



САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЗДОРОВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Өз денсаулығың - өз қолыңда!
Твое здоровье - в твоих руках!

ПНЕВМОНИЯ – БҰЛ ӨКПЕНІҢ ЖҰҚПАЛЫ АУРУЫ



ҚОҒАМДЫҚ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

Қауіп-қатер факторлары:

Ересектер үшін:



- Күйзеліс
- Имунитеттің нашарлауы
- Темекі шегу
- Созылмалы аурулар

Балалар үшін:



- Тамақтың созылмалы ауруы және жиі суық тию
- Салқын тию немесе дененің қызуы
- Дұрыс тамақтанбау
- Күн тәртібін сақтамау

Жұқпалы аурудың берілу жолдары:



- Ауа-тамшы арқылы
- Қан арқылы

Белгілері:



- Темп. 38 – 40 С көтерілуі
- Жөтел, демікпе
- Кеуденің ауруы
- Әлсіздік

АЛДЫН АЛУ

- Дұрыс тамақтану
- Салауатты өмір салты
- Тұрақты дене жүктемелері
- Темекі шегуден бас тарту
- Пневмонияға қарсы вакцина алу

Өз-өзіңді емдеуден аулақ болыңыз! Пневмонияға күдік келтірсеңіз, дереу дәрігер шақырыңыз!

www.hls.kz

ПНЕВМОНИЯ – ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ЛЕГКИХ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Факторы риска

Для взрослых:



- Стрессы
- Ослабленный иммунитет
- Курение
- Хронические заболевания

Для детей:



- Хронические ангины и частые простудные заболевания
- Охлаждение или перегревание
- Неполющенное питание
- Несоблюдение режима дня

Пути передачи инфекции:



- Воздушно – капельный
- Через кровь

Признаки:



- Температура 38 – 40 С
- Кашель, одышка
- Боль в груди
- Слабость

ПРОФИЛАКТИКА

- Здоровое питание
- Здоровый образ жизни
- Регулярные физические нагрузки
- Отказа от курения
- Вакцинация от пневмонии

Не занимайтесь самолечением! При малейшем подозрении на пневмонию незамедлительно вызывайте врача!

www.hls.kz

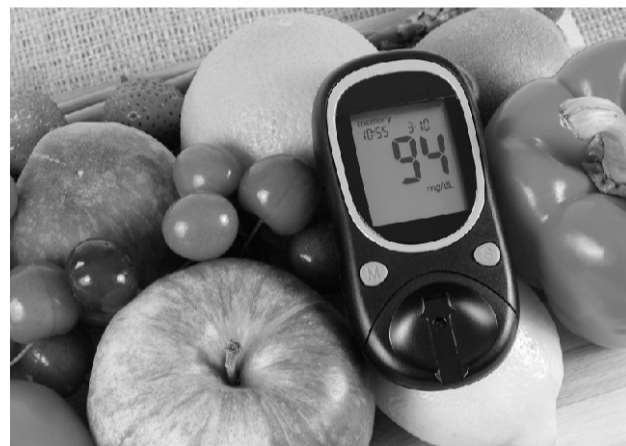
ОНКОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАРДЫ АЛДЫН-АЛУ ҮШІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Рак (обыр) – ағзада түрлі қатерлі ісіктердің пайда болуымен байланысты туындайтын аурулардың жалпы атауы. Соның ішінде ауру түрлері мен оны емдеу әдістері әртүрлі болуы мүмкін. Ауруды емдеу диагностиканың аудудың қай сатысында анықталғанына байланысты болады. Басқа ауруларда кездесетіндей, ауруды асқындырып алған жағдайда емдеу қиынға соғады.

Соңғы жылдары онкологиялық аурулардың жасару бағытын байқай отырып, әрбір адам үшін алдын-ала тексерілу мен үнемі медициналық қаралудан өтіп тұру қажеттілігі сөз етуге тұрарлық жағдай.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 2

«ХЛЕБНАЯ ЕДИНИЦА» - В ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



ЧИТАЙТЕ НА СТР. 5

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ НА КАРАНТИНЕ

Включаем адаптацию! Распространение пандемии COVID-19 вызвало серьезные потрясения во всем мире. Бизнес испытывает трудности, а люди ощущают тревогу и учатся жить по-новому в этих условиях.

Пандемия коронавируса изменила привычный образ жизни каждого из нас. Кому-то пришлось полностью самоизолироваться дома и выходить только в магазин за хлебом и молоком, кому-то все равно нужно ходить на работу и мириться с изменениями, происходящими в городе. Тем не менее, факт остается фактом: весь мир изменился, и нам необходимо к этому приспособиться.

Что же происходит с психологическим состоянием во время карантина?

В мире огромное количество стран столкнулось с необходимостью жить в условиях карантина.

Нам не приходилось переживать такие периоды, поэтому необходимо понимать, какие последствия может иметь пандемия и карантин.

ЧИТАЙТЕ НА СТР. 6

ОНКОЛОГИЯЛЫҚ АУРУЛАРДЫ АЛДЫН-АЛУ ҮШІН НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Рак (обыр) – ағзада түрлі қатерлі ісіктердің пайда болуымен байланысты туындайтын аурулардың жалпы атауы. Соның ішінде ауру түрлері мен оны емдеу әдістері әртүрлі болуы мүмкін. Ауруды емдеу диагностиканың аудудың қай сатысында анықталғанына байланысты болады. Басқа ауруларда кездесетіндей, ауруды асқындырып алған жағдайда емдеу қиынға соғады.

Соңғы жылдары онкологиялық аурулардың жасару бағытын байқай отырып, әрбір адам үшін алдын-ала тексерілу мен үнемі медициналық қаралудан өтіп тұру қажеттілігі сөз етуге тұрарлық жағдай.

Обыр аурудың себептерінің 80-90 пайызы қоршаған ортаның әсеріне байланысты. «Қоршаған орта» анықтамасы өзінің кең мағынасында әлі де аз зерттелген: тамақ өнімдерінен, әлеуметтік және мәдени іс-әрекеттен құралады. Алдын алуға болатындай обыр ауруының себептері толық анықтала қойған жоқ, дегенмен ауыратындардың жартысына жуығында ондай себептердің барлығына болжам жасалған, ол

тамақтану сипаты- 30-35%,
темекі тарту, ішімдік ішу-30%,
жұқпалы (вирустық) агенттер – 10%,
қоршаған ортаның ластануы – 25%,
ауру тұқым қуалау салдарының – 5% құрайды.

Осы факторлардың әсерін тұтас қарастыру қажет. Әр адам күн сайын аурулардың алдын-алу негіздерін ойланып, мән беріп, орындап, ағзаның иммундық статусын көтеріп, денесін

шынықтырып, денсаулығын нығайтуға ат салысу керек.

Ауруды емдеуге қарағанда, алдын-алу оңай!

Обыр дамуының алдын алатын және осы аурудан жазылып шығу сенімділігін арттыратын денсаулық сақтау бағдарламалары бар.

Скрининг бағдарламаларына қатысыңыздар!

Скрининг – симптомдары байқалғанға дейін ауруды анықтау мен емдеу. Адамдар арасында әлі симптомдары жоқ ауруларды анықтау мен емдеу рактан келетін өлім санын азайтуға мүмкіндік береді.

