



№ 6 (51)
июнь 2016 г.

ИРКУТСКИЙ
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

16+

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Учредитель: ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР



Врачи для врачей

В рамках празднования Дня медицинского работника в Иркутской областной филармонии состоялась церемония награждения победителей конкурса «Общественное признание в сфере здравоохранения Иркутской области в 2016 году» по семи номинациям: «За внедрение эффективного метода лечения», «За внедрение эффективного метода диагностики», «За вклад в развитие высшего медицинского образования», «За вклад в развитие дополнительного профессионального медицинского образования», «За вклад в среднее профессиональное медицинское образование», «Легенда Иркутской медицины», «Врачебная династия». Более пятидесяти работников здравоохранения стали победителями конкурса и были награждены благодарностями и Почетными грамотами Министерства здравоохранения Иркутской области за многолетний, добросовестный труд и высокий профессионализм.

Всех присутствующих с профессиональным праздником поздравили министр здравоохранения Иркутской области Олег Ярошенко, председатель Законодательного собрания региона Сергей Брилка и Заместитель Председателя Правительства Иркутской области Валентина Вобликова.



Необычное музыкальное поздравление прозвучало в этот день для врачей областных и городских учреждений здравоохранения. В ходе концерта наравне с профессиональными артистами выступил музыкальный коллектив, состоящий из врачей. За ударной установкой находился Владимир Новожилов, главный врач городской Ивано-Матренинской детской клинической больницы, за клавишами (рояль) – Игорь Ушаков, главный



врач Иркутского диагностического центра, бас-гитара – Владислав Пак, известный иркутский хирург, заведующий колопроктологическим отделением Иркутской областной клинической больницы, саксофон – Владимир Шишкин, бывший врач.

Коллектив исполнил музыкальную композицию «Вечерний Иркутск», автор музыки Игорь Ушаков. Завершилось выступление исполнением гимна «Иркутского медицинского института», слова которого написал Владимир Шпрах, ректор Иркутской государственной медицинской академии последипломного образования. Все присутствующие стоя и с овациями сопровождали выступления творческого коллектива. Это был неожиданный и приятный сюрприз для врачей.

Служба по связям с общественностью и маркетингу



• В НОМЕРЕ



Курс на оздоровление

Санаторно-курортное лечение без вреда для здоровья

Страница 3



Причины головной боли

Не всякая таблетка поможет от нее избавиться

Страница 5



Летние радости

Полезные советы отдыхающим в лесу, на пляже или в городе

Страница 7



● ПРОЦЕДУРНЫЙ ВОПРОС

Аппаратный массаж против отеков

В летний период у многих людей довольно регулярно происходят отеки тканей. Особенно часто они возникают у тех, кто перенес некоторые виды операций на нижних конечностях. Такие отеки называют лимфостазом. Иногда он также формируется в верхних конечностях. Происходит образование лимфостаза из-за нарушения оттока лимфы по лимфатическим сосудам, которое приводит к тому, что пораженная часть тела начинает опухать и увеличиваться в размерах. Причины его возникновения бывают разные: рожистое воспаление, хирургическое вмешательство, травмы, нарушение гормонального статуса и т.д.

Одним из часто встречающихся причин лимфостаза рук является

осложнение после онкологической операции на молочной железе, так как во время такой операции происходит удаление группы подмышечных лимфоузлов. Нарушение оттока лимфы может начаться уже через несколько месяцев после хирургического вмешательства и привести к серьезным неудобствам в повседневной жизни и болевым ощущениям особенно в жаркую погоду.

Одним из наиболее эффективных способов избавления от отеков является пневмомассаж на специальном аппарате. Такая процедура называется перемежающаяся пневмокомпрессия. Это совершенно безболезненная манипуляция, не требующая от пациента специальной подготовки. Во время ее проведения врач надевает на опухшую конечность специальные манжеты по типу «чулка» для ноги и «рукава» для руки. В ходе сеанса происходит чередование понижения и повышения давления воздуха в манжетах, в результате которого идет воздействие на ткани конечностей. Пневматическое давление и время воздействия



манжет устанавливает врач путем специального программирования аппарата. Сеанс занимает от 15 до 45 минут в зависимости от степени выраженности заболевания. Для достижения положительного результата необходимо пройти курс таких процедур. Более чем у 80% пациентов после сеансов пневмокомпрессии происходит значительное уменьшение отека.

