

16+

№15 май 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Диспансеризация
как инструмент
долголетия

<< 1



Если быть –
то быть
с удовольствием

<< 3



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя здорового долголетия

Диспансеризация как инструмент долголетия

Своевременная профилактика и медицинский контроль – это фундамент активного долголетия и высокого качества жизни, особенно в старшем возрасте.

О том, как регулярные обследования помогают выявить скрытые угрозы, предотвратить развитие хронических заболеваний и сохранить самостоятельность на долгие годы, рассказала заведующий отделением профилактики ГБУ «Курганская поликлиника №2» Позднякова Ксения Александровна.

Ксения Александровна, как диспансеризация помогает сохранить качество жизни?

Качественная профилактика и своевременное вмешательство позволяют повысить качество и продолжительность жизни. Это особенно важно в старшем возрасте, когда риски заболеваний возрастают.

Как диспансеризация способствует сохранению ка-

чества жизни:

- Раннее обнаружение заболеваний.

Вовремя выявленные болезни легче лечить, что позволяет избежать осложнений и сохранять работоспособность и активность.

- Профилактика ухудшения состояния.

Обследования помогают предупредить прогрессирование хронических болезней, таких как гипертония, диабет или проблемы с сердцем.



- Индивидуальные рекомендации.

После диспансеризации пациент получает советы по образу жизни: правильному питанию, физической активности, отказу от вредных привычек – что способствует улучшению общего состояния.

- Контроль за состоянием здоровья.

Регулярные проверки помогают следить за динамикой здоровья, своевременно адаптируя лечение или про-

филактические меры.

- Улучшение психологического благополучия. Знание о своем здоровье и возможность своевременного вмешательства уменьшают тревогу и повышают уверенность.
- Снижение риска инвалидности.

Вовремя выявленные и вылеченные заболевания позволяют сохранить функции организма и самостоятельность на долгие годы.

На выявление каких скрытых патологий направлены обследования?

При диспансеризации проводят различные обследования, чтобы найти скрытые или бессимптомные заболевания, которые могут развиваться без явных признаков. Среди них — сердечно-сосудистые заболевания, такие как атеросклероз, гипертония или ишемическая болезнь сердца. Эти болезни зачастую протекают без боли или дискомфорта, но могут привести к серьезным последствиям, например, инфаркту или инсульту.

Также ищут диабет и преддиабет — это важно, потому что в начальной стадии эти заболевания могут не беспокоить, но со временем вызывают осложнения, повреждая сосуды, глаза или

почки. Обследования помогают выявить возможные проблемы с почками, печенью или легкими, даже если человек их не ощущает. Например, хронические заболевания печени или легочные болезни, туберкулез могут развиваться медленно и бессимптомно.



Изображение от Freepik

Еще одна важная задача — обнаружить ранние признаки онкологических заболеваний, чтобы начать лечение вовремя. Поэтому проходят флюорографию, маммографию, общий анализ крови и другие исследования.

Все эти мероприятия помогают выявить болезни на самых ранних стадиях, когда их лечение наиболее эффективно. Это позволяет сохранить здоровье, предупредить осложнения и поддерживать хорошее качество жизни на долгие годы.

Какие исследования включены в первый этап

исследования?

В первый этап диспансеризации включено: осмотр терапевта с измерением роста и веса, измерение внутриглазного давления после 40 лет, общий анализ крови, анализы крови на глюкозу и холестерин, ЭКГ, флюорография, ПСА у мужчин после 40 лет, маммография у женщин после 40 лет, осмотр гинеколога у женщин с заборо-
м цитологии.

Меняются ли исследования в зависимости от возраста?

В зависимости от возраста есть изменения в объеме исследований: до 40 лет нет ОАК, ММГ у женщин, ПСА у мужчин и измерения внутриглазного давления.

Можно ли скорректировать образ жизни до наступления необратимых изменений?

Время, когда происходят необратимые изменения в организме, отличается для каждого человека и зависит от его образа жизни, генетики, состояния здоровья.

Почему важно корректировать образ жизни заранее?