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрінің м.а. 2020 жылғы 30 қазандағы №

ҚР ДСМ-174/2020

Скринингтік зерттеулерге жататын адамдардың нысаналы топтарын, сондай-ақ осы қарап-тексерулерді өткізудің қағидаларын, көлемі мен кезеңділігін бекіту туралы бұйрығы бойынша:

*30-70 жастағы әйелдер мен ерлер артериялық гипертензия, жүректің ишемиялық ауруы, қант диабеті, глаукома, онкологиялық патология бойынша

мінез-құлық қауіпті факторларды ерте анықтауға скринингтік зерттеулерден өтеді

*Жатыр мойнының қатерлі ісіктерімен динамикалық бақылауда тұрмайтын 30-70 жастағы әйелдер Жатыр мойны обырын ерте анықтауға арналған скринингтік зерттеулерден өтеді

*Сүт безінің қатерлі ісігімен динамикалық бақылауда тұрмайтын 40-70 жастағы әйелдер Сүт безінің обырын ерте анықтауға скринингтік зерттеулерден өтеді

* Жуан ішектің қатерсіз және қатерлі ісігімен динамикалық бақылауда тұрмайтын 50-70 жастағы ерлер мен әйелдер Колоректалдық обырды ерте анықтауға скринингтік зерттеулерден өтеді.

Альжанова К.А., ОСП



ТУБЕРКУЛЕЗ ВИЗАВИ COVID-19

Всемирная организация здравоохранения бьёт тревогу: ежегодно в мире регистрируются 8 миллионов новых случаев заболевания туберкулезом, 2 миллиона больных умирают. В европейском регионе уже отмечено снижение на 60% выявляемости туберкулеза. Если такая тенденция сохранится, есть основания предполагать, что количество заболевших туберкулезом и смертей от этого заболевания может резко возрасти, и туберкулез может стать угрозой №2 населению Европы после пандемии коронавируса. Число инфицированных палочкой Коха до 2025 года будет расти как снежный ком, считают и ученые Великобритании и США. За пять лет туберкулез сможет убивать до 1,5 миллионов человек в мире ежегодно, это значительно больше, чем от любой другой инфекции. Всё это ухудшит ситуацию с туберкулезом в мире, достигнутую пять лет назад, и поставит под сомнение вопрос о реализации цели, выдвинутой мировыми лидерами, – покончить с туберкулезом к 2030 году.

В настоящее время, как отмечает «Национальный научный центр фтизиопульмонологии РК», важно чтобы прогресс, достигнутый в профилактике, выявлении и лечении туберкулеза, не был отменен COVID-19

Пандемия COVID-19 спровоцировала социальную стигму и дискриминационное поведение против зараженных людей, а также любого, кто был в контакте с вирусом. Стигма может подорвать социальную сплоченность и побудить социальную изоляцию групп населения, что может способствовать возникновению ситуации, когда вирус COVID-19 и туберкулез имеют больше шансов на распространение.

Стигма и дискриминация могут повлечь следующее:

- люди будут скрывать болезнь, чтобы избежать дискриминации;
- возникновение трудности при необходимости обратиться за медицинской помощью;
- практику рискованного поведения (употребление психоактивных веществ, алкоголя и т.д.)

Что же такое коронавирус и туберкулез, что общего, чем отличаются?

Коронавирус 2019 г. (nCoV-19), или коронавирус-2, вызывающий тяжелый острый респираторный синдром (SARS-CoV-2), является новым коронавирусом, который был обнаружен совсем недавно — в 2019 г.

Туберкулез вызывается *Mycobacterium tuberculosis* — бактерией, известной с 1882 года, когда она была впервые обнаружена доктором Робертом Кохом. Имеются исторические свидетельства того, что люди болели туберкулезом тысячи лет назад.

Туберкулез передается воздушно-капельным путём, т.е. люди заражаются туберкулезом при вдыхании микобактерии туберкулеза. Микобактерии туберкулеза могут оставаться в подвешенном состоянии в воздухе до 6 часов, но их концентрация уменьшается при движении воздуха (например, при открытых окнах, в хорошо вентилируемом помещении) и под воздействием прямых солнечных лучей. Вдыхание микобактерий туберкулеза может привести к инфицированию, поэтому тесный контакт с больным туберкулезом, особенно при наличии таких симптомов, как кашель, повышает риск заражения.

Коронавирус (COVID 19) может передаваться другим людям при вдыхании ими воздуха, зараженного вирусом, а также при

контакте с поверхностями, куда осел вирус.

Коронавирус может выживать на поверхностях в течение нескольких часов, поэтому сейчас такое огромное внимание уделяется мытью рук для удаления вируса после прикосновения к зараженной поверхности. Именно поэтому люди должны стараться не касаться своего лица, в особенности рта, носа и глаз, которые могут служить для вируса входными воротами в организм.

Возможно ли повторно заболеть туберкулезом, если заразился COVID-19?

Перенесенный туберкулез не оставляет стойкого иммунитета и может вернуться в виде повторного заболевания. На повторное возникновение туберкулеза влияет ряд факторов, таких как:

- тесный контакт с больным туберкулезом открытой формой;
- снижение иммунитета в результате таких заболеваний как ВИЧ, сахарный диабет и др.;
- при иммуносупрессивной терапии;

Опубликованных данных о повторном заболевании туберкулеза при заражении COVID-19 в настоящее время нет.

Можно ли тестировать туберкулез и COVID-19 на одном и том же образце мокроты?

Методы диагностики и образец биологического материала для выявления туберкулеза и COVID-19 различны. Мокрота, которую человек откашливает самостоятельно, используется для диагностики туберкулеза. Тесты на COVID-19 проводятся из материала, взятого из носоглотки или ротоглотки с помощью тампона.

Молекулярное тестирование с использо-

ванием полимеразной цепной реакции (ПЦР) является рекомендуемым в настоящее время методом выявления COVID-19.

При подозрении на туберкулез Вы можете пройти бесплатное обследование в поликлинике по месту жительства, обратившись к участковому врачу. Туберкулез выявляется методом ПЦР за 2 часа, достаточно только сдать мокроту на анализ.

Бесплатное тестирование на COVID-19 предусмотрено для людей с симптомами ОРВИ/КВИ, для близко контактировавших с заражёнными КВИ людьми, для лиц, прибывающих из-за рубежа и т.д. На платной основе ПЦР-тест на выявление коронавирусной инфекции Covid-19 могут сдать все желающие граждане Казахстана. Результат пациент получает через 1-2 дня.

Отличается ли лечение туберкулеза у людей, страдающих как туберкулезом, так и COVID-19?