Конечно, назначить пневмомассаж может только сосудистый хирург после осмотра и необходимой консультации. В Диагностическом центре сосудистый хирург ведет прием ежедневно.

Пневмомассаж также может применяться и при синдроме «тяжелых ног» у здоровых людей в качестве разгружающего массажа.

Светлана Михнева

● ВНИМАНИЕ!

В Иркутском диагностическом центре можно получить справки для посещения бассейна (взрослым и детям) и оформить справку для абитуриентов (форма 086/у). Для получения справки необходимо пройти ряд медицинских исследований.

КМУ046 «Медицинская справка для абитуриентов»

КОД УСЛУГИ	ВИД ИССЛЕДОВАНИЯ
Мо1	Медицинский осмотр врачом-терапевтом
Мо2	Медицинский осмотр врачом-неврологом
Мо4	Медицинский осмотр врачом-офтальмологом
Мо5	Медицинский осмотр врачом-оториноларингологом
Мо7	Медицинский осмотр врачом-хирургом
1В9001	Рентгенография органов грудной клетки в одной проекции
2Ж1026/к	Глюкоза (плазма крови)
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
ДУ006	Оформление документов «Медицинская справка для абитуриентов» (врачебное профессионально-консультативное заключение Форма 086/у)

КМУ044/1 «Справка в бассейн (дети до 15 лет)»

КОД УСЛУГИ	ВИД ИССЛЕДОВАНИЯ
1Г1201	Педиатр - консультативный прием
2Ж4002	Исследование кала на простейшие (лямблии)
2Ж4012	Исследование кала на гельминты
ДУ006	Оформление документов (справка в бассейн)

КМУ044 «Справка в бассейн» (для взрослых)

КОД УСЛУГИ	ВИД ИССЛЕДОВАНИЯ
2Ж4006	УМСС (РМП)
МО3	Медицинский осмотр врачом-дерматологом
МО1	Медицинский осмотр врачом-терапевтом
1В9001	Рентгенография органов грудной клетки в одной проекции
ДУ006	Оформление документов (справка в бассейн)

Перечень исследований может изменяться. Информацию уточнять по телефону регистратуры: 211-240.

Курортная пора

Летом количество желающих съездить подлечиться в санаторий резко увеличивается. И это вполне понятно. Но часто уставшие от чрезмерных нагрузок, постоянного стресса и бытовых неурядиц, отдыхающие норовят пройти курортные процедуры все и сразу. Хотя санаторно-курортное лечение имеет как показания, так и противопоказания.



В основе большинства курортных процедур лежит использование целебных природных средств: минеральные воды, лечебные грязи, климат. К ним добавляются лечебное питание, физиотерапия, массажи, души, прогревания. Некоторые процедуры имеют противоположные действия, например, охлаждающие и прогревающие. Не нужно уговаривать врача назначить вам и то, и другое. Неправильное санаторное лечение может стать причиной развития многих болезней.

Существуют совершенно конкретные противопоказания, которые исключают поездки на курорты и в санатории:

- Все заболевания в острой стадии, хронические заболевания в стадии обострения и осложненные гнойными процессами;
- острые инфекционные заболевания;
- все венерические заболевания в острой или заразной форме;
- психические заболевания, наркомания;
- все болезни крови в острой стадии;
- кахексия любого происхождения;
- злокачественные новообразования (больные после радикального лечения могут направляться только в местные санатории для общеукрепляющего лечения при общем удовлетворительном состоянии);
- все заболевания, требующие стационарного лечения;
- эхинококк любой локализации;
- часто повторяющиеся или обильные кровотечения;
- все формы туберкулеза в активной стадии;
- нельзя направлять беременных женщин для бальнеогрязелечения по поводу гинекологических заболеваний; для бальнеогрязелечения экстрагенитальных заболеваний; жителей равнин на горные курорты, расположенные на высоте более 1000 метров над уровнем моря.

Перед поездкой на курорт всегда требуется оформление санаторно-курортной карты. Основываясь на информации отраженной в ней, лечащий врач санатория будет назначать процедуры. Эта информация должна быть достоверной, полной. Если пациент захочет что-то скрыть, то последствия для его здоровья могут быть самыми неблагоприятными. Так, например, прогревающие процедуры могут повлиять на некоторые внутренние процессы в организме и вызвать появление новообразований.

