

### 8 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

🍷 - квашеное 🍹 - сок, морс 🍲 - вареное или отвар 🍏 - в свежем виде 🥗 - в виде салата

<b>Чеснок</b> Снижает уровень холестерина, очищает сосуды, уничтожает хеликобактер, туберкулезную палочку. + в молотом виде	<b>Репчатый лук</b> Убивает болезнетворные бактерии и грибки, улучшает пищеварение, аппетит, выводит токсины, уменьшает кожные воспаления. + в виде спиртовой настойки
<b>Белокачанная капуста</b> Выводит тяжелые металлы и токсины, нормализует микрофлору ЖКТ, участвует в синтезе витаминов.	<b>Свекла</b> Уничтожает гнилостные бактерии в кишечнике, улучшает перистальтику, выводит токсины, омолаживает. + в виде сока
<b>Яблоки</b> Содержит пектин и клетчатку, выводит токсины, стимулирует работу ЖКТ, убивает возбудителей дизентерии, золотистого стафилококка, протей, вирусов гриппа А.	<b>Авокадо</b> Блокирует канцерогены, нормализует уровень холестерина в крови, улучшает пищеварение. + в виде пюре
<b>Клюква</b> Мощный антибиотик и противовирусное средство. Выводит вредные бактерии из мочевыводящих путей, борется с тромбами.	<b>Сельдерей</b> Очищает кровь, препятствует отложению мочевой кислоты, стимулирует работу щитовидной железы, хороший диуретик.



## Начало учебного года – серьезное испытание для самочувствия детей

**О самых распространенных заболеваниях уха, горла и носа рассказывает лор-врач Арамилской детской больницы Людмила Девятилова**

– Летние каникулы характерны, в основном, вирусными инфекциями: фарингитами, тонзиллитами, отитами. На июнь-июль приходится разгар купального сезона. У детей, ныряющих в грязных водоёмах, велик риск развития наружных отитов. Сидя под кондиционером, легко можно переохладиться и получить в последствии синусит или отит. Дети дошкольного возраста чаще болеют тонзиллофарингитами. Причина тому излишнее желание ребёнка попробовать всё на вкус. С грязными руками в незрелый организм попадает множество вирусов, микробов. В летний период школьники

реже заражались ковидом. При этом арамилские дети значительно реже болели коронавирусом чем взрослые. Так, за прошлую неделю был зарегистрирован всего один дошкольник. Сейчас, когда инфекция набирает обороты, появляются новые штаммы, возросла опасность заражения школьников. Дети, возвращаясь с каникул, отправляются в классы где их ждёт скученность и вероятность развития новых вспышек коронавиральной инфекции. Чтобы избежать заражения, рекомендуем использовать барьерные препараты для полости носа: они тормозят по-

падание вирусов в организм, тем самым защищая входные ворота от инфекции. Среди тех, кто отправился 1-го сентября в учебные классы, в особой группе риска находятся первоклассники, ведь они попадают в новую, непривычную для них среду. Для иммунитета это – серьезная проверка на прочность. Дети получают новую «порцию» микробной и вирусной нагрузки от сверстников, ведь у каждого своя микрофлора. Легко пережить адаптацию и не заболеть может правильное сбалансированное питание, а также приём витаминов, своевременная вакцинация.

## Рекомендации для детей и их родителей к началу нового учебного года



### Здоровье:

Обращайте внимание на состояние здоровья детей в течение всего времени нахождения ребенка в школе. В течение дня у ребенка могут появиться признаки недомогания, причем ребенок не всегда расскажет об этом: должны насторожить появившаяся вялость ребенка, отказ от участия в мероприятиях, отказ от еды, насморк, кашель, жалобы на головную боль. При появлении этих признаков или жалоб у ребенка, следует сразу поставить об этом в известность медицинского работника.

В случае недомогания и появления признаков ОРВИ, не отправляйте ребенка в школу. С учетом состояния ребенка необходимо обратиться к врачу.

Подберите витаминно-минеральный комплекс, который подходит ребенку по возрасту и будет нравиться. Как показывают исследования, мы не успеваем полностью насытить свой организм всеми витаминами даже за летний период, поэтому комплексная добавка будет хорошей поддержкой для иммунитета и нервной системы.

### Режим:

Помогите ребенку перейти на новый режим сна. Дети 7-8 лет для сохранения работоспособности должны спать 11-12 часов.

В режиме дня важно учитывать естественные биоритмы ребенка. Считается, что дети младшего школьного возраста наиболее подвижны в 8-9 часов утра, с 12 до 13 часов и с 18 до 19 часов. А наиболее высокая умственная работоспособность у школьников отмечается с 9 до 11 часов утра и в 16-17 часов.