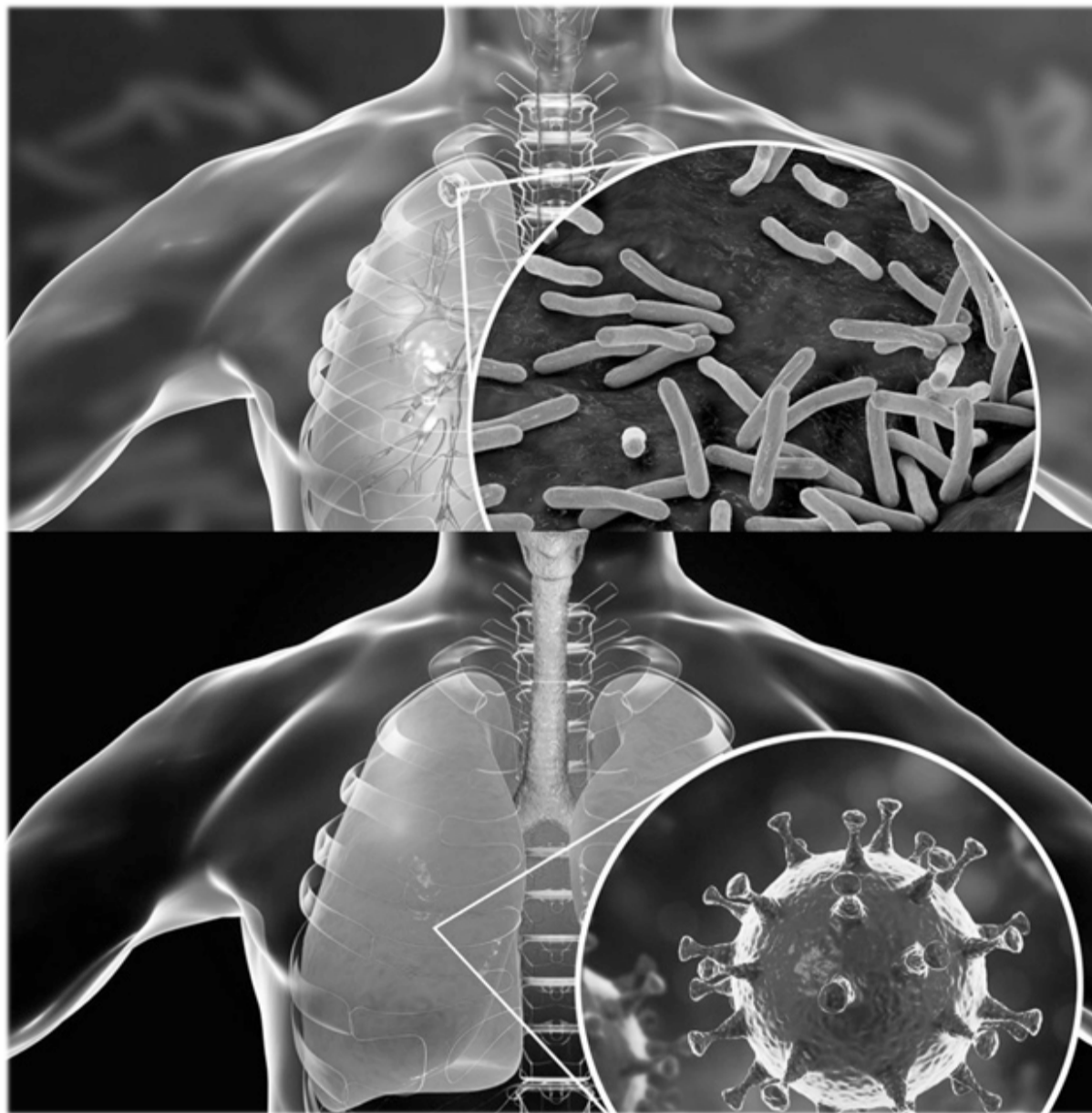
Вне зависимости от инфицирования и заболевания COVID-19 лечение туберкулеза не должно прерываться. Длительность и схема лечения ТБ не отличаются у людей с или без COVID-19. Крайне важно, чтобы люди, нуждающиеся в лечении туберкулеза, продолжали принимать противотуберкулезные препараты во время пандемии, даже если они приобретут COVID-19, чтобы увеличить шансы на излечение, а также снизить передачу ТБ инфекции и развитие лекарственной устойчивости к противотуберкулезным препаратам.

Какие меры профилактики должен соблюдать больной туберкулезом, чтобы не заразиться COVID-19?

Согласно данным ВОЗ, люди с заболеваниями легких находятся в группе риска по COVID-19. Поэтому для больных туберкулезом в период пандемии COVID-19 важно не прерывать прием противотуберкулезных препаратов. Специфической профилактики – вакцины от COVID-19 – в настоящее время нет.

К мерам неспецифической профилактики COVID-19 относятся:

1. Социальное дистанцирование - до завершения карантина COVID-19 больным туберкулезом, находящимся на амбулаторном лечении, оставаться дома, выходить на улицу только для покупки продуктов и получе



ния лекарственных препаратов в условиях ближайшей поликлиники;

2. Сохранение дистанции от людей не менее 1 метра;

3. Использование лицевой маски в местах скопления людей, магазинах, при любых контактах с людьми;

4. Исключение прикосновений руками к лицу, носу, глазам;

5. Регулярное, частое и тщательное мытье рук и обработка дезинфицирующими

средствами;

6. Правильное питание, отказ от вредных привычек, занятия адекватной физической культурой.

Туберкулез полностью излечим, если выявлен вовремя.

Будьте осведомлены о туберкулезе и коронавирусе, вовремя обращайтесь за медицинской помощью, будьте здоровы!

В публикации использованы материалы «Национального научного центра фтизиопульмонологии РК» (<http://www.nncf.kz>)

Галаева А.И.

Каковы основные пути профилактики вирусных инфекций?

Неспецифические меры – это мытье рук, обработка антисептиками, ношение и регулярная смена масок. Нужно избегать тесных помещений, где находится много людей. Дома обеспечить свежий воздух, ежедневную влажную уборку. Не запускать болезнь, быть внимательным к себе.

Специфическая профилактика – вакцинация.

Чем особенна КВИ, каковы первые симптомы и порядок обращения в медицинскую организацию?

Симптомы КВИ – прыгающая температура, снижение обоняния и вкуса, заложенность носа и отсутствие насморка, боли в мышцах, ломота в суставах. Разделяют дореспираторный период (6-7 дней) и респираторный период. У молодых заболевание часто заканчивается на дореспираторном периоде.

В скорую сразу звонить не надо, первое – это подготовить лист бумаги и записать основные симптомы, которые могут быть у больного и отслеживать их. В лист контроля запишите: температуру, пульс, затруднение одышки, слабость, кашель, боль в груди, нарушение обоняния, тошноту или рвоту, диарею.

В норме у взрослого человека частота дыхания должна быть до 20 в минуту, не

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ ПРИ КВИ

должно быть затруднения дыхания при движении и физической нагрузке. Насыщение кислородом должно быть не менее 95%. Если человек болеет более 7 дней, держится температура, появилась одышка, участился пульс,

частота дыхания – надо позвонить врачу. Особенно это касается лиц старше 60 лет.

По материалам «Национального научного центра фтизиопульмонологии РК», <http://www.nncf.kz/>



ЖІТІ ІШЕК ЖҰҚПАСЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ!

Жазғы маусым басталғанда Жіті ішек жұқпасының өсуі мүмкін, әсіресе күн жылуы микробтардың өсуіне ықпал етеді. Тамақта, суда немесе тез бұзылатын тамақтарды дұрыс сақтамағанда ішек инфекциясының қоздырғыштарының көбеюіне және таралуына қолайлы орта болып табылады.

Жіті ішек жұқпасы ауру тудыратын микроорганизмдердің ағзаға түсуінен болады.

Жіті ішек жұқпаларына: сальмонеллез, дизентерия және басқа да энтероколиттер жатады.

Ағзаға микробтар тамақпен, сумен және кір қолмен бірге ауызға түсіп, әрі қарай асқазанға және ішекке түседі.

Жұқпаның негізгі көзі ауру адам, бактерия тасымалдаушы, ал сальмонеллезде құстар және жануарлар. Жіті ішек жұқпасының пайда болуының себебі: бактериялар, вирустар және карапайымдылар.

Зақымдалу жолы: «кір қол» жеке бас гигиенаны сақтамау, жуылмаған көкөністер мен жемістер, дұрыс піспеген тамақтар, сонымен

қатар су қоймалардың суы, шомылған кезде ауызға судың түсуі.

Аурудың білінуі әр түрлі: инкубациялық кезеңі бірнеше сағаттан 3-7 күнге дейін. Дене қызуы көтеріледі, құсу, іштің кезеңді ауруы, іштің өтуі және тағы басқалары. Диарея және құсу ағзаның сусыздануына әкеледі, бұл әсіресе 1 жасқа дейінгі балаларға өте қауіпті.

