

Профилактика

Выйти из зоны риска

Сердце хорошо восстанавливается, если умело ему помогать



Президент РФ Владимир Путин предложил объявить 2015-й национальным Годом борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

По статистике, больше половины смертей в России вызваны сердечно-сосудистыми заболеваниями. Они, в свою очередь, вызваны тем, что люди непростительно мало внимания уделяют профилактике и своевременной диагностике недугов. А ведь даже минимальные знания в этой области — дополнительный шанс на долгую жизнь.

Доказано практикой, что можно влиять на управляемые факторы риска и остановить развитие болезни. Достаточно знать, находитесь ли вы в зоне риска. Один из важнейших показателей — уровень холестерина, который у здорового человека не превышает 5,0 миллимоль на литр. При увеличении общего холестерина на один процент повышается риск развития ишемической болезни сердца — на три процента.

Около восьмидесяти процентов холестерина вырабатывается организмом, остальную часть человек получает из продуктов животного происхождения — мяса, молока. В растительной пище — овощах, фруктах или зерновых продуктах — холестерина нет. Следовательно, в питании должны преобладать постные сорта мяса и птицы, предпочтение следует отдавать мясу курицы, индейки без кожи, морепродуктам, овощам, фруктам, крупам из неочищенных зёрен. Диетологи рекомендуют маложирное молоко и молочные продукты, предлагая ограничиться потреблением одного яйца в день или использовать только белки.

Лишние килограммы — прямая угроза сердцу. В мире более половины людей старше сорока пяти лет имеют избыточный вес. Каждый человек должен знать свой индекс массы тела. Формула расчета проста: вес в килограммах нужно разделить

на рост в метрах в квадрате. Если получилась цифра 19–24, значит, масса тела в норме. При цифре 25–29 — избыточная. А если 30 и выше — это уже ожирение. Наиболее неблагоприятен абдоминальный тип ожирения, когда жировая клетчатка накапливается в области живота. Оптимальным считается объём талии у женщин — менее 80 сантиметров, у мужчин — менее 94 сантиметров.

Малоподвижность чревата утомляемостью, раздражительностью, потерей сна

Все знают, что здоровье и никотин несовместимы. В среднем курение укорачивает жизнь на семь лет. У людей курящих риск инфаркта миокарда выше вдвое, а внезапной смерти — в четыре раза. Никотин повышает давление, сужает сосуды, провоцирует аритмию, способствует отложению «плохого» холестерина на стенках сосудов, повышает свертываемость крови, снижает процент кислорода в крови. Все это может спровоцировать появление сердечно-сосудистых осложнений у лю-

дей, страдающих ишемической болезнью сердца, включая инфаркт миокарда. Отказ от курения — единственная мера, полезная для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от стажа курения.

Частое явление в жизни человека — гиподинамия или недостаточная физическая активность. Малоподвижность чревата утомляемостью, раздражительностью, потерей сна и в целом плохо влияет на сердечно-сосудистую систему. Но сердце хорошо восстанавливается, если умело ему помогать. Основная задача — восстановление энергетического баланса и коронарного кровотока в сердечной мышце. Кровоток усиливают упражнения. Например, полезна ходьба в хорошем темпе не менее 30–40 минут в день. Пользуйтесь лестницей вместо лифта. Регулярно выполняйте лечебную физкультуру, дыхательную гимнастику. Сочетайте физическую активность с хорошими эмоциями, которые могут дать искусство, хобби, общение с друзьями.

К сожалению, эмоциональный стресс стал повседневностью. А ведь его последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии. Стресс может сыграть отрицательную роль в развитии ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда. При хроническом стрессе сердце начинает работать с повышенной нагрузкой, поднимается артериальное давление, ухудшается доставка кислорода и питательных веществ к органам.

Вот три составляющих, которые считаются очень полезными в борьбе со стрессом: глубокое дыхание от диафрагмы, которое увеличивает объём кислорода в лёгких, упражнения — физические, а также — на расслабление мышц и медитация, фокусирующая мозг на положительных сторонах жизни и удаляющая от ежедневных неприятностей.

Не забывайте следить за своим артериальным давлением. Своевременно проходите профилактические осмотры у лечащего врача. Пусть главным для вас будет девиз: здоровье и качество моей жизни зависят от меня!

Ирина Вавилова, главный кардиолог Магнитогорска

Благотворительность

На равных с металлургами



С тех пор, как весной администрация Кизильского района заключила договор о сотрудничестве с городским благотворительным общественным фондом «Металлург», у кизильчан появилась возможность поправить здоровье в центре медико-социальной защиты населения.

Недавно районная администрация выделила кизильчанам автобус для доставки пятнадцати пенсионеров в центр. Их радушно встретили в уютном холле. Документацию оформили очень быстро. Опытный врач Тамара Жибрий внимательно выслушала жалобы пожилых людей, которые много лет трудились на производстве и заслужили заботливого отношения. Вместе с ветеранами-металлургами пригласили в процедурные кабинеты и кизильчан. Некоторые впервые в жизни получили качественный массаж. Многие по старой советской привычке боялись зубного кабинета. А зря: времена изменились, оборудование усовершенствовалось — пациенты выходят из зубного кабинета с улыбкой. Большое впечат-

ление произвёл тренажёрный зал с замечательным оборудованием. После занятий многие пожилые люди задумались над тем, чтобы дома продолжить тренировки.

