

Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах проходит с 24 по 30 апреля 2023 года



Большую часть жизни человек проводит на работе. То, как он чувствует себя на рабочем месте – один из факторов, определяющих общее благополучие. Комфортные условия труда и благоприятная психологическая атмосфера в коллективе способствуют охране психического здоровья людей и повышают их производительность труда. От этого выигрывают все: и работники, и работодатели, и общество в целом.

Что можно отнести к практикам укрепления здоровья на рабочих местах:

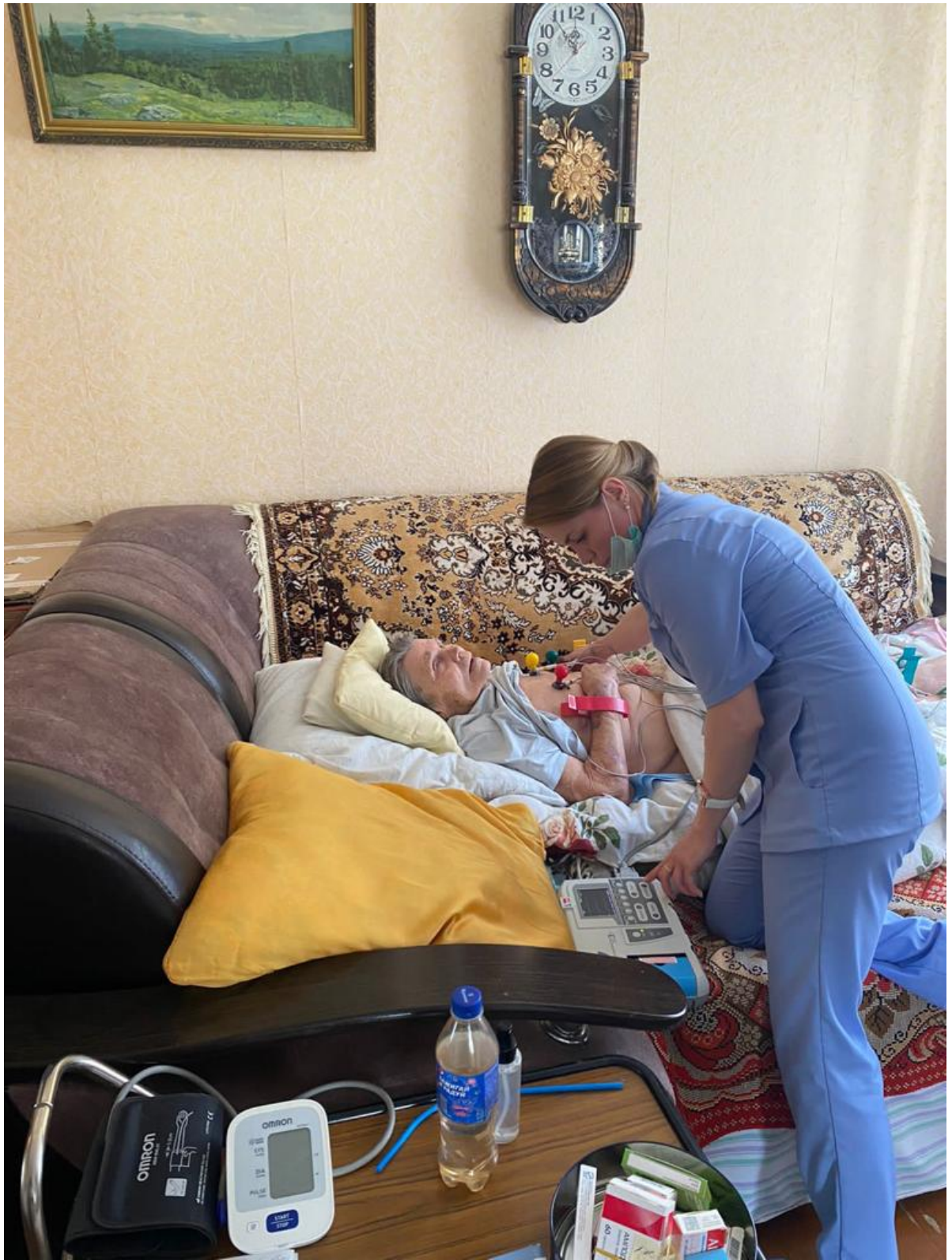
- **Здоровое питание на рабочем месте.** Повышает эффективность труда. Исключает вредное питание – фаст фуд.
- **Физическая активность.** Способствует поддержанию здоровых навыков, профилактике гиподинамии и избыточной массы тела.
- **Отказ от курения.** Позволяет сохранить здоровье. Программы отказа от курения способствуют профилактике заболеваний и инвалидизации. Способствуют активному долголетию.
- **Сокращение приема алкоголя.** Употребление алкоголя на рабочем месте может привести к различным медико-социальным и экономическим последствиям для работников и организаций. Поэтому в программы оздоровления рабочих мест важно включать меры, направленные на выявление лиц с риском пагубного потребления алкоголя и оказание им профилактической помощи.
- **Управление стрессом.** Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, диабет и ожирение. Программы здоровья на рабочем месте, которые помогают сотрудникам справляться со стрессом, могут улучшить их здоровье и благополучие.
- **Диспансеризация.** Профосмотры и своевременная вакцинопрофилактика – залог здорового активного долголетия сотрудников.