Сонымен қатар ауру жазғы кезде аурумен зақымдалумен басқа түрлері бар: олар көкөністер, жемістер өскен жерде топырақта зақымдалу болуы мүмкін. Әсіресе таңқурай, құлпынай, бұл жемістерді жуу қиын, сондықтан оларды ағынды сумен жуып, қайнаған сумен шаю керек. Алыс және жақын шет елден әкелінетін жеміс, көкөністерден (ерте піскен қарбыздар, қияр, таңқурай) зақымдалуы жоғары болуы мүмкін.

Балалар арасында Жіті ішек жұқпасының таралуында дәрігерлік тексерістері жоқ және қажетті сапалық белгілерін анықтайтын құжаттары жоқ белгісіз сатушылардың қолынан алған сүт өнімдері де орын алады.

ЖІЖ алдын-алуда санитарлық гигиеналық алдын алу шаралары басты орын алады.

ЖІЖ таралуын болдырмауда келесі бес тәртіпті сақтау керек:

- Тазалықты ұстау керек.
- Шикі және піскен тамақтарды бөлек сақтау.
- Тамақты жақсылап қуыру және пісіру.
- Тамақтарды қауіпсіз температурада сақтау.
- Дайын тамақтарды бөлмелік температурада 2 сағаттан артық сақтамау
- Қауіпсіз тамақты және суды пайдалану.

Жіті ішек жұқпасын әрі қарай төмендетуде және алдын алу шараларын ұйымдастыруда эпид мағыналы нысаналарға, соның ішінде қауіпсіз су, тамақ өнімдерін өндіретін мекемелерге алдын алу шараларын жүргізу күшейтілді.

Аюпова Ж.Т., Қарағанды қ. Қазыбек би атындағы ауданының санитариялық-эпидемиологиялық қадағалау басқармасы

ПРОФИЛАКТИКА БОТУЛИЗМА

Ботулизм – острое тяжелое заболевание, возникающее в результате употребления пищи, содержащей яд Clostridium botulinum (ботулотоксин), который обладает высокой устойчивостью к ферментам, кислотам и низким температурам.

Возбудитель ботулизма размножается без доступа воздуха, поэтому образование токсина происходит внутри больших кусков рыбы, ветчины, колбасы или в герметически закрытых банках консервов. Признаки ботулизма могут появиться в течение 2 - 36 часов после попадания токсина в организм человека. Первые признаки заболевания – «глазные симптомы»: двоение предметов, предметы видятся в тумане, сетка перед глазами. Больные часто жалуются на головную боль, отмечается неустойчивость походки. К зрительным нарушениям присоединяется расстройство голоса вплоть до его исчезновения. В заключительном периоде заболевания главным симпто-

мом является расстройство дыхания. Летальность при ботулизме в случаях несвоевременного обращения за медицинской помощью достигает 70%.

Лечение необходимо начинать как можно раньше – вводить антиботулиническую противоботулиническую сыворотку. Как можно раньше необходимо промыть желудок, принять активированный уголь, в любом случае необходимо сразу обратиться за медицинской помощью.

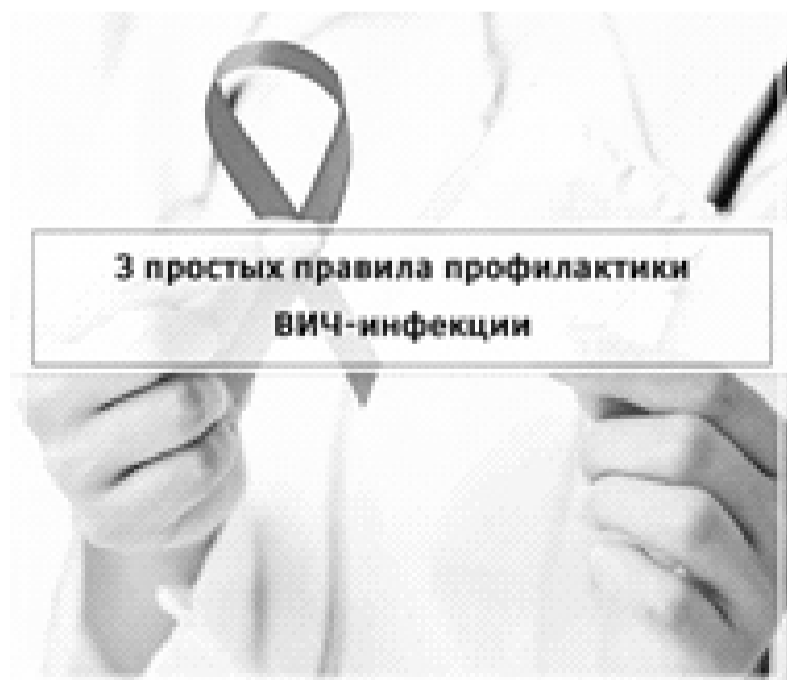
Случаи ботулизма в последние годы чаще всего связаны с употреблением продуктов домашнего приготовления (консервированные грибы, овощи, соленая и копченая рыба домашнего приготовления при нарушении условий ее хранения). Широкое применение герметизации домашних консервов, при невозможности достаточно эффективной термической обработки их в домашних условиях нередко приводит к возникновению заболевания. Особенно часто это происходит при

употреблении грибов, закрытых в герметичные банки. Освободить грибы от наличия спор Cl. Botulinum почти невозможно, поэтому в герметически закрытой банке очень часто споры прорастают, выделяя при этом яд. Температурным оптимумом для образования токсина ботулизма является 20 – 25 °С, т.е. комнатная температура. Профилактикой ботулизма при домашнем консервировании является применение достаточной концентрации уксусной кислоты и соли. Для этого в маринадах уксусной кислоты должно содержаться выше 2%. Кроме того, следует помнить, что токсин обезвреживается щелочами, высокая температура губительно действует на токсин. Опасно приобретать консервированную продукцию домашнего приготовления, в том числе в местах не установленной торговли, с рук.

При первых признаках заболевания необходимо сразу же обратиться к врачу.

Аюпова Ж.Т., гл. специалист УСЭК им. Казыбек би г.Карағанды

ТРИ ПРОСТЫХ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



Соблюдая правила профилактики, человек не просто сохраняет своё здоровье, он помогает предотвратить новые случаи заражения. Это сейчас наиболее важная задача, поскольку полностью эффективного метода лечения ВИЧ на данный момент не существует.

Есть 3 основных правила профилактики:

1. Избегайте случайных половых связей. Убедитесь в отсутствии заболевания у вас и вашего партнера и сохраняйте взаимную верность.

2. Не употребляйте наркотики. Помимо очевидного серьезного вреда здоровью, это увеличивает шансы заразиться ВИЧ-инфекцией.

Во-первых, инфицирование может произойти через кровь в случае использования инъекционных препаратов. Во-вторых, наркотики и, кстати, алкоголь часто повышают сексуальную активность и снижают критическое мышление, что может привести к случайным незащищенным половым контактам.

3. Обязательно используйте презерватив. Это единственный вид контрацепции, способный защитить от ВИЧ и других инфекций. Однако, стоит помнить, что неправильное использование, многократное применение, повреждение целостности презерватива, истекший срок годности и нарушение условий хранения все же могут привести к заражению.

Соблюдайте эти простые правила, чтобы сохранить собственное здоровье и позаботиться о близких.

Фарина С, пресс-секретарь ОЦ СПИД

Сахарный диабет связан с нарушением обмена веществ, в основе его лежит недостаточное усвоение организмом глюкозы. Диабет 2 типа часто возникает на фоне ожирения.

При сахарном диабете питание больного играет большую роль. При лёгкой форме сахарного диабета 2 типа диетическое питание является основным методом лечения. При средней и тяжёлой форме диабета диету нужно сочетать с приемом сахароснижающих препаратов или инсулина. При сахарном диабете 1 типа, возникновение которого связано с гибелью бета-клеток поджелудочной железы и инсулиновой недостаточностью, основным методом лечения служит заместительная инсулинотерапия. Соблюдение режима и диетического питания при сахарном диабете 1 типа носят вспомогательный характер.

Что такое «хлебная единица»?

Какую же норму углеводовосодержащих продуктов в день следует употреблять больным сахарным диабетом? Все углеводовосодержащие продукты существенно различаются между собой по своим физическим свойствам, составу, калорийности. Измерить каким-то одним привычным домашним способом – с помощью ложки или стакана – все эти важные параметры пищи невозможно. Не менее трудно определить и необходимый объем суточной нормы продуктов, не имея специальных знаний и не видя понятных для себя ориентиров. Чтобы облегчить задачу, диетологами было введено условное понятие, использующееся для больных диабетом – хлебная единица.

Хлебная единица – своеобразная «мерная ложка» для исчисления углеводов. Независимо от вида и количества продукта, будь то хлеб или яблоко, одна хлебная единица содержит 12-15 граммов усваиваемых углеводов. Она повышает уровень содержания сахара в крови на одну и ту же величину – 2,8 ммоль/л – и требует для усвоения организмом 2 единицы инсулина.

Хлебная единица была введена именно для больных сахарным диабетом, получающих инсулин. Ведь для них очень важно соблюдать ежедневную суточную норму углеводов, соответствующую вводимому инсулину. В противном случае у них может возникнуть повышение или снижение сахара в крови – гипер- либо гипогликемия. Благодаря введению понятия хлебной единицы больные сахарным диабетом получили возможность правильно составлять меню, грамотно заменяя одни углеводовосодержащие продукты другими.

Так, например, 1 хлебной единице соответствует 25-30 гр белого или черного хлеба, или 1/2 стакана гречневой или овсяной каши, или 1 яблоко средних размеров, или 2 штуки чернослива и т.д.

«ХЛЕБНАЯ ЕДИНИЦА» - В ПОМОЩЬ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

В сутки в организм человека должно поступить примерно 18-25 хлебных единиц. Их целесообразно распределить на шесть приемов пищи: завтрак, обед и ужин по 3-5 хлебных ед., в полдники - 1-2 хлебные единицы. Большая часть углеводовосодержащих продуктов должна приходиться на первую половину дня.

Что нельзя есть при диабете и как правильно определить необходимую норму углеводовосодержащих продуктов? Чтобы ответить на все эти вопросы, больному сахарным диабетом нужно пройти соответствующее обучение в специальных школах здоровья для пациентов с сахарным диабетом.

Принципы лечебного питания

Диета должна быть физиологически грамотной:

- Количество энергии в пище должно равняться энергетическим потребностям больного.

- Количество белков, жиров, углеводов должно быть сбалансировано.

- Прием пищи в течение дня — 5-6 раз.

Для больных диабетом с избыточным весом, чтобы усилить чувство насыщения, нужно включать в диету такие овощи, как свежая и квашеная капуста, салат, шпинат, зелёный горошек, огурцы, помидоры. Для улучшения функции печени, которая значительно страдает при диабете, нужно вводить в диету продукты, содержащие липотропные факторы (творог, соя, овсянка и др.), а также ограничивать в диете мясные, рыбные бульоны и жареные блюда.

Имеется несколько вариантов диет для больных сахарным диабетом, но практически в домашних условиях можно пользоваться одной (диета 9), которую можно легко приспособить к лечению любого больного, исключая или добавляя отдельные блюда или продукты.

В диету разрешается включать:

- Хлеб и хлебобулочные изделия — преимущественно черный хлеб (200-350 граммов в день, по указанию врача).

- Супы на овощном отваре, на слабом мясном и рыбном бульоне с небольшим количеством овощей (1-2 раза в неделю).

- Блюда из мяса и птицы (говядина, телятина, нежирная свинина, индейка, кролик в отварном или заливном виде).

- Блюда из рыбы, преимущественно нежирной (судак, треска, щука, навага, сазан и др. в отварном или заливном виде).

- Блюда и гарниры из овощей (лиственная зелень, капуста (белокочанная, цветная), салат, брюква, редис, огурцы, кабачки, картофель, свекла, морковь) в вареном, сыром и печеном виде.

- Блюда и гарниры из круп, бобовых, макаронных изделий (в ограниченном количестве, изредка, уменьшая при этом количество хлеба в рационе).

- Блюда из яиц (не более 2 штук в день в виде омлета или всмятку, а также для добавления в другие блюда).

- Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и другие) до 200 граммов в день в сыром виде, в виде компотов на ксилите или сорбите. По разрешению врача можно использовать сладкие блюда и специально приготовленные диабетические изделия.

- Молоко — по разрешению врача, кефир, простокваша (всего 1-2 стакана в день), творог (50-200 граммов в день) в натуральном виде или в виде творожников, сырников и пудингов.

- Неострые соусы на овощном отваре с уксусом, томатным-пюре, кореньями, а также молочные.

- Чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки (всего жидкости вместе с супом до 5 стаканов в день).

- Сливочное масло, растительное масло (всего 40 граммов в день в свободном виде и для приготовления пищи).

Питание больного диабетом должно быть богатым витаминами, поэтому полезно вводить в рацион пивные и пекарные дрожжи, отвар шиповника.

Противопоказаны:

- конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдобу, варенье, мёд, мороженое и другие сладости;

- острые, пряные, солёные и копчёные закуски и блюда, бараний и свиной жир;

- перец, горчицу;

- алкогольные напитки;

- виноград, бананы, изюм;

- сахар допускается лишь в небольших количествах по разрешению врача.

В публикации использованы материалы НЦОЗ (www.hls.kz)

Галаева А.И.

ҚАНДАЙ ӨНІМДЕРДЕ ЖАСЫРЫН ҚАНТ БАР ЖӘНЕ ОНЫ ҚАЛАЙ АУЫСТЫРУҒА БОЛАДЫ

Қант шынымен де жаман ба?

Ересектер мен балалар үшін көп мөлшерде қант зиянды: ол жеңіл және өте ауыр аурулардың барлық түрін тудырады. Егер сіз диетанызды қадағаласаныз, қанттың артық тұтынылуын болдырмауға болады. Біліңіз: егер сіз дүкеннен қораптан, сөмкеден, құмырадан немесе бөтелкеден бірдеңе сатып алсаңыз, ондай өнімде артық қант болуы әбден мүмкін. Бұл қарапайым болып көрінуі мүмкін, бірақ қосылған қант тек өңделген тағамдар мен сусындарда кездеседі: табиғи шыққан барлық өнімдерде ол болмайды.

Жемістердің, дәнді дақылдардың, көкөністер мен сүттің қанттары өнімнің ажырамас бөлігі болып табылады. Сіз: "қант-бұл қант. Балаға бәрі бір: табиғи көзден немесе қайта өңделген өнімнен алынғаны?"

Айырмашылық- бұл қант қандай заттармен "араласты". Көкөністер мен жемістердегі, дәнді дақылдар мен сүт өнімдеріндегі қанттардың жақсы компаниясы бар: минералдар, дәрумендер, фитонутриенттер және талшықтар. Олардың барлығы балалардың дені сау және мықты болып өсуі үшін маңызды.

