

Профилактика инсульта



Фото Натальи ЧАЙКИ

Движение — это жизнь!

Диета с пониженным содержанием холестерина и соли (для тех, кто перенес инсульт или находится в группе риска)

1. Исключить: животные жиры, другие твердые жиры (сливочное масло, плавленый сыр, кокосовое и пальмовое масло), субпродукты (печень, почки, мозги), шоколад, яичный желток (но нет ограничений на белок).
2. Мяса можно есть не более 85 г в день. Не рекомендуется мясо, имеющее прослойки жира. Только постная говядина, телятина, молодая баранина. Редко — нежирная свинина.
3. Рыбу, мясо птицы (без кожи) есть можно. Икру рыб — нет.
4. Избегать употребления цельномолочных продуктов. Ваши продукты: снятое молоко, сыр и творог с пониженным содержанием жира (менее 1%).
5. Использовать только растительные масла, мягкие маргарины.
6. Забыть о кондитерских изделиях, приготовленных на основе желтков и твердых жиров. Можно есть: хлеб, злаковые, рис, изделия из сдобного теста (но приготовленного без яичных желтков!).
7. Ограничить употребление продуктов, содержащих крахмал.
8. Не есть кокосовые орехи, авокадо, оливки.
9. Ограничить употребление поваренной соли (до 3 — 4 г в сутки). Не подсаливать еду, а лучше вообще убрать солонку со стола. Избегать консервированных продуктов, содержащих соль.
10. Для тех, кто подсчитывает количество «съеденного холестерина»: норма — не более 150 миллиграммов холестерина в день.

НЕ ПРОПУСТИ!

«Астма-школа» ждет слушателей

В АПРЕЛЕ И МАЕ в Городском центре медицинской профилактики для всех желающих пройдут два цикла бесплатных лекций «Астма-школы». Лекции читает В. Ф. Жданов, профессор Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. Павлова.

Цикл состоит из четырех занятий (один раз в неделю, по четвергам, начало в 17 часов).

3 апреля вам расскажут о том, что такое бронхиальная астма и как ее распознать, **10 апреля** — о медикаментозном лечении астмы. **17 апреля** темой лекции станет немедикаментозное лечение этого заболевания. **24 апреля** расскажут об особых формах астмы, о том, что происходит при сочетании астмы с другими заболеваниями, а также дадут рекомендации на случай тяжелого приступа недуга.

Расписание аналогичного цикла на май: **8, 15, 22 и 29 мая**.

Телефон для справок **571-34-55**.

Адрес Городского центра медицинской профилактики: **Итальянская ул., 25** (станция метро «Гостиный двор»).

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

Со 2 по 8 апреля

♈ ОВЕН. Неприятности может доставить работа желудочно-кишечного тракта. Вероятны обострения хронических недугов этой системы. Будьте внимательны к качеству продуктов и соблюдайте режим питания.

♉ ТЕЛЕЦ. Время повышенного аппетита. Но даже самая вкусная еда вряд ли справится с плохим настроением, а вот вред от жирно-сладко-копченых вкусов может быть большой. Старайтесь избегать переохлаждения.

♊ БЛИЗНЕЦЫ. Возможны временное недомогание, а также нервозность, приводящая к неприятным ощущениям, в частности к болям в желудке. Может проявиться аллергия на белье, содержащее много «химии».

♋ РАК. Период характеризуется усилением деятельности различных систем организма, повышением чувствительности нервной системы. Приподнятое настроение будет характерно даже для тяжелобольных людей.

♌ ЛЕВ. Возможно нарастание симптомов хронических заболеваний, проявление новых недугов. Вероятно ухудшение течения кожных (в том числе аллергических) заболеваний и болезней печени.

♍ ДЕВА. Хороший период для проведения хирургических операций. А вот ваша необычная активность может стать причиной незначительных травм (порезы, ушибы). Хороший период для начала комплекса физических упражнений.

♎ ВЕСЫ. Беременные должны внимательно следить за самочувствием и при недомогании сразу обращаться за медицинской помощью. Повышается вероятность получения травмы (в том числе электротравмы).

♏ СКОРПИОН. Хороший период для проведения комплексного обследования с помощью передовых методов диагностики, а также для лечения народными методами. Отличный эффект дадут посещение психотерапевта и психологические тренинги, а общение с друзьями прибавит хорошего настроения.

ПОМОЖЕМ СЛАВЕ, КОТОРЫЙ ХОЧЕТ ВЫЗДОРОВЕТЬ И ПОЙТИ НА РЫБАЛКУ, КАК ДРУГИЕ МАЛЬЧИШКИ!

Вячеславу Бармашову 16 лет. Слава растет настоящим мужчиной. Несмотря на юный возраст, он сумел стать надежной опорой маме, которой пришлось одной поднимать сына, работая и в ночную смену, и сутками. Все бытовые проблемы — в основном на Славе. Он даже совершенно самостоятельно сделал ремонт в их небольшой квартирке.

Лет в десять мальчик пристрастился к рыбной ловле. На его уху с радостью собираются все друзья и знакомые — Слава всерьез увлечен кулинарией и даже подумывает о том, чтобы сделать ее своей профессией.

Когда мальчик оказался в больнице, мама собралась взять отпуск, чтобы ухаживать за ним, но сын категорически отказался. «Не хочу падать духом, — заявил он. — Одно мне проще быть сильным». У Славы диагностирован острый лимфобластный лейкоз. А заболел он в середине декабря прошлого года. Поначалу все выглядело как банальный грипп, лечили тоже — как от гриппа. Под Новый год стали болеть суставы. Анализы удалось сдать только 9 января, когда после каникул заработала лаборатория. На следующий день Слава отправился в школу, по дороге решил забрать результаты анализов. Из амбулатории написал: «Мама, меня везут в больницу». Когда Славу на «скорой» доставили из деревни Заклинье, где он живет, в районную больницу в Луге, события развивались быстро: диагноз поставили почти сразу и уже через пару часов мальчик ехал дальше — в Петербург, в НИИ детской онкологии, гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой.

Когда здесь начали проводить химиотерапию, выяснилось, что на стандартный протокол лечения болезнь не отвечает. А альтернативная терапия с препаратом «Атрианс» в квоту на лечение не укладывается. На один курс требуется четыре упаковки препарата общей стоимостью 316 000 рублей. Таких курсов должно быть четыре, то есть цена всей терапии — 1 264 000 рублей. Слава, к счастью, не знает, в какую сумму оценивается его жизнь. Он просто очень хочет поправиться и делает для этого все, что в его силах. Доктор обещал, что при благоприятном раскладе к лету мальчик сможет вернуться домой. А это означает, что можно будет наконец отправиться на рыбалку...

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».
3. Внесите пожертвование через терминалы QMWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда http://www.advita.ru/donation_dengionline.php.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!