Здоровое население – главное богатство каждого государства!

Комплексный медицинский осмотр участников и инвалидов Великой Отечественной войны, вдов погибших и умерших участников войны

С 17 апреля 2023г. по 21 апреля 2023 г. в рамках приближающегося праздника Дня Победы в ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2» проходил комплексный медицинский осмотр участников и инвалидов Великой Отечественной войны, вдов погибших и умерших участников войны на дому. Пациенты были осмотрены на дому следующими специалистами: терапевтом, неврологом, окулистом, хирургом, оториноларингологом. Были сделаны электрокардиография, биохимические исследования крови. Пациенты были рады визиту специалистов, всем осмотренным были вручены подарки.























**Неделя популяризации
донорства крови (в честь Дня
донора в России 20 апреля)**

17 - 23 апреля

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДОНОРСТВА КРОВИ



 Служба
здоровья

20 апреля в России отмечается один из важных социальных праздников – Национальный день донора. Этот День посвящен, в первую очередь, самим донорам – людям, которые безвозмездно сдают свою кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей. Этот День посвящен также и врачам, которые проводят забор крови, контролируют санитарное состояние станций переливания крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.

Донорство крови основано на нескольких принципах:

- во-первых, это свободно выраженный добровольный акт;
- во-вторых, он может быть и безвозмездным, и платным;
- в-третьих, кровь и ее компоненты, применяемые в лечебных целях, могут быть получены только от человека;
- в-четвертых, донором крови может быть каждый дееспособный

гражданин в возрасте с 18 лет до 50 лет, прошедший медицинское обследование;

- в-пятых, взятие от донора крови допустимо только при условии, если здоровью донора не будет причинен вред.

Донорство – постоянный и бесплатный контроль здоровья!

Медицинское освидетельствование доноров включает опрос кандидатов для выявления противопоказаний к донорству, медосмотр. Многие острые и хронические заболевания (сифилис, ВИЧ-инфекция, вирусный гепатит, туберкулез, бруцеллез, туляремия, малярия, миокардит, язвенная болезнь, заболевания почек, аллергические болезни и др.) являются противопоказаниями к донорству. В период беременности, кормления ребенка, менструации, проведения профилактических прививок взятие крови у доноров также противопоказано.

Медицинское обследование донора перед сдачей крови и ее компонентов производится бесплатно (осмотр врачом - трансфузиологом, исследование состава и биохимических показателей крови).

Участие в донорском движении почетно и благодарно.

Донорство мотивирует граждан к здоровому образу жизни.

Для того чтобы стать донором, если у Вас нет противопоказаний нужно совсем немного – желание, около 2-х часов времени и соблюдение простых правил, изложенных ниже.

Правила подготовка к сдаче крови:

1. Старайтесь регулярно и сбалансировано питаться. Из рациона накануне сдачи крови необходимо исключить жирное, жареное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло. Рекомендуются – сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме бананов);
2. Употребляйте повышенное количество жидкости;
3. Воздержитесь от употребления алкоголя за 72 часа до процедуры;
4. Воздержитесь от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 72 часа до процедуры;
5. По возможности, воздержитесь от курения за час до процедуры;
6. Обязательно выспитесь!

Донор сдает физиологический объем крови ее компонентов, не являющийся кровопотерей. Максимально допустимое количество кроводач в году у мужчин 5 раз, у женщин – 4 раза. Перерыв между сдачей крови должен составлять не менее 60 дней.

Полное восстановление состава крови после сдачи происходит через 30-40 дней.

Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить много жидкости – соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок – мясо, рыба, свекла, гречка, чечевица, фасоль и все бобов. 

Плюсы донорства для здоровья:

- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, снижение риска развития инфаркта.
- Улучшение эмоционального состояния человека;
- Организм становится более адаптированным к кровопотерям;
- Самообновление всего организма.

Донорство-это долгая и здоровая жизнь!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья

Признак и симптомы
неходжкинской лимфомы



**При сочетании нескольких симптомов
срочно обратитесь к врачу-гематологу**



**Увеличенные
лимфатические
узлы**



Боль в груди



Боль в животе



Усталость



**Затрудненное
дыхание**



Лихорадка



**Ночная
потливость**



**Кожный
зуд**



**Рецидивирующая
вирусная инфекция**

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ НЕХОДЖКИНСКОЙ ЛИМФОМЫ

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



**ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ СДЕЛАЙТЕ
ПОЛНЫЙ АНАЛИЗ КРОВИ –
ЭТО «УВЕЛИЧИТЕЛЬНОЕ СТЕКЛО» ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ**



