





КГБУЗ

**Норильская
межрайонная
больница № 1**



**Сегодня
в номере**

1 декабря — Международный день невролога.

Стр. 1-2

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.

Стр. 2-3

Факторы риска неврологических Заболеваний.

Стр. 4

11 декабря – Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой.

Стр. 5

Полярная ночь—непростой период для северян.

Стр. 6-7

Как встретить Новый год, не навредив здоровью.

Стр. 7-8

E-mail: oganerivoms@mail.ru

Наш сайт: norhospitall.ru

Невролог – это врач, занимающийся диагностикой, профилактикой и лечением болезней, связанных с нервной системой. В число самых распространенных заболеваний, диагностикой и лечением которых занимаются неврологи, входят головные боли, инсульт, нейропатии, деменция, эпилепсия, болезнь Альцгеймера, СДВГ, болезнь Паркинсона, синдром Туретта, рассеянный склероз, черепно-мозговые травмы, расстройства сна, различные инфекции и опухоли нервной системы (в том числе головного и спинного мозга).

При лечении целого ряда заболеваний неврологам приходится сотрудничать со специалистами из смежных областей — нейрохирургами, реабилитологами, психиатрами, психотерапевтами, отоларингологами, окулистами и другими специалистами.

В России активное развитие неврологии началось в 1830-х годах и связано с именами таких учёных и врачей, как А.Я. Кожевников, И.П. Павлов, В.К. Рот, С.С. Корсаков, Г.И. Россолимо, В.М. Бехтерев и др.

Например, А.Я. Кожевников считается основателем русской школы неврологии. Благодаря ему в России появилась первая в мире неврологическая клиника, было создано Московское общество невропатологов и психиатров. А.Я. Кожевников стал автором первого в России учебника для студентов по неврологическим заболеваниям и психиатрии.



Развитие неврологии продолжается и в наше время. Появляются новые лекарственные средства, методы лечения, новая диагностическая и лечебная медицинская аппаратура, а самое главное, продолжается исследование самой нервной системы человека.

Стрессы на работе, проблемы в семье, непонимания в любви – из этого состоит повседневная жизнь среднестатистического человека. Все эти моменты ложатся тяжелым грузом на нервную систему человека, и во многих случаях приводят к сбою в ее работе. Пока человек молод, он не уделяет должного внимания нервной системе, что соответственно ведет к тому, что она истощается. Восстановить «потраченные» нервы весьма трудно, этот процесс состоит из многих этапов и целого комплекса действий. Да и без врачебного вмешательства наверняка ничего не получится.

Больные с такими неврологическими заболеваниями, как инсульт, хроническая ишемия мозга, эпилепсия, дегеративно - дистрофические заболевания позвоночника (шейный, грудной, поясничный отделы), рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, невралгия, неврит, полиневрит, менингит и пр., проходят лечение в первичном сосудистом отделении КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1», которое заполнено пациентами практически на 95-99 %.

За 2022 год в отделении было пролечено 1049 пациентов с неврологическими заболеваниями. За 10 месяцев текущего года прошли лечение 855 пациентов, из них 182 с ишемическим инсультом, 42 с геморрагическим инсультом, с диагнозами рассеянный склероз – 5, эпилепсия- 53, дегеративно-дистрофические заболевания позвоночника (остеохондрозы) -61.

В первичном сосудистом отделении работают четыре врача невролога, которые обеспечивают круглосуточное дежурство в палате интенсивной терапии, оснащенной необходимым оборудованием.

Благодаря оборудованию, большому опыту и высокому профессионализму врачей отделения, слаженной работе среднего медицинского персонала, борьба за жизнь пациентов с инсультами дает положительные

Некоторые из патологий, такие как эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона не лечатся и, лишь курс лечения в отделении, возможно, немного улучшит качество жизни пациента. Другие заболевания, при своевременном обращении к врачу неврологу уходят без следа. Пациенты, перенесшие инсульт и другие неврологические заболевания направляются в отделение медицинской реабилитации для дальнейшего восстановления.

Неврологи, так же, как и другие врачи напоминают, что предупредить заболевание легче и правильнее, чем лечить его.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание, активный образ жизни и отказ от вредных привычек. Одним из принципов активного образа жизни является занятия спортом - посещение бассейна, длительные прогулки, закаливание, да и просто утренняя зарядка.

