все необходимые витамины и минералы из пищи не так просто, поэтому лучше восполнять дефицит и с помощью добавок. В идеале – сдать анализы и подобрать комплекс на основе результатов. Если та-



кой возможности нет, можно выбрать поливитаминный комплекс, но предварительно также нужна консультация врача.

По материалам портала
здоровое-питание.рф

От чего зависит продолжительность здоровой жизни

По расчетам ученых, здоровье и долголетие современного человека на 10% зависит от здравоохранения, на 20% - от генетики, на 20% - от экологии и состояния окружающей среды, на 60% - от образа и стиля жизни. Каждый из этих разделов объединяет очень много различных факторов и обстоятельств. При этом человеческий организм – настолько сложная многоуровневая и многофакторная система, что пока ни одно решающее правило или тест-система не могут даже приблизительно охватить все возможное разнообразие факторов, реакций, взаимодействий и сочетаний. Поэтому все существующие методы оценки прогноза продолжительности жизни имеют те или иные недостатки и не находят широкого применения в практике. Пока специалисты даже погоду на ближайшие сутки не могут точно спрогнозировать, а что говорить о человеческой жизни на годы.

В 2005 году Всемирная Организация Здравоохранения выделила 10 главных причин основных заболеваний нашего времени, которые сокращают и ухудшают нашу жизнь:

- Повышенное артериальное давление или гипертония.
- Ожирение и неправильное питание.
- Повышенное содержание холестерина и других жиров в крови.
- Низкая физическая активность.
- Курение.
- Избыточное употребление алкоголя.
- Использование наркотиков.
- «Незащищенный» секс.
- Плохое качество питьевой воды.
- Загрязнение воздуха.

То так называемые управляемые факторы, которые поддаются контролю и изменению. Управляемые вредные факторы мы можем полностью или хотя бы частично устранить и тем самым предупредить развитие болезней, улучшить самочувствие и прожить дольше и лучше. Есть еще неуправляемые факторы, такие, как наследственность, пол и возраст. С ними вроде уже ничего не поделаешь, но оказывается и эти факторы можно в той или иной степени нейтрализовать или компенсировать с помощью управляемых факторов.

Есть еще одно важное условие здорового долголетия – уровень образования и культуры, дающие необходимую сегодня каждому определенную гигиеническую и медицинскую грамотность и воспитанность. Именно знания и некоторая подготовленность дают возможность эффективно контролировать все другие факторы, от которых зависит здоровье и долголетие.



Сравнительно недавно (в 2008 г.) американские ученые опубликовали результаты большого статистического исследования, в котором учитывались многие факторы образа жизни и этнические особенности. Согласно этим данным, средняя продолжительность жизни растет только в более образованных контин-

гентах населения. Знания дают и силу, и здоровье, и долголетие. И еще важно любить и ценить жизнь или хотя бы сохранять интерес к ней. Все это определяет образ жизни, качество и количество прожитых лет.

Все известные управляемые и неуправляемые факторы, которые в той или иной степени влияют на продолжительность и качество жизни, можно объединить в 6 основных параметров, характеризующих биологическую жизнедея-



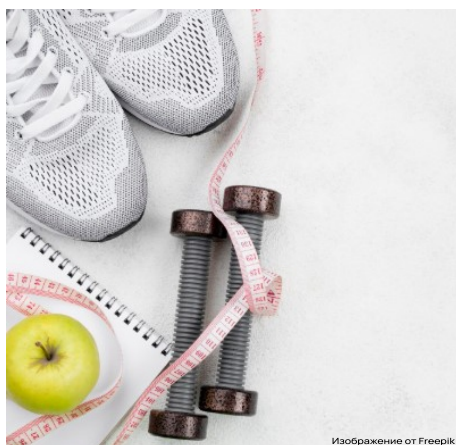
тельность человека и определяющих ее количественные и качественные возможности и долголетие: генетика, экология, диета, физический ре-

жим, психологический режим, вредные и полезные привычки. В биологии человека все взаимосвязано и едино. Тем не менее эти параметры выделяются не просто для удобства изложения, но и потому, что в отношении каждого из них существуют свои правила, рекомендации и возможности, знание и соблюдение которых могут обеспечить здоровое долголетие.

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора

Самоконтроль здоровья

Если самолечение не всегда приветствуется, то самоконтроль и самопрофилактика необходимы. Восемьдесят процентов возможностей сохранить здоровье находятся в ваших руках, 15 – зависят от окружающей вас среды и лишь около 5 % – в руках вашего врача.



Врачам, пока мы здоровы и не страдаем от болезни, до нас дела нет. Им с больными бы успеть управиться. Поэтому очень важно владеть знаниями и умением контроля и поддержания своего здоровья.

Одно из направлений будущей медицины – развитие информационных технологий со специальными медицинскими программами для развития и обеспечения образованного и ответственного самоконтроля и самолечения.

Большинство людей в повседневной жизни использует ничтожную долю заложенных в них способностей, даже не подозревает о могучих резервах своего организма, огромных возможностях самостоятельного укрепления здоровья и предупреждения заболеваний. Основные методы самопрофилактики – это все те правила здорового образа жизни.

Основа самоконтроля здоровья – это внимание к себе, к своим ощущениям и самочувствию. Не надо каждую минуту прислушиваться к себе, не болит ли где, не беспокоит ли

чего. Но если действительно появляется заметная боль, ухудшается самочувствие или беспокоят иные расстройства, надо не паниковать, но спокойно и своевременно проанализировать, когда это появилось, что могло быть причиной, и принять меры для устранения неприятных симптомов. В большинстве случаев для восстановления нормального самочувствия и работоспособности достаточно собственного анализа и собственных мер. Если же расстройства или нарушения не проходят, следует обращаться за консультацией к врачам.