Профилактика: большинство хронических заболе-

ваний и возрастных изменений развиваются постепенно. Чем раньше начать профилактику — тем больше шансов оставить эти изменения обратимыми или снизить их влияние.

Обратимый потенциал: многие вредные привычки и неправильные привычки можно устранить, а состояние организма — улучшить

Что можно сделать сейчас?

- Обеспечить правильное пи-

тание: сбалансированный рацион помогает поддерживать здоровье и предотвращать болезни.

- Активность: регулярные упражнения укрепляют сердце, сосуды, мышцы и сухожилия.

- Бороться со стрессом: разумные методы релаксации помогают снизить влияние стресса на организм.

- Отказ от вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками.

- Регулярные обследования позволяют выявлять проблемы на ранних стадиях.

Как жители Курганской области могут записаться на диспансеризацию?

Записаться на диспансеризацию возможно через МАХ с применением чат-бота, через портал Госуслуги, записаться по телефону 122, записаться при помощи информата в регистратуре.



Если быть – то быть с удовольствием

Зрелый возраст — это уникальный период, когда накопленный жизненный опыт позволяет отсеять лишнее и сосредоточиться на самом важном. О том, как жить в пожилом возрасте ярко, сохраняя социальную активность и психологический комфорт, рассказала педагог-психолог ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Татьяна Леонидовна Хмелинина.

Мы сожалеем об уходящей молодости — не хочется лишь раз смотреть на себя в зеркало, уже не та энергия, напрягает многозадачность. Но есть и преимущества осеннего возраста. Ты уже точно знаешь, что тебе надо в этой жизни. Ты знаешь, как это делать, потому что имеешь опыт — самое главное, что получает человек в процессе своей жизни. И теперь, имея этот опыт, который помогает что-то в жизни просто не за-

мечать, через что-то перешагнуть, что-то отодвинуть, ты в состоянии понять, что для тебя сейчас важно, что тебе хочется делать, как тебе хочется жить. Тебе всего лишь 60, 70, 80..., и ты живёшь в особое время...

Давайте посмотрим на цифры продолжительности жизни в России:

1900 г. — 32 года; 1950 г. — 45 лет; 2017 г. — 72 года; 2025 г. — превышает 73 года.

Стоит задача повысить ее до 78-81 года к 2036 году.

Однако важно сохранить функциональную независимость, социальную активность, когнитивное и эмоциональное благополучие. В связи с этим сегодня было бы правильнее говорить о продлении периода активного долголетия, а не жизни. Следовательно, долгожительство — это отодвигание наступления старости (75-80), а не долгая

жизнь в старости. Мы получаем дополнительных 25-30 лет! Поэтому мы имеем возможность жить яркой жизнью, если развиваемся, получив 25 лет счастья.

Сейчас в мире 1 миллион столетних людей. Это в 20 раз больше, чем 100 лет назад. Композитор Александр Зацепин, которому исполнилось 100 лет 10 марта, раскрыл свой секрет долголетия: «Не берите ничего тревожного близко к сердцу». А еще Зацепин заявляет, что жить всегда хочется, когда «есть чем заниматься, если мозги еще как-то шевелятся в нужную сторону».

А что ещё необходимо знать, чтобы затормозить старение? Опыт долгожителей и подтверждение учёных говорит, что, в первую очередь, это:

Правильное питание

1. Пища должна содержать много белка, микроэлементов, витаминов, а рацион должен быть сбалансированным.
2. Пища должна содержать количество калорий, которые обеспечивают энергетические затраты пожилого человека.
3. С пищей должно поступать достаточное количество жидкости.
5. Нужно выдерживать ре-

жим питания.

Главное, прислушиваться к собственным ощущениям и не переедать, а также питаться вкусно и разнообразно. Правила иногда существуют для того, чтобы их нарушать, а потому не стоит себе отказывать в пирожном с чаем раз в неделю в любом возрасте. Но во всем стоит знать меру.

