

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ

## Прививок станет больше

**В Ярославской области планируют увеличить число привитых от гриппа.**

Губернатор Дмитрий Миронов сообщил, что в текущем году в регионе планируется привить не менее 60% жителей, а среди тех, кто находится в группах риска, – 75%. В прошлом году в Ярославской области было привито 49% жителей. Глава региона сделал акцент на том, что решение увеличить охват вызвано не только заботой о ярославцах, но и появлением COVID-19. На приобретение вакцин в Ярославской области уже направлено 2,5 миллиона рублей.

Эксперты считают, что это положительно отразится на коллективном иммунитете. Как подчеркнул доцент кафедры эпидемиологии и доказательной медицины Сеченовского университета Роман Полибин, прививки от гриппа необходимы для сохранения здоровья граждан. При этом важно делать их своевременно. Цифра в 60% привитых подсчитана с опорой на возможности и охват населения. Стоит отметить, что это показатель среднероссийского уровня.

## Честь имею! Реальная помощь реальных людей!

**Вот уже более 32 лет оказывает медицинские услуги стоматологическая клиника ООО «ПК «Стоматолог». На протяжении многих лет через теплые руки ее врачей прошло множество пациентов, один из них - подполковник полиции в отставке Михаил Всеволодович Шубников. Наша редакция решила спросить его о посещении клиники.**

**– Михаил Всеволодович, расскажите, как вы узнали об ООО «ПК «Стоматолог»?**

– Эту клинику мне порекомендовали коллеги, здесь я получил исчерпывающую консультацию у врача стоматолога-ортопеда, мне объяснили об этапах и сроках протезирования, к тому же в рамках социальной программы ООО «ПК «Стоматолог» мне, как ветерану правоохранительных органов, была предоставлена скидка на изготовление зубных протезов.



Реклама

↓  
Генеральный директор ООО «ПК «Стоматолог» И.А. Морозов, пациент ООО «ПК «Стоматолог», подполковник полиции в отставке М.В. Шубников, врач стоматолог-ортопед К.В. Алфеев.

**– Что вы можете сказать о клинике после ее посещения?**

– Хочу выразить благодарность всем сотрудникам клиники за их внимательное отношение и добросовестное исполнение своих обязательств, а также за профессионализм и ответственное отношение к своему делу при оказании мне ортопедической стоматологической помощи.

Стоматологическая клиника ООО «ПК «Стоматолог» - это надежность и доступность услуг для пациентов.

**ООО «ПК «СТОМАТОЛОГ»  
150054, г.Ярославль,  
ул.Богдановича, д.22  
Телефон (4852) 32-15-25  
www.pk-стоматолог.рф**

Лиц. № ЛО-76-01-001087 выдана 27.12.2013г. Департаментом здравоохранения и фармации Ярославской области. срок действия лицензии – бессрочно

## Возобновили диспансеризацию

**Более 230 тысяч жителей региона могут пройти диспансеризацию в этом году.**

Проведение диспансеризации возобновили все государственные медицинские организации, оказывающие первичную медико-санитарную помощь. С начала года свое здоровье проверили уже порядка 56 тысяч жителей Ярославской области.

На первом этапе делают флюорографию, измеряют артериальное

давление, берут анализы крови на холестерин и глюкозу, женщин осматривает гинеколог. Далее на основании полученной информации врач может назначить дополнительные исследования, показанные именно этому пациенту.

Диспансеризация проводится бесплатно в поликлинике по месту прикрепления.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НАДО ЗНАТЬ

Медики констатируют: современная жизнь в эпоху «технологического прогресса» приводит к тому, что в группе риска по заболеваниям сердца оказываются не только пожилые люди, но и женщины после менопаузы, мужчины старше 35 лет.

По данным ВОЗ, инсульт и ишемическая болезнь сердца являются главными причинами смертности в мире (31%). В России же сердечно-сосудистые заболевания остаются на первом месте среди причин смерти – в 53 процентах случаев наши сограждане умирают именно по этой причине.

