

К борьбе
с диабетом
всегда готовы!
стр. 2

Вкладка
«Новая
психиатрия»
стр. 3-10

Будущее
детской
кардиологии...
стр. 11

2000+
ФАРМАЦЕВТИКА



№ 9-10
(33-34)
2012

Современное здравоохранение

официально

Госпрограмма «Развитие здравоохранения» включает 11 подпрограмм, посвященных профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни, совершенствованию оказания медпомощи в стране, развитию и внедрению инновационных технологий, охране здоровья матери и ребенка, развитию медицинской реабилитации, кадровому обеспечению системы здравоохранения и другим вопросам. Реализация программы состоится в два этапа – с 2013 по 2015 гг. и с 2016 по 2020 гг.

Выступая на коллегии, Скворцова подчеркнула, что госпрограмма предусматривает «сохранение бесплатной медпомощи в основном объеме, который позволит оказывать качественную медицинскую помощь». Как пояснила министр под «основным объемом» подразумеваются все без исключения медицинские услуги и их компоненты – лекарства и медицинские изделия, которые в состоянии обеспечить государство. При этом В.Скворцова уточнила, что речь идет о моделях пяти-шестилетней давности, которые отличаются от современных моделей, в том числе и стоимостью (нынешние модели в 25–30 раз дороже), однако позволяют оказать адекватную и качественную помощь.

Сколько стоит медицина России

До 2020 года наше государство направит на развитие здравоохранения более 30 трлн рублей. Так заявила на коллегии Минздрава России, посвященной обсуждению проекта госпрограммы «Развитие здравоохранения», глава этого ведомства Вероника Скворцова. С 1 октября проект начнут анализировать в экспертном совете при Правительстве РФ.

Приоритетами развития в сфере здравоохранения, согласно проекту госпрограммы, станут в области профилактики заболеваний – формирование здорового образа жизни населения и ранняя диагностика. Так, с 2013 г. отечественный минздрав планирует возродить систему диспансеризации в рамках программы обязательного медицинского страхования для всего населения страны, которая должна заработать в полную силу с 2021 г. При этом, по словам Вероники Скворцовой, для осуществления планов по всеобщей диспансеризации

дополнительного финансового обеспечения не потребуется. Дети и подростки до 18 лет будут проходить диспансеризацию ежегодно в обязательном порядке, а периодичность диспансеризации взрослых будет зависеть от возраста и состояния здоровья, в том числе наличия хронических заболеваний.

В области обеспечения системы здравоохранения квалифицированными кадрами предполагается, в частности, формирование научно-образовательных кластеров на базе ведущих вузов, развитие сети обучающих симуляци-

онных центров (с 2016 по 2019 гг. планируется создать 80 таких центров, в которых в 2019 г. пройдут подготовку 300 тыс. специалистов).

Говорится в документе и о планируемом повышении уровня оплаты труда медработников, включающем в себя переход на «эффективный контракт». При этом, как подчеркнула министр, повышение зарплаты врачей, которая к 2018 г. должна быть на уровне средней по тому или иному субъекту РФ, не будет зависеть от цен на нефть. Риски, связанные с возможным падением этих цен, по словам министра, были предупреждены с помощью двух уже подписанных законов.

– Во-первых, это обязательный размер взноса неработающего населения, которые обязаны выплачивать субъекту РФ. Вторым законом мы прописали обязательные 2% страховых взносов на систему обязательного медицинского страхования. Это законодательные акты, и они требуют обязательного исполнения. И они абсолютно не зависят от динамики цен на нефть, – подчеркнула В.Скворцова.

Новое понимание старения

Если у человека здоровые легкие, то скорость работы мозга у него будет всегда поддерживаться на должном уровне, а вот болезни легких негативно сказываются на когнитивных способностях.

Группа специалистов под руководством Чарльза Эмери, профессора Университета Огайо (США), проанализировала данные 832 человек в возрасте от 50 до 85 лет, за состоянием которых следили 19 лет. Вывод был однозначен: все, что происходит в легких, отражается и на мыслительных способностях. Группа специалистов под руководством Чарльза Эмери, профессора Университета Огайо (США), проанализировала данные 832 человек в возрасте от 50 до 85 лет, за состоянием которых следили 19 лет. Вывод был однозначен: все, что происходит в легких, отражается и на мыслительных способностях. Ученые рекомендуют отказаться от сигарет и начать тренироваться, дабы сохранить мозг. Также поможет правильное питание и минимизация вредного воздействия окружающей среды.