Пониженный уровень лейкоцитов

- **Инфекции** (в том числе вирусные – ВИЧ, гепатиты, герпес-вирусы человека, включая вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус)
- **Аутоиммунные заболевания**
- **Прием некоторых лекарственных препаратов**
- **Дефицит витамина B12 и фолиевой кислоты**
- **Хронические воспалительные заболевания**
- **Злокачественные опухоли, в том числе лейкозы**
- **Апластическая анемия**
- **Другое**

Повышенный уровень лейкоцитов

- **Бактериальные/вирусные инфекции**
- **Аутоиммунные заболевания**
- **Хронические воспалительные заболевания**
- **Лейкозы, лимфомы и другие злокачественные опухоли**

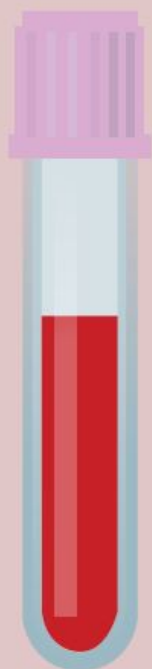


ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ-ГЕМАТОЛОГУ!

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



ЧТО ОЗНАЧАЕТ ВАШ АНАЛИЗ КРОВИ ?



Гемоглобин (HGB):
муж.
130–160 г/л,
жен.
120–140 г/л.

КАКИЕ ЖИЗНЕННО-ВАЖНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВИДИТ В РЕЗУЛЬТАТАХ ТЕСТОВ ВАШ ВРАЧ?

	Эритроциты	Лейкоциты	Тромбоциты
Нормальные показатели	муж. от $4,0 \times 10^{12}/л$ до $5,0 \times 10^{12}/л$ жен. от $3,7 \times 10^{12}/л$ до $4,7 \times 10^{12}/л$	от $4,0 \times 10^9/л$ до $10 \times 10^9/л$	от $180 \times 10^9/л$ до $320 \times 10^9/л$
Повышенные показатели	• Курение; • Хронические заболевания легких; • Миелопролиферативные новообразования; • Врожденный порок сердца; • Злокачественные новообразования;	• Воспалительные процессы; • Злокачественные новообразования;	• Воспалительный процесс; • Дефицит железа; • Злокачественные новообразования; • Миелопролиферативные новообразования; • Амилоидоз;
Пониженные показатели	• Дефицит железа, фолиевой кислоты и витамина B12; • Воспалительный процесс; • Гемолиз (повышенное разрушение эритроцитов); • Кровотечение; • Злокачественные новообразования; • Хроническая болезнь почек;	• Аутоиммунные заболевания, такие как системная красная волчанка	• Инфекции; • Кровотечения; • Вирусные заболевания; • Аутоиммунные заболевания; • Дефицит витамина B12 и фолиевой кислоты;

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



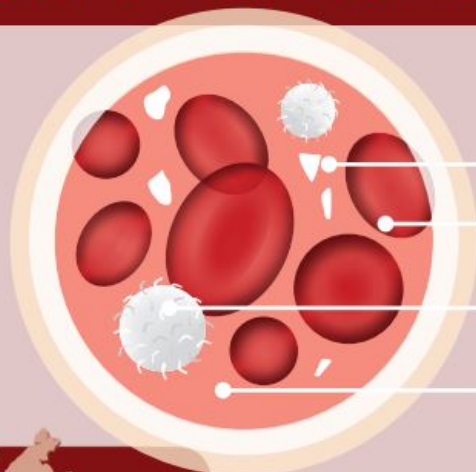
МАГИЧЕСКАЯ СИСТЕМА



ЧТО ТАКОЕ КРОВЬ?

**КРОВЬ СОСТОИТ
НА 55% ИЗ ПЛАЗМЫ
И НА 45% ИЗ КЛЕТОК**

ПЛАЗМА – ЖИДКАЯ ЧАСТЬ КРОВИ,
НА **90%** СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ
И НА **10%** – ИЗ РАСТВОРЕННЫХ
ОРГАНИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ



Тромбоциты

Эритроциты

Лейкоциты

Плазма

За 1 ДЕНЬ кровь проходит в общей сложности



Это в **2** раза длиннее расстояния от Москвы
до Владивостока

У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ОКОЛО **5** ЛИТРОВ КРОВИ,
КОТОРАЯ ЦИРКУЛИРУЕТ ПО ТЕЛУ
СО СКОРОСТЬЮ **3** ОБОРОТА В МИНУТУ

КРОВЬ СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ТИПОВ КЛЕТОК

- 1 ТРОМБОЦИТЫ** – ПОМОГАЮТ
СВЕРТЫВАНИЮ КРОВИ
- 2 ЭРИТРОЦИТЫ** – ПЕРЕНОСЯТ
КИСЛОРОД ПО ВСЕМУ
ОРГАНИЗМУ
- 3 ЛЕЙКОЦИТЫ** –
ЯВЛЯЮТСЯ ЧАСТЬЮ
ИММУННОЙ СИСТЕМЫ,
ЗАЩИЩАЮТ ОРГАНИЗМ
ОТ ЧУЖЕРОДНЫХ АГЕНТОВ