Бірақ өңделген өнімдердегі қант "жаман балалармен" достасады: транс және қатты майлар, тұз, жасанды бояғыштар мен хош иістер, сонымен қатар консерванттар.

Тамақ әлемінде олар мектеп ауласындағы бұзақылар сияқты.

Нұсқаулық: жасырын қанттарды қалай табуға және ауыстыруға болады

Біз қант жасыратын көптеген өнімдерді сатып аламыз. Бұл тізім тоңазытқышта орна

ласқан "зиянкестерді" есептеуге көмектеседі.

Тұздықтарды алып тастаңыз

Көптеген балалар тағамды тұздыққа батырғанды ұнатады: онсыз олар соншалықты дәмді және қызықты емес, сонымен қатар егер сіз табаққа тек көкөністер немесе ақуыздар салсаңыз, "таблетканы тәттілендіруге" болады. Көптеген балалар сүйетін тұздықтарда-бал, тәтті және қышқыл, барбекю, кетчуп — көбінесе қантқа толы. Әдетте кетчуптың әр ас қасық үшін бір шай қасық қант (4 г) болады. Қант көп болатын кетчуптар мен тұздықтарды қаймақ, үйде дайындалған кетчуп, йогурт және жаңғақ майымен алмастыруға болады. Қантсыз табаско мен сальса пайдалы.

Өнімде қанша қант бар екендігі туралы хабардар болыңыз.

Сіз сатып алатын өнімдердің жапсырмасында қант туралы не жазылғанын, ең алдымен балалар сұрайтын нәрселерді қараңыз. Сіз олардан қосылған қантты таба аласыз. Есіңізде

болсын, 4 г қант — бұл бір шай қасық, және бұл қант мүлде болмауы керек тағамдар үшін көп: крекер, Көкөніс консервілері, тұздықтар. Балаларға жасына байланысты күніне үш-сегіз шай қасықтан (12-32 г) артық қант жеуге болмайды.

Өнімнің құрамына қараңыз және алғашқы үш ингредиенттің арасында қант бар брендтерді сатып алмаңыз (немесе алғашқы үшеуінде су болса, алғашқы төртеуі). Қант басқаша аталуы мүмкін екенін ұмытпаңыз.

Майсыз өнімдерді сатып алмаңыз

Майсыз тағамдарда әдеттегі түрлеріне қарағанда қант көп болады. Дәмнің орнын толтыру үшін аз май және майсыз тағамдарға қант жиі қосылады. Ингредиенттер тізіміне қараңыз, бірақ балаға қалыпты майы бар тағамды сатып алған дұрыс, бірақ аз мөлшерде, артық қант қосылған майсыз сорттарды емес.

Йогурттар әрқашан пайдалы емес

Көп жағдайда қанттың артық болуына байланысты йогурттар керемет өнімдер сияқты көрінбейді. 225 г майсыз йогурт және жеміс-жидетің құрамында сегіз шай қасықтан артық қант тұрады!

Консервіленген жемістер мен көкөністер де қантпен.

Қант қосылмаған көкөніс консервілерін таңдаңыз. Артық қант келесі өнімдерде кездеседі: консервіленген жүгері, ақ тұздықтағы жүгері, бұршақ, цуккини, Кале. Бөтелкедегі, консервілердегі және жеке қаптамадағы жемістерде әдетте қанттың қандай да бір түрі болады: сироп, жеміс шырыны және т.б. Сироптың кез-келген түрімен жеміс сатып алмаған дұрыс. Консервілерді қантсыз немесе сумен іздеңіз, егер олар болмаса, жеміс шырынымен тәттілендірілген тағамдарды таңдаңыз.

Дәнді дақылдармен абай болыңыз

Печенье, пирожныйлар мен пирогтар сияқты көптеген дәнді дақылдар қантпен толтырылған. Сонымен қатар, бұл стандартты тәттілер ғана емес, сонымен қатар нан, тоқаштар, нан үгіндісі, крекер, Жарма, гранола, барлар және дайын таңғы ас.

Жапсырмаларды дұрыс оқыңыз

Ингредиенттер тізімі сізге пакеттегі барлық нәрселерден гөрі өнім туралы көбірек айтады. Бірінші көрсетілген ингредиент ең үлкен салмақты, ал соңғысы ең аз салмақты береді. Егер алғашқы үш ингредиенттің арасында көптеген гипостаздардың бірінде қант болса, басқа нәрсе іздеңіз. Су ингредиент болып саналмайды, сондықтан егер қант төртінші

орында болса, бірақ оның алдында су болса — бұл өнімді алмаңыз.

Өнімдерді табиғи түрде сатып алыңыз

Егер бала 37 Г (1/4 кесе) құлпынай жесе, онда ол 1,8 г қант алады. Егер сіз оған салмағы бірдей 37 г болатын жүз пайыздық жеміс тоқашын сатып алсаңыз, онда қант 29 Г болады, егер пакетте "жүз пайыздық жемістер" десе, бұл оның шоколад барына қарағанда қант аз екенін білдірмейді.

Қызанақ негізіндегі өнімдерді мұқият таңдаңыз

Томат негізіндегі өнімдер жасырын қанттың маңызды көзі болып табылады. Қанша қант қосылғанын және қызанақтың өзінде қанша екенін анықтау мүмкін емес. Сізді аздап бағыттау үшін: егер сіз ештеңе қоспасаңыз және тазаламасаңыз, жарты стакан (120 г) қызанақ 6 г қант береді. Салыстыру үшін: жарты стакан (125 г) томат пастасында шамамен 32 г қант бар.

Бір-бірте қантты күнделікті тағамдар қатарынан ала отырып өзіңіз бен балаларыңызды салауатты тамақтану қалпына көшіре аласыз.

Хамитова А.М. дәрігер, КЕ №2 статистика бөлімінің менгерушісі

МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ НА КАРАНТИНЕ

Включаем адаптацию! Распространение пандемии COVID-19 вызвало серьезные потрясения во всем мире. Бизнес испытывает трудности, а люди ощущают тревогу и учатся жить по-новому в этих условиях.

Пандемия коронавируса изменила привычный образ жизни каждого из нас. Кому-то пришлось полностью самоизолироваться дома и выходить только в магазин за хлебом и молоком, кому-то все равно нужно ходить на работу и мириться с изменениями, происходящими в городе. Тем не менее, факт остается фактом: весь мир изменился, и нам необходимо к этому приспособиваться.

Что же происходит с психологическим состоянием во время карантина?

В мире огромное количество стран столкнулось с необходимостью жить в условиях карантина.

Нам не приходилось переживать такие периоды, поэтому необходимо понимать, какие последствия может иметь пандемия и карантин.

Знать о последствиях — значит, иметь возможность их предотвратить. Чем раньше мы об этом задумаемся, тем лучше.

Большинство случаев свидетельствуют о негативных психологических эффектах карантина, таких как посттравматический синдром и симптомы стресса (среди которых раздражительность, бессонница, плохая концентрация, замкнутость, сниженное настроение, эмоциональная неустойчивость).

Причинами стрессовых реакций в подобных условиях являются страх заражения, фрустрация вследствие нарушения нормальной рутины и снижение активности как социальной, так и физической.

Что для нас ментальное здоровье?

Что это значит? Обычно люди не задумываются или пытаются отрицать проблемы ментального здоровья. Значит, и меньше профилактических мер принимается. А сейчас как раз тот момент, когда необходимо позаботиться о своем психологическом здоровье и постараться предпринять все меры для того, чтобы период пандемии прошел без негативных последствий для психики.

