

В газете «Аргументы и Факты» № 25 от 20.06.2018г. в разделе «Ваше здоровье» было опубликовано интервью с заведующей отделением косметологии ГУЗ «Областной клинический кожно-венерологический диспансер» Магомедовой А.М. на тему: «Как встретить солнце?»

В которой была затронута актуальная тема воздействия солнечных лучей на кожу, как защитить себя от ультрафиолетового облучения, и что делать в случае солнечного ожога.

# ИФ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## КАК ПИТЬ И ЕСТЬ ЛЕТОМ

В жаркую погоду вредны перекусы

КАКИХ ПРАВИЛ ПИТАНИЯ НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЛЕТОМ И ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СЕЗОННЫХ ПРОДУКТАХ, РАССКАЗАЛА ГЛАВНАЯ ВНЕШТАТНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ-ГАСТРОНТЕ-ВОЛОГ РЕГИОНАЛЬНОГО МИН-ЗДРАВНА НАТА-ЛЬЯ КЛИМОВА.



ЧТО ЛУЧШЕ УТОЛЯЕТ ЖАЖДУ?

Единственный напиток, который способен надолго утолить жажду — это обычная очищенная питьевая или минеральная вода. Столовая минеральная вода способствует улучшению двигательной и секреторной деятельности желудочно-кишечного тракта, в частности, повышает или понижает кислотность желудочного сока, улучшает желчеотделение, нормализует работу кишечника, способствуя правильному пищеварению. Идеально для утоления жажды, если вода будет чуть прохладнее обычной комнатной температуры.

Кроме этого, прекрасно утоляет жажду охлажденный зеленый чай. Он тонизирует организм и повышает работоспособность человека, в нём много полезных макро- и микроэлементов. Чай стимулирует нервную систему, нормализует работу пищеварения и благодаря высокому содержанию витамина Р положительно воздействует на сосуды.

Летом отдавайте предпочтение фруктам и ягодам.



Неплохой выбор для лета — это морсы. В жару предпочтительнее следует отдавать кислым морсам, особенно из красной смородины, клюквы или брусники — они утолят жажду и приятны на вкус. Подойдут в летнюю жару и классические ягодные компоты.

Кисломолочные продукты, такие как кефир, нежирная ряженка, несладкий йогурт и простокваша, не только превосходно утоляют жажду, но и голдо, что помогают поддерживать нормальный состав микрофлоры кишечника.

### ОСТОРОЖНО: МИКРОБИИ

В жаркую погоду лучше отказаться от жирной и высококалорийной пищи. В тёплые времена года потребность в энергии становится меньше, а истраченные за зиму запасы витаминов и микроэлементов нуждаются

в восполнении, поэтому пища должна быть менее калорийной, зато богатой микроэлементами. Наш рацион летом составляет преимущественно овощи, фрукты, ягоды и легко усваиваемые белки: индейка, курица, кролик и рыба. Но мясо лучше не жарить.

Летом так и тянет перекусить на ходу. Но в жаркую погоду велика опасность, купив в киоске пирожок, блинчики, хот-дог, различные напитки, подхватить кишечную инфекцию. Лучше перекусывать тщательно вымытыми фруктами или ягодами.

Летом отдавайте предпочтение тем фруктам, овощам и ягодам, которые сезонно созревают в родном регионе.

© фото: sovdok.ru

### ИФ ВАЖНО!

Не надо летом пить сладкие газированные напитки. Жажда они не утолят, а содержащаяся в них сахар и искусственные пищевые добавки могут стать причиной различных заболеваний.

### ИФ АНЕКДОТ

— В эти выходные обещали 30 градусов жары.  
— Не может быть!  
— Может! 15 — в субботу... И в воскресенье — 15.

### ИФ ЯЗЫКОМ ЦИФР

С диагнозом «наркомания» в течение 2017 года в нашем регионе на учёте состояло 3241 человек, это на 4,3% больше, чем в 2016 году (3106 человек). Большинство из них — мужчины (85,5%, или 2772 человека). Количество наркозависимых женщин — 469. Доля наркозависимых в возрасте до 20 лет, стоящих на учёте, сократилось — 30 человек, в возрасте от 20 до 39 лет — 2252 человека. Увеличилось количество несовершеннолетних с диагнозом «наркомания». В 2017 году на учёте состояло 8 человек в возрасте 15-17 лет и 1 — в возрасте до 14 лет.

### ЦИФРЫ И ФАКТЫ

#### КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ХОТЕЛ БЫТЬ ВРАЧОМ

Ко Дню медицинского работника, который отмечался 17 июня, аналитики сайта по поиску работы и персонала HeadHunter (hh.ru) изучили вакансии и резюме в Ульяновской области и выяснили, какова ситуация на рынке труда в сфере «Медицина и фармацевтика», какие специалисты востребованы, какую зарплату им предлагают и сколько человек претендует на одно рабочее место в этой сфере.

Как и в 2017 году, сегодня медицинские работники входят в топ-10 наиболее востребованных профессиональных сфер в регионе: 9% вакансий относятся к медицине. При этом, по сравнению с 2017 годом, количество предложений выросло на 97%. За год конкуренция в сфере практически не изменилась — с 1,3 резюме в прошлом году до 1,5 в 2018 г.