Согласно одной из распространенных теорий по мере старения все функции организма начинают угасать. Но теперь исследователи уверены: на самом деле, за ухудшением одних показателей стоит ухудшение других. Эксперты предполагают, что из-за плохой работы легких в мозг не поступает достаточное количество кислорода. А это влияет на передачу сигналов между мозговыми клетками.

meddaily.ru

страховой случай

ОСАГО для врачей

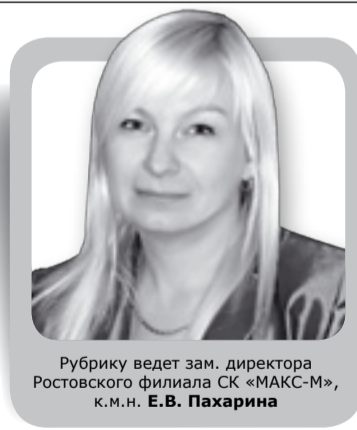
В России количество претензий к медикам неуклонно растет. Так, в прошлом году судами было рассмотрено 455 исковых заявлений по возмещению материального и морального вреда лечебными учреждениями, 309 из которых были удовлетворены, – это в два раза больше статистики 2009 года. Пациентам выплачено 28,8 млн рублей (в среднем 93 тыс. рублей на один иск).

Хотя причинение вреда здоровью и жизни пациента в большинстве случаев является следствием действий врача, уплата сумм возмещения производится больницей или поликлиникой, поскольку медики при оказании медицинской помощи выступают не от своего имени, а от имени работодателя, с которым у них заключен трудовой договор.

Страхование профессиональной ответственности медицинских работников позволяет лечебному учреждению минимизировать

расходы по возмещению ущерба жизни или здоровью пациента. Эта разновидность страхования регулируется Гражданским кодексом РФ.

Основной документ – договор, по которому страховая компания обязуется возместить пациенту причиненные при наступлении страхового случая убытки. Страховщик принимает на себя такие обязательства за определенную плату, размер которой будет зависеть от специальности и квалификации врачей, в отношении которых будет заключен договор.



Рубрику ведет зам. директора Ростовского филиала СК «МАКС-М», к.м.н. Е.В. Пахарина

Страховая защита распространяется на непреднамеренные ошибки медицинского работника, имевшие место при выполнении им профессиональных обязанностей и повлекшие причинение вреда здоровью пациента. При этом выплата может быть осуществлена как после вступления в законную силу решения суда, обязывающего возместить ущерб, так и в досудебном порядке. Сейчас подобные договоры страхования заключили примерно 5% медицинских организаций. Основная проблема – отсутствие денежных средств: у част-



МАКС-М

ВНИМАНИЮ ПАЦИЕНТОВ!

Вам поможет советом круглосуточный консультативно-диспетчерский центр (КДЦ) Ростовского филиала медицинской страховой компании «МАКС-М»

бесплатный телефон 8-800-555-00-03
городской телефон 8 (863) 227-04-81
эл. почта: maksmkdc@aaanet.ru

Мы ждем Вас!

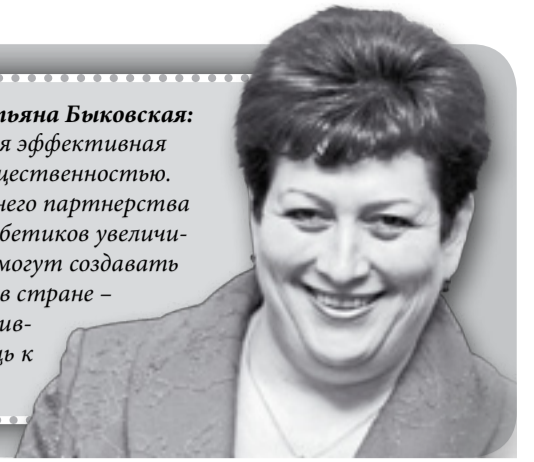
РЕКЛАМА

ных лечебных учреждений – из-за экономии, а у государственных и муниципальных – из-за того, что в статьях сметы расходов не предусмотрен этот вид затрат. И это не-

смотря на то, что, начиная с 1990-х гг. много говорилось о принятии специального закона, который бы регламентировал обязательность подобного страхования.

Региональные новости

Министр здравоохранения Ростовской области Татьяна Быковская:
– На Дону выработана и постоянно совершенствуется эффективная модель социального партнерства с диабетической общественностью. И сегодня мы вправе гордиться результатами 20-летнего партнерства ради здоровья: средняя продолжительность жизни диабетиков увеличилась с 56 до 72 лет. Молодые люди с диабетом теперь могут создавать семьи и иметь детей. В Ростовской области – первой в стране – начал работать передвижной диабет-центр, приблизивший специализированную эндокринологическую помощь к пациентам из отдаленных территорий.



всемирный день борьбы с диабетом

К борьбе с диабетом всегда готовы!

➔ 22 октября в Каменске-Шахтинском более 300 людей, страдающих диабетом, участвовали во встрече с медиками, руководителями системы здравоохранения области, представителями власти. «Взять под контроль диабет!» – под таким девизом на Дону, как и во всем мире, прошел Всемирный день борьбы с сахарным диабетом в этом году.



данным социально-значимым заболеванием.

– Противостояние массовому и крайне дорогостоящему заболеванию как сахарный диабет, приведем к принятию специальной Резолюции ООН, ведется в области единым фронтом, – сказала, открывая встречу, министр здравоохранения Татьяна Быковская.

С 2011 года расширена география реализации программы Дней диабета: практически в каждой из 55 территорий области проходят мероприятия, направленные на информирование, обучение, консультирование людей с этим жизненным недугом.

Во ходе мероприятий в Каменске-Шахтинском в городском дворце культуры консультации провели эндокринологи, хирурги, офтальмологи, дерматологи, педиатры. Здесь же можно было измерить уровень сахара в крови, а на

Наша справка

Сахарный диабет, наряду с атеросклерозом и онкологическими заболеваниями, входит в тройку недугов, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти.

Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета. На сегодняшний день во всем мире зарегистрировано около 200 млн случаев, но реальное число заболевших примерно в два раза выше (не учтены лица с легкой, не требующей медикаментозного лечения, формой). При этом заболеваемость в мире ежегодно возрастает на 5–7%, а каждые 12–15 лет – удваивается. Рост числа больных диабетом принимает характер неинфекционной эпидемии.

На территории области зарегистрировано более 105 тыс. больных сахарным диабетом. Если учесть, что к заболеванию становятся причастны члены семьи, то сахарный диабет на сегодня является медико-социальной проблемой, значимой для 10% жителей Донского края.

информационных стендах и экспозициях каждый пришедший получил исчерпывающую информацию о профилактике диабета, правильном питании, о правильном осуществлении самоконтроля.

Главный врач областного эндокринологического центра – Елена Бова – провела интерактивную лекцию, в ходе которой слушатели могли задавать вопросы. Началь-

ник фармууправления минздрава области Наталья Косякова сообщила собравшимся о тех конкретных мерах, которые были предприняты после недавней совместной встречи с активистами, в которой участвовал и представитель из Каменска-Шахтинского. Отрадную весть сообщила диабетикам и руководитель муниципального здравоохранения Светлана Пискунова: так, в рамках программы модернизации в город поступило оборудование, которое избавит больных сахарным диабетом от необходимости ездить в областной центр для проведения необходимых углубленных исследований крови.

– Трудно переоценить значимость нашей совместной работы и, в частности, выездных мероприятий, – отметил в своем выступлении президент региональной общественной организации инвалидов «Ростовское областное диабетическое общество», член Общественного совета министерства здравоохранения области Михаил Галичаев. – Каменчане могли сегодня получить наглядное подтверждение тому, как на практике реализуется призыв диабетического движения «Вместе мы сильнее!», как постоянная консолидация вокруг решения медико-социальных проблем, связанных с диабетом, приводит к положительной динамике в жизни каждого диабетика. Социальное партнерство – это главный капитал гражданского общества, инвестирующий в главную человеческую ценность – здоровье.

75 лет области

Благодарность губернатора

В министерстве здравоохранения области в честь 75-летия Ростовской области состоялось награждение сотрудников медучреждений.

Министр здравоохранения Татьяна Быковская по поручению Губернатора Ростовской области Василия Голубева еще раз поздравила с юбилеем области сотрудников лечебных учреждений.