1-2 раза в неделю специалисты советуют голодать на протяжении хотя бы 10 часов, чтобы войти в состояние ацидоза (торможение старения и увеличение продолжительности жизни и молодости).

Лучший режим голодания – «8 часоведы – 16 часов голодания». Его психологически проще соблюдать, кроме этого телу нужно как минимум 16 часов, чтобы уменьшить уровень инсулина и сахара в крови, которые способствуют жиросжиганию.

Интервальные тренировки

Интервальная тренировка – это такой вид фитнес-тренировки, в котором промежутки интенсивной физической нагрузки чередуются с фазами восстановления в рамках одного занятия. Подобное чередование используют для повышения эффективности тре-



Изображение от Freepik

нировки, поскольку оно позволяет заниматься с большей интенсивностью до наступления усталости. Кроме того, в процессе интервальных тренировок сжигается больше калорий, что приводит к уверенной потере веса. Пример чередования нагрузок разной интенсивности: 5-10 минут лёгкого бега, ускориться и пробежать 1-2 км, затем быстрый шаг и восстановление дыхания. Прежде, чем начать тренироваться в интервальном режиме, обязательно посоветуйтесь с врачом. Помните, что нагрузки высокой интенсивности могут быть опасны для тех, у кого есть заболевания сердца.

Прохождение точек дискомфорта

Точка дискомфорта, а по-другому её называют точка роста – это такой момент в жизни человека, при котором он выходит из зоны комфорта. Пытайтесь получить



Изображение от Freepik

результат там, где вам раньше это сделать не удавалось. Это могут быть самые разные дела: изучение иностранного языка, профессиональные знания, овладение каким-либо ремеслом, вождение автомобиля, спортивные занятия и т. д. Выход за точку дискомфорта тормозит старение и изменяет тело на генетическом уровне - по завершении появляется чувство удовлетворения от того, что вы справились, и это увеличивает вашу уверенность в себе.

Работа

Старайтесь как можно дольше работать. Активно работающий человек даже в 80 лет не становится старым - он чувствует себя только более зрелым и мудрым. Безделье обязательно приводит к стрессу и человек начинает осознавать, что его жизнь бессмысленна и скучна. Когда каждый день превращается в воскресенье, непременно появляется чувство пустоты и ненужнос-

ти. Продолжайте работать на прежнем месте, если эта работа вас устраивает, даёт возможность развития, проявления своих талантов и способностей. Если это не так, не ищите другую работу по найму. У вас достаточно знаний и опыта, чтобы работать на себя. От работы надо получать удовольствие. Лучшая работа - это точка совмещения того, что я люблю и того, что всем надо. Люди, которые продолжают работать и учиться



Изображение от Freepik

ся на пенсии, отодвигают старение. Ведь желание не останавливаться раньше времени, искать способы, чтобы улучшить свою жизнь и умение видеть новые возможности вместо того, чтобы "ставить на себе крест" - это и есть необходимые составляющие полноценной и активной жизни в зрелом возрасте.

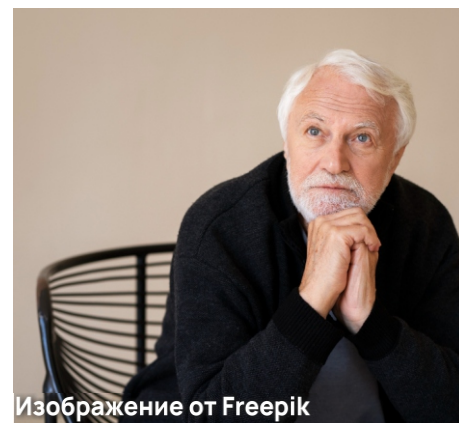
Изменение системы ценностей

Всю жизнь мы соревнуемся, пытаемся быть лучше кого-

то, бежим, падаем и снова бежим, чтобы никто не догнал, не стал впереди. А в жизни должно быть не соревнование, а гармония. Поменяйте свой прежний жизненный девиз: «Если быть - то быть первым», на другой: «Если быть - то быть с удовольствием».