Основные показатели состояния человеческого организма в норме:

- температура тела 36,6 °С;
- артериальное давление крови – 120/80 мм рт. ст.;

- частота пульса – 60-70 ударов в минуту.

В заключение еще раз повторю: «Человек – чудо, венец творения природы». Жизнь его прекрасна и удивительна. И даже больные и калеки находят в ней интересы, радость и счастье благодаря поистине чудесным резервным и компенсаторным возможностям организма. Будьте человеком разумным, изучайте и познавайте себя. Живите по своим возможностям. Цените жизнь



Изображение от Freerik

и берегите свой организм от разрушения и болезней. Храните и укрепляйте свое здоровье, только с ним вы сможете получить в вашей жизни ис-

тинное удовлетворение, радость и счастье.

Желание жить, интерес и чувства к окружающему миру и людям могут влиять на продолжительность жизни сильнее, чем возраст и болезни. Тут уместно еще раз вспомнить два последних пожелания из завещания матери Терезы: «Жизнь – слишком прекрасна, не губите ее. Жизнь – это жизнь, боритесь за нее».

По материалам ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»
Роспотребнадзора

Алкоголь и рак: есть ли взаимосвязь?

Исследование в сфере информированности населения о последствиях вредных привычек показало, что только 13% людей видят прямую связь между распитием спиртных напитков и развитием онкологических заболеваний.

Алкоголь как негативный фактор

Канцерогенное вещество – это вещество, способствующее появлению и размножению злокачественных клеток. Этанол, который содержится в любом алкоголе, относится к первой группе канцерогенов, поэтому спиртные напитки являются фактором, повышающим риск развития рака.

Алкоголь может оказаться спусковым крючком для развития рака:

- глотки
- желудка
- гортани
- поджелудочной железы
- пищевода
- кишечника
- груди
- печени

По данным статистики, 5,8% людей, которые умерли от рака, регулярно употребляли алкоголь. Получается, что из 16 больных раком, по меньшей мере, один получил свою болезнь из-за употребления спиртных напитков.

Цирроз и рак печени

Чрезмерное употребление алкоголя может закончиться циррозом печени. Цирроз в сочетании с каким-либо вирусом (например, гепатитом В) является одной из причин развития рака печени.

Снижение употребления алкоголя уменьшает риск

Вероятность развития онкологического заболевания напрямую зависит от того, в каком объеме и как часто человек употребляет алкогольные напитки. Например, шансы получить рак молочной железы у женщин увеличивается на 50%, если она позволяет себе выпить по четыре бокала красного вина в день.

На данный момент онкологи не выявили точного порога «допустимой» дозы алкоголя, поэтому в целях профилактики

Стоит совсем исключить из жизни спиртные напитки!

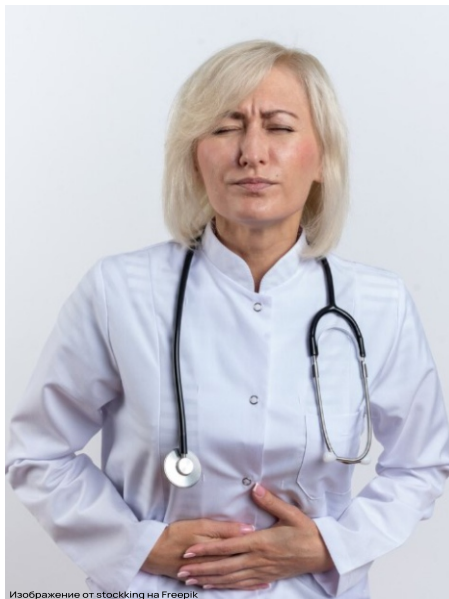
Рак желудка и пищевода: почему важно проходить диспансеризацию

Рак желудка и пищевода — это онкологические заболевания, при которых в органах пищеварительной системы образуются злокачественные опухоли. В настоящее время 60–70% всех случаев рака желудка и пищевода выявляются на поздних стадиях. На ранних стадиях заболевание может протекать бессимптомно, поэтому регулярные обследования особенно важны.

Какие бывают симптомы?

Боли или тяжесть в верхней части живота.
Непреднамеренное похудание.
Снижение аппетита, отвращение к мясу.
Затрудненное прохождение пищи при глотании.
Изжога.
Чувство быстрого насыщения/переполнения желудка.
Тошнота, рвота ранее съеденной пищей.
Анемия.
Необъяснимая слабость.
Дегтеобразный стул.

Если эти симптомы сохраняются длительно, важно обратиться к врачу.



Изображение от stockimg на Freepik

Кто в группе риска?

Риск повышают хронический гастрит (особенно вызванный бактерией *Helicobacter pylori* — хеликобактер), язвенная болезнь, курение, злоупотребление алкоголем, частое употребление соленой и копченой пищи, ожирение и наследственная предрасположенность.

Как помогает диспансеризация?

Во время диспансеризации можно бесплатно пройти обследование по полису ОМС, включая прохождение гастроскопии (при наличии меди-

цинских показаний вне зависимости от возраста либо в плановом порядке в год исполнения 45 лет). Исследование позволяет выявить воспаление, предраковые изменения и опухоли на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.

Что нужно сделать

Записаться на диспансеризацию в своей поликлинике.
Пройти анкетирование и консультацию врача.
При наличии медицинских показаний выполнить гастроскопию.

Процедура безопасна, может проводиться в том числе и под общим наркозом, занимает немного времени и может спасти жизнь.

Почему это важно?

Рак, обнаруженный на ранней стадии, успешно излечивается в большинстве случаев.

Не откладывайте прохождение диспансеризации для сохранения своего здоровья!