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



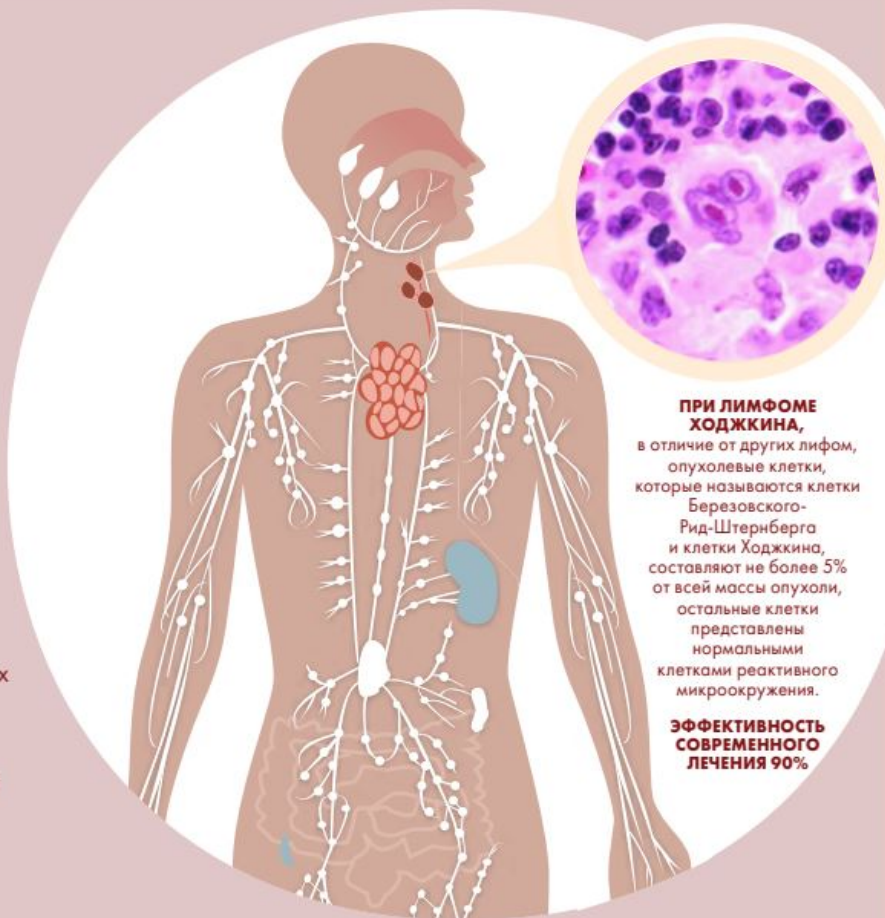
ЛИМФОМА ХОДЖКИНА?



ВАМ ТРЕБУЕТСЯ ОБСЛЕДОВАНИЕ, ЕСЛИ У ВАС:

- Безболезненное увеличение лимфатических узлов на шее, подмышках, в паху или в любой другой области
- Постоянная слабость
- Длительно повышенная температура, не связанная с инфекционно-воспалительными процессами
- Одышка
- Тяжесть в груди
- Ночная потливость
- Необъяснимая потеря веса
- Сильный кожный зуд
- Повышенная чувствительность к воздействию алкоголя или боль в лимфатических узлах после употребления алкоголя

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ЛЮБОЙ ИЗ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СИМПТОМОВ, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ-ГЕМАТОЛОГУ.



ПРИ ЛИМФОМЕ ХОДЖКИНА, в отличие от других лимфом, опухолевые клетки, которые называются клетки Березовского-Рид-Штернберга и клетки Ходжкина, составляют не более 5% от всей массы опухоли, остальные клетки представлены нормальными клетками реактивного микроокружения.

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ
СОВРЕМЕННОГО
ЛЕЧЕНИЯ 90%**

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



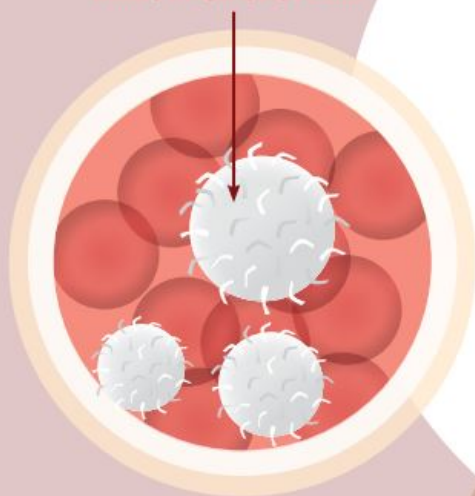
ЧТО ТАКОЕ ЛИМФОМА?