Татьяна Быковская вручила благодарность Губернатора Ростовской области директору медицинского информационно-аналитического центра Анатолию Бекетову. Благодарственные письма Губернатора получили заместители министерства здравоохранения Сергей Шлык и Ирина Тащилина, начальник отдела по работе с персоналом министерства здравоохранения Светлана Романова, начальник отдела – главный бухгалтер отдела бухгалтерского учета и отчетности министерства здравоохранения Тамара Типикина, ведущие специалисты контрольно-ревизионного отдела министерства здравоохранения Нина Ермоленко и Таисия Радченко. Памятным знаком «75 лет Ростовской области» награждена начальник эпидемиологического отдела Ростовской областной клинической больницы Ольга Туева.

Ростовский областной консультативно-диагностический центр на Пушкинской предлагает ростовчанам и жителям области:

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ПАЦИЕНТОВ!

Записаться на прием к специалистам в системе ДМС можно на нашем сайте: www.rokdc.ru
E-mail: info@rokdc.ru

С ТРЕХ ЛЕТ:

- педиатра;
- детского кардиолога;
- аллерголога-иммунолога;
- генетика (возможен прием с 1 мес.);
- ревматолога;
- детского эндокринолога;
- сурдолога;
- дерматолога.

С ПЯТИ ЛЕТ:

- невролога.

С СЕМИ ЛЕТ:

- ЛОР-врача;
- невролога-эпилептолога.

**Высокая квалификация врачей!
Мощная лабораторная
и диагностическая база!**



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РО
ОБЛАСТНОЙ
КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

Наш адрес: г. Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, 127

Тел. регистратуры: 8 (863) 255-79-49, 255-79-50, 255-79-51, 255-79-52

Кабинет педиатра: 8 (863) 218-01-20. Сайт: www.rokdc.ru

Сидячий образ жизни опасен!

Современный мир организован таким образом, что человек проводит 70% своего времени в малоподвижном состоянии. Сидя в неподвижном состоянии в течение хотя бы трех-четырех часов в день человек способен в два раза увеличить риск развития диабета, внести разлад в работу сердечно-сосудистой системы, да и в целом повысить вероятность своей преждевременной смерти. При этом не важно, ходит ли человек до или после работы в тренажерный зал или бассейн, поскольку физическая нагрузка, пусть и ежедневная в течение получаса не может серьезно изменить общей картины, хотя и является полезной для здоровья.

Большая часть людей просиживает по пять-шесть часов без активных движений на работе, после чего продолжает марафон своего сидения в домашних условиях. В результате эти люди с большей вероятностью начинают страдать от ожирения, одышки, повышенного артериального давления и множества прочих проблем со здоровьем, которые при продолжении ведения малоактивного образа жизни с годами будут накапливаться подобно снежному кому.

Полученные выводы основаны на проведении 18 различных независимых друг от друга исследований, в которых в общей сложности участвовало 800 тыс. человек.



Наша справка

Согласно исследованию, проведенному в Великобритании, больше всего риск при ведении сидячего образа жизни возрастал по диабету – приблизительно на 87% при четырех часах сидения на одном месте в день. Чуть меньше возрастал риск по ожирению – 82%, а также болезни сердца – на 58%.

Избежать последствий сидячего образа жизни можно. Для этого нужно следовать нескольким простым правилам. Во-первых, по вечерам необходимо уделять время по большей части активным занятиям (особенно, если у вас сидячая работа). Во-вторых, необходимо активно проводить свой обеденный перерыв – лучше всего куда-то отправляться пешком, чтобы поесть. В-третьих, необходимо периодически (раз в полчаса или час) вставать и разминаться или прогуливаться во время работы. Временный всплеск активности подстегивает метаболизм и позволяет поддерживать оптимальные показатели необходимых для жизнедеятельности гормонов.

П. Багров,
по материалам medlinks.ru

С 1 октября 2012 года 34 тыс. школьников девятых классов в 1104 школах Ростовской области проходят тестирование на содержание психоактивных веществ в организме. В 2012 году биологической жидкостью для исследования будет не слюна, а моча, что позволит быстрее и качественнее выполнить анализ. К уже имеющимся тестам на опиаты, клубные наркотики и каннабиоды (коноплю) добавились тесты на дезоморфин и котинин. Несовершеннолетние представляют собой группу повышенного риска, поскольку взрослая наркомания на 60–80% формируется именно в несовершеннолетней среде.

Медицина. Общество. Человек

форумы, конференции

Будущее детской кардиологии и кардиохирургии

С 27 сентября по 6 октября в Центре кардиологии и сердечно-сосудистой хирургии Областной клинической больницы прошел IV Международный научно-практический семинар, реализуемый в рамках Соглашения между Правительством Ростовской области, кардиоцентром РОКБ и Международным детским медицинским альянсом «От сердца к сердцу», подписанного в июне 2009 года.

Главной темой международной встречи медиков – врожденные пороки сердца у детей. Пороки сердца являются самыми распространенными врожденными заболеваниями и частой причиной смертности новорожденных и детей старшего возраста.

В пресс-конференции, посвященной перспективам детской кардиологии и кардиохирургии, приняли участие министр здравоохранения Ростовской области Татьяна Быковская, директор Центра кардиологии и сердечно-сосудистой хирургии Областной клинической больницы Александр Дюжиков, главный врач ОКБ Владимир Мелешкин, специалисты из США – исполнительный директор Международного детского медицинского альянса «От сердца к сердцу» Джози Эверетт и кардиолог Дэвид Тейтол.

– Центр кардиологии и сердечно-сосудистой хирургии в четвертый раз предоставляет свою лечебно-диагностическую базу для обмена опытом международных и отечественных специалистов по одному из самых актуальных направлений – детской кардиологии и кардиохирургии. Это право донские специалисты Центра

заработали ежедневным научно-практическим поиском, постоянным стремлением к партнерству, совершенствованию, – отметила областная министр здравоохранения Татьяна Быковская.

В работе семинара приняли участие ведущие детские кардиохирурги и кардиологи, реаниматологи Санкт-Петербурга, Челябинска, Томска, Самары, Краснодара.

Практическая часть семинара включала ежедневные консультации детей с врожденной патологией сердечно-сосудистой системы, определение тактики хирургического лечения сложных врожденных пороков сердца, рентген-хирургические операции и операции на открытом сердце у детей со сложными пороками сердца.

– Совместными усилиями мы ежегодно консультируем около ста детей со сложной сердечно-сосудистой патологией и за три года прооперировали 25 маленьких пациентов. Получили опыт, которым обладают и наши американские коллеги, собирающие его по крупицам, – пояснил директор кардиоцентра Александр Дюжиков. – Результатами трехлетней совместной работы стали 367 операций, проведенные докторами

нашего центра, причем две трети из них – детям в возрасте до года.

Научная часть включает целевой тематический лекционный курс по врожденным порокам сердца.

Без своевременного вмешательства 50 процентов детей, страдающих врожденными пороками сердца, не доживают до одного года, а те, кто переступает этот рубеж, обречены на жизнь,отягощенную болезнями. В Ростовской области около 1 процента детей рождается с врожденными пороками сердца. Оперативное вмешательство показано 300–350 детям. Причем, 70% малышей его необходимо провести в первый год жизни. Первые месяцы жизни ребенка – наиболее сложный период для сердечно-сосудистой хирургии. Но, выбрав правильно время и тактику, можно добиться большой эффективности в лечении.

Большое значение в современном лечении имеет командный подход: скоординированность действий всего персонала. Бригада американских специалистов включает не только кардиологов и кардиохирургов, но и анестезиолога, реаниматолога, перфузиолога, реанимационных и операционных сестер.

Центр кардиологии и сердечно-сосудистой хирургии Областной клинической больницы успешно развивает хирургию врожденных пороков сердца. Ростовский центр является площадкой Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева РАМН.

Центр оказывает высокотехнологичную помощь кардиохирургическим больным не только Ростовской области, но и других регионов Юга России.

официально

При минздраве области сформирован общественный совет

11 октября состоялось первое организационное заседание Общественного совета при министерстве здравоохранения Ростовской области.

Общественный совет при министерстве здравоохранения был создан по инициативе общественных организаций. В состав совета вошли руководители областных и муниципальных лечебных учреждений, представители различных обще-

ственных организаций, таких как Красный крест, Ростовское областное диабетическое общество, общество «Благополучие поколений», Всероссийское общество глухих, Врачебная палата ЮФО, Союз «Чернобыль» России и др.

– Общественный совет – ин-

струмент, позволяющий генерировать идеи по развитию и совершенствованию системы в целом, и претворять эти идеи в жизнь, – подчеркнула министр здравоохранения Татьяна Быковская.

Задача общественного совета – привлечь к диалогу граждан и организации для выработки совместных решений.

Председателем Общественного совета при министерстве здравоохранения был избран начальник областного госпиталя ветеранов войн Игорь Галеев.

это интересно

Когда еда... портит настроение

Диетологи во всем мире уже давно советуют – если вы хотите избавиться от гнева, улучшить свое настроение и прогнать печаль, то первым шагом, который вам стоило бы сделать – это поесть.

Еда в целом стимулирует выработку эндорфинов, гормонов счастья. Однако далеко не все продукты питания по-настоящему поднимают нам настроение. Некоторые являются для нас нейтральными, в то время как другие способны поднимать настроение лишь на короткий промежуток времени, после которого человек рискует погрузиться в еще большее уныние, чем у него было раньше. Американские ученые решили составить список из семи продуктов, способных испортить человеку настроение.

1. Чипсы. Они содержат ряд крайне вредных кислот и канцероген акриламид. Эти вещества оказывают на наш организм крайне негативное воздействие – они блокируют эндорфины. Мозгу человека необходим их постоянный приток, и как только он нарушается, спад настроения вам гарантирован.

2. Ветчина. Промышленно изготовленная ветчина содержит большое количество сахара, соли, наполнителей, консервантов и нитратов, которые сами по себе могут вызывать ухудшение настроения, воздействуя на пищеварительную систему человека.

3. Сладкие безалкогольные напитки. Резкий всплеск сахара в крови после употребления таких напитков часто заканчивается его резким падением, что влечет снижение эмоционального фона.

4. Маргарин. Этот продукт содержит промышленные жирные кислоты типа омега-6 и несмотря на то, что ученые долгое время спорят об этом продукте, ряд тестов подтверждают тот факт, что он может негативно сказываться на эмоциональном тоне.

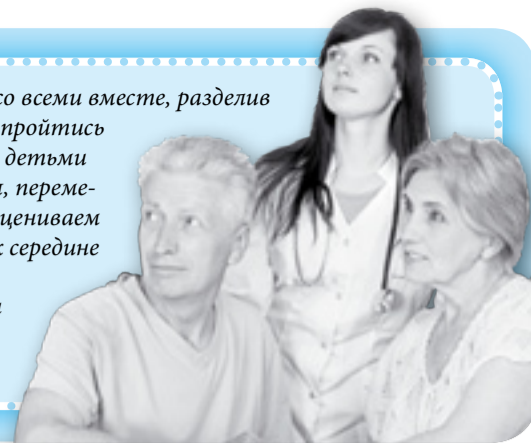
6. Бублики (с оговоркой – когда вы начинаете с них день). Вообще употреблять на завтрак большую дозу углеводов не рекомендуется, поскольку организм полностью просыпается намного позже мозга, и пищеварительной системе требуется больше времени, чтобы переварить все это обилие углеводов.

7. Арахис. Соленый арахис на полках магазинов содержит глутамат натрия и огромное количество пищевых добавок неопределенного происхождения, которые проникают в него при обработке.

Юрий Шустов,
по материалам Yahoo Health

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

Всенародные праздники хорошо встречать сообща, со всеми вместе, разделить общую радость и веселье и приобщившись к массам: пройтись с гармошкой и песнопениями по деревне или выйти с детьми на главную площадь города. Зачастую в пылу веселья, переместившись из теплого помещения на мороз, мы недооцениваем опасность заболеть. Следует все же помнить, что к середине зимы наш организм истощен отчетным периодом, а затем затяжной чередой праздников и перепадами температур. Именно в это время возрастает опасность заболевания гриппом, ОРЗ, ОРВИ.



знаете ли вы...

Достоинства и недостатки домашнего фитнеса

В 20 лет молодые особы не задумываются над поддержанием красоты, редко пользуются косметикой, – молодость позволяет об этом не думать. Но в 30 лет женщины уже задумываются, как отсрочить наступление первых признаков старения. Кто-то резко садится на диету и считает «потребленные калории», кто-то посещает салоны красоты, гонится за новомодными косметическими процедурами, кто-то выбирает спортзал. Безусловно, из всего перечисленного самым эффективным является постоянная физическая нагрузка. Только для поддержания формы совсем не обязательно ходить в тренажерные залы, фитнес в домашних условиях – лучшая тому альтернатива.