После основных процедур перешли в комнату отдыха, расположились в мягких креслах перед телевизором: общались, пили травяной чай.

После обеда автобус прямо от здания городского центра развёз пенсионеров по населённым пунктам Кизильского района. В салоне продолжился оживлённый разговор о событиях дня.

В течение трёх недель кизильские пенсионеры занимались здоровьем, а главное, очень сдружились между собой и с сотрудниками центра. Доступ сельян к лечебному курсу — заслуга главного врача центральной медико-санитарной части Магнитогорска Марины Шеметовой и директора фонда «Металлург» Валентина Владимировича.

Мы, кизильчане, надеемся на дальнейшее сотрудничество с нашим отделённым степным районом.

Валентина Федорова, село Полоцкое Кизильского района

Кошелёк

На здоровье не экономят?

Сегодня почти 45 процентов россиян пользуются платными медицинскими услугами, причём не только в частных, но и в государственных клиниках, пишет «Российская газета».

Две трети опрошенных россиян (34 процента) предпочитают лечиться в платных медицинских центрах. В государственных больницах за дополнительные услуги платят ещё 10 процентов. Итого — 44 процента, то есть чуть меньше половины от опрошенных респондентов по факту живут в условиях частной медицины. Это показало исследование, проведённое департаментом социологии Финансового университета при правительстве РФ. Эксперты изучали потребительское восприятие качества медицинского обслуживания в России.

Большое количество тех, кто лечится платно, говорит о недостаточном подходе к здоровью, а также «серийные» посетители медицинских организаций. Это в основном пожилые люди за 60 лет. Молодежь же 18–30 лет, по данным исследования, состояние медицины в год на душу населения в

нашей стране составляли 957 долларов. А в странах организации экономического сотрудничества и развития — 4657 долларов в год.

Кстати, население уже несколько лет тратит на медицину больше государства. Расходы граждан и предприятий на медобслуживание составляли в 2013 году 3,4 процента ВВП, сообщает Росстат. А госрасходы — 3,1 процента ВВП.

Что касается качества оказываемых сегодня медицинских услуг, то ими довольны более половины россиян (51 процент). «Люди с хорошим здоровьем редко обращаются к врачам, поэтому сохраняют оптимистический взгляд на здравоохранение, — объясняет Алексей Зубец. — Самая низкая степень удовлетворённости у тех, кто чаще пользуется медуслугами».

Не довольны, как правило, люди от 40 до 50 лет, которые в силу возраста впервые начинают обращаться к врачам за подмогой, а также «серийные» посетители медицинских организаций. Это в основном пожилые люди за 60 лет. Молодежь же 18–30 лет, по данным исследования, состояние медицины полностью устраивает.

ЕГЭ

На экзамен как на праздник

Одно из наиболее существенных событий в российском образовании прошло практически без замечаний: после более десяти лет борьбы с ЕГЭ общество его фактически признало.

Кампания по сдаче единого экзамена в 2015 году прошла незаметно для населения, пишет журнал «Экономическое развитие России». Выпускники школ и их родители, конечно же, волновались, но это обычное дело для любого экзамена. Были небольшие утечки по контрольно-измерительным материалам, но их крайне мало, а поскольку шпаргалки и подделки — обычное дело, то и реакция на эти действия была слабой: массовых утечек, как в прошлые годы, не наблюдалось.

По данным Федерального института педагогических измерений на их горячую линию за время сдачи ЕГЭ поступило 64 звонка, на электронную почту — более 200 обращений. В Рособрназор на горячую линию поступило более пяти тысяч звонков, по электронной почте пришло более двух тысяч обращений. Такое положение свидетельствует о налаженной организации и о рутинизации процесса сдачи ЕГЭ.

Таким образом, элементарное наведение порядка в период сдачи ЕГЭ в 2014 году привело к тому, что общество поверило в объективность экзамена и оценило его достоинства: одна сдача экзаменов — совмещение выпускных экзаменов из школы и вступительных в вуз, — лёгкость подачи документов

в высшие учебные заведения и расширение выбора специальностей, на которые можно поступать.

Учительскую общественность успокоило возвращение в экзаменационное поле сочинения: престиж предметов «русский язык» и «литература» в глазах населения и выпускников школ был значительно повышен. Другое дело, что реального воздействия на грамотность подрастающего поколения эта мера не окажет. Деградация владения русским языком началась задолго до введения ЕГЭ и возвращением сочинения эту тенденцию, к сожалению, не переломит.

Ещё одной мерой, которая позволила примирить с ЕГЭ учительское сообщество, было разделение экзамена по математике на базовый и профильный

уровни. Теперь выпускник школы, который не собираются поступать в вузы, где математика является профильным предметом, сдаёт данный предмет на базовом уровне. Было бы логично и сдачу русского языка подчинить этому правилу: поступающий в гуманитарные вузы должен сдавать русский язык на профильном уровне. А если считать, что выбор для сдачи на ЕГЭ биологии, физики, химии показывает область интересов выпускника школы, по которой он собирается продолжать обучение, то эти предметы также следует отнести к профильным.

Соответственно целесообразно, чтобы в будущем ЕГЭ было устроено таким образом: молодые люди, которые намереваются поступать в вузы, должны сдать на профильном уровне два предмета, а на базовом — один. Это означает, что должны быть изменены и баллы, по которым допускается поступление в вузы.