В Иркутском диагностическом центре разработаны специальные комплексные программы для оформления санаторно-курортной карты с учетом пола и возраста. Программы включают в себя максимальное количество исследований, чтобы не допустить вероятность неправильно подобранного впоследствии санаторного лечения. Особое внимание нужно обратить жен-

щинам при оформлении карты. Женщины до 40 лет проходят только УЗИ молочных желез (код услуги 1Б2009), а женщины старше 40 лет проходят только маммографию (код услуги 1ВМ0001). Также в некоторых случаях количество исследований для оформления карты может быть уменьшено по согласованию с врачом.

КМУ045Ж «Санаторно-курортная карта для женщин»

КОД УСЛУГИ	ВИД ИССЛЕДОВАНИЯ
МО6	Медицинский осмотр врачом акушером-гинекологом
3М1001/1	Забор гинекологического материала
3М1001	Забор материала для цитологического исследования
1Б2008	УЗИ матки и придатков (трансвагинально)
1Б2009	УЗИ молочных желез (до 40 лет)
2Е2001	Цитологическое исследование любого материала
2Ж4008	Исследование мазка на микрофлору
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж1026/к	Глюкоза (сыворотка крови)
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
2Ж4006	РМП (УМСС)
1А1002	ЭКГ стандартная
1В9001	Рентгенография органов грудной клетки в одной проекции
1ВМ0001	Маммография цифровая
МО1	Медицинский осмотр врачом-терапевтом
ДУ006/5	Оформление документов (Санаторно-курортная карта)

КМУ045М «Санаторно-курортная карта для мужчин»

КОД УСЛУГИ	ВИД ИССЛЕДОВАНИЯ
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж1026/к	Глюкоза (сыворотка крови)
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
2Ж4006	РМП (УМСС)
1А1002	ЭКГ стандартная
1В9001	Рентгенография органов грудной клетки в одной проекции
МО1	Медицинский осмотр врачом-терапевтом
ДУ006/5	Оформление документов (Санаторно-курортная карта)

КМУ045/1 «Санаторно-курортная карта для детей от 3 лет»

КОД УСЛУГИ	ВИД ИССЛЕДОВАНИЯ
1А1002	ЭКГ стандартная
1Г1201	Педиатр - консультативный прием (первичный)
2Ж1026/к	Глюкоза (плазма крови)
2Ж2001	Полный гематологический анализ
2Ж4001	Исследование мочи (утренняя моча)
2Ж4002	Исследование кала на простейшие (лямблии)
2Ж4012	Исследование кала на гельминты
ДУ006/5	Оформление документов «Санаторно-курортная карта»

Всю подробную информацию об оформлении санаторно-курортных карт можно уточнить по телефону: 211-240 или на сайте: dc.baikal.ru в разделе «Спецпредложения».



• ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Внутриматочная спираль «Мирена»

Одним из наиболее популярных и надёжных способов контрацепции в настоящее время является внутриматочная гормональная спираль «Мирена». Этот современный метод защиты от нежелательной беременности имеет целый ряд преимуществ: помогает стабилизировать гормональный фон женского организма, устраняет негативные стороны менструального цикла, устанавливается на длительный период, практически не требует дополнительного контроля. Специальная консультация от врача-гинеколога высшей категории Людмилы Петровны ФЕДЬКО.

– Контрацептивный эффект «Мирены» обеспечивает гормон, который она выделяет – левоноргестрел. Он

не нарушает гормонального баланса организма женщины, так как суточная доза минимальна, но достаточна для местного контрацептивного эффекта. После введения спирали действующий компонент поступает в кровь примерно через час. Там его высшая концентрация достигается через 2 недели.

– В каких случаях лучше воспользоваться этим методом контрацепции?

– Внутриматочная спираль в первую очередь подойдет женщинам, которые имеют постоянного полового партнера и в ближайшие несколько лет не планируют беременность (контрацептивный эффект составляет 98% на протяжении всего времени). Кроме того улучшается самочувствие в период менструальных дней (уменьшается кровопотеря, проходят боли). Спираль помогает предотвращать воспалительные заболевания органов малого таза. Наличие спирали никак не влияет на сексуальные ощущения.

– Как-то повлиять на организм женщины в дальнейшем ВМС может?

