



Омский клинический

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР**

корпоративная газета

ВЫПУСК 7 июль, 2018

ТЕМА НОМЕРА

ОТДЫХ С ПОЛЬЗОЙ

стр. 5-6

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



**В ОМСКОМ РЕГИОНЕ
ЗАПУЩЕН ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ**

стр. 4

**«БОЛЕЗНЬ ВЕЛИКИХ»:
КАК СПРАВИТЬСЯ С МИГРЕНЬЮ**
Стр. 6

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -
ПОХУДЕНИЕ БЕЗ ВРЕДА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

стр.7

ЛЕТНИЕ СОВЕТЫ

стр. 8

УЧИМСЯ НОВЫМ МЕТОДИКАМ

Врач ультразвуковой диагностики Александр Назаров прошел тематическое усовершенствование в Санкт-Петербурге на тему «Тонкоигольная аспирационная биопсия и малоинвазивные методы деструкции узлов щитовидной и паращитовидных желез». «Склеротерапия щитовидной железы – это современная и эффективная методика, которую мы планируем внедрять в практику работы Диагностического центра в ближайшем будущем», – поясняет Александр Александрович.

НОВОЕ ОБОРУДОВАНИЕ В ЛАБОРАТОРИИ



КРУГЛЫЙ СТОЛ НА ТЕМУ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОГО ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ

В конце июне в Диагностическом центре состоялся круглый стол на тему «Актуальные вопросы применения генно-инженерных биологических препаратов в терапии ревматологических пациентов». Совместно со специалистами из Москвы и Новосибирска обсуждали современные подходы к терапии препаратами данной группы, показания и противопоказания, побочные эффекты. Рассматривались клинические примеры.

«Для нас тема круглого стола очень актуальна, поскольку на базе круглосуточного стационара Диагностического центра проводится терапия генно-инженерными биологическими препаратами в рамках оказания высокотехнологичной медицинской помощи», – поясняет заведующая круглосуточным стационаром КДЦ, к.м.н. Татьяна Федорова.

Технический парк Централизованной лаборатории Диагностического центра пополнился новым современным биохимическим анализатором. «Это очень мощный, высокоскоростной биохимический анализатор, его производительность – до 4000 тестов в час, – рассказывает заведующий Централизованной лабораторией КДЦ, к.м.н. Герман Чекмарев. – Аппарат позволяет выполнять весь спектр биохимических анализов с максимальной скоростью при неизменно высоком качестве исследований». Это позволит увеличить количество проводимых исследований и сократить время выдачи результатов пациентам.



СПЕЦИАЛИСТЫ ДЦ ПОСЕТИЛИ АЛМАТИНСКИЙ ФОРУМ И ОБМЕНЯЛИСЬ ОПЫТОМ С КОЛЛЕГАМИ ИЗ РЕГИОНАЛЬНОГО ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА г. АЛМА-АТА

Представители Омского ДЦ посетили VI Алматинский бизнес-форум «Цифровизация – новые возможности», который проходил в г. Алма-Ата в рамках VIII Международной промышленной выставки «EXPO-RUSSIA KAZAKHSTAN 2018» 26-28 июня.

Деловая программа была насыщена докладами на самые актуальные темы, в числе которых цифровизация, её динамика развития, перспективы и риски. Также состоялся круглый стол на тему «Цифровая инфраструктура». Выставку и Форум открывали Посол Российской Федерации в Республике Казахстан А.Н. Бородавкина, Президент Торгово-промышленной палаты РФ С.Н. Катырина, генеральный директор Алматинской Палаты торговли и инвестиций М.Н. Биярова.

Начальник отдела АСУ Максим Малеванов: «Цифровизация – это сегодняшний тренд, который реализуется абсолютно во всех сферах, включая медицину. Доклады были очень интересны, познавательны и современны, они освещали многие сложные аспекты, такие как хранение больших объемов данных, защита персональных данных и многое другое».

Также сотрудники Омского ДЦ посетили Региональный диагностический центр г. Алма-Ата. «Это был очень плодотворный обмен опытом, поскольку структуры наших учреждений схожи. Алматинскому ДЦ, как и нам, в этом году исполняется 30 лет, – рассказывает заместитель главного врача по организационно-методической работе Татьяна Бодрова. – Мы рассказали о своих возможностях и технологиях, коллеги поделились своими наработками, методиками и планами. Такие встречи дают большой импульс к развитию и внедрению новых направлений работы. Планируем подписать меморандум о сотрудничестве и обсуждаем возможные совместные проекты, которые, в первую очередь, будут полезны нашим пациентам».



ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДОСТУПНОСТИ ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ

В ОМСКОМ РЕГИОНЕ ЗАПУЩЕН ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ



Для повышения доступности качественной лабораторной медицины населению, с целью оптимизации проведения исследований в поликлиниках запущен пилотный проект полной централизации лабораторных исследований на базе Централизованной лаборатории Омского клинического диагностического центра. О подробностях проекта рассказывает заместитель главного врача по лечебной работе БУЗОО «КДЦ» Анна Брейль:

- Централизация лабораторных исследований существует уже три года, жители Омска и Омской области, в особенности отдаленных районов, уже почувствовали её преимущества. Пилотный проект с поликлиниками – это новый этап развития?

- Централизация лабораторных исследований за три года показала очень хорошие результаты, главный из которых – повышение доступности лабораторной медицины самого высокого уровня всем жителям Омска и Омской области. В рамках Централизации лечебные учреждения определяют, какие виды исследования они будут выполнять самостоятельно, а какие – в лаборатории Диагностического центра. Ряд учреждений выразил готовность еще больше оптимизировать свою работу и отдать в рамки централизации полный спектр лабораторных исследований, включая рутинные методики, такие как общий анализ крови, базовые показатели биохимического анализа и т.п. Больше всех в новом формате работы «выигрывает» пациент, ведь теперь спектр исследований, который ему могут выполнить – практически неограничен, а очередь на них минимизирована.

- Сколько поликлиник входит в пилотный проект?

- На сегодняшний день в пилотный проект полной централизации лабораторных исследований вошло 9 поликлиник города. Этот проект развивается эволюционным путем, поликлиники присоединяются постепенно, поэтапно, по мере их готовности. Мы проводим с ними активную работу. Все поликлиники обеспечены пробирками, необходимыми для забора крови, в соответствии с их заявками. Диагностический центр работает в ежедневном режиме, включая выходные дни, большинство исследований выполняется в течение 24 часов.

- В чем заключается суть пилотного проекта?

- Суть проекта заключается в том, что для пациентов поликлиники выполняется абсолютно весь спектр лабораторных исследований, от рутинных (общий анализ крови и мочи) до сложных, редких и эксклюзивных. При этом забор крови осуществляется в поликлиниках, и результаты сразу же по мере готовности по защищенному каналу связи передаются в поликлинику. Таким образом, терапевт видит результаты анализов в тот момент, как только они готовы. То есть обеспечена максимальная оперативность, которая очень важна, когда нужно принять решение о тактике лечения пациента.

- В чем преимущества пилотного проекта для пациентов?

- Во-первых, возможности лаборатории БУЗОО «КДЦ» по объективным причинам отличаются от возможностей лабораторий поликлиник, поэтому главное преимущество для пациента – зна-

чительное расширение спектра лабораторных исследований, которые ему могут провести при необходимости. Таким образом, пациентам стали доступны практически все лабораторные исследования. Во-вторых, централизация исключает очередность пациентов на лабораторные исследования, поскольку мощность лаборатории Диагностического центра позволяет выполнять огромное количество исследований. Теперь исследование может быть проведено пациенту даже в день его назначения.

- Зачем пилотный проект нужен поликлиникам?

Для поликлиник весомое преимущество – это экономия, им не нужно приобретать дорогостоящее оборудование и реактивы, также они имеют возможность перераспределить кадровый состав. И главное – врачи поликлиник могут не ограничиваться какими-либо рамками при лечении пациента, у них есть возможность получить весь спектр исследований, чтобы выполнить стандарт лечения и привести пациента к выздоровлению. Стоит отметить, что все результаты исследований сохраняются в электронной базе данных, к которой лечащий врач может в любой момент обратиться, чтобы посмотреть предыдущие анализы пациента и отследить динамику.

- В таком формате как-то меняется маршрут пациента?

- Абсолютно нет. Пациент, как обычно, обращается к терапевту за направлением на анализы. Затем он сдает биоматериал (кровь, моча) в привычном ему процедурном кабинете своей поликлиники. И после этого за результатами анализов он опять же приходит к своему терапевту. Формат централизации не требует дополнительного визита пациентов в Диагностический центр. Таким образом, пациент не ограничен возможностями маленьких лабораторий, теперь в поликлинике по месту жительства ему доступна лабораторная диагностика самого высокого уровня. Лаборатория Диагностического центра единственная в области сертифицирована по всем международным стандартам качества, а это значит, что результатам исследований можно доверять.



КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР:

ЗДОРОВЫЙ ОТДЫХ



КОГДА
СИЛЫ НА ИСХОДЕ,
А НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ЕСТЬ ВСЕГО ПАРА ДНЕЙ
ИЛИ ДАЖЕ ЧАСОВ,
В ДИАГНОСТИЧЕСКОМ
ЦЕНТРЕ ЗНАЮТ,
ЧТО ДЕЛАТЬ.

СИНДРОМОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ сегодня никого не удивить. Работают на износ и молодые, и взрослые люди. Порой, даже полноценный отпуск не помогает вернуться в строй. И тогда проблемы со здоровьем копятя как снежный ком. В ТАКОЙ СИТУАЦИИ ПОМОЧЬ МОЖЕТ КРАТКОВРЕМЕННЫЙ, НО «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ» ОТДЫХ.

Круглосуточный стационар Диагностического центра располагается вдали от городского шума, всего в десяти минутах езды от центра города в парковой зоне Левого берега Иртыша. Подобная атмосфера уже благотворно влияет на физическое и психологическое состояние пациента, а в совокупности с физиолечением и другими видами терапии помогает в решении многих вопросов со здоровьем.

- Наш стационар можно назвать полноценным отделением реабилитации, которое предлагает комплекс услуг для пациентов с различными патологиями, - рассказала заведующая круглосуточным стационаром Клинического диагностического центра, к.м.н. Татьяна Федорова. - В первую очередь, для людей с заболеваниями нервной системы и суставов. Причем все процедуры доступны как в стационаре, так и амбулаторно. После курса лечения нужно поддерживать полученный эффект.

Два других направления работы стационара затрагивают не менее актуальные сегодня темы: борьба с лишним весом и синдромом хронической усталости. И в стационаре Диагностического центра есть уникальная возможность привлечь к работе с пациентом мультидисциплинарную бригаду.

- Если есть потребность, мы можем разработать индивидуальную реабилитационную программу, которая будет подстраиваться под график пациента, не прерывая его обычную жизнь, - отметила Татьяна Николаевна. - Кратковременный отпуск, выходные или

даже пару часов после работы можно использовать максимально эффективно.

Не секрет, что в погоне за молодостью, женщины порой впадают в крайности и идут на отчаянные шаги. Но если регулярно уделять себе любимой несколько часов в неделю, то можно надолго отсрочить первые признаки старения. Так, для восстановления гладкости и подтянутости кожи помимо массажа на суше подойдет гидромассаж, особенно, если хочется быстрее получить желаемый эффект. Вывести накопившиеся токсины поможет инфракрасная сауна. Причем ее можно применять даже в тех случаях, когда другие виды теплового воздействия противопоказаны. А самое важно, что все процедуры проводят медицинские работники под присмотром опытных врачей.

- Существует такая теория, что прежде чем начинать терапию, необходимо провести детокс, очистить межклеточное пространство, затем «напоить», «накормить» клетку, и только после этого давать ей лечебные вещества, - пояснила заведующая круглосуточным стационаром КДЦ.

При этом чтобы начать программу, не требуется предварительно собирать справки и выписки от врачей. Пациенту из медицинских документов потребуется флюорография и результаты обследования за последние полтора-два года, если есть какие-либо проблемы со здоровьем. Все остальные исследования при необходимости можно сделать в Диагностическом центре.

**ЗАПИСЬ НА ПРОЦЕДУРЫ И ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ
ПО ТЕЛ.: 790-450**

ЛАЗЕРОТЕРАПИЯ

Данный метод представляет собой воздействие на участки тела посредством лазерного излучения. Излучение незначительное, но обладает хорошей проницаемостью. Лазерный луч влияет на организм через прогревание мягких тканей, а также сосудисто-нервных узлов, стимулируя их регенерацию. Благодаря этому ускоряется кровообращение, укрепляется позвоночник, ткани очищаются от токсических и шлаковых накоплений.

МАГНИТОТЕРАПИЯ

Магнитные поля снимают боль и воспаление, уменьшают отек в тканях, снижают активность процесса свертывания крови, стимулируют восстановительные процессы в тканях (особенно в костной и хрящевой) и улучшают их питание.