Многие женщины могут подумать, что дома заниматься – это «не то», что обязательно найдутся какие-то другие «срочные дела» и занятие собственной фигурой отойдет на второй план. Но если захотеть, то у вас всегда найдется время для занятий спортом дома.

Фитнес в домашних условиях требует регулярности и позитивного настроения. Эффективность физической нагрузки дома зависит целиком от женщины, ее настроения и обстановки (музыки, например). Хотя в любом случае занятия фитнесом доставят вам удовольствие.

ПЛЮСЫ ДОМАШНЕГО ФИТНЕСА

1. Фитнес в домашних условиях сравним с работой по дому, когда не нужно придерживаться определенного графика, не спешить с работы в спорт-клуб.

2. Не нужно стесняться своих недостатков. Просто включаешь музыку и начинаешь двигаться под нее, простые телодвижения в такт музыки будут для начинающих неплохой разминкой.

3. Те, кто знаком с фитнесом не понаслышке и раньше им занимался, то может продолжить тренировки в привычном для себя

темпе, используя в качестве тренера специальное видео с фитнес-программами.

4. Если кому-то нужно значительно похудеть и сбросить более пяти килограммов, то лучше обзавестись тренажерами, а именно – беговой дорожкой.

5. Для девушек, которые довольны своей фигуркой и хотят просто поддержать свою форму, можно выбрать фитнес-тренировки известных мастеров этого вида спорта.

МИНУСЫ ДОМАШНЕГО ФИТНЕСА

1. В домашних условиях сложно настроится на «боевой лад». В фитнес-центрах, когда рядом то и дело бегают загорелые стройные фигурки молодых девушек, хочется самой выглядеть не хуже.

2. Дома, рядом с холодильником и интересным кинофильмом забываешь о том, что решил серьезно начать заниматься фитнесом. На фитнес в домашних условиях нужно по-настоящему настроиться и... начать, а потом без спорта невозможно будет жить.

3. Если вы живете не одна, то родные и близкие могут отвлекающее действовать на вас. Однако можно просто закрыть дверь, включить кондиционер или открыть шире окно и... начать худеть.

• • •

Для некоторых женщин тяжело заниматься и петь за темпом других при групповых занятиях фитнесом, а индивидуальные тренировки у индивидуальных тренеров стоят недешево. Занятия фитнесом дома позволяют выбрать оптимальный темп тренировок, сильную нагрузку. Повторять за другими всегда не просто, особенно новичку, а дома можно перемагивать видеоурок и повторять все по несколько раз, пока не выработается «условный рефлекс». А еще дома можно «разогреться» привычным и любимым способом – к примеру, станцевать восточный танец, почувствовать, как горят и жадут нагрузки ваши мышцы.

MIGnews.com

необычный ракурс

Праздники: как не заболеть

Лето закончилось быстро: не успели мы отойти от отпусков и с наслаждением погрузиться с головой в любимую работу, как подступают холода, а с ними и череда сулящих организму тяжелые испытания... праздников.

Едва вы пришли в себя после осенних – а тут, в буквальном смысле как снег на голову, Новый Год и Рождество. Ни для кого не секрет, поэтому к празднованию необходимо подойти, тщательно подготовившись. Для начала необходимо определиться со списком основных угроз нашему здоровью и, разумеется, обезопасить себя от них.

НЕ ПЕРЕЕДАТЬ

Праздничное застолье – суровое испытание. Тем более что некоторые праздники сначала отмечаются на работе, потом – в кругу друзей и напоследок – уже в тесном семейном кругу. Какой организм способен это выдержать? Чрезмерное употребление всяческих вкусностей и напитков, увы, может в итоге вылиться в проблемы с желудком и кишечником, от легкого дискомфорта во время или после еды, ощущения тяжести в желудке, до расстройства пищеварения, внезапно подкатывающей тошноты. Повторяясь, такие симптомы могут свидетельствовать не только об однократном переедании, но о постепенном развитии дисбактериоза: нарушения жизнедеятельности нормальной кишечной микрофлоры, в результате чего она заменяется на патологическую, болезнетворную. Для восстановления микрофлоры необходимо прибегнуть к помощи пробиотиков, в составе которых содержится комплекс необходимых для правильного пищеварения бактерий. Лучше начать прием лекарства при первых симптомах дискомфорта, не дожидаясь, пока злобные вражеские полки микроорганизмов оккупируют кишечник, во избежание более серьезных нарушений здоровья. Ну, а если вы решите подстраховаться кишечник при помощи пробиотиков заблаговременно, то проявите мудрость, достойную всеобщего уважения.