– Женская репродуктивная система не претерпевает никаких изменений, беременность может наступить через месяц после удаления спирали. Спираль устанавливается на пять лет, при необходимости ее можно удалить раньше указанного срока. Если по истечении указанного периода женщина не планирует беременность, можно сразу поставить новую спираль. Такую гормональную систему можно использовать при кормлении грудью, устанавливают нерожавшим женщинам после консультации с гинекологом, «Мирена» рекомендуется женщинам климактерического возраста, как один из вариантов лечения патологии эндометрия, используется при лечении эндометриоза.

– Положительного эффекта много, а недостатки у этого метода есть?

– Как и у любого медицинского препарата, у «Мирены» есть противопо-

казания к применению. Поскольку она относится к внутренним противозачаточным средствам, ее нельзя применять при воспалительных болезнях половых органов таких, как: эндометрит после родов, воспаления в малом тазу и шейке матки, септический аборт, выполненный за 3 месяца до постановки системы, инфекция, локализуемая в нижней части мочеполовой системы. Среди побочных действий «Мирены» встречаются: расстройство работы ЦНС, повышение массы тела, дисфункция желудочно-кишечного тракта, напряжение и болезненность груди, боли в спине, как при остеохондрозе. Все эти признаки обычно проявляются в начальный период применения препарата, впоследствии их интенсивность снижается, и, как правило, неприятные симптомы бесследно проходят. И в завершении хочется подчеркнуть, что устанавливает контрацептив «Мирена» только квалифицированный врач-гинеколог после проведения у женщины необходимого обследования.

УНИКАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СЕРДЦА

- **Выявление скрытых заболеваний сосудов сердца;**
- **Диагностика ишемической болезни сердца в бессимптомном состоянии;**
- **Исследование проводится на экспертном томографе (640 срезов)**
- **Не требуется направление от врача;**
- **Рекомендовано к прохождению людям старше 40 лет**

СКРИНИНГ КОРОНАРНОГО КАЛЬЦИЯ

т. 211-240, dc.baikal.ru

ТОЛЬКО В ИДЦ

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Дайте что-нибудь от головы...»

Головная боль – один из самых распространенных недугов современного человека. Многие, сетуя на частые боли, сами выбирают препараты в аптеке, следуя рекламным лозунгам или ориентируясь на совет провизора. Врачи такой подход считают совершенно неправильным и даже вредным для здоровья. Поскольку, во-первых, головная боль может быть симптомом серьезного заболевания, а, во-вторых, в разных случаях для лечения могут требоваться разные препараты.

Виды заболевания

Мигрень

Для нее характерна сильная пульсирующая головная боль, сопровождающаяся тошнотой, непереносимостью яркого света и сильных запахов, общей слабостью. Боль, как правило, имеет односторонний характер. Продолжительность приступа может быть от нескольких часов до трех дней. Наиболее подвержены мигрени женщины в возрасте от 25 до 35 лет.

Головная боль напряжения

Самый распространенный вид боли. Несильная, но может регулярно повторяться и продолжаться до недели. Характер боли давящий или сжимающий, может распространяться как на всю голову, так и на ее часть – затылок, лоб, темя. Возникает у тех, кто по роду деятельности часто испытывает длительное мышечное напряжение (вынужденная поза во время работы за компьютером, вождение автомобиля, неудобное положение во время сна), постоянно подвергается психо-эмоциональным нагрузкам.

Кластерная головная боль

Один из самых тяжелых видов боли. Человек испытывает продолжительные приступы очень сильных болевых ощущений пульсирующего характера. Обычно боль односторонняя, в области лба или глаза, иногда сопровождается покраснением, отеком, слезами. Приступы, как правило, продолжаются от 20-ти минут до полутора часов, но в тяжелых случаях могут повторяться несколько раз в сутки в течение нескольких недель. Чаще всего этому виду боли подвержены мужчины среднего возраста.

Головная боль, вызванная инфекциями. Сопровождается температурой, ознобом. При ОРВИ и гриппе болевые ощущения не слишком сильные, как правило, в височной, лобной ча-

стях или у глаз. По мере выздоровления или после принятия жаропонижающих препаратов болезненные ощущения снижаются или исчезают. При менингите головная боль острая, пульсирующая, с температурой 37,5 градусов и выше, дополнительным симптомом является рвота. В этом случае больному требуется срочная госпитализация. Реже встречаются другие инфекционные и бактериальные заболевания, при которых характер головной боли может быть разным, но почти всегда она сопровождается другими неврологическими симптомами.