Придерживаясь этих простых правил, можно обеспечить себе слаженную работу нервной системы и всех ее клеток, что способствует отличному самочувствию, спокойному состоянию и хорошему настроению.

Поздравляем замечательных специалистов-неврологов первичного сосудистого отделения Норильской межрайонной больницы № 1 с профессиональным праздником! Днем невролога!

Благодаря вашей работе удастся не только восстановить здоровье пациента, но порой и вернуть утраченную тру-





Здоровье – важнейшая ценность. Качеством здоровья определяется качество жизни. Поэтому вдвойне важно следить за своим самочувствием, регулярно проверяться и вовремя проходить лечение. И тем опаснее болезни, которые проявляют себя не сразу.

В рамках Национального проекта «Здравоохранение», Федерального проекта «Формирование системы

в целях пропаганды ответственного отношения к своему здоровью и отказа от вредных привычек, укрепления общественного здоровья 1 декабря ежегодно проводится Всемирный день борьбы со СПИДом.

СПИД «синдром приобретенного иммунного дефицита» – вирусная инфекция человека, сопровождающаяся глубокими нарушениями иммунной системы организма, который оказывается беззащитным перед болезнетворными микробами. Проникнув в организм человека, вирус поражает иммунную систему, которая в результате поражения ослабевает до такой степени, что обычный насморк может привести к серьезным последствиям. СПИД – это завершающая стадия хронической инфекции, вызываемой вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). ВИЧ-инфекция поражает иммунные клетки, не давая им работать как положено, подавляет их и уничтожает, что приводит к СПИДу.

Отсутствие иммунной защиты человека приводит к возникновению болезней, которыми бы он никогда не заболел будучи здоровым.

По данным ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора на конец 2022 года общее количество россиян с лабораторно подтвержденным диагнозом ВИЧ-инфекции составило 1 168 076 человек, для сравнения, в 2021 году эта цифра составляла 1 137 596 человек. В 2022 году было зарегистрировано 63 150 новых случаев болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), в том числе 615 случаев среди детей и 12913 — у жителей сельских поселений. На конец 2021 года было зарегистрировано 71 019 новых случаев. Несмотря на очевидное снижение, данный показатель все равно остается достаточно высоким. В 2022 году заболеваемость ВИЧ-инфекцией выросла по сравнению с 2021 годом в 50 субъектах федерации.

Высокий показатель заболеваемости ВИЧ в 2022 году наблюдался в 34 субъектах России. В первую десятку вошли: Красноярский, Пермский край, Оренбургская, Иркутская, Томская, Челябинская, Новосибирская, Курганская, Тюменская и Свердловская области.

По словам главного санитарного врача Красноярского края, если раньше вирусом чаще заражались при внутривенном приеме наркотиков, то сейчас — через незащищенный половой контакт. Кроме того, все чаще ВИЧ-инфекцией заражаются женщины. Еще 2 года назад подавляющая часть новых случаев приходилась на мужчин, то в 2022 году — более 40% — на женщин.

Всего за 2022 год у красноярцев зафиксировано 2 тысячи впервые выявленных инфицированных ВИЧ. Это минимальный уровень заболеваемости за последние пять лет. Более 40% новых случаев приходится на Красноярск. Следом идут Норильск, Ачинск, Канск, Лесосибирск и Минусинск.

Считается, что основной причиной распространения ВИЧ среди населения являются незащищенные половые контакты.

Заражение может происходить через шприцы и иглы, через кровь. ВИЧ может передаваться от матери к ребенку во время беременности, родов или в послеродовом периоде — через молоко.

Согласно действующему законодательству каждой беременной женщине необходимо пройти обследование на ВИЧ-инфекцию. При обнаружении вируса в организме ей для профилактики внутриутробного инфицирования назначают специальные лекарственные препараты, благодаря которым у женщины есть шанс родить здорового ребенка.

Вовремя начатая терапия способна защитить иммунную систему больного от разрушения и даже «вернуть» болезнь на более ранние стадии развития, значительно уменьшив в крови концентрацию вируса. Сегодня для лечения ВИЧ — инфекции применяются высокоактивные антиретровирусные препараты, способствующие подавлению вируса в крови человека. Благодаря их появлению ВИЧ-инфекция была переведена из разряда смертельных в число хронических заболеваний.