АМПЛИПУЛЬС

В основе этой физиотерапевтической методики лежит воздействие синусоидальными модульными токами на пораженный болезнью участок. Применяются исключительно низкочастотные токи, безопасные для человеческого организма. Амплипульс улучшает кровоснабжение, способствует активации регенеративных процессов, улучшает обмен веществ, повышает тонус мышц, способствует питанию тканей. Под воздействием Амплипульса купируется воспалительный процесс.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ЭЛЕКТРОФОРЕЗ

Сочетание действия электрического тока и лекарства позволяет значительно снизить дозу медицинского препарата, поскольку даже невысокие концентрации вещества обладают терапевтическим эффектом. Электрический ток увеличивает активность препарата, вводимого при помощи электрофореза, что позволяет снизить дозировки.

ДАРСОНВАЛЬ

Основное действие основано на усилении кровотока, благодаря чему улучшаются обменные процессы веществ в тканях. Дарсонваль понижает артериальное давление, стабилизирует тонус в сосудах головного мозга, снимает чувство усталости, головные боли, улучшает качество сна, повышает работоспособность и пр.

ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Прекрасно оборудованный гидрозал оснащен двумя ваннами для проведения подводного душа-массажа, имеется циркулярный душ, душ Шарко, проводится подводный вакуумный массаж с использованием уникальной установки «Аква-торнадо».

ТЕПЛОЛЕЧЕНИЕ

В кабинете теплолечения проводятся аппликации озокерита. Самым главным достоинством и преимуществом этого вещества является его уникальный состав. Озокерит содержит огромное количество минералов, углеводов и прочих микроэлементов, которые положительно влияют на организм человека. Также в арсенале возможностей для пациентов инфракрасная сауна.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Комфортный, современный зал лечебной физкультуры оснащен современными тренажерами. Опытный инструктор ЛФК поможет подобрать индивидуальную программу занятий при различных заболеваниях.

ОЗОНОТЕРАПИЯ

Уникальный метод физиотерапии, при котором проводится внутривенная инфузия озонированных растворов. Озон является сильнейшим антисептиком, который воздействует на человеческий организм по принципу антибиотика. Однако действие озона значительно результативнее, чем эффект от медикаментов. Процедура позволяет избавиться от множества заболеваний, с которыми лекарственные препараты справиться в одиночку не могут. Озонотерапия повышает иммунитет, «заряжает» внутренние органы, кожу, вегетососудистую систему небывалой энергией, тем самым омолаживает организм человека и укрепляет его здоровье.

ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ

Направление в традиционной китайской медицине, в котором воздействие на организм осуществляется специальными иглами через особые, биологически активные точки на теле. Отличается эффективностью, безопасностью, отсутствием аллергических реакций, сочетается с медикаментозной терапией и физиопроцедурами, способствуя более быстрому восстановлению пациентов.

ФАРМАКОПУНКТУРА

Основана на введении небольших доз лекарственных препаратов в определенные точки на поверхности тела человека. К неоспоримым достоинствам можно отнести тот факт, что лечебное воздействие оказывается непосредственно на больной орган, риск аллергических реакций от применения тех или иных лекарственных препаратов минимален, так как они минуя желудочно-кишечный тракт, эффект от процедуры наступает очень быстро, вводятся гораздо меньшие дозы препаратов.

МАССАЖ

Помимо классических техник специалисты применяют висцеральный и миофасциальный массаж. Происходит активизация обменных процессов в организме, восстановление поврежденных тканей, повышаются показатели их эластичности и гибкости. Порой без курса массажа невозможно начать реабилитацию пациента, поскольку его организм не может выполнять требуемые упражнения.





Мигрень называют «болезнью великих людей», поскольку достоверно известно, что от приступов мигрени страдали полководцы Юлий Цезарь и Александр Македонский, композиторы Людвиг Ван Бетховен и Пётр Ильич Чайковский, писатели Льюис Керролл, Ги де Мопассан, а также Фёдор Михайлович Достоевский, естествоиспытатель Чарльз Дарвин, философ Зигмунд Фрейд, физик Альфред Нобель и многие другие великие люди.

В целом головная боль – один из самых распространенных недугов, который мучает людей в той или иной степени и которому мы зачастую не уделяем должного внимания. О видах, последствиях головных болей, а главное – о профилактике и лечении **РАССКАЗЫВАЕТ ВРАЧ-НЕВРОЛОГ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ЛЮБОВЬ ТКАЧЕНКО:**



«БОЛЕЗНЬ ВЕЛИКИХ»: КАК СПРАВИТЬСЯ С МИГРЕНЬЮ И ДРУГИМИ ВИДАМИ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

- КАКИЕ ВИДЫ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ ВСТРЕЧАЮТСЯ?