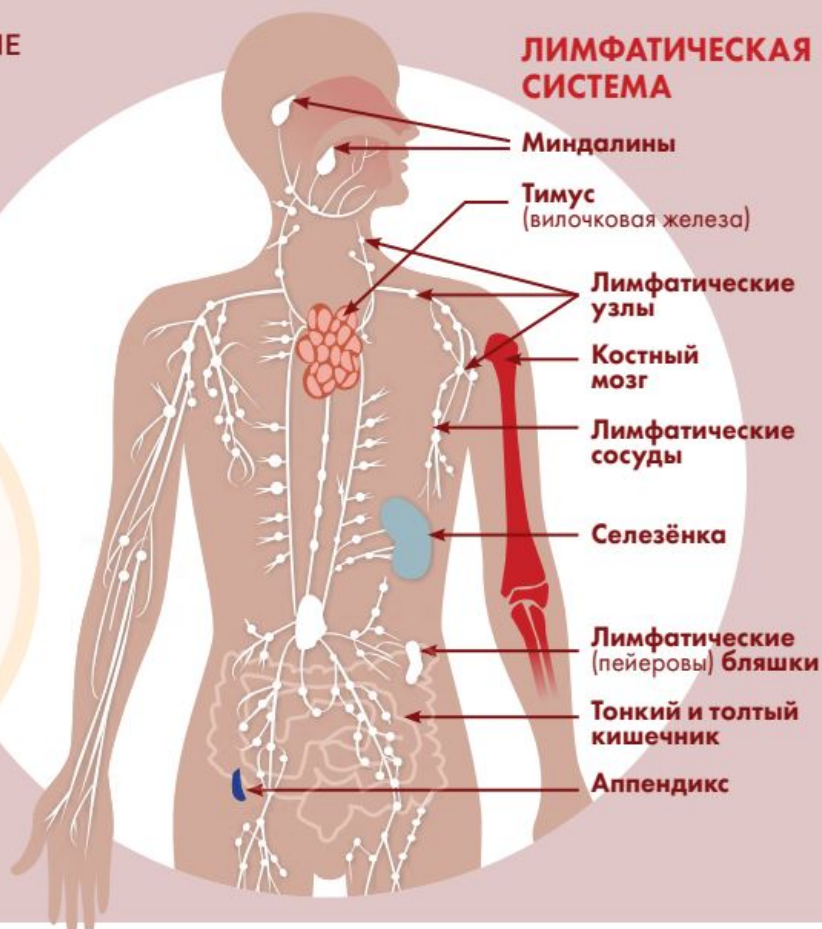
ЛИМФОМА –

ЭТО ОПУХОЛЕВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ
ЛИМФОИДНОЙ ТКАНИ,
КОТОРОЕ МОЖЕТ ПОРАЖАТЬ
ЛЮБОЙ ОРГАН

ЛИМФОЦИТЫ –
ГЛАВНЫЕ КЛЕТКИ
ИММУННОЙ СИСТЕМЫ



ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА



ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



ЧТО ДЕЛАЕТ КРОВЬ?

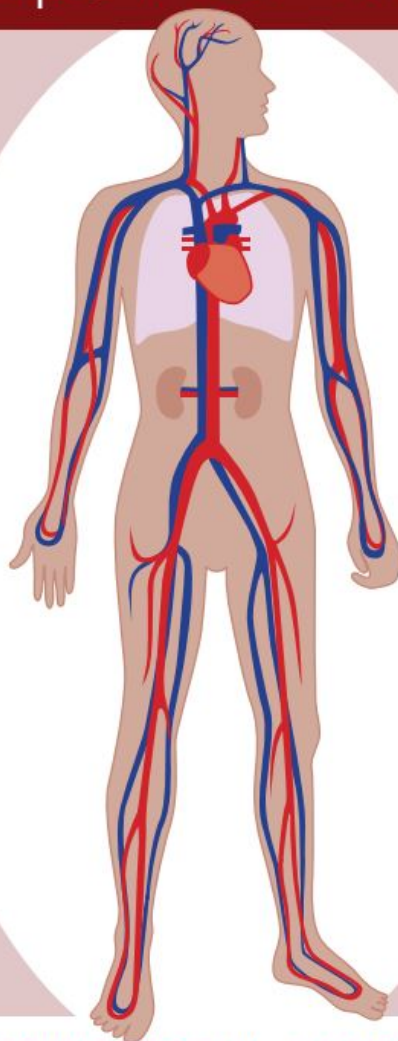


ПЕРЕНОСИТ К КЛЕТКАМ ОРГАНИЗМА

Кислород
из легких
&
Питательные
вещества из
пищеварительного
тракта

УНОСИТ

Углекислый газ
&
Отработанные
продукты
метаболизма,
в которых
организм
не нуждается



ТАКЖЕ

Образует
тромб при ранении
или травмах
для остановки
кровотечения



Содержит антитела
для борьбы
с инфекцией



Помогает
поддерживать
правильную
температуру
вашего тела



Переносит
гормоны и другие
биологически
активные белки
к клеткам организма



Переносит
клетки по всему
организму

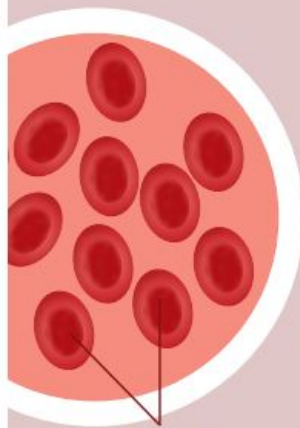
ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ (ЖДА), МАЛОКРОВИЕ