В Ярославской области общая заболеваемость взрослого населения болезнями системы кровообращения в 2019 году составила 287,2 случая на 1000 человек. Это первое место в структуре заболеваемости. В структуре причин смертности жителей нашего региона они составили 40,9% от общего числа умерших и заняли первое место. Показатель смертности от болезней системы кровообращения в Ярославской области в 2019 году достиг 601,1 случая на 100 тысяч населения, в Российской Федерации – 633 на 100 тысяч населения.

Цифры страшные. В том, попадет ли в эту статистику каждый конкретный человек, огромную роль играет генетическая предрасположенность. Риск развития болезней сердца выше у людей, близкие родственники которых имели сердечно-сосудистые осложнения в возрасте до 55 лет у мужчин и до 65 лет у женщин. Но даже такая «нехорошая» наследственность – не приговор. Затормозить и приостановить генетическую предрасположенность могут меры профилактики.

Медики рекомендуют следовать простым правилам:

**Переходите на здоровое питание.** Для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы питание должно быть сбалансированным. Следует съедать 500 граммов фруктов и овощей ежедневно,

## Здоровое сердце

**Сентябрь объявлен месяцем здорового сердца. Выбор первого осеннего месяца не случаен – 29 сентября официально отмечается Всемирный день сердца.**



блюда из цельного зерна, нежирное мясо, рыбу и бобовые, ограничить потребление соли до 5 г в сутки, сахара до 6 чайных ложек. Необходимо ежедневно выпивать 1,5 – 2 литра чистой воды.

**Не злоупотребляйте алкоголем.** При попадании в кровь алкоголя эритроциты слипаются и повышается свертываемость крови. В результате сосуды становятся менее проходимы, возникает риск образования тромбов. Дополнительные проблемы от употребления алкоголя: повышение уровня холестерина и кислородное голодание тканей.

**Контролируйте уровень сахара в крови.** Повышенное содержание сахара в крови увеличивает шанс развития инфарктов. Из-за избыточного сахара стенки мельчайших кровеносных сосудов гликозилируются. Это в десятки раз увеличивает угрозу развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Контролируйте уровень холестерина в крови.** Повышенное содержание холестерина в крови увеличивает риск развития инфарктов, поэтому необходимо поддерживать его нормальный уровень с помощью здорового питания, а при необходимости и лекарственных препаратов.

**Делайте физические упражнения.** Уделяйте регулярным физическим занятиям не менее получаса ежедневно. Это могут быть прогулки быстрым шагом, катание на лыжах, велосипеде, плавание и др. Физические нагрузки стоит увеличивать постепенно.

**Нормализуйте массу тела.** Достигается путем уменьшения общей калорийности пищи и повышения уровня физической активности.

**Следите за давлением.** Уровень артериального давления здорового человека – 120/80 мм рт. ст., он не должен превышать

140/90 мм рт. ст. в любом возрасте. При стойком АД выше 150 мм рт. ст. инфаркты миокарда возникают в 2,5 раза чаще, чем при нормальном.

**Откажитесь от употребления табака.** Табак очень вреден для здоровья в любой разновидности – сигареты, сигары, трубки, жевательный табак, электронные сигареты и др. Пассивное курение не менее опасно. Никотин сужает сосуды, вызывает их спазм. Кроме краткосрочного эффекта возникает еще и постоянный – стенки сосудов повреждаются, на них появляются бляшки.

**Высыпайтесь.** Недосып может серьезно сказаться на здоровье, привести к гипертонии или сердечному приступу. Здоровый сон длится 6 – 8 часов, без перерывов. Чтобы улучшить качество сна, откажитесь от кофе во второй половине дня, старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, занимайтесь спортом в течение дня, откажитесь от просмотра телевизора и пролистывания ленты социальных сетей перед сном.

**Учитесь справляться со стрессом.** Хронические стрессы и краткосрочные сильные нервные потрясения увеличивают риск возникновения ишемической болезни сердца или сердечного приступа. Избежать стресса в повседневной жизни невозможно, но научиться справляться с ним – вполне реально. На помощь приходят медитация, дыхательные упражнения, йога и другие техники релаксации, прогулки на природе, занятия любимым делом...