- Все виды головных болей подразделяются на две основные группы: первичные головные боли, когда не удается выявить органическую причину боли, и вторичные, то есть те, у которых есть анатомическая или физиологическая причина. Частота вторичных (симптоматических) форм составляет лишь 2-5%. Вторичные головные боли связаны с травмой головы и/или шеи, с сосудистыми поражениями черепа и шейного отдела позвоночника, несосудистыми внутричерепными поражениями, связанными с реакцией на различные препараты или их отмену, с инфекциями, нарушением гомеостаза. Головные и лицевые боли также могут быть обусловлены нарушением структур черепа, шеи, глаз, ушей, носовой полости, пазух, зубов, ротовой полости или других структур черепа и лица, а также психическими заболеваниями. Наиболее часто, конечно, мы имеем дело с первичными головными болями, среди которых самые распространенные виды – это головные боли напряжения и мигрени.

- ЕСЛИ У ЧЕЛОВЕКА ЗАБОЛЕЛА ГОЛОВА, КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВИД ГОЛОВНОЙ БОЛИ?

- Головная боль напряжения – самая частая форма головной боли, с которой пациенты обращаются к неврологам и врачам общей практики. Она имеет характерную клиническую картину – это двусторонняя, сжимающая или давящая непугливающая по характеру, часто по типу «обруча» или «каска», многие пациенты описывают боль, как «опоясывающую вокруг висков». Боль может появляться вскоре после пробуждения и присутствует на протяжении всего дня, то усиливаясь, то ослабевая. Нередко приступ начинается во второй половине дня после напряженной работы или стресса.

- МИГРЕНЬ – ЭТО ВРОЖДЕННАЯ ИЛИ ПРИОБРЕТЕННАЯ ФОРМА ГОЛОВНОЙ БОЛИ? БЫВАЮТ СЛУЧАИ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ?

- Нужно сказать, что мигрень – это болезнь молодых людей. Наиболее часто мигрень встречается у людей 35-40 лет. Роль наследственности в происхождении мигрени давно волнует исследователей. Очень часто мигрень встречается в нескольких поколениях ближайших родственников. Если приступы мигрени были у обоих родителей, то риск заболевания детей составляет 60-90%. Если мигренью страдает только мать, то риск заболеваемости – 72%, если только отец – 20%. На сегодняшний день ясно, что мигрень может

развиваться в результате генетического дефекта, но четко его роль пока не определена.

- КАКИЕ ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ПРОВОЦИРУЮТ ПОЯВЛЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ?

- Чаще всего приступы мигрени провоцируются эмоциональным стрессом, изменением погоды, голодом, недосыпанием или избыточным сном, некоторыми пищевыми продуктами (шоколад, цитрусовые, бананы, жирные сыры) и приемом алкоголя (красное вино, пиво, шампанское). Головные боли напряжения вызывают длительное статическое напряжение, эмоциональные переживания, нарушения сна.

- С ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ ЛЮДИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ПРИВЫКЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ТАКИЕ СИТУАЦИИ, ПРИ КОТОРЫХ НУЖНО СРОЧНО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ?

- Есть ряд симптомов, при которых нужно немедленно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь, к ним относятся:

- громкоподобная головная боль (интенсивная, с «взрывоподобным» или внезапным началом) характерна для субарахноидального кровоизлияния;
- нарастающая головная боль, усиливающаяся в течение нескольких недель и более;
- внезапное возникновение новой, необычной для пациента головной боли;
- наличие изменений в сфере сознания (оглушенность, спутанность или потеря памяти) или психические нарушения;
- присутствие фокальных неврологических знаков или симптомов системного заболевания (лихорадка, артралгии, миалгии)

- КАК ИЗБЕЖАТЬ ГОЛОВНОЙ БОЛИ? СУЩЕСТВУЮТ ЛИ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ?