СКРИНИНГ: НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ФЕРРИТИНА (<30 нг/мл)



ЭРИТРОЦИТЫ

**НОРМАЛЬНОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
ЭРИТРОЦИТОВ
В МАЗКЕ КРОВИ**

ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ:		
НОРМА*		Показатель при ЖДА
10 – 30 мкмоль/л	ЖЕЛЕЗО	ПОНИЖЕННЫЙ
30 – 300 нг/мл	ФЕРРИТИН	ПОНИЖЕННЫЙ < 30 нг/мл
200 – 360 мг/дл	ТРАНСФЕРРИН	ПОВЫШЕННЫЙ > 360 мг/дл
20 – 42%	НТЖ	ПОНИЖЕННЫЙ < 20 %
46 – 78 мкмоль/л	ОБЩАЯ ЖЕЛЕЗОСВЯЗЫВАЮЩАЯ СПОСОБНОСТЬ (ОЖСС)	ПОВЫШЕННЫЙ > 78 мкмоль/л

ЭРИТРОЦИТЫ
ПРИ ЖДА



* ЗНАЧЕНИЯ НОРМЫ ПАРАМЕТРОВ ОБМЕНА ЖЕЛЕЗА
МОГУТ РАЗЛИЧАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛАБОРАТОРИИ

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



ЗАБОЛЕВАНИЯ И СОСТОЯНИЯ, КОТОРЫЕ ДИАГНОСТИРУЕТ И ЛЕЧИТ ГЕМАТОЛОГ

Лейкозы

Лимфомы

Эритроцитозы
и анемии

Лейкоцитозы
и лейкопении

Порфирии

Тромбоцитозы и
тромбоцитопении

Болезни
накопления
(болезнь Гоше
и др.)

Нарушения
свертываемости
крови



ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



**ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ СДЕЛАЙТЕ
ПОЛНЫЙ АНАЛИЗ КРОВИ –
ЭТО «УВЕЛИЧИТЕЛЬНОЕ СТЕКЛО» ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ**

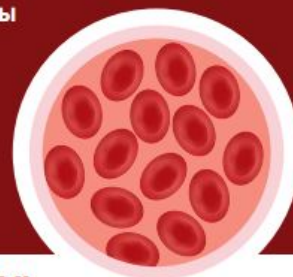


Пониженный уровень эритроцитов:

- Дефицит железа, фолиевой кислоты и витамина B12
- Воспалительный процесс
- Гемолиз (повышенное разрушение эритроцитов)
- Хроническая болезнь почек
- Апластическая анемия
- Миелодиспластический синдром
- Опухолевые заболевания системы крови
- Другие причины

Повышенный уровень эритроцитов:

- Курение
- Обезвоживание
- Хронические заболевания легких
- Врожденные пороки сердца
- Злокачественные новообразования
- Терапия некоторыми лекарственными препаратами (эритропоэтин, андрогены)
- Миелопролиферативные новообразования
- Семейные формы эритроцитоза
- Другие причины



ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ-ГЕМАТОЛОГУ!

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



**ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ СДЕЛАЙТЕ
ПОЛНЫЙ АНАЛИЗ КРОВИ –
ЭТО «УВЕЛИЧИТЕЛЬНОЕ СТЕКЛО» ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ**

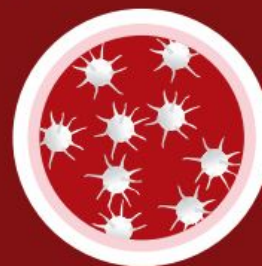


Пониженный уровень тромбоцитов:

- **Инфекции** (в том числе вирусные – ВИЧ, гепатиты, герпес-вирусы человека, включая вирус Эпштейна-Барр, цитомегаловирус)
- **Гиперспленизм** (цирроз печени, болезни накопления и др.)
- **Аутоиммунные заболевания** (включая иммунную тромбоцитопению)
- **Прием некоторых лекарственных препаратов**
- **Дефицит витамина B12 и фолиевой кислоты**
- **Злокачественные заболевания, в том числе лейкозы и лимфомы**
- **Апластическая анемия**
- **Другое**

Повышенный уровень тромбоцитов:

- **Бактериальные/вирусные инфекции**
- **Хронические воспалительные заболевания**
- **Дефицит железа**
- **Состояние после удаления селезенки**
- **Злокачественные заболевания**
- **Миелопролиферативные новообразования**
- **Семейные формы тромбоцитоза**
- **Другие причины**



ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ-ГЕМАТОЛОГУ!

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ



АНЕМИЯ



ПРИ АНЕМИИ КОНЦЕНТРАЦИЯ ГЕМОГЛОБИНА (HGB)
У МУЖЧИН <130 г/л И У ЖЕНЩИН <120 г/л.