Есть и недельные биоритмы – максимальная работоспособность у детей отмечается во вторник, а минимальная – в понедельник и пятницу.

Обязательно продумайте питание ребенка. Завтрак должен быть полноценным и содержать сбалансированный состав белков, жиров и углеводов. Продумайте также полезные перекусы и остальные приемы пищи.

### Общие правила:

Постарайтесь создать позитивный настрой на начало учебного года – позаботьтесь о том, чтобы у ребенка были удобные и красивые ранец или рюкзак, школьная форма и письменные принадлежности и тетради. Это важно для того, чтобы сам учебный процесс доставлял удовольствие.

Важно научить ребенка соблюдению правил личной гигиены и профилактики инфекций – мытье рук, социальная дистанция. Поддерживайте у детей позитивный настрой, бодрость, формируйте осознанное желание выполнять требования профилактики.

### Важно:

Важно продолжать вакцинацию детей в рамках национального календаря профилактических прививок, в том числе в рамках предстоящей вакцинальной кампании против гриппа, а также вакцинацию детей в возрасте 12-17 лет (включительно) против новой коронавирусной инфекции COVID-19.

Не забывайте, что ребенок должен раз в год проходить профилактический осмотр с целью раннего выявления заболеваний и факторов риска их развития.

По вопросам профилактики инфекционных заболеваний, в том числе вакцинации против коронавирусной инфекции, рекомендуем пользоваться информацией из официальных источников. На сайте Минздрава России, а также на портале о здоровом образе жизни takzdorovo.ru размещается много важной и полезной информации.

## 10 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ

1. Составляет 75% вашего головного мозга
2. Избавляет вас от головной боли
3. Сохраняет молодость вашей кожи
4. Защищает ваше сердце
5. Помогает сжигать жиры
6. Предотвращает запоры
7. Снижает усталость
8. Выводит токсины
9. Обогащает клетки кислородом
10. Продлевает жизнь

## КОГДА НУЖНО ПИТЬ ВОДУ

1. После пробуждения
2. Перед каждым приемом пищи
3. Перед тренировкой
4. После тренировки
5. Когда устали

P.S. Не бойтесь отёков! Когда вы начнете пить воду регулярно, отеки уйдут, а с ними уйдут болезни.

**ВОДА**

ВАШ ВЕС × 0,03 = ОБЪЕМ ВОДЫ В ЛИТРАХ

СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО ВОДЫ В ДЕНЬ

## Внимание: постковидный тромбоз

**Врачи Арамилской городской больницы напоминают о важности и необходимости диспансеризации после перенесенного «COVID-19»**



По данным ВОЗ образуются кровяные тромбы – состояние, сгустки (тромбы) – стар при котором в венах ли одной из основных

причин гибели в период пандемии коронавирусной инфекции. Угроза тромбозов сохраняется и после выздоровления, как проявление постковидного синдрома, 20-30% людей, уже перенесших коронавирусную инфекцию в тяжелой форме и ряд пациентов со средне-тяжелым течением, столкнутся с риском тромбоза в

артериальных сосудах, в капиллярах, а чаще всего – в венах нижних конечностей. – Мы сегодня знаем, как помочь. Но вы должны сами к нам прийти: нужно пройти диспансеризацию, исключить все риски, – объясняют в «АГБ». – Записаться на диспансеризацию можно в поликлинике по месту жительства.

## Операция «спина к спине»

**В главном медучреждении АГО спасли пациента со сложным диагнозом**

Главный врач Арамилской городской больницы Егор Колобов – хирург с пятнадцатилетним стажем. На его счету – тысячи операций: он много лет оперировал в поликлинике Екатеринбург. Затем Егор Андреевич перешел в хирургическое отделение 20-той больницы, где вскоре стал заведующим отделения гнойной хирургии. Не переставал делать операции и работая заместителем главврача Арамилской больницы. Да и сейчас, несмотря на должность главного врача, оперирует. Так в прошлую субботу, вечером, неожиданно позвонил

дежурный хирург. Сообщил, что на столе лежит 61-летний пациент в тяжелом состоянии. Диагноз – кишечная непроходимость. Нужна срочная операция, требуется второй хирург. Через 15 минут Егор Колобов уже стоял у стола: сложную операцию провели «спина к спине», затем пациент был переправлен в реанимацию. Его состояние стабилизировалось. Сейчас он находится на лечении в ОКБ №1, так как, больные со сложными случаями должны проходить долечивание в межмуниципальном медицинском центре.



Полоса подготовлена по материалам «Арамилской городской больницы»