- Головную боль напряжения можно профилактировать, придерживаясь здорового образа жизни, занимаясь спортом, лечебной физкультурой, укрепляя мышцы, которые держат позвоночный столб, высыпаясь. Если человек сталкивается с этой проблемой регулярно, нужно обязательно обратиться к врачу, который разработает тактику лечения и дальнейшей профилактики.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ПОХУДЕНИЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Количество диет, которыми пестрит Интернет, не перечислить. Каждый второй считает себя экспертом и дает советы о том, какие продукты можно есть, какие нужно исключить и отвечают на главный вопрос – как похудеть. Количество теорий огромно и все они полярно разные. Мы решили прояснить этот сложный вопрос у специалиста, врача-гастроэнтеролога Омского клинического диагностического центра, кандидата медицинских наук Марины Кривевич:



5 МИФОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

- ВОПРОС О СНИЖЕНИИ ВЕСА ВСТАЕТ ПЕРЕД МНОГИМИ ЛЮДЬМИ ОЧЕНЬ ЧАСТО. КАК РЕШИТЬ ЭТУ ПРОБЛЕМУ?

- Если вы задумываетесь о похудении, важно соблюдать некоторые правила. Во-первых, необходимо тратить больше, чем получать. Однако общее снижение калорийности не должно превышать 15-20%, иначе вам грозит потеря не столько жира, сколько мышечной ткани. Во-вторых, необходимо поддерживать высокую скорость обмена веществ: если снизить потребление пищи до минимума или вообще отказаться от нее, вы очень сильно замедлите свой обмен веществ и вообще ничего не добьетесь. Организм, забив тревогу из-за голодовки, начнет откладывать «про запас» все полученные питательные вещества и перестанет расходовать подкожный жир.

- КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ ПИТАНИЕ? НА ЧТО СДЕЛАТЬ АКЦЕНТ?

- В питании главный акцент делаем на снижение углеводов (количество углеводов в день должно составлять примерно 2 грамма на 1 кг массы тела). Дефицит глюкозы также запустит процесс использования ваших жировых отложений в качестве энергии. А количество белковых продуктов в режиме питания следует увеличить, это и приостановит процессы распада мышечных тканей. Однако и здесь стоит соблюдать и не превышать определенную норму: чем больше лишнего белка получает организм, тем хуже он его использует. Кроме того, большое количество белка плохо влияет на почки и печень, в худших случаях внутренние системы органов не справляются со стрессом, что приводит к заболеваниям этих органов и отекам. Разумнее употреблять белок в объеме 2-3 г на 1 кг массы тела. Тогда примерное про-

центное соотношение по нутриентам должно находиться в пределах: Белки (45-50%), Жиры (20-25%), Углеводы (35-40%). Количество белка при этом для мужчин – от 130 и до 170 г/л; для женщин – от 120 и до 155 г/л.

- СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАЗ И НАВСЕГДА НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА?

- Я бы сказала не исключить, а резко ограничить. В первую очередь, необходимо резко ограничить (а для тех, кто хочет значительно снизить массу тела – исключить) сладкое, мучное, консервированное и копченое. Следует сократить до минимума количество трансжиров (в большом количестве содержатся в маргарине, копченостях, майонезе). В трансжирах нет ключевых компонентов, из которых все строится, они тормозят активность «полезных» жирных кислот.

Необходимо сократить количество соли, заменяя ее на натуральные специи и травы. Исключаем из рациона газировку и покупные соки. Пищу на этапе снижения веса варим, тушим или готовим на пару.

- КАК ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ СЛЕДИТЬ ЗА ПИТАНИЕМ, КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС?

- Контроль калорийности рациона очень важен. Хорошая практика – завести пищевой дневник. Записывайте в отдельный блокнот всё, что съели за день, это поможет проанализировать пищевой рацион и в последующем избежать ошибок, вычеркнуть лишние, ненужные продукты, внести коррективы. Стоит только начать и это превратится в полезную привычку.

- КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО СТАРАТЬСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО?

- Есть перечень продуктов, которые стоит внести в свой ежедневный рацион, к ним относятся:

БЕЛОЕ НЕЖИРНОЕ МЯСО. Идеально подойдут отварные куриные грудки, индейка, ребе красное мясо (телятина, говядина).

МОРЕПРОДУКТЫ. Белая и красная рыба, креветки и другие морепродукты.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ЯЙЦА. Выбирайте молочные продукты с низким процентом жирности, но не обезжиренные: в твороге жирность не должна быть выше 5%, кефир выбирайте однопроцентный. Вместо сметаны можно использовать греческий йогурт, а вместо жирных сливок – молоко.

МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ. Ешьте на завтрак хлебцы и каши (только не быстрого приготовления!): коричневый/бурый рис, пшено, гречку.