Посттравматическая головная боль

Возникает при ушибе или сотрясении головного мозга, повреждении черепа или шейного отдела позвоночника. Характер и локализация боли напрямую зависят от типа травмы. Болевые ощущения могут проявиться сразу или по прошествии времени.

Синусная головная боль

Возникает из-за воспаления в области носовых пазух, обычно сопровождается отеками слизистой, выстилающей пазухи и носовую полость, заложенностью носа и насморком. Для этого типа характерны болезненные ощущения в лобной и околоносовой части лица, которые могут продолжаться до полного излечения основного заболевания.

Головные боли, связанные с повышенным внутричерепным давлением

Очень сильные, могут сопровождаться тошнотой, непереносимостью яркого света. Как правило, болит вся поверхность головы, иногда и область вокруг глаз. Болезненные ощущения «давящие» или «распирающие». Наиболее часто этот вид боли наблюдается у пациентов, когда-либо перенесших черепно-мозговые травмы, а также после родовых травм.

Головные боли, связанные с поражением тройничного нерва

Обычно длятся всего несколько секунд, но очень мучительны. Боль возникает в любой области лица во время употребления пищи или разговора. По мнению большинства врачей, наиболее распространенной причиной поражения тройничного нерва и сопутствующих головных болей являются кариес,



стоматит, неправильный прикус, а также гаймориты. В группу риска, таким образом, входят все, кто имеет проблемы с состоянием зубной полости.

Обратите внимание!

Причиной частых головных болей, может быть, целый ряд факторов: стрессы, перенапряжения, различные инфекционные болезни и вос-

палительные процессы, пищевая непереносимость и многие другие. Регулярное повторение болевых ощущений свидетельствует о том, что проблемы в организме носят хронический характер и требуют обязательного обращения к специалисту (терапевту или неврологу) для диагностики и лечения. Пить таблетки от головной боли без обследования категорически не рекомендуется.

ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
СКИДКА 15% НА
МРТ и МСКТ

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В
РЕГИСТРАТУРЕ И ПО ТЕЛЕФОНУ: 211-240

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

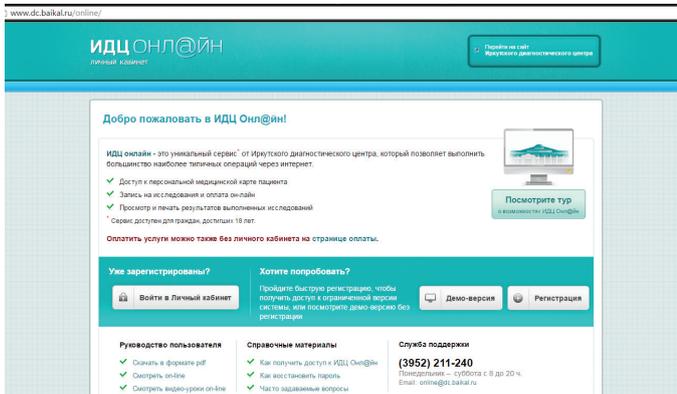


● ПРОГРЕСС

Регистратура на дому

Более 40 тысяч пациентов Диагностического центра уже по достоинству оценили удобство пользования «Личным кабинетом» на сайте ИДЦ. Ведь это экономит много времени и открывает новые возможности пользователям.

Можно самостоятельно записываться на исследования, при этом в инструкции к каждому даётся описание подготовки – например, натошак, диета с исключением газированных напитков, фруктов за 3 дня до исследования и т.д. Нет необходимости специально ехать за результатами анализов и исследований – их в любое время можно посмотреть, при необходимости распечатать. Все результаты анализов и исследований хранятся в «Личном кабинете» бессрочно, это так называемая электронная карта пациента, и к ним всегда можно возвращаться и распечатывать повторно. Для еще большего удобства и оплачивать услуги Диагностического центра сегодня можно также через интернет. Если у вас еще нет своего Личного кабинета, пошаговая инструкция как его подключить.

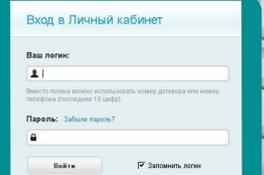


КАК ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП К ОНЛАЙН СЕРВИСУ «ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ПАЦИЕНТА»?

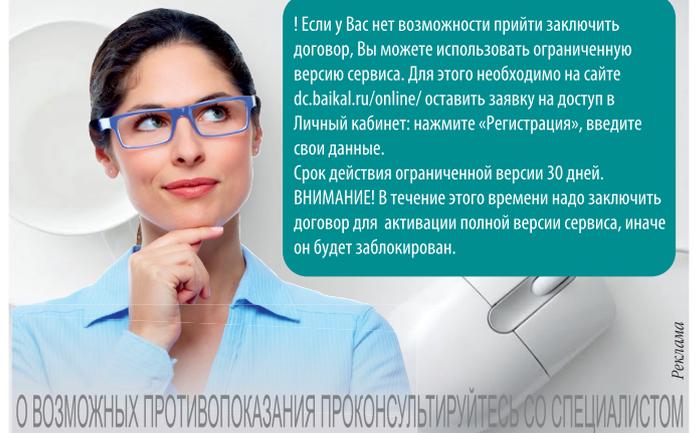
1. Заключить договор на бесплатное обслуживание в регистратуре ИДЦ (при себе необходимо иметь документ, удостоверяющий личность).



2. Зайти в Личный кабинет на сайте dc.baikal.ru/online/, используя пароль, полученный в смс. После первичной авторизации установить свой постоянный пароль.



! Если у Вас нет возможности прийти заключить договор, Вы можете использовать ограниченную версию сервиса. Для этого необходимо на сайте dc.baikal.ru/online/ оставить заявку на доступ в Личный кабинет: нажмите «Регистрация», введите свои данные. Срок действия ограниченной версии 30 дней. ВНИМАНИЕ! В течение этого времени надо заключить договор для активации полной версии сервиса, иначе он будет заблокирован.



О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЗАБОР КРОВИ НА ДОМУ

»» выезд медсестры во все районы Иркутска и ближайший пригород
 »» наличный и безналичный расчет
 »» оплата на дому у пациента

NEW

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ 211-240 И НА САЙТЕ: dc.baikal.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Как отдохнуть на природе и не навредить здоровью

Летний отдых – это всевозможные пикники и прогулки по лесам, с наступлением купального сезона – развлечения на пляже, после которого могут возникнуть нездоровые последствия. Специалисты рекомендуют придерживаться нескольких простых правил, чтобы впечатления от времяпрепровождения на природе не были омрачены последующими неприятностями со здоровьем.

НА ПИКНИК

Переносить и хранить скоропортящиеся продукты только в сумке-холодильнике. Не рекомендуется брать на пикник молочные продукты, копчености, сырые маринованные продукты, яйца и кондитерские изделия с кремом – все они служат питательной средой для болезнетворных микробов. Во время приготовления обеда на природе следить, чтобы соки от мяса, курицы, рыбы и любых других сырых продуктов не попали в готовую пищу (например, салаты, фрукты и овощи).

Вся еда должна быть защищена от насекомых, грызунов и иных животных, которые являются переносчиками патогенных микроорганизмов.

Использовать для еды одноразовую посуду и столовые приборы. Шашлык жарить непосредственно перед употреблением. Учитывать, что жарка на мангале не гарантирует полного «обеззараживания» – бактерии умирают лишь при 70-75 гра-

дусах. Для уверенности в безопасности шашлыка обильно сдабривать мясо специями. Обеззараживающими свойствами обладают красный и чёрный перец, шафран, тимьян, куркума, горчица.

КЛЕЩИ

При пребывании за городом не стоит забывать и о способах профилактики против клещевых инфекций. Клещи находятся в траве, поэтому выбирать одежду, закрывающую ноги и руки. Кроме того, перед тем, как отправиться на пикник, позаботиться о приобретении противоклещевых аэрозолей. Особое внимание – осмотрам. Во время пребывания на природе



необходимо осматривать себя и детей каждые 15-20 минут. Особо тщательный осмотр – перед заходом в дом. Клещи могут быть на вещах (сумке, рюкзаке), цветах



(или других сорванных растениях). Если клещ все-таки укусил, его нужно снять в ближайшем травмпункте и передать на исследование.

