

Новости медицины и здоровья населения района

В Буинском районе проходят мероприятия по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

В рамках года борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями врачи ГАУЗ «Буинская ЦРБ» провели очередную акцию по измерению артериального давления.



На этот раз акция прошла в коллективе редакции районной газеты «Знамя». Врач общей практики Насрутдинова Нурания прочитала лекцию, посвященную профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Была продемонстрирована презентация об основных факторах риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний с участием Министра Здравоохранения РТ Аделя Вафина.

После выступления и презентации всем желающим измерили артериальное давление, рассчитали индекс массы тела. Врач ответил на все интересующие вопросы, дала рекомендации, раздала дневники самоконтроля.



Всего в мероприятии приняли участие 15 человек. Хочется отметить, что подобная акция проводилась и проводится в других трудовых коллективах организаций Буинского района.

Рекомендации кардиолога по снижению рисков болезни сердца и сосудов.

- ✓ **Контролировать свое давление.** Если оно выше 140 на 90, это уже артериальная гипертония. С ней надо бороться при помощи препаратов, которые принимаются регулярно. При начальных признаках заболевания можно обойтись без них, при этом проводить профилактику.



- ✓ **Следить за уровнем холестерина в крови.** Избыточный холестерин откладывается на стенках артерий и образует бляшки, что приводит к атеросклерозу. Для снижения холестерина рекомендуется при употреблении мяса срезать с него жир, с птицы кожу. С охлажденного бульона снимать верхний слой жира, есть больше овощей и фруктов, салаты заправлять не майонезом а лимонным соком и оливковым маслом.
- ✓ **Бороться с избыточным весом.** Рассчитайте свой индекс массы тела (ИМТ): разделите свой вес на рост в квадрате (ИМТ=вес(70кг): (1,73 м x 1,73 м)=23. Если полученная цифра больше 25, это избыточный вес, свыше 28 – ожирение.
- ✓ **Увеличить физическую активность.** У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, резко снижается обмен веществ, 40% крови не циркулирует в организме, а значит ткани и органы не получают достаточного количества кислорода. При гиподинамии человек склонен к ожирению, а из костей теряется кальций. За три недели неподвижности мы теряем столько же минеральных веществ, сколько за год жизни. Больше двигайтесь, ходите пешком, гуляйте.
- ✓ **Правильно питайтесь.** Кушайте чаще и небольшими порциями. Устраивайте разгрузочные бессолевые дни. В первую половину дня потребляйте основную часть суточных калорий, для этого полноценно завтракайте и обедайте.
- ✓ **Отказаться от курения.** Кардиологи утверждают, что бросив курить, человек может добиться снижения артериального давления уже через несколько дней.
- ✓ **Не злоупотреблять алкоголем.** У людей с хроническим алкоголизмом почти всегда повышенное давление. Хроническая интоксикация алкоголем приводит к увеличению размеров сердца (так называемое «Пивное сердце»), ему трудно справляться с нагрузкой, возникает одышка, отеки на ногах, учащенное сердцебиение.
- ✓ **Людам старшего возраста принимать специальные препараты.** После сорока лет риски заболевания увеличиваются. Специальные препараты помогут держать давление и уровень холестерина в норме.

Как правильно подготовиться к УЗИ

Нужно ли готовиться к прохождению ультразвукового исследования или все зависит только от аппарата и от врача, который проводит УЗИ.



А если надо, то как? Несомненно, хороший аппарат и что самое важное – хороший врач – это одни из составляющих правильного проведения УЗИ и грамотно выставленного диагноза. Но не менее важным фактором, влияющим на исследование и результат, является правильная подготовка самого пациента. Важным является то, что ультразвук не может проникнуть через слой воздуха или другого газа, а кишечник содержит газ, который мешает хорошей видимости при ультразвуке брюшной полости, особенно, если кишечник переполнен газами больше чем необходимо.

Для того, чтобы кишечник не мешал произвести качественное ультразвуковое исследование брюшной полости, нужно за 2-3 дня до проведения УЗИ начать соблюдать диету, которая поможет снижению газообразования в кишечнике. Исключить из рациона бобовые, молочные продукты, черный хлеб, жирные блюда, овощи и фрукты в сыром виде, газированные напитки, алкоголь. Так же, некоторым пациентам рекомендуют прием препаратов, которые способствуют снижению вздутия и газообразования.

Последний прием пищи за 8-12 часов до исследования. Если вы принимаете лекарственные препараты, то следует уведомить об этом врача. В день исследования нельзя кушать и пить. Все дело в том, что прием пищи, а иногда даже небольшое количество воды вызывает сокращение желчного пузыря. И рассмотреть его качественно уже не удастся. А переполненный желудок будет мешать осмотру печени и поджелудочной железы.

Для УЗИ почек особой подготовки не требуется. Главное – это соблюдение диеты, описанной выше, с целью снижения газообразования в кишечнике. Кушать в день исследования почек можно.

За полтора часа до УЗИ мочевого пузыря необходимо постепенно выпить 1-1,5 литра воды или любую другую жидкость. Ультразвуковое исследование мочевого пузыря проводится на полный мочевой пузырь.

Исследование щитовидной железы не требует никакой предварительной подготовки. То же касается и исследований лимфатических узлов, сердца, сосудов, суставов и исследования по поводу беременности.

Поздравляем юбиляров сентября!



Поздравляем с юбилеем сотрудников Буинской ЦРБ.
Уважаемые юбиляры!

Александр Тимердавиевич Хисамутдинов (врач-нейрохирург),

Талия Нурулловна Абдрахманова (медсестра педиатрического отделения),

Милявша Султановна Усманова (медсестра детской консультации),

Ильдус Галиевич Харрасов (столяр-плотник),

Любовь Николаевна Логинова (гардеробщица).

Примите искренние поздравления по случаю юбилея!

От всей души желаем счастья, крепкого здоровья, еще больше успехов в вашей работе, чтоб все планы и мечты сбывались, и ничего важного в жизни не было упущено. Благополучия в семье и всегда отличного настроения!

Статьи согласованы с врачами и специалистами ГАУЗ «Буинская ЦРБ». В выпуске были использованы материалы с сайта: www.minzdrav.tatarstan.ru, www.enterolog.ru

Назметдинов Р. Убеги от инфаркта // События недели. - 2015. - №с16-22 января. - С.10.

Информационный вестник №8 (сентябрь 2015г) Государственного автономного учреждения здравоохранения «Буинская центральная районная больница» фотографии Заляловой А.А. Исполнитель Залялова Анастасия Алексеевна, 8(84374)3-21-62

Адрес: РТ, г. Буинск, ул. Ефремова, д. 137, сайт WWW.CRB-Buinsk.ru. Тираж 300 экз.