КЛАССИФИКАЦИЯ:

на основе среднего объема эритроцитов (MCV-mean corpuscular volume)



**МИКРОЦИТАРНАЯ
АНЕМИЯ**
MCV <80 FL

ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ
ТАЛАССЕМИЯ



НОРМА



НОРМОЦИТАРНАЯ АНЕМИЯ
MCV 80-100 FL

ПОНИЖЕННЫЙ СИНТЕЗ ЭРИТРОЦИТОВ
В КОСТНОМ МОЗГЕ
ПОНИЖЕННЫЙ СИНТЕЗ
ЭРИТРОПОЭТИНА
(ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК)
ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ
КРОВОПОТЕРЯ
ОПУХОЛЕВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
СИСТЕМ КРОВИ

ПОКАЗАНИЯ
К ГЕМОТРАНСФУЗИИ
Hb < 70 г/л



МАКРОЦИТАРНАЯ АНЕМИЯ
MCV >100FL

МЕГАЛОБЛАСТНАЯ АНЕМИЯ

ФОЛИЕВОДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ
ВИТАМИН В-12-ДЕФИЦИТНАЯ АНЕМИЯ

НЕМЕГАЛОБЛАСТНАЯ АНЕМИЯ

ПОВЫШЕННОЕ РАЗРУШЕНИЕ
ЭРИТРОЦИТОВ (ГЕМОЛИЗ)
МИЕЛОДИСПЛАСТИЧЕСКИЙ СИНДРОМ
(МДС)
АЛКОГОЛИЗМ
БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ФГБУ «НМИЦ ГЕМАТОЛОГИИ» МИНЗДРАВА РОССИИ

Неделя подсчета калорий
проводится с 10 по 16 апреля

10 - 16 апреля

НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ



Служба
здоровья

Переедание, избыточное потребление продуктов питания-одна из важнейших проблема современного человека.

Подсчет калорий – одно из самых эффективных и безопасных для организма способов сбросить лишний вес. Подсчет калорий дает объективную картину вашего рациона. Основным принципом рационального питания при ожирении является снижение калорийности суточного рациона до 1800 ккал в сутки для мужчин и 1500 кал для женщин. Суточная норма калорий-22 ккал на 1 кг.

Первым и наиболее простым шагом в снижении калорийности питания может быть уменьшение обычных для конкретного человека порций потребляемых блюд. Ведь каждый человек знает какую

порцию того или иного продукта он ест. Важно знать, что нельзя начинать свой путь к идеальному весу с резкого ограничения калорийности пищи и полного исключения любимых продуктов. В настоящее время установлено, что однообразный и невкусный рацион оказывает отрицательное воздействие на психику человека. При этом может быть раздражительность, беспокойство, плохой сон. **Запомните!** Чем выше степень ожирения, тем дольше продолжается период адаптации, т.е. ограничения калорийности и объема рациона должны быть постепенными. При таком плавном переходе организм не испытывает серьезного стресса и постепенно привыкает к гипокалорийному питанию. Голодание, резкое снижение калорийности и жесткие диеты усугубляют и так нарушенный обмен веществ. Снижение веса должно быть медленным: на 400-500г в неделю. Это идеальный темп потери «лишних» килограммов. Более быстрое похудение делает чрезвычайно трудным сохранение достигнутых результатов. Важно не забывать, что питание, направленное на похудение, должно обязательно сочетаться с увеличением физической активности. Достоверно доказано, что физическая нагрузка длительностью 30-40 минут, независимо от вида и характера упражнений в сочетании с правильным питанием ускоряет обмен веществ, активизирует процессы жиросжигания.

Так что же такое правильное питание?

Человеческий организм – это самый точный механизм во Вселенной. И чтобы этот механизм работал как часы, нужно задать ему верный режим. То есть, питание в одно и то же время, каждый день одинаковое количество приемов пищи с учетом биологических ритмов: завтрак лучше всего усваивается, если он съеден в течение часа после пробуждения. А ужин не позднее, чем за 3 часа до сна. Количество приемов пищи 5-6 раз в течение дня, небольшими порциями. При этом режиме организм осуществляет подготовку к каждому приему пищи. Усваивание и переваривание пищи происходит полноценнее и быстрее.

Соответственно ускоряется процесс похудения. Все блюда желательно готовить в домашних условиях. Способы приготовления блюд: варка, тушение, запекание. Жареные продукты необходимо исключить или максимально ограничить. Также необходимо исключить из рациона сладкое и мучное. Хлеб ограничивается до 100 г в сутки, сахар до 50 г. Запрещается замена сахара подсластителями. Для того, чтобы создать чувство насыщения, в рационе увеличивается содержание продуктов с повышенным количеством пищевых волокон: сырых овощей, фруктов, зелени. Количество свежих овощей и фруктов должно составлять 400 г в сутки. Имея низкую калорийность, они создают требуемый объем и увеличивают чувство сытости. Содержание белка должно быть в пределах нормы. В качестве продуктов источников растительного белка оптимальны гречка, капуста, редис. Животные белки (до 150г/сутки) – это нежирные сорта мяса и рыбы. Свиная и мясные продукты ограничены. Суточное употребление жиров не более 40 г в сутки, из которых 20г должны быть растительные. Необходимо употреблять достаточное количество жидкости от 1 л до 2 л, в зависимости от состояния и наличия заболеваний. Уточнить необходимое количество жидкости поможет консультация с врачом или обследование в Центрах здоровья.

