

Полезные советы к празднику

Еще несколько дней, и наступит 2020 год. Новый год и Рождество – любимые праздники россиян, и отмечают их, что называется, от всей души. Чтобы новогодние торжества оставили в памяти самые теплые и радостные воспоминания, будем благоразумны.



Советы от врача по медицинской профилактике Пензенской больницы №2 Юлии ЩЕБЕЛЬСКОЙ:

— Первое, на что хочу обратить внимание, — новогоднее меню. Оно, как правило, состоит не из самых полезных продуктов. Обилие различных деликатесов, копченой, соленой, жирной, сладкой пищи, всевозможных салатов и закусок с майонезом, а также газированных сладких и алкогольных напитков может свести на нет все усилия по поддержанию фигуры в порядке и даже навредить здоровью. Новогодние праздники длятся довольно долго, и в это время существует опасность переедания. Избежать этого и защи-

тить свой организм от вредных и лишних калорий, содержащихся в яствах и блюдах новогоднего стола, помогут следующие правила:

- Не голодайте весь день перед новогодним застольем, 31 декабря постарайтесь употреблять пищу, как обычно — не садитесь за новогодний стол голодными.

- Готовьте полезные, легкие салаты и закуски. Откажитесь от майонеза и других вредных заправок в салатах. Удивите своих гостей и близких новыми блюдами и не готовьте привычные оливье, селедку под шубой и т. д. Если не можете отказаться от майонеза, приготовьте домашний натуральный майонез из желтков, оливкового масла и лимонного сока, можно добавить немного горчицы и соли по желанию. Используйте натуральные заправки к салатам, например из лимонного сока, оливкового масла и приправ.

- Исключите жирное, жареное на масле мясо и полуфабрикаты. Замените мясо на рыбу или морепродукты — это будет вкусно и полезно. Если не можете без мяса, запеките его в духовке или приготовьте на пару. Не готовьте и не употребляйте блюда из полуфабрикатов, например крабовые палочки, колбаски,



мясные изделия из кулинарии.

- Уменьшите потребление соленых продуктов (соленые огурцы, селедка, маринованные грибы, оливки) и не увлекайтесь бутербродами с икрой и просоленной рыбой. Все соленые продукты задерживают воду в организме, что приводит к отекам и повышению давления.

- Минимизируйте потребление алкоголя. Покупайте только качественный алкоголь в официальных магазинах. Не мешайте алкогольные напитки разной крепости. Не запивайте крепкий алкоголь сладкими соками и газированными напитками. Помните, избыток алкоголя возбуждает аппетит.

- Не покупайте к новому столу много сладостей — конфет, пирожных, тортов — замените их на фрукты и ягоды. Удивите гостей — пусть на вашем столе будут полезные сладости,

например, черный шоколад с орехами, зефир, яблочные или банановые чипсы, подайте гостям домашний фруктовый салат.

- Не готовьте к новому столу еды больше, чем это необходимо. Лучше приготовить свежие блюда, чем несколько дней доедать с новогоднего стола.

- Не пытайтесь быстро насытиться, делайте паузы. Ешьте не спеша, тщательно пережевывайте пищу. Не стремитесь сразу перепробовать все блюда, ешьте понемногу.

- Не сидите всю ночь за столом. Старайтесь больше двигаться, танцуйте, веселитесь, участвуйте в конкурсах или играх, неплохо выйти на улицу прогуляться или посмотреть салют.

ЕСЛИ ВДРУГ...

...наступило похмелье, надо пить как можно больше чи-

стой воды и отдыхать. Не планируйте никаких серьезных дел на утро. При сильной головной боли можно выпить безрецептурные обезболивающие, например ибупрофен. Но важно помнить, что парацетамол с алкоголем не совместимы.

При изжоге помогут антациды (алгелдрат, гидроксид магния). После злоупотребления алкоголем рекомендуется не пить два дня, чтобы организм пришел в норму.

Если в вашей семье без фейерверков никак не обойтись, помните: когда поджигаете запал не наклоняйтесь, и после этого сразу отходите. Когда салют отгремит, можно залить упаковку водой. Не давайте детям играть с бенгальскими огнями. От них легко может воспламениться одежда. При подозрении на ожог немедленно обратитесь к врачу. Если кожа покраснела, приложите лед или подержите место ожога под прохладной водой не менее пяти минут, затем наложите сухую стерильную повязку. Если одежда на человеке загорелась, накройте его курткой или одеялом, залейте зажженное место водой и вызовите «скорую». При ссадинах и ранах обработайте кожу 3%-ной перекисью водорода, сделайте стерильную повязку. Не используйте жирные кремы, гели.

К слову, не только люди могут пострадать во время праздников, но и животные. Если вы заметили, что ваш питомец ведет себя необычно, покажите его ветеринару.

Семь онкоскринингов в рамках диспансеризации

ТФОМС Пензенской области напоминает: в настоящее время действует новый порядок проведения профилактических осмотров и диспансеризации. Профилактические мероприятия включают комплекс наиболее значимых онкологических скринингов, которые по полису ОМС может пройти каждый застрахованный.

Согласно новому порядку бесплатный профилактический медосмотр граждан всех возрастов является ежегодным, диспансеризация проводится 1 раз в 3 года для граждан в возрасте от 18 до 39 лет и ежегодно для людей старше 40 лет.

В онкоскрининг включены следующие исследования:

1. Скрининг на выявление злокачественных заболеваний толстого кишечника и прямой кишки: исследование кала на скрытую кровь для мужчин и женщин от 40 до 64 лет 1 раз в два года, а с 65 лет до 75 лет ежегодно.

2. Скрининг на выявление

злокачественных заболеваний шейки матки (у женщин): ежегодный осмотр гинекологом, мазок с шейки матки (цитология) с 18 до 64 лет 1 раз в три года.

3. Скрининг на выявление злокачественных заболеваний молочной железы: маммография для женщин от 40 до 75 лет проводится 1 раз в 2 года.

4. Скрининг на выявление злокачественных заболеваний предстательной железы (анализ крови на простатспецифический антиген — ПСА) у мужчин в 45, 50, 55, 60 и 64 года.

5. Скрининг на выявление злокачественных заболеваний



пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки: эзофагогастродуоденоскопия — в 45 лет.

6. Скрининг на выявление визуальных и иных локализаций онкозаболеваний кожных покровов (визуальный осмотр), слизистых губ и ротовой полости, пальпация щитовидной железы и лимфоузлов в любом возрасте при каждом осмотре.

7. Флюорография легких с 18 лет 1 раз в 2 года.

ВАШ ИНТЕРЕС ФОМС

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОМС
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Для прохождения профилактических мероприятий нужно обратиться в поликлинику по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС. Для удобства граждан медицинские организации проводят профилактические мероприятия в будние дни в вечернее время и по субботам. С перечнем медицинских организаций, в которых можно пройти профилактические мероприятия, можно ознакомиться на официальном сайте ТФОМС Пензенской области.

Если у вас возникли вопросы по получению медицинской помощи в рамках ОМС, вы можете обратиться к страховому представителю по телефону «горячей линии» 8-800-100-80-44. Звонки принимаются в рабочее время с 9 до 18 часов, в нерабочее время, праздничные и выходные дни — в режиме автоответчика (с возможностью оставить голосовое сообщение).