ФРУКТЫ. Употреблять можно 1-2 фрукта в день. В процессе снижения веса лучше выбирать зеленое яблоко, киви, грейпфрут, а вот от бананов и винограда стоит отказаться на этот период вообще.

ОВОЩИ. Следует потреблять больше овощей, убираем только самые крахмалистые и сладкие: свеклу, морковь и картофель. Другие овощи можно потреблять в неограниченном количестве.

ВОДА принимается без особых ограничений, в среднем 30 мл на 1 кг веса тела.

ЖИВИТЕ В ГАРМОНИИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ! В СЛУЧАЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТАМ.



ЛЕТНИЕ СОВЕТЫ

Лето в самом разгаре, а это отпуска, пикники, дачный сезон. Однако нельзя терять бдительность, чтобы не омрачить такие ценные жаркие денечки. Обратной стороной лета, как правило, является сезон пищевых отравлений.



Порой летом аппетит просто пропадает, особенно когда на улице теплая погода. Некоторые заменяют фруктами, овощами и ягодами целые приемы пищи. Однако нужно помнить, что фрукт не в состоянии заменить полноценную трапезу. Он может выступать в качестве полезного перекуса. **В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ БОЛЕЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ И СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ПРИЁМЫ ПИЩИ.**



УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ, ВЕДЬ БЕЛКИ - это важные вещества, которые в обязательном порядке должны присутствовать в рационе каждого здорового человека. Они надолго обеспечивают чувство сытости и участвуют в важных процессах, которые протекают в организме. Кроме того, белки в большинстве своем - это легкая и полезная пища, которая не нагружает желудок, что особенно актуально летом, когда хочется легкости во всех её проявлениях.



ЛЕТОМ ОСОБЕННО НЕ СТОИТ ПРОПУСКАТЬ ЗАВТРАКИ. Они заряжают силами, бодростью и хорошим настроением. Отличным вариантом для утренней трапезы остаются каши и блюда из яиц. Добавляйте в каши свежие фрукты и ягоды, а омлеты и яичницы готовьте с полезными овощами.



Клин клином: летом от жажды можно спастись не холодными напитками, а горячими. **С ЭТОЙ ЗАДАЧЕЙ ОТЛИЧНО СПРАВЛЯЕТСЯ ЗЕЛЕНый ЧАЙ.** Его можно пить как в теплом, так и в охлажденном виде. Оба варианта максимально эффективно избавляют от жажды и понижают температуру тела.



ЧТОБЫ НЕ ОТРАВИТЬСЯ, НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРОСТЫХ ПРАВИЛ:

- 1 всегда тщательно мойте руки перед едой, а также посуду и столовые приборы (даже на даче или на природе);
- 2 хорошо промывайте проточной водой овощи, фрукты и зелень;
- 3 не пейте застоявшуюся или сырую воду (а также воду из незнакомых водоемов);
- 4 внимательно следите за сроком годности продуктов, особенно за скоропортящимися. Не забывайте, что летом они хранятся меньше, чем зимой, в особенности молочные и мясные продукты; салаты на майонезной и сметанной основе и др.
- 5 не ешьте в подозрительных местах;
- 6 защищайте еду от попадания насекомых или других существ;
- 7 не ешьте незнакомые грибы и ягоды.

Существуют различные виды отравлений: от самых простых от несвежей пищи до сложных, имеющих инфекционную, паразитарную основу. Поэтому при отравлении внимательно следите за своими ощущениями, чтобы при тяжёлом состоянии срочно обратиться к врачу.

ОТ ТЯЖЕЛОЙ ПИЩИ ЛЕТОМ ЛУЧШЕ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ. Чтобы оставаться сытым, получить важные витамины и минералы и при этом чувствовать легкость, можно сделать акцент на питательные салаты. Не бойтесь экспериментировать. К овощам добавляйте другие ингредиенты - курицу, морепродукты, орехи, фрукты и, конечно же, зелень. Ищите любимые сочетания и пробуйте новые варианты.



ЛЕТО - ВРЕМЯ РАЗНОЦВЕТНЫХ СМУЗИ. Смузи - это полезно, вкусно, сочно и ярко. А еще это очень легко в приготовлении. Нужно смешать в блендере фрукты и овощи, можно добавить молоко, натуральный йогурт или сок. Смузи - это максимум витаминов, минералов и полезных веществ в одном напитке.