Снижение веса – это достаточно длительный процесс, поэтому в целом питание должно быть полноценным, а рацион достаточно объемным в основном за счёт низкокалорийных продуктов. При этом четко регламентированы списки разрешенных и запрещенных продуктов.

Разрешенные продукты:

– гречневая, ячневая, перловая, овсяная каши;

-нежирное мясо и рыба;

- творог и молочные продукты;

- сливочное масло 10-15г в день;

- подсолнечное, оливковое, льняное масло 15 -20мл в день;

- овощи, обогащенные клетчаткой: огурцы, кабачки, капуста, помидоры, редис, зеленый горошек, тыква, свекла, морковь;

- свежие фрукты: яблоки, груши, грейпфруты, не очень сладкие свежие ягоды;

- супы: овощные, рыбные, мясные; свекольники, щи, борщи;

- хлеб: ржаной, пшеничный, цельнозерновой, грубого помола 100 г в сутки;

- картофель, макароны из твердых сортов пшеницы до 200г в сутки;

- напитки: чёрный, травяной, зелёный чай; отвар шиповника, цикорий, кофе с молоком.

Запрещенные продукты:

- алкогольные напитки

- выпечка из дрожжевого, слоёного, песочного теста;
- сладкие кондитерские изделия, мороженое, конфеты, шоколад;
- пакетированный сок, лимонад, сладкие газированные напитки, квас, кисель;
- виноград, изюм, финики, инжир;
- жирное мясо;
- консервы;
- фастфуд;
- острые и жирные соусы, майонез, горчица, хрен;
- манка, белый рис;
- хлеб белый из муки высшего сорта, булочки.

Если вы страдаете от избыточного веса, эти два списка надолго станут вашими путеводителями в организации правильного питания.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Неделя продвижения здорового образа жизни



здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья-7 апреля). Её основная цель-пропаганда ведения здорового образа жизни. Ни для кого не секрет, что главное богатство для каждого из нас – здоровье.

Здоровый образ жизни. С чего начать?

–Достаточная физическая активность.

регулярные физические нагрузки снижают риск смерти, а также риск развития ишемической болезни сердца и инсульта. Тяжелые физические тренировки совсем не обязательны, чтобы быть здоровым, достаточно гулять в бодром темпе в течение не менее получаса в день.

– Сбалансированное питание.

Рацион питания должен быть разнообразным с преобладанием овощей, фруктов, зелени, нежирного мяса, рыбы.

-Отказ от вредных привычек.

Улучшение самочувствия и здоровья после отказа от алкоголя, табака, и других вредных веществ стоит всех затраченных усилий.

-Соблюдение режима дня.

Необходимо правильно организовать режим труда и отдыха.

-Полноценный сон.

Взрослому человеку ,чтобы быть здоровым нужно спать не менее 7-8 часов в сутки. Проветривайте комнату перед сном.

-Гигиенический уход.

Тщательно мойте руки перед едой, после туалета или улицы. Душ следует принимать ежедневно, чистить зубы -минимум 2 раза в день.

-Здоровое эмоциональное состояние.

По возможности избегайте стрессов. Во время обращайтесь к специалисту,если возникли проблемы психологического характера.

-Профилактические медицинские осмотры.

Регулярно проходите профилактические осмотры и диспансеризацию. При возникновении заболевания своевременно обращайтесь к врачу, не занимайтесь самолечением.

Будьте здоровы!

График приема граждан в клиентских службах ОСФР по Республике Мордовия

Понедельник: 08.30-17.30

Вторник: 08.30-17.30

Среда: 08.30-17.30

Четверг: 08.30-17.30

Пятница: 08.30-16.30

Суббота-Воскресенье: выходной

Получить справочную информацию можно по телефону региональной горячей линии: 8 800 200 01 88

Запись на прием: электронный сервис СФР: es.sfrf.ru, регистрация не требуется

ПАСХАЛЬНОЕ ПИСЬМО СОЛДАТУ»

Объявляем о старте праздничной акции «Пасхальное письмо солдату»!

Как принять участие:

Напишите вместе с ребёнком письмо-поздравление, украшенное рисунками, нашим бойцам со Светлым Христовым Воскресением (16 апреля).

Письмо приносить по адресам:

ул. Мордовская д.35 корп. 195. по указанному адресу.

Режим работы: Пн-Сб с 10.00 до 18.00.

Ул. Титова, 34,напротив ДК «Строитель».

Режим работы: в будние дни с 15 до 19, в выходные дни с 10 до 13 ч.

Мы организуем доставку писем бойцам на фронт.

Сроки проведения Акции:
29 марта – 10 апреля 2023 года



Участвует вся Мордовия.



