

В Красноярском крае стартовала прививочная кампания против гриппа.

В ближайшие дни в Козинск поступит вакцина для бесплатной иммунизации детей и начнется прививочная кампания для этой группы населения. По мнению специалистов, конец лета - начало осени — самое благоприятное время для проведения вакцинации.

Напоминаем, что благополучная обстановка по гриппу и ОРЗ в нашем районе, на протяжении последних 5 лет, связана с ежегодно высоким более 32% охватом населения сезонной иммунизацией против гриппа.

В первую очередь будут привиты дети возрастом от шести месяцев, школьники и беременные женщины. Эти категории жителей наиболее восприимчивы к инфекции и заболевают в первую очередь. Защита материнства и детства является приоритетным направлением в здравоохранении.

Ранняя иммунизация позволит охватить прививками максимальное количество активного населения и создать так называемую «иммунную прослойку», которая является барьером для распространения инфекций. Прививочную кампанию против гриппа в Красноярском крае планируется завершить, как и в прошлом году, к 15 октября 2016г.

Еще раз акцентируем ваше внимание, что ежегодные прививки против гриппа являются лучшим способом защитить себя и своих детей от серьезного заболевания. Именно малыши имеют высокий риск развития тяжелых форм гриппа, а также таких осложнений, как отит и пневмония, поэтому эксперты в области здравоохранения во всем мире рекомендуют всем детям от 6 месяцев и старше ежегодно проходить вакцинацию против гриппа каждый год в осенний период.



Над номером работали: Вацилко Д.М., Климова А.В.

ГОРЯЧО или ХОЛОДНО?

У китайцев, среди которых, кстати, немало, долгожителей, бытует поговорка: «Горячее – не обжигает губы, холодное – не леденит зубы». Благодаря ей жители Поднебесной легко определяют максимально комфортную температуру пищи: если горячие блюда не настолько горячи, чтобы обжигать рот, а холодные – холодны, но не до боли в зубах, их можно есть! Возможно, китайцы и правы, но у нас, привыкших к другим пищевым традициям, в связи с этим возникает целый ряд вопросов.

Например, как быть с холодильником, окрошкой, заливным, закусками, салатами, мороженым и прочими блюдами, которые мы привыкли, есть прямо из холодильника, особенно жарким летом? Разве можно обойтись утром без чашечки дымящегося кофе, а промозглым осенним вечером – без согревающего чая? А вы представляете себе морозный зимний день без тарелки наваристого, густого горячего супчика?

Однако традиции – традициями, но еще советские медики во второй половине прошлого столетия экспериментальным путем установили важную закономерность: **температура поглощаемых продуктов напрямую влияет на скорость их переваривания и усвоения организмом**. И пришли к выводу, что и слишком холодная, и чересчур горячая пища однозначно вредна. И вот почему.

ПИЩА ХОЛОДНАЯ...



Диетологи не советуют слишком увлекаться холодными блюдами даже в жаркие летние дни неслучайно. Известно, что пища, температура которой ниже 10 градусов (а это все, что мы достаем из холодильника), покидает желудок очень быстро – в течение получаса. Так происходит потому, что холодные продукты вызывают в желудке состояние дискомфорта, и он усиленно активизирует свою двигательную (моторную) функцию, стремясь избавиться от источника раздражения как можно скорее. Однако полчаса – это слишком мало: установлено, что для полноценного переваривания и усвоения пищи организму требуется не менее двух-трех часов! Сколько времени обычно и уходит на «переработку» еды комфортной для желудка теплой температуры.

В ситуации же с холодными продуктами хуже всего обстоит дело с белками и жирами. Охлажденного мяса, содержащего жиры, для расщепления которых требуется температура не ниже 38 град.С, покидает желудок практически переваренным и перемещается в кишечник, где должно было бы продолжиться его полноценное усвоение. Однако белки и жиры, не переработанные в должной степени, усвоиться, как следует, уже не могут, а вот нанести организму вред могут еще как! Ведь известно, что плохо переваренная пища, попадая в кишечник, усиливает там процессы гниения, приводя к сбоям в работе системы пищеварения, дисбактериозу, а впоследствии – к нарушению обмена веществ и развитию хронических заболеваний.

По тем же причинам вредно запивать еду водой или напитками со льдом. Охлаждая пищу, ледяная жидкость не дает ей полноценно усвоиться, поэтому чувство голода наступает уже через час-полтора после плотного обеда. Нетрудно догадаться, что такие пищевые привычки приводят к перееданию и провоцируют ожирение.

Так что же делать? Навсегда отказаться от любимых холодных блюд и прохладительных напитков? Пожалуй, если организм здоровый, к крайним мерам прибегать не стоит. Если изредка есть мороженое, окрошку или холодец, вреда здоровью не будет. Но вот постоянно увлекаться холодненьким не нужно точно!

...И ГОРЯЧАЯ

Привычка питаться слишком горячей едой и пить «обжигающие» напитки тоже вредна. Это доказали иранские ученые, установившие, что постоянное употребление очень горячего чая (около одного литра в день, t выше 70 град. С) может привести к образованию злокачественной опухоли в пищеводе! В результате эксперимента было выявлено, что у людей, пристрастившихся к обжигающим напиткам, серьезные проблемы с пищеводом наблюдаются в 8 раз чаще, чем у тех, кто ими не злоупотребляет.

Дело в том, что горячая еда и питье, попадая в гортань и пищевод, вызывают ожоги различной степени тяжести. А хронические ожоги, в свою очередь, приводят к тому, что на месте пораженной ткани образуются язвы и рубцы, которые не только сильно затрудняют прием пищи, но и способны со временем переродиться в злокачественные новообразования.

ТЕМПЕРАТУРНЫЕ ПРАВИЛА:

Чтобы не нанести вред здоровью, диетологи советуют придерживаться нескольких правил, касающихся температуры еды и напитков.

- Завтракайте теплой (в меру горячей) пищей - это поможет организму «разогнать» обмен веществ, снизившийся за ночь. Если хочется холодненького (окрошки, салата, мороженого), ешьте такие блюда на обед или полдник. Кстати, салат, хранившийся в холодильнике, перед употреблением лучше чуть-чуть подогреть в микроволновке.
- На ужин съедайте что-то в меру теплое, чтобы не создавать желудку проблем перед сном.
- Летом градус пищи и напитков можно понижать, а с наступлением осени и тем более зимних холодов рекомендуется повышать.
- Молоко в холодном виде провоцирует сбои в работе системы пищеварения, поэтому пейте его теплым в любое время года, даже в жару.
- Холодные блюда и напитки лучше всего употреблять отдельно от остальных продуктов, чтобы не охлаждать всю съеденную пищу.
- Слишком горячее следует охлаждать примерно до 60 град.С.
- Чтобы согреться, нужно пить не обжигающий, а в меру горячий чай.
- Для комфортного пищеварения все холодные и горячие блюда рекомендуется хорошо пережевывать, чтобы максимально приблизить их температуру к температуре тела. А чтобы согреть мороженое или ледяной напиток, подержите их во рту несколько секунд, прежде чем проглотить.

Многие знают, что утром натощак полезно выпивать стакан чистой питьевой некипяченой воды. Она помогает восстановить водный баланс организма, ускоряет обмен веществ, выводит вредные вещества, активизирует работу желудочно-кишечного тракта. А чтобы утренняя вода «сработала» и принесла вам максимальную пользу, ее температура должна быть около 37 град.С.





Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"

1 сентября - день знаний!



Уважаемые родители!
Поздравляем