



Зелёная Россия!



В пятницу 23 сентября, в рамках Всероссийского экологического субботника «Зеленая Россия», медицинские работники районной детской поликлиники вышли на субботник, чтобы подготовить к зиме свою территорию и высадить новые саженцы на городском бульваре. В 2016 году посадили 48 кустов серебристого тополя. Это не первая акция, в которой медики принимают участие, причем всегда выполняют эту работу с большим удовольствием: внести свою лепту в благоустройство города, в котором живут и работают, считают своим долгом.

Заботясь о здоровье нашей планеты, мы заботимся о каждом из нас!



Над номером работали: Вацилко Д.М., Климова А.В.



Сердце - для жизни!



Наш чудесный сердечный мотор готов бесперебойно работать долгие годы, если проявить о нем минимальную заботу.

Всемирный день сердца впервые был организован в 1999г. по инициативе Всемирной Федерации сердца. С 2011г. за Всемирным днем сердца закрепили дату -29 сентября. Цель мероприятия — повысить информированность общественности о лечении болезней сердца и инсульта, и важности здорового образа жизни.

Сердечная проблема

В России Всемирный день сердца и следующая за ним неделя называются Российской национальной неделей здорового сердца. В нынешнем году, кстати, в ее рамках проводится ежегодный Российский национальный конгресс кардиологов.

Сегодня сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смерти в мире: ежегодно они уносят 17,3 млн. человеческих жизней. Прогнозы неутешительны: к 2030г. от сердечно-сосудистых заболеваний, в основном от болезней сердца и инсульта, умрет около 23,6 млн человек.

Факторы риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта включают повышенное кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови, курение, недостаточное потребление овощей и фруктов, повышенный вес, ожирение и физическую инертность.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца; болезнь сосудов головного мозга; болезнь периферических артерий; ревмокардит; врожденный порок сердца — существующие с рождения деформации строения сердца; тромбоз глубоких вен и эмболия легких (образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким).

Факты

- В России, по данным директора Научного центра сердечно сосудистой хирургии имени Бакулева Лео Бокерии, 22,5 млн. человек ежегодно болеют сердечно сосудистыми заболеваниями.
- По мнению председателя Московского медицинского общества по артериальной гипертензии, профессора Ирины Чукаевой, сердечно сосудистые заболевания сокращают жизнь российских мужчин на 11 лет, а женщин — на 7 лет.
- Смертность от инсультов в нашей стране составляет 2,4 на тысячу населения, при этом в мире эта цифра составляет примерно 0,4 - 0,6 на тысячу населения.
- Инсульты — наиболее частая причина смерти и инвалидности в России.

Статистика, прямо скажем, мрачная. Обнадеживающий факт заключается в том, что 80% преждевременных инфарктов и инсультов может быть предотвращено. В профилактике сердечно-сосудистых заболеваний есть «три кита»: правильный рацион, регулярная физическая активность



и воздержание от употребления табачных изделий.

Правильный рацион

Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы огромное значение имеет сбалансированный рацион, включающий большое количество фруктов и овощей, блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые с ограниченным потреблением соли, сахара и жира.

Регулярная физическая активность

Для поддержания здорового состояния сердечно-сосудистой системы необходима регулярная физическая активность, минимум в течение получаса ежедневно; физическая активность в течение одного часа несколько раз в неделю способствует поддержанию здорового веса.

Воздержание от употребления табака

Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности: сигарет, сигар, трубок или жевательного и др. Пассивное курение также опасно. Риск развития инфаркта или инсульта начинает снижаться сразу же после прекращения употребления табачных изделий, а через год может снизиться на 50%.

Советы

Для того чтобы проверять и контролировать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо:

- Контролировать свое кровяное давление. Высокое кровяное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами, но может привести к внезапному инсульту или инфаркту. Проверьте свое кровяное давление.
- Знать уровень сахара в крови. Повышенное содержание глюкозы в крови (диабет) повышает риск развития инфарктов и инсультов. Если у вас диабет, очень важно контролировать ваше кровяное давление и уровень сахара в крови для минимизации этого риска.
- Знать уровень липидов в крови. Повышенное содержание холестерина в крови повышает риск развития инфарктов и инсультов. Необходимо контролировать уровень холестерина в крови с помощью здорового питания и, при необходимости, надлежащих лекарств. Вот, собственно, и все, чего ждут от нас сердце и сосуды за свою трудную, многолетнюю, безотказную работу. Пойдем им навстречу.

Чувствуете ДАВЛЕНИЕ?

Сократите риск инфаркта и инсульта — следите за своим кровяным давлением



Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"

"Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам"

Всемирная Организация Здравоохранения



Счастливая старость – особо благоприятная форма старения. Нередко пожилые люди говорят, что в старости они впервые переживают незнакомые им по прошлой жизни чувства и радости, они впервые испытывают довольство собой и окружающими.

Счастливая старость – это удовлетворенность новой жизнью, своей ролью в этой жизни.