А ещё предлагаю мини-тест «Проверьте, на каком вы пути»

1. У вас нет хронического воспаления (С-реактивный белок в норме).
 2. Вы спите не менее 7 часов в день.
 3. Ваша диета приближена к средиземноморской.
 4. У вас есть близкие люди, с кем можно поговорить по душам.
 5. Вы принимаете витамин D3 (особенно зимой.)
 6. У вас нет вредных привычек.
 7. Вы сохраняете интерес к жизни, любите учиться, узнавать новое.
- Если отметили больше 5 - вы уже многое делаете правильно. Остальное можно нарастить постепенно. Удачивам!



Изображение от Freepik

Как правильно питаться в пожилом возрасте

С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. Калорийность дневного рациона каждые 10 лет жизни после 40 лет становится ниже в среднем на 7%. У людей старше 60 лет среднесуточная калорийность должна составлять от 1800 (у женщин) до 2200 ккал (у мужчин). Но после 60 лет остаётся высокой потребность в минеральных веществах, таких как кальций, магний, железо и в витаминах A, D, E, B12.

10 правил питания в пожилом возрасте:

Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности – сливочное масло, сливки, сметану) и холестериносодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки,

икру рыб).

Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности.

Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).

Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу – источник моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3.

Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащённые про- и пребиотиками.

Есть сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.

Употреблять продукты, богатые солями калия и магния (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла,



Изображение от Freepik

картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).

Вводить в рацион источники витаминов группы B – они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зерновых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшеничной), молочных продуктах, рыбе.

Есть 4-5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать, готовить на пару), использовать микроволновую печь.

**Приятного вам аппетита!
Отличного здоровья
и долголетия!**

Что такое деменция? Факторы риска

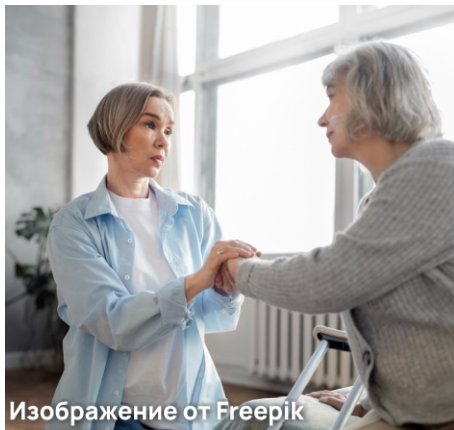
Деменция – это приобретённое расстройство когнитивных функций, вызывающее ухудшение памяти, мышления, речи и приводящее к потере способности к самообслуживанию и трудовой деятельности. Выде-

лено несколько факторов риска, контролируя которые можно отодвинуть деменцию на годы или вообще избежать серьёзных когнитивных изменений.

Откажитесь от употреб-

ления алкоголя

Алкоголь действует на центр памяти, повышает риск депрессии и тревожности, усугубляя когнитивные нарушения. Лучший выбор для здоровья мозга – вовсе отказаться от алко-



Изображение от Freepik

голя. Трезвость способствует сохранению ясности ума.

Бросьте курить и избегайте пассивного курения

Курение – одна из главных причин смертей. Вредит здоровью сердца и лёгких, истончает кору головного мозга – область, отвечающую за мышление. Уменьшение толщины коры связано с ухудшением когнитивных функций.

Предотвратите травмы

головы

Физические травмы мозга, такие как ушибы и падения, могут вызвать нарушение его работы.

Следите за весом

Ожирение провоцирует диабет и сердечно-сосудистые заболевания, которые влияют на ухудшение работы мозга. Сбалансированное питание и регулярная физическая активность помогут избежать этих проблем.

Занимайтесь физкультурой и спортом

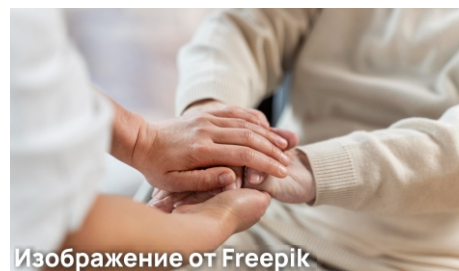
Упражнения помогают улучшить кровообращение в мозге и укрепить сердечно-сосудистую систему, умственную работоспособность, координацию движений. Полезна 10-минутная утренняя гимнастика и ежедневные часовые

прогулки на свежем воздухе.