К сожалению, на сегодняшний день полностью излечиться от данного заболевания невозможно. Но, своевременное начало лечения ВИЧ-инфекции и соблюдение всех рекомендаций, касающихся приема антиретровирусных препаратов, дают возможность ВИЧ-позитивному человеку прожить до глубокой старости, сохраняя при этом качество жизни.

ВИЧ-инфицированный человек, принимающий антиретровирусную терапию в соответствии с назначением врача, не является опасным для окружающих и способен продолжать вести активную полноценную жизнь. Люди, живущие с ВИЧ, ничем не отличаются от других людей, кроме наличия в их организме вируса.

Вирус не передается воздушно-капельным путем. Им практически невозможно заразиться бытовым путем, через рукопожатия, объятия, поцелуи, общую посуду и пищу, общие вещи: деньги, книги, через бытовые предметы, при пользовании общим бассейном, ванной, душем, туалетом. Вирус не самый стойкий и поэтому погибает во внешней среде. Ему не нравится контакт с солнечными лучами, высокими температурами, высокой кислотностью, щелочными и солеными средами. Но не стоит недооценивать его угрозу. Необходимо:

- Избегать беспорядочных и случайных половых связей.

- При любом половом контакте пользоваться презервативом высокого качества (при правильном использовании защита от заражения ВИЧ-инфекцией на 98 %).

- Отказаться от употребления наркотических веществ.

- Подвергать обработке, в т.ч. с использованием дезинфицирующих средств многоцветные инструменты для маникюра/педикюра/пирсинга/татуажа;

- При попадании чужой крови на раневую поверхность необходимо промыть рану проточной водой, обработать 3 % раствором перекиси водорода или спиртосодержащим раствором (70 %), после обработки закрыть рану пластырем;

Помните! На сегодняшний день специфических мер профилактики и радикальных методов лечения ВИЧ-инфекции нет. Человек заражается ВИЧ в результате своих безответственных действий и поступков. Берегите себя!



**ЗНАТЬ,
ЧТОБЫ
ЖИТЬ**

Факторы риска неврологических заболеваний.

Неврология включает в себя все заболевания нервной системы, которых великое множество и они имеют совершенно разную природу – инфекционные, аутоиммунные, сердечно-сосудистые, наследственные, травматические и прочие. Для каждого из них существуют свои факторы риска и, наоборот, свои защитные факторы. Так, например, к факторам риска рассеянного склероза относят инсоляцию и перегревание, к факторам риска инсульта, атеросклероза и сахарного диабета – наличие повышенного артериального давления, к риску развития болезни Паркинсона относят отягощенную наследственность и контакт с пестицидами.

На сегодняшний день не существует препаратов, доказавших свою эффективность в отношении первичной профилактики неврологических заболеваний, но уже давно известно, что здоровый образ жизни является мощнейшим защитным фактором.

Тем не менее, существует целый ряд факторов риска, являющихся общими для всех заболеваний нервной системы и людей разного возраста и пола. Если на некоторые из них подействовать не представляется возможным (например, пожилой возраст, мужской пол, отягощенная наследственность), то на другие человек может повлиять сам. Предотвратить развитие заболевания или по крайней мере, отдалить его развитие всегда проще, чем бороться с ними.

Читайте, осваивайте иностранные языки, считайте в уме, заучивайте стихи – это эффективный способ профилактики деменции.

Получайте эмоциональное подкрепление – переживание сильных эмоций, как положительных, так и отрицательных, необходимо для работы головного мозга. Посещайте выставки, театры, слушайте музыку, заводите новые знакомства, поддерживайте контакт с родственниками и друзьями.

Соблюдайте гигиену сна – во время сна вырабатывается дофамин, вещество, необходимое для нормальной работы мозга; во время сна формируются память; дефицит сна повышает судорожную активность мозга. Ъ

Полноценный сон не менее 7-8 часов, в прохладном помещении.

Физические нагрузки – важны как для сердечно-сосудистой системы, профилактики инсультов, так и для профилактики деменции (наиболее полезны аэробные нагрузки, т.е. легкой интенсивности, направленные на правильное дыхание и синхронную работу всех мышц – плавание, скандинавская ходьба, езда на велосипеде и прочее).

Средиземноморская диета – является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера (высокое содержание в рационе зелени, свежих овощей и фруктов, а также йогурта, хлеба и макарон из твердых сортов пшеницы, ограниченное употребление мяса и частое употребление в пищу рыбы, оливкового масла, умеренное употребление красного сухого вина).