Для сравнения: в целом по рынку труда Ульяновской области этот показатель составляет 4,6 человека на место. На первом месте по запросам работодателей находятся неврологи, офтальмологи, анестезиологи-реаниматологи, гинекологи, диетологи, стоматологи, кардиологи и т.д. На втором месте — младший и средний медперсонал. На третьем месте — специалисты в сфере продаж (медицинские представители, менеджеры по работе с аптечными сетями и клиентами, консультанты, специалисты по тендерам). Также востребованы фармацевты и провизоры.

Что касается кандидатов сферы «Медицина, фармацевтика», большинство из них (53%) ищут себе работу в сфере продаж, на должности врачей претендуют 15% соискателей. В пятерку лидеров вошли фармацевты, провизоры и младший медицинский персонал.

В течение 2017 года зарегистрировано 7 смертей, вызванных острым отравлением наркотиками (в 2016 году — 3), из них 1 человек умер в возрасте от 25 до 29 лет, 6 человек — в возрасте от 30 до 49 лет. Увеличилась доля больных наркоманией, прошедших лечение и реабилитацию, с длительностью ремиссии не менее трёх лет — с 16,1% до 17,9%.

По данным Минздрава России, в нашей стране около 300 тысяч наркозависимых, в реальности их намного больше. Ежегодно тысячи людей впервые пробуют наркотики и погибают вследствие их потребления.

- ПРОФИЛАКТИКА
- ЛЕЧЕНИЕ
- ЛЕКАРСТВА
- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

### СПРОСИТЕ ДОКТОРА >>

#### КАК ВСТРЕТИТЬ СОЛНЦЕ?

Уезжая на юг. Что нужно сделать, чтобы не страдать первую неделю от ожогов?  
Р. Кривова, Ульяновск

Отвечает заведующая отделением косметологии Областного клинического кожно-венерологического диспансера врач-дерматовенеролог высшей категории Асият Магомедова:

— Начнем с того, что загорать в период с 11.00 до 16.00 крайне нежелательно. Лучшее время для загара с 08.00 до 11.00 и с 16.00 до 19.00.

Если же говорить о солнезащитных средствах, то в последнее время система обозначений на них несколько изменилась. Раньше на упаковках с такими кремами указывался только SPF-фактор, который показывает, насколько эффективно средство защищает кожу от солнечных лучей группы B. Теперь же, по новым правилам, указывается и степень защиты от лучей группы A, которые ещё более вредны. Как правило, этот показатель пишут мелкими буквами на этикетке (на обратной стороне баночки) и обозначается как PDD, PDA или P+++.

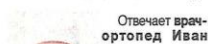
Приобретая солнцезащитные средства, обязательно смотрите на оба фактора защиты. Для безлокальных людей или для тех, кто давно не загорал, надо брать средства с максимально высокими показателями: SPF — 50 и PDD — 42. Спустя неделю можно уже кунить крем или молочко с показателями 30/20 (соответственно) и до конца лета использовать эти средства. Некоторым людям загар противопоказан как таковой. Прежде всего это касается мужчин и женщин, у которых на теле большое количество родинок. Длительное пребывание под прямыми солнечными лучами нежелательно и в том случае, если у вас наблюдается обострение любого заболевания (например, ОРВИ), если вы принимаете антибиотики либо противораковые препараты. На фоне употребления этих препаратов повышается фоточувствительность кожи, и вы можете быстро обгореть на солнце.

Если на вашей коже всё-таки появились покраснения и ожоги, не стоит использовать народные средства. Нанеся на кожу растительное масло, майонез или сметану, вы можете только ухудшить положение. Кожа и так раздражена и повреждена, а вы её ещё больше травмируете. Лучше всё же приобрести для таких случаев специальные фармацевтические средства. Они представлены в разных ценовых категориях в наших аптеках.

### СОВЕТ ВРАЧА >>

#### СОВРЕМЕННАЯ РАЗБОТКА ТИТАН-2 — НА СМЕНУ НЕЙЛОНОВЫМ ПРОТЕЗАМ!

Хочу сменить пластиковый зубной протез на более современный. Знакомой поставили протез на металлической основе ТИТАН-2. Хотелось бы узнать мнение специалиста.  
С. Василеева, 64 года



Отвечает врач-ортопед Иван Вещниковский: — Главный плюс нейлонового протеза — это цена и самый дешёвый вариант восстановления всего зубного ряда. Но это не самое комфортное решение. В Европе, например, уже давно отказались от нейлоновых протезов.

Современная разработка — протез на основе металла ТИТАН-2 — призвана полностью заменить пластиковые протезы, при этом при небольшой

разнице в цене по всем параметрам превосходит устаревшие протезы. Это лёгкое, крепкое, гипоаллергенные протезы, без неба и подъязычных частей — приоссок, т.е. соединения выполнены из тонких металлических мембран. В них хорошо выговариваются слова, нет рвотного рефлекса, они не выпадают. В протезы не забивается еда, они не натирают, не вызывают болевых ощущений, позволяют легко жевать и пережевывать пищу, улучшают пищеварение. В нашей клинике действует программа: «ПРИНЕСИ СВОЙ СТАРЫЙ ПРОТЕЗ — ПОЛУЧИ СКИДКУ 50% НА НОВЫЙ!»

Залившись на бесплатную консультацию к специалисту, звоните прямо сейчас по номеру 75-82-73 или 8-937-275-82-73. ООО «ПРОФИ-ДЕНТ-ПРЕСТИЖ» Предложение действует до 30.06.2018 г.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Материалы полосы подготовила Елена ЛЮБИМОВА по материалам Центра медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни