

# Уважаемые жители Арамилского городского округа!

Администрация Арамилского городского округа и ГАУЗ СО «Арамилская городская больница» приглашает вас пройти диспансеризацию по направлениям

Диспансеризация взрослого населения (ДВН) – комплексное обследование, с помощью которого выявляют хронические неинфекционные заболевания (сердечно-сосудистые, бронхолегочные, онкологические, сахарный диабет), факторы риска этих заболеваний, дают оценку состояния здоровья человека. Диспансеризацию проводят для всего взрос-

лого населения в рамках государственной программы ОМС. ДВН включает в себя: общий и биохимический анализы крови, измерение насыщения крови кислородом (сатурация), ЭКГ, спирометрия, рентген грудной клетки, прием терапевта.

Углубленная диспансеризация взрослого населения (УДВН) представляет собой комплекс

мероприятий, который проводится дополнительно к профилактическому медицинскому осмотру или диспансеризации лицам, перенесшим новую коронавирусную инфекцию, с целью раннего выявления осложнений. УДВН вправе пройти граждане в возрасте 18 лет и старше, переболевшие новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

## График работы:

взрослая поликлиника г. Арамил ул. Садовая 10, кабинет № 100 без посещения регистратуры: понедельник – пятница с 7:30 до 19:00, суббота – с 8:00 до 13:00, воскресенье – выходной.

ОВП поселок Светлый 42-а: понедельник – пятница с 08:00 до 15:00, суббота и воскресенье – выходные дни.

ФАП поселка Арамил (ул. Ломоносова 2-а): понедельник – пятница с 08:00 до 15:00, суббота и воскресенье – выходные дни.

## Рекомендации о правильном питании зимой

Функционирование всех органов и систем организма человека, иммунная защита напрямую зависит от характера потребления пищи

В зимнее время в рационе обязательно должны присутствовать пищевые вещества, необходимые для поддержания функциональной активности, обменных процессов, нормальной работы всего организма, в том числе и иммунной системы.

Воздействие неблагоприятных факторов: низкой температурой атмосферного воздуха, перепадами температуры воздуха между улицей и помещением, холодным воздухом и ветром вне зданий и сухим воздухом внутри помещений, дефицитом солнечного света из-за короткого светового дня снижает защитные силы организма человека. И совокупность вышеуказанных факторов при нехватке в питании полноценных по составу свежих фруктов, овощей, ягод, зелени на фоне общей несбалансированности рациона, приводит к ослаблению иммунной системы.

Естественно, что понижение температуры воздуха зимой должно вести к увеличению энергозатрат организма. Таким образом, организм дает нам знать об этом, «заставляя» выбирать и активнее потреблять более калорийную пищу, из ко-

торой можно максимально быстро получить энергию – это, в первую очередь, продукты-источники «полезных» жиров и углеводов. К таким продуктам, в первую очередь, относятся жирная рыба, содержащая ненасыщенные жирные кислоты семейства омега 3, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), зерновые продукты (предпочтительно, цельнозерновые или с добавлением отрубей и проростков), сезонные овощи (капуста, морковь, лук, чеснок и др.), свежая зелень, фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), орехи. Необходимо также помнить о полезных свойствах пряностей, в т.ч. имбиря, корицы, гвоздики. И, если возникает желание согреться с помощью пищи или напитка, отдайте предпочтение имбирному чаю с корицей, мятой и лимоном. Для сбалансированного питания надо употреблять пищевые источники незаменимых аминокислот (нежирное мясо, курицу, индейку, молочные продукты, бобовые, яйцо).

Для поддержания нормального состояния иммунной системы, повышения неспе-

цифической устойчивости организма в зимний период полезно употреблять поливитаминные, минеральные комплексы, а также специализированные обогащенные ими пищевые продукты, в том числе для питания детей.

Некоторые считают допустимым, чтобы ежедневный рацион содержал больше, чем обычно количество калорий, набирая при этом вес, в надежде «сбросить» его в теплое время года. Это не добавляет шансов для поддержания полноценной иммунной защиты организма.

Еще одно заблуждение связано с отказом от соблюдения диеты для похудения в зимний период. Для этого нет никаких оснований при обычном образе жизни и отсутствии противопоказаний, таких как ОРЗ, обострение хронических заболеваний, соматические заболевания в острой фазе.

Зимой важно правильно использовать дополнение к диете – физическую нагрузку, позволяющую потратить ненужные калории на свежем воздухе и создать хорошее настроение (катание на лыжах, санках, коньках), которое является за-

**Что входит в I этап диспансеризации?**

18 - 39 лет 1 раз в 3 года	40 - 64 лет 1 раз в год	> 65 лет 1 раз в год
<b>профилактический медицинский осмотр</b>		
<b>скрининг на выявление онкологических заболеваний</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>взятие мазка</b> с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)</li> <li><b>осмотр</b> кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>осмотр фельдшером</b> (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год)</li> <li><b>взятие мазка</b> с шейки матки, цитологическое исследование мазка с шейки матки (1 раз в 3 года)</li> <li><b>маммография</b> обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм (1 раз в 2 года)</li> <li><b>эзофагогастродуоденоскопия</b> в возрасте 45 лет</li> <li><b>определение простат-специфического антигена</b> в крови (в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет)</li> <li><b>исследование кала на скрытую кровь</b> иммунохимическим качественным или количественным методом (1 раз в 2 года)</li> <li><b>осмотр</b> кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>осмотр фельдшером</b> (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом (1 раз в год)</li> <li><b>маммография</b> обеих молочных желез в двух проекциях с двойным прочтением рентгенограмм до 75 (1 раз в 2 года)</li> <li><b>исследование кала на скрытую кровь</b> иммунохимическим качественным или количественным методом до 75 лет (1 раз в год)</li> <li><b>осмотр</b> кожных покровов, слизистых губ и ротовой полости, <b>пальпация</b> щитовидной железы, лимфатических узлов</li> </ul>
<b>общий анализ крови</b> (гемоглобин, лейкоциты, СОЭ)		
<b>краткое профилактическое консультирование</b>		
<b>прием (осмотр) врачом-терапевтом</b>		

Для дополнительного обследования и уточнения диагноза проводится II этап диспансеризации. А полный список обследований и консультаций зависит от возраста и выявленных заболеваний

**Что необходимо?** Обратиться в медицинскую организацию по месту жительства, при себе иметь паспорт и полис ОМС

Работающим гражданам предоставляется оплачиваемое освобождение от работы в количестве 1 рабочего дня для прохождения диспансеризации

## Откуда брать витамины зимой

### Витамин А

Поддерживает иммунитет, остроту зрения, сохраняет здоровые волосы и ногти

Тыква, морковь, брокколи, шпинат, яблоки, виноград и соки из них

### Витамин С

Мощный антиоксидант, необходим для обмена веществ. Повышает иммунитет, стимулирует выработку «гормона счастья» эндорфина

Всевозможные цитрусовые, а также соки из них. Все виды капусты, черная смородина

### Витамины группы В

Избавляют от бессонницы, беспричинного раздражения и чувства постоянной усталости

Мясо, рыба, бананы, орехи, бобовые, сыр и молочные продукты



### Витамин Е

Снабжает клетки кислородом, помогает справиться с высокими умственными нагрузками в школе

Шпинат, подсолнечное, льняное, кукурузное и оливковое масла, миндаль, арахис, яичный желток

### Витамин D

Помогает усваивать кальций, необходим для бесперебойной работы эндокринной системы

Рыбий жир, грибы и яйца



логом эффективного похудения и поддержания стабильного веса и здоровья.

Специалисты Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» рекомендуют в зимнее время придерживаться следующих простых правил питания: соблюдать правила здорового питания, употреблять продукты, содержащие полноценный белок. В качестве источников энергии отдавать предпочтение продуктам, содержащим полезные жиры и углеводы. Необходимо помнить о питьевом режиме – не менее 1,5-2 литра жидкости в день в теплом виде: это могут быть компоты, кисели, травяные

чай, морсы. Кроме того, нужно компенсировать недостаточное поступление с пищей необходимых витаминов, минералов и других биологически активных веществ с помощью специально разработанных витаминно-минеральных комплексов и обогащенных продуктов, при выборе пищевых продуктов отдавать предпочтение продуктам местным по происхождению (радиус не более 300 – 400 километров), а также помнить о пользе сухофруктов, трав, пряностей, помогающих поддерживать здоровье в зимний период.