Избегание воздействия прямых солнечных лучей, пребывания на солнце в период с 12 до 16 часов, перегревания (не рекомендовано людям с риском рассеянного склероза, аутоиммунных, сердечно-сосудистых заболеваний).

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание, активный образ жизни и отказ от вредных привычек. Одним из принципов активного образа жизни является занятия спортом - посещение бассейна, длительные прогулки, закаливание, да и просто утренняя зарядка.

Одной из важнейших предпосылок здоровья и долголетия человека, является крепкая и здоровая нервная система. Поэтому, чтобы сохранить ее таковой, важно соблюдать некоторые правила, которые предотвратят развитие неврологических заболеваний:

Контролируйте свое настроение

Настроение - это движущая сила, способная привести к достижению назначенной цели. Когда рассердились, начинайте считать. Не говорите ничего, так как после можете пожалеть об этом. По возможности лучше сразу же займите себя физическими занятиями или прогуляйтесь на свежем воздухе.

Не раздражайте других и не допускайте, чтобы раздражали вас

Помните, что не все с кем вы общаетесь, разделяют вашу точку зрения. Как можно реже контактируйте с неприятными для вас людьми. Держитесь от них подальше, сведите к минимуму общение с ними. Если хоть однажды вы позволите себе быть козлом отпущения для кого-то, он постоянно будет продолжать вас мучить. Но если вы проигнорируете его или молча уйдете, он оставит вас в покое. Такова психология человека.

Не вваливайте на себя непосильную ношу

Люди, стремящиеся выполнить непосильное, постоянно находятся в напряжении, что плохо сказывается на здоровье нервной системы.

Не принимайте слова близко к сердцу

Если вам нагрубили – забудьте это. Не раздувайте из этого большой проблемы. Будьте достаточно мудры и благоразумны, чтобы не позволить этому яду отравить вашу душу. Не ищите в людях совершенства, а старайтесь разглядеть в них только хорошее.

Почаще улыбайтесь и смейтесь

Старая мудрость гласит: "Если ты смеешься, то весь мир смеется вместе с тобой. А если ты плачешь, то плачешь только один". Смех — улучшает кровообращение в области брюшной полости и оздоравливает нервную систему благодаря радостному душевному состоянию смеющегося.



Бронхиальная астма во всём мире является одним из наиболее распространённых хронических заболеваний, от которого страдают 5% взрослого населения и 10% детского.

Бронхиальная астма – это заболевание дыхательной системы, при котором периодически возникают затруднённое дыхание, одышка, удушье, приступы кашля или свистящее дыхание, слышное на расстоянии.

Причиной бронхиальной астмы могут быть провоцирующие факторы:

- аллергены внутри помещений (домашняя пыль, шерсть и перхоть животных, сухой корм для рыбок, аквариумные растения, пух птиц);
- аллергены вне помещений (цветочная пыльца и плесень);
- вирусные и бактериальные заболевания дыхательных путей;
- пассивное курение; активное курение;
- физические нагрузки;
- эмоциональное перенапряжение;
- воздействие холода или перегрев;
- некоторые лекарственные препараты и другие причины.
- химические раздражающие вещества на рабочих местах;
- погодные факторы (влажность, ветер, колебания температуры);
- загрязнение воздуха в жилище и на производстве.

Несмотря на сложность заболевания, бронхиальная астма на ранних стадиях хорошо поддается лечению, благодаря которому можно добиться стойкой и длительной ремиссии. В качестве основных препаратов используются ингаляционные противовоспалительные средства, для облегчения и временного улучшения симптомов заболевания - бронхорасширяющие препараты. При правильном лечении большинство больных астмой могут достигнуть контроля над заболеванием, освободиться от симптомов, значительно реже испытывать приступы – то есть иметь возможность жить полноценной жизнью и практически не испытывать симптомов и обострения болезни.

Лечение пожизненное, направлено на улучшение качества жизни. Очень важную роль в лечении играет прекращение контакта с предполагаемым аллергеном или проведение мероприятий по уменьшению контакта с ним, это и прекращение воздействия профессиональных факторов, отмена и осторожное применение ряда лекарственных препаратов, лечение сопутствующей патологии.

Больные астмой проходят лечение терапевтическом отделении КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1». За 2022 год было пролечено 1298 человек, из них с диагнозом бронхиальная астма получили медицинскую помощь в условиях стационара 112 человек. За 9 месяцев 2023 года в терапевтическом отделении НМБ № 1 прошли лечение 993 пациента, из них 85 с бронхиальной астмой.

В рамках Национального проекта «Здравоохранение», Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» в целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью, возможно, достичь результатов и поддерживать контроль над астмой с помощью четырех шагов:

1. Принимать лекарства, назначенные врачом.
2. По возможности избегать факторов провоцирующих приступы астмы такие как: шерсть животных, пыль, пыльца, резкие запахи, сигаретный дым.
3. Посещать врача не менее 2 раз в год, даже при хорошем самочувствии.
4. Знать симптомы начинающегося приступа и уметь его купировать.

Профилактика бронхиальной астмы - соблюдение санитарно-гигиенических норм в жилом помещении.

Чем раньше установлен диагноз данного заболевания, тем эффективнее лечение. При правильном лечении большинство астматиков могут достигнуть контроля над астмой, освободиться от симптомов, значительно реже испытывать приступы или вообще их не иметь, значительно реже нуждаться в специальных препаратах – то есть иметь возможность жить полной жизнью и практически не испытывать симптомов и обострений.





Полярная ночь – непростой период для северян.

Жизнь в Арктике экстремальна не только из-за низких температур. Дважды в год она испытывает человека на прочность, то полностью выключая солнечный свет, то оставляя его на целый день. Период, когда солнце больше суток не появляется из-за горизонта, называют полярной ночью. Чем ближе к полюсу, тем дольше она длится.

В арктической зоне России каждую зиму в полной темноте вынуждены жить более 2 млн человек – больше половины тех, кто живет за Северным Полярным кругом во всем мире. Так, Норильске общая продолжительность полярной ночи в 2023-2024 гг. составит 45 дней 23 часа 39 минут — с 29 ноября по 14 января. Но жители Норильска считают, что такие капризы природы – не повод для хандры.

Человек адаптирован к 24-часовому суточному циклу, поэтому полярная ночь огромный стресс для всего организма. Особенно тяжело перенести полное отсутствие солнечного света, ведь мы – существа дневные. Поэтому во время полярной ночи люди страдают депрессиями или, наоборот, чересчур возбудимы и раздражительны. Одолевает сонливость, быстрая усталость, испытывают чувство необоснованной тревоги. Снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания, повышается метеочувствительность. Замедляются регенерация кожи и рост волос. Нарушение обмена веществ особенно заметно по состоянию кожи: она или покрывается фурункулами, или наоборот, становится слишком сухой, трескается и шелушится.

Весь этот комплекс крайне неприятных симптомов специалисты называют «синдромом полярного напряжения», или просто «полярным синдромом». Причин у него множество. Одна из основных: из-за нехватки ультрафиолетового облучения перестает вырабатываться «гормон радости» - серотонин. Это один из основных нейромедиаторов в нашем организме.

В полярную ночь наступает инверсия сна: вечером трудно уснуть, зато наутро просто невозможно открыть глаза.

Человек не высыпается, поэтому в его организме не хватает еще одного гормона – мелатонина, который способен восстанавливать клетки, приводить их в тонус, что способствует повышению иммунитета. Недостаток мелатонина ведет к нарушению циркадных ритмов – колебаний биологических процессов, связанных со сменой дня и ночи. Сбой работы биологических часов может спровоцировать развитие болезней сердца, нервной системы и даже повлиять на репродуктивную функцию.

«Световой голод» приводит и к дефициту витамина Д. Он стимулирует выработку в кишечнике белка, без которого невозможна транспортировка кальция. В мышцах кальций без него плохо усваивается, что приводит к развитию таких серьезных заболеваний, как рахит и остеопороз.

Все витамины, которые особенно необходимы северянам в период полярной ночи, усваиваются гораздо хуже. Это приводит к ослаблению иммунной системы. Защитные бастионы перестают быть непреодолимым препятствием для различных патогенных микроорганизмов, и происходит всплеск заболеваний, особенно простудного характера.

Конечно же, полярная ночь – тяжелое испытание, но избежать ее пагубного влияния возможно. За десятилетия освоения Арктики специалисты выработали рекомендации, которыми помогают оставаться здоровыми и полными сил. Главный принцип – профилактика. Предотвратить «полярный синдром» намного легче, чем справиться с его последствиями.