НА ПЛЯЖ

При выборе мест отдыха необходимо обратить внимание на благоустройство пляжа: наличие мусоросборников, скамеек, теневых навесов, кабинок для переодевания, графиков уборки, организованного спасательного и медицинского пунктов. Рядом с пляжем должны быть общественные туалеты. Собираясь на пляж, обязательно нужно взять с собой головной убор, питьевую воду, полотенце, зонтик. Загорать лучше под зонтиком в утренние и послеобеденные часы. Нельзя пить воду из водоема, мыть в ней овощи, посуду, полоскать рот. Лучше избегать употребления алкогольных напитков, тем более строго не рекомендуется купаться в состоянии алкогольного опьянения. На пляжах не купаться с домашними животными.

ВО ВРЕМЯ ЖАРЫ

Потребность в энергии в жаркую погоду снижается, в связи с чем организму летом нужна менее калорийная пища – необходимо отказаться от жирной еды, а потребление мяса свести к минимуму. Приемы пищи желательно исключить в самое жаркое время дня, перенеся их на утро и вечер. В целях профилактики обезвоживания организма употреблять большое количество жидкости: чай, минеральной воды, морса, кисло-молочных напитков с низким содержанием жира, отваров из сухофруктов, витаминизированных напитков, избегая употребления газировок и жидкостей с повышенным содержанием сахара, энергетических и алкогольных напитков.

По информации
Роспотребнадзора РФ





• ПРИРОДНАЯ ПОЛЬЗА

Масло кедрового ореха

Уникальный природный продукт, доступный сибирякам, аналогов которому не существует. Высоко ценится за свои полезные свойства и экологичность. Обладает отличным вкусом, легко усваивается организмом человека, по калорийности не уступая жирам животного происхождения, поэтому может успешно использоваться в качестве полноценного продукта питания.

Кедровое масло можно применять, как и все растительные масла, добавляя в салаты и различные блюда

для улучшения их вкусовых качеств. Если его добавлять при консервировании, срок хранения таких продуктов значительно увеличится. Чтобы выпечка была пышной и ароматной, в нее также можно капнуть немного кедрового масла.

Особый пикантный ореховый вкус придаст это масло мясу. При приготовлении мяса на гриле, его можно сбрызгивать кедровым маслом. И в качестве маринада добавлять для рыбы.

Также значительно улучшает вкус десертов. При приготовлении крема для торта кедровое масло можно добавлять вместе с кедровыми орешками.

Состав и свойства

Масло кедровых орехов – очень ценный продукт. По калорийности оно превосходит говяжий и свиной жир, а по усвояемости далеко превосходит куриное яйцо. По содержанию витамина Е оно в 5 раз превосходит оливковое масло и в 3 раза кокосовое. Кедровое масло – кладезь витамина Р. В нем этого витамина в три раза больше, чем в рыбьем жире.

Масло кедрового ореха содержит широкий набор полезных для организма веществ: фосфор, медь, цинк, марганец, кобальт, йод. Оно оказывает общеукрепляющее действие, повышает физическую и умственную работоспособность. Не имеет



противопоказаний, его советуют принимать и взрослым, и детям.

Вредных свойств у кедрового масла гораздо меньше, чем полезных. Не следует употреблять его людям с индивидуальной непереносимостью, ожирением. Также очень важно правильно выбрать масло. Подделки и некачественно изготовленный продукт могут нанести вред организму.

Светлана Михнева

ВПЕРВЫЕ В ИРКУТСКЕ ИННОВАЦИОННАЯ МАММОГРАФИЯ!

- ✓ **Трехмерная визуализация**
- ✓ **Высокая диагностическая точность**
- ✓ **Функция томосинтеза**
- ✓ **Низкая лучевая нагрузка**



ИРКУТСКИЙ ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

тел. 211-240 dc.baikal.ru

о возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

Медицина, основанная на доказательствах

КАК ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Газета «Как Ваше здоровье?»
Иркутского диагностического центра.
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ №ТУ38-00768 от 13 августа 2014 года.
Главный редактор: И.В. Ушаков.

Газета распространяется бесплатно.
Тираж: 3000 экз. E-mail: mkt@dc.baikal.ru
Адрес: г. Иркутск, ул. Байкальская, 109, тел.: 211-259.
Отпечатано в типографии «Репроцентр А1»
г. Иркутск, ул.А.Невского, 99/2, тел./факс (3952) 540-940