ГЛАВНОЕ – ВО ВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ

Испокон веков непремный спутник праздников – алкоголь. Умеренная доза приятного напитка в хорошей компании способствует расслаблению, установлению дружеской атмосферы, интересному общению.

Спиртные напитки, употребляемые в небольших количествах, могут быть даже полезны для здоровья. К примеру, ежедневный бокал сухого вина снижает уровень холестерина в крови, нормализует уровень глюкозы и предотвращает развитие сахарного диабета II типа и даже способен снизить риск развития инфарктов и инсультов пожилым возрастом. Главное – не допустить ошибки с дозировкой и качеством напитка, не превратить средство в цель. Уж сколько раз твердил министр здравоохранения, предупреждая о вреде злоупотребления... Если наутро все же сказываются неприятные последствия вечеринки и здоровье явно требует поправки, то пара таблеток, скажем, алка-зельцера, растворенных в стакане воды, поможет вам избавиться от негативных симптомов, взбодриться, побороть тяжесть, вялость, апатию. Принятый после этого душ и чашечка крепкого кофе довершат ваше возвращение к активной жизни.

И НАПОСЛЕДОК...

По статистике, в первые дни нового года количество вышеназванных заболеваний резко возрастает. Виною тому многочисленные детские ёлки, встречи в шумных компаниях, где кто-нибудь так и норвит «злостно обчихать» всех окружающих... Разумеется, о здоровье необходимо заботиться не только зимой, а круглый год, закаляя организм и укрепляя иммунитет. Одним из первых симптомов подступающей болезни нередко является кашель, поэтому в самом начале простуды при небольшом першении в горле или легком покашливании необходимо прибегнуть к неотложным мерам – например, принять препарат, облегчающий образование и отхождение мокроты, например, ацетилцистеиновую кислоту, выпускаемую в разных лекарственных формах, в том числе и в виде сиропа для детей. Так или иначе, постарайтесь избежать печальной участи страдальцев, вынужденных большую часть новогодних каникул провести в постели.



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РО
ОБЛАСТНОЙ
КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

г. Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, 127.

**Записаться на прием
к специалистам:**

Тел.: 8 (863) 255-79-49,
255-79-50, 255-79-51.
E-mail: info@rokdc.ru

Зав. физиотерапевтическим
отделением – О.П. Смолянинова,
тел. (863) 255-79-37

На консультацию также
можно записаться на сайте –
www.rokdc.ru

ВНИМАНИЕ! ГЛАУКОМА!

Все пациенты, проживающие в Ростовской области, с подозрением на глаукому направляются на обследование в межрайонные глаукомные кабинеты, которые работают в Волгодонске, Таганроге, Шахтах, Б. Калитве, Миллерово, Сальске или в Областной глаукомный центр, работающий при ГУЗ «ОКДЦ» г. Ростова-на-Дону.

Ростовская областная информационно-аналитическая газета, № 9–10 (33–34) 2012

**Современное
здравоохранение**

Св-во о регистрации СМИ – ПИ № ТУ 61 – 00294
от 09.02.2010 г. выдано Упр-м Роскомнадзора по РО

Учредитель и главный редактор – Д.В. Нефёдов. Издатель – Д.В. Нефёдов. Тел. отдела рекламы: (863) 220-38-27. Дизайн и верстка – ООО «Профпресс». Корректор – Павел Баргов. Адрес редакции и издателя: 344019, г. Ростов-на-Дону, ул. 13-я линия, 34, оф. 407, тел./факс (863) 220-38-27, 251-23-18, e-mail: farma2000@aanet.ru. Тираж издания в Ростове-на-Дону – 2000 экз. Подписано в печать: фактически – 31.10.2012 в 10.00, по плану – 31.10.2012 в 10.00. Отпечатано в типографии «Военный вестник Юга России» (г. Ростов-на-Дону, ул. Таганрогская, 92, тел. (863) 278-03-27). Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Мнение авторов может не совпадать с мнением редакции. За содержание рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

© Нефёдов Д. В., 2009

Издание распространяется бесплатно.