В принципе люди адаптивны по своей природе, хотя приспособительные реакции и

и занимают некоторое время. А сколько времени нам понадобится, чтобы приспособиться к новым условиям и создать новые паттерны поведения — во многом зависит от нас. Если перестать сопротивляться и сокрушаться, что у вас пропал отпуск к морю, а вместо этого

конструктивно воспользоваться всеми преимуществами вынужденного затворничества, то вы точно быстрее адаптируетесь к новым условиям жизни. У вас ведь никто не отнимал свободу по-разному относиться к обстоятельствам, а также свободу использовать их себе на благо. Из позитивных сторон текущего образа жизни можно отметить, что у нас освободилось время, для каких-то новых дел. И этим временем можно воспользоваться для собственного развития. К тому же параллельно предлагается огромное количество онлайн активностей — такого количества виртуальных концертов, спектаклей, балетов, онлайн танцевальных занятий, фитнес-трансляций и много другого — еще никогда не было. Можно для себя кое-что запланировать, скучно точно не должно быть.

Тем не менее, при всей внешней занятости внутри вполне может поселиться тревога и беспокойство — это неизбежные спутники новизны и неопределенности в нашей жизни. Запуск реакции стресса в ответ на новизну — это абсолютно нормальная приспособительная реакция организма, так что не стоит удивляться, что вам беспокойно в новых условиях.

Необходимо создать себе новую рутину, новый распорядок дня, которому следовать каждый день. Довольно быстро организм привыкнет к этому новому порядку, который перестанет быть чем-то новым, а потому угрозным. Так что постарайтесь всегда вставать в одно и то же время, начинать и заканчивать работу в определенные часы, а также ложиться спать, придерживаясь



одинакового расписания. И, поверьте, ваш мозг скажет вам спасибо. Обычно наш организм задействует различные способы психологической защиты, чтобы адаптироваться к стрессу, дискомфорту или неопределенности. Они будут вам в помощь, если вы пользуетесь этими механизмами с умом. Вам навряд ли помогут такие примитивные способы защиты как **вытеснение или отрицание**.

Если вы не признаете ситуацию, не принимаете, а просто отрицаете очевидное или вытесняете неприятные мысли и эмоции подальше в подсознание, то это как раз может привести к созданию очага напряжения, который будет давать о себе знать, даже когда жизнь вернется в обычное русло.

Еще один механизм защиты рационализация - вы объясняете себе, зачем это вам и обществу на данный момент нужен карантин, строите себе непротиворечивую картину реальности, и ваш мозг успокаивается, так как получил объяснение со всеми аргументами.



Как показывает практика, гораздо меньше психологических проблем испытывают люди, которые понимают, почему они находятся на карантине, осознают, какую помощь себе и окружающим они оказывают, придерживаясь определенных правил. **Поэтому важно задать себе вопрос — ради чего я делаю это?**

Когда мы осознаем, что, выполняя определенные требования: ношения масок, соблюдение дистанции, мытье рук мы также помогаем уязвимым группам населения не заболеть, а врачам — делать свою работу в спокойных условиях, **становится легче переносить изменения в образе жизни.**

Создание ясности и осведомленности — это способ снизить неопределенность.

Полезно создавать для себя ясную картину с учетом имеющихся фактов, исключая домыслы, непроверенные суждения и мнения. Да, эта картина может меняться с появлением новых фактов, но в каждый момент времени вы имеете осведомленность о происходящем. Чем яснее мы себе представляем текущую ситуацию — причины, угрозы и прогнозы — тем меньше неопределенность, а, следовательно, и меньше стресс.

Главное, потреблять информацию о пандемии очень дозированно и ограничить информационные потоки, выбирая надежные источники.

Необходимо превратить энергию напряжения в творческую энергию.

И это лучшее, что можно делать в создавшихся условиях.

Подумайте, куда вы можете направить вашу творческую энергию? Это вполне может касаться вашей профессиональной деятельности — ведь сейчас как раз период, когда бизнесу нужны нестандартные решения, чтобы выжить в условиях карантина. Возможно, это то время, когда можно стать сильнее, если оказывать поддержку своему клиенту, придумывать новые бизнес модели.

Или ваша творческая энергия может быть инвестирована в ваше личное развитие. Возможно, вы всегда мечтали рисовать, танцевать, петь или что-то еще, но никогда не было на это времени. Сейчас вы можете найти это время, да и предложений онлайн уроков в самых разных сферах с каждым днем появляется все больше. Или вы можете подумать о нестандартных способах семейного досуга, и тогда вся семья получит выгоды от вашей креативности. Просто примите как факт, что жить “в потоке” можно и в период пандемии.

И не забывайте про то, что в изоляции важно **поддерживать социальные связи.**

Особенно, если вы склонны к замкнутости и естественным образом не ищите общения, вы можете стимулировать включение в социальные коммуникации и поддерживать контакты. Сейчас в моде Zoom вечеринки, почему бы не попробовать организовать общение в онлайн группах для проведения досуга? Отсутствие личных контактов — это не повод меньше общаться с близкими и друзьями. Поддерживать теплоту и радость общения можно и в условиях карантина. Главное, не уходить в психологическую изоляцию. **И сейчас я хочу представить вашему вниманию 5 простых правил для освобождения от стресса во время карантина**

1. Управлять стрессом можно с помощью **хорошего настроения и позитивных мыслей.** Подумайте, что хорошего есть в создавшейся ситуации. У вас есть шанс поднять себе настроение этими мыслями. А это важно как для вашего психологического состояния и для хорошего уровня иммунитета. Поэтому рекомендую немного поработать и посмотреть на ситуацию с разных сторон:

если вы все время думаете о том, что вы теряете на карантине и во время пандемии (поездку на море, персональное общение, привычный ритм жизни и много еще чего, о чем хочется погрустить), то есть смысл подумать и о том, что вы **приобретаете** благодаря карантину в домашнем кругу. Опустите свой контроль и фантазируйте на полную катушку. Уверена, что многие уже придумали себе интересные занятия, вспомнили о старых хобби или обучаются новым, начали практиковать нестандартные виды досуга. И тогда, вы сможете получить удовольствие от карантина, вместо грусти об утраченной мобильности.

Возможно, это тот отдых, который вам был нужен, чтобы заглянуть внутрь себя и задать вопрос — что я хочу, чего мне всегда хотелось, но на это не было времени? Возможно, вы вспомните, что всегда мечтали **побольше времени проводить с семьей** и почаще разговаривать со своими детьми.

Или вы обнаружите стопку книг, которую всегда мечтали прочитать, но не было времени. Возможно, вы уже давно задумали пройти какой-то онлайн курс, но все откладывали. А кто-то вдруг вспомнит, что неплохо было бы заняться йогой или медитацией — и найдет на эти занятия время.



2. **Достаточный сон** также очень важен для физического и психологического здоровья, так как при его недостатке появляются симптомы стресса – раздражительность, эмоциональная неустойчивость, усталость. Во время сна организм продуцирует гормон мелатонин (больше всего в интервал между 12 часами ночи и 4 часами утра). Этот гормон участвует не только в регулировании циркадных ритмов и сна, но также обладает противовоспалительным и антиоксидантным действием, что способствует оптимальному иммунному ответу на инфекционные агенты.

В текущих обстоятельствах нам важен и иммунитет, и спокойствие. Выделять на сон от 7 до 9 часов и засыпать до полуночи — это простые правила, которые будут способствовать поддержанию вашего физического и ментального здоровья, что особенно важно в текущих условиях.