Поддерживайте когнитивные функции

Разгадывайте кроссворды, играйте в шахматы, читайте, учите стихи, слушайте музыку, занимайтесь любимым делом. Не оставайтесь в одиночестве – общайтесь с внуками, детьми, друзьями.

Если не знаете с чего начать, чтобы эффективнее помочь себе – обратитесь за консультацией к врачу-неврологу, гериатру.



Изображение от Freepik

Правила ухода за ногами для больных сахарным диабетом

При диабете возможно замедление циркуляции крови в ногах и повышение восприимчивости кожи к различным видам бактерий и грибковым инфекциям. Наличие глюкозы в поте создает идеальную среду для роста и размножения инфекций.

Чтобы сохранить ваши ноги здоровыми, не забывайте выполнять про-

стые правила:



Изображение от Freepik

- Содержите ноги в чистоте: мойте ежедневно в теплой воде (но не горячей) с мылом. Вытирайте ноги полотенцем, но не растирайте.
- Не подстригайте ногти слишком коротко. Никогда не закругляйте углы. Подпиливайте ногти для сглаживания неровностей среза.



Изображение от Freepik

● Для обработки стоп (огрубевшей кожи, мозолей) используйте только пемзу.

● Не применяйте острые инструменты, химические жидкости.

● Для поддержания эластичности кожи используйте увлажняющий крем.

● Не ходите босиком как на улице, так и внутри помещения.

● Не согревайте ноги электроприборами, на батарее отопления, грелкой, чтобы не получить ожог. Для согревания ног используйте теплые носки, гимнастику.

● Каждый день осматривайте ноги, особенно промежутки между пальцами. При любых изменениях в облас-

ти стоп: вросший ноготь, уплотнения, трещина, язва, изменение температуры или окраски кожного покрова – обращайтесь к врачу.

● Ежедневно меняйте чулки или носки, соответствующие размеру, без тугих резинок и грубых швов. Используйте только шерстяные или хлопчатобумажные изделия, позволяющие ступням «дышать», оставаться сухими.



Изображение от Freepik

● Носите удобную обувь. Не носите обувь с узкими носами, на высоком каблуке, с перемычкой между пальцами.

● Не носите уличную обувь на босую ногу.

● Перед тем как надеть обувь, убедитесь, что внутри нет никаких неровностей.

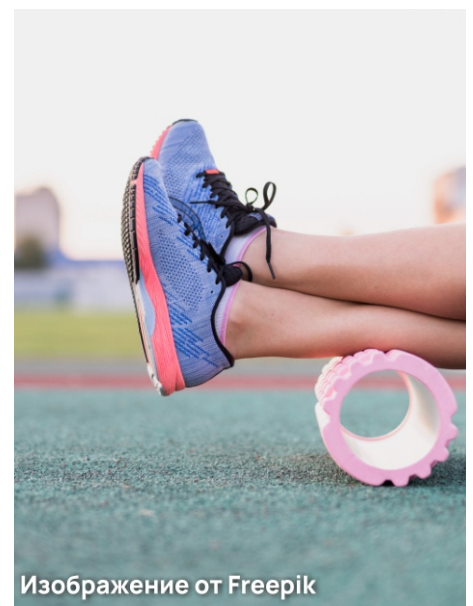
● Если Вы поранились, царапины и ссадины нужно обработать слабым антисептиком (фурацилином, диоксидином) и наложить стерильную повязку.

● Не используйте йод, бриллиантовую зелень, т.к. окраска препарата может скрыть признаки воспаления и инфекции.

● Если рана не заживает в течение 2-3 дней, обратитесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением.

● Прекратите курение – это особенно вредно для сосудов ног.

**Будьте здоровы!
Берегите ноги!**



Изображение от Freepik