Чтобы вырабатывался серотонин, днем северянам советуют как можно больше пользоваться освещением белых ламп. Полчаса утром после пробуждения при свете белых ламп – и «полярная» депрессия уже не грозит.

Серотонин вырабатывается и при занятиях спортом. Поэтому физические упражнения в любом виде – обязательный спутник полярной ночи. Ходьба на лыжах, плавание в бассейне, занятия йогой – сгодится любой вариант. Северянин не может вести малоподвижный образ жизни и оставаться здоровым. Хотя какая-то физическая активность строго обязательна. Подойдут даже просто прогулки перед сном. 10 тысяч шагов в день точно помогут уйти от депрессии.

Не менее важен четкий режим дня. Ложиться спать в одно и то же время и спать не менее 8 часов – одна из важнейших рекомендаций врачей. Звучит совет очень просто, но действует безотказно.

Еще один эффективный способ борьбы с «полярным синдромом» – правильное и сбалансированное питание. Основой меню должна стать рыба, морепродукты, печень – продукты насыщенные полезными жирами. Синтезировать серотонин помогают финики, бананы, горький шоколад и помидоры. Обязательны фрукты и овощи, которые восполняют недостаток витаминов. По той же причине из всех напитков, включая горячительные, лучше отдать предпочтение натуральным морсам и сокам.

Когда нет солнца, человеку не хватает сенсорной, то есть зрительной информации. Психологи советуют северянам и самим позаботиться о том, чтобы добавить красок в серые будни. Лучше всего дополнить интерьер и собственный гардероб красными, оранжевыми и зелеными элементами. Например, повесить на стену морской пейзаж, который будет напоминать о том, что отпуск не за горами. Наполнить дом ароматами, которые снимают раздражительность и стресс. Слушать любимую музыку и звуки природы. Ведь позитивный настрой – лучший способ без неприятных последствий пережить полярную ночь. Тем более, что для оптимизма есть все основания: совсем скоро солнце снова выглянет из-за горизонта.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое сбалансированное питание, активный образ жизни, соблюдение режима и отказ от вредных привычек. Одним из принципов активного образа жизни является занятия спортом - посещение бассейна, утренняя пробежка, длительные прогулки, закаливание, да и просто утренняя зарядка. Если человек ведёт здоровый образ жизни, занимается спортом, соблюдает режим дня, то никакая полярная ночь ему не страшна. А после 14 января мы вновь увидим сначала лучи, а затем и долгожданное солнышко.



Как встретить новый год, не навредив здоровью.

Скоро самый волшебный, долгожданный и любимый праздник не только для детей, но и для взрослых – Новый год. Как правило, новогодние каникулы сопровождаются обильными застольями. Ни в чем себе не отказывайте, но только один день.

Как же сохранить здоровье в праздники и не оказаться на больничной койке.

Как правило, в новогоднюю ночь наш стол ломится от изобилия продуктов и хочется попробовать все. Не злоупотребляйте вредной пищей. Особо внимательно нужно отнестись к выбору продуктов тем людям, которые страдают заболеваниями органов ЖКТ. Часто именно после новогодних праздников обостряются хронические заболевания: гастриты, язвенная болезнь, холециститы, панкреатиты и колиты. Этому способствует употребление жирных, острых, кислых блюд, копченостей, маринадов.

На протяжении долгих новогодних каникул мы буквально истязаем свой организм обилием пищи и не соблюдаем режим. А потом удивляемся — откуда взяли лишние килограммы? Но если ни в чем себе не отказывать все 10 дней каникул, продолжать гуляния с вредной едой и напитками с мотивацией «доедай, а то пропадет», – набор веса вам обеспечен.

Проще выбросить недоеденный Оливье, чем сбросить «прилипшие» килограммы.

Исследования показывают, что в среднем человек набирает от 3 — 5 кг в период с середины декабря (когда начинаются корпоративы) до середины января. Мы набираем вес в праздники потому, что на столах в это время исключительно вредные продукты: острое, жирное, соленое или сладкое. Добавьте сюда еще и калорийный алкоголь.

Жирного ешьте в меру. Да, жирная еда задерживает всасывание алкоголя, но и нагружает желудочно-кишечный тракт, создает нагрузку на поджелудочную железу. Поэтому, жирное должно быть, но в меру, совсем немного. Соблюдайте очередность блюд. Диетологами доказано, самое оптимальное съедать сначала салат, а затем уже более сытные вторые блюда и горячее.

Пусть на столе больше будет овощных салатов и закусок. Не старайтесь попробовать и съесть все, ваш организм не оценит такой щедрости.



Кладите в тарелку треть обычной порции, таким образом, вы сможете отведать ровно в три раза больше блюд. Лучше, если они будут сочетаться между собой.

Если за праздничным столом вы перестарались с блюдами, то 1 января следует отдать предпочтение некрепким бульонам, отварным или приготовленным на пару овощам, кисломолочным не сладким продуктам.

Зачастую празднование могут омрачить проблемы со здоровьем. В новогодние дни возрастает риск пищевых отравлений и острых кишечных инфекций. Пищевые продукты являются хорошей средой не только для сохранения, но и для размножения возбудителей острых кишечных инфекций без изменения внешнего вида и вкуса продукта.

Наиболее опасными продуктами питания для возникновения инфекции являются многокомпонентные салаты (в первую очередь заправленные майонезом и сметаной), кондитерские изделия с кремом, изделия из рубленого мяса (котлеты, рулеты, паштеты), студень и холодец и др. Если заправленные салаты остались на следующий день, то от их употребления лучше отказаться.

На втором месте причин набора веса стоит стресс. Мы аврально сдаем годовые отчеты, безуспешно пытаемся найти нужные подарки, не высыпаемся и вот они – тревога и волнение в полной красе.

Известно, что стресс является фактором риска высокого кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний и рака. А вот его связь с увеличением веса менее очевидна, но она есть! Исследования показывают, что в условиях стресса одни люди набирают вес, а другие худеют. Однако в целом показано, что стресс – как реальный, так и предполагаемый – с большей вероятностью приведет к набору веса.

Не стоит всю ночь проводить за столом, смотря телевизор и поглощая пищу, а новогодние каникулы, лежа на диване перед телевизором и воспринимать, как возможность расслабиться, что не поможет накопить ресурс. На самом деле, именно двигательная активность позволяет поддерживать высокий уровень энергии, хорошее настроение и самочувствие.

Не забывайте про физическую активность. Короткая утренняя зарядка и танцы на новогодней встрече с друзьями помогут сохранить тело в тонусе, несмотря на обилие не всегда здоровой еды.

Больше гуляйте на свежем воздухе, катайтесь на коньках, лыжах, санях, слепите снежную бабу, поиграйте с детьми в снежки или покатайтесь в санках с горки. Это разнообразит ваш досуг, принесет массу положительных эмоций и зарядят энергией и бодростью на месяцы вперед.

После новогодних праздников не забудьте



вернуться к здоровому питанию или начните соблюдать правила здорового образа жизни.

В целях пропаганды здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью Национальный проект «Здравоохранение», делает акцент на формирование мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое сбалансированное питание, активный образ жизни, соблюдение режима и отказ от вредных привычек. Придерживаясь здорового образа жизни и здорового питания, через какое-то время несколько лишних килограммов, приобретенных за праздничные дни, уйдут сами по себе, и масса тела стабилизируется.

А если при этом позаботиться о повышении физической активности и добавить адекватные физические нагрузки, то в комплексе это позволит быстрее и без вреда для здоровья вернуться к привычному весу. Постарайтесь получать удовольствие от праздничной атмосферы, общения с родными и друзьями, от долгожданного отдыха, а не от еды!

С наступающим Новым 2024 годом!
Будьте здоровы в Новом году!

От всей души поздравляем вас с наступающим Новым 2024 годом!

Желаем мира, добра, поддержки близких, взаимопонимания в семье, счастья, радости и, конечно, крепкого здоровья. Пусть новый год принесет только хорошие события и подарит яркие, душевные воспоминания. Желаем вам неугасимой жизненной энергии, финансового достатка, карьерного продвижения и безопасности.

<p>ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ КГБУЗ «Норильская межрайонная больница № 1»</p>	<p>Учредитель: Администрация НМБ № 1 Редактор Галина Леонидовна Щеглова т. 315-736 АДРЕС САЙТА: norhospitall.ru</p>	<p>Тираж 100 экз. ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ распространяется БЕСПЛАТНО</p>
--	--	---