3. Переводить свое беспокойство на уровень телесности очень полезно, поэтому так важно включать в свой распорядок дня **физические активности.**

Ведь стресс — это реакция “бей или беги”, когда организм готов к физической активности, и кровь приливает к мышцам... Пойти и отработать энергию стресса на физическом уровне — это очень физиологичное решение. А возможностей заниматься физическими упражнениями сейчас немало — даже если возьмете за практику простые упражнения вроде приседаний и «планки», это уже неплохой вклад в здоровье.

В любом виде физическая активность оказывает благотворное влияние на организм, балансирует нервную систему, стимулирует выработку «гормонов счастья» и в целом



положительно сказывается на настроении.

4. Хорошим эффектом освобождения от стресса обладает **медитация**. Ведь медитация создает пространство молчания и покоя в тревожных обстоятельствах. Эта практика помогает развивать навык осознанности, который так нужен, когда разрушаются старые нейронные связи, и нам надо создавать новые. Чем тревожнее нам становится, тем больше предрасполагающих факторов для стресса, тем важнее практика медитации. Когда мы закрываем глаза, то сразу получаем меньше внешних стимулов для обработки, мозговая активность снижается, и в этом состоянии мы получаем доступ к своим истинным потребностям, дисциплинируем свой мозг и успокаиваем скачку мыслей.

5. Самый главный урок, который надо пройти — научиться **принимать неопределенность и полюбить изменения**. У нас просто нет другого выбора, так как жизнь будет вновь и вновь сталкивать с ситуациями изменений и неопределенности. Сейчас мы получаем хорошую прививку для функционирования в мире быстрых непредсказуемых изменений. Уметь ослабить контроль за обстоятельствами, не прогнозировать события далеко вперед и при этом чувствовать себя в зоне комфорта — это серьезный навык, который уже давно надо бы освоить.

А что же будет потом?

Пережив пандемию, мы весьма вероятно создадим себе новые привычки, навыки, поведение, от чего наша жизнь станет разнообразнее и ярче. Мы научимся принимать обстоятельства и любить маленькие радости, а также разучимся полагаться, на долгосрочные планы и не будем строить различных ожиданий.

Сейчас пришло время объединиться. Речь идет о психологическом единении, о поддержке и понимании. Весь мир борется с новым вирусом, который распространяется очень быстрыми темпами. В этом случае самое главное – сохранять трезвость ума, не впадать в панику. Да, это сложно. Но именно это поможет немного сдержать инфекцию. Мировые психологи дали несколько дельных советов, как вести себя, если вы принадлежите к людям с повышенным риском заражения, если вы уже заразились, или просто боитесь, что этот вирус скоро коснется вашего дома. Итак, давайте возьмем себя в руки и справимся со страхом, волнением и беспокойством в период коронавируса.

Осознать ценность жизненного урока можно только по прошествии какого то периода времени. И вот эту историю будущего мы с вам

и пишем именно сейчас.

Важно помнить — человек очень адапти- вен. Главное, не сопротивляться!

Главное - помните, что вы справитесь. Ешьте правильную, здоровую еду. Занимай-

тесь спортом без всяких отговорок, укреп- ляйте свое тело любыми возможными способами. Будьте здоровы!

**Марданова Г.Г., психолог
КГП «Поликлиника №5 г. Караганды»**

КОРОНАВИРУСҚА ҚАРСЫ ВАКЦИНАНЫ КІМ АЛА АЛАДЫ?

ЕКПЕ САЛДЫРУ КЕЗЕҢ-КЕЗЕҢМЕН ЖҮЗЕГЕ АСЫРЫЛАДЫ.

Ең алдымен, халықтың осал топтары коронавирус инфекциясына қарсы екпе салдыруға тиіс, олар коронавирус инфекциясын жұқтырып, таратуға бейім боп келеді, одан әрі иммундауға жататын халықтың қалған топтары қамтылады.

Бірінші кезеңде жұқпалы аурулар ауруханасының, жедел медициналық көмек, реанимация, МСАК, қабылдау бөлмелерінің медицина қызметкерлері, санэпидқызмет қызметкерлері екпе салдыртатын болады.

Екінші кезеңде жалпы білім беретін мектептердің, жоғары оқу орындарының педагогтары, бірінші кезеңге кірмеген медициналық қызмет қызметкерлері екпемен қамтылады.

Үшінші кезеңде мектеп-интернаттардың, мектепке дейінгі балалар мекемелерінің педагогтары, студенттер және созылмалы аурулары бар адамдар екпе салдыртады.

Бұдан басқа, контингентті, оның ішінде халықтың қосымша осал топтары: ТЖМ, ИМ, Қорғаныс министрлігі, ҰҚК, Мемлекеттік күзет қызметінің қызметкерлерін және т.б. кеңейту жоспарлануда.

КТО СМОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВАКЦИНУ ОТ КОРОНАВИРУСА?

ВАКЦИНАЦИЯ БУДЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ ПОЭТАПНО.

В первую очередь вакцинации против коронавирусной инфекции подлежат уязвимые группы населения, которые подвержены высокому риску заражения и распространения коронавирусной инфекции, с дальнейшим охватом остальных групп населения, подлежащих иммунизации.

На первом этапе вакцинацией будут охвачены медицинские работники инфекционных больниц, скорой медицинской помощи, реанимации, ПМСП, приемных покоев, сотрудников санэпидслужбы.

На втором этапе вакцинацией охватят педагогов общеобразовательных школ, вузов, работники медицинских служб, не вошедших в первый этап.

Третий этап охватит педагогов школ-интернатов, детских дошкольных учреждений, студентов и лиц с хроническими заболеваниями.

Кроме того, в последующем планируется расширение контингента с включением дополнительных уязвимых групп населения: сотрудники МЧС, МВД, Минобороны, КНБ, Службы государственной охраны и другие.

**ОТКРЫТА
ПОДПИСКА
НА 2021 ГОД
САЛАУАТТЫ
ӨМІР САЛТЫ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Медицинский центр
ТОО «GIO TRADE»
Регистрационное свидетельство № 16250-Г.
Выдано Министерством связи и информации РК.
Комитет информации и архивов 13.12.2016.
Год издания двенадцатый.
№ 1 (225) январь 2021г.

Уважаемые
читатели и руководители
медицинских учреждений!
Поддержите нашу газету
«Здоровый образ жизни»
Для вас, всегда актуальные статьи
о медицине и здоровом образе жизни!
Оформляйте подписку на новые номера
2021 года.
Доставка осуществляется по всему региону.
Оформить подписку вы можете в редакции.

Главный редактор: Галаева А.И.,
Редактор: Альжанова К.А.,
Дизайн и верстка: Казарян А.Ю.
Адрес редакции: г. Караганда, ул. Сатыбалдина, 2.
Тел. : 8 /7212/ 77 20 60; E-mail: zog_giotrade@mail.ru
Газета выходит один раз в месяц. Перепечатка только с разрешения редакции.
Редакция не несет ответственности за мнение авторов публикуемых статей и содержание рекламных материалов. Ответственность за достоверность сведений и фактов, содержащихся в газете, несут авторы публикаций.

салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы
ТОО «GIO TRADE»
центр формирования здорового образа жизни
профилактика здорового образа жизни
лабораторные исследования
сертификация и декларирование
экологический мониторинг
аттестация рабочих мест
дератизация, дезинфекция, дезинсекция
реализация бланочной продукции
санитарный минимум
производственный контроль
медосмотр декретированной
группы населения

www.giotrade.kz

Формат А-3
Объем- 4 печатных листа.
Тираж -1000 экз
Планируемый тираж 5000 экземпляров.
Отпечатано в типографии Центра ФЗОЖ ТОО
«GIO TRADE»
г. Караганда, ул. Сатыбалдина, 2.
Тел.: 8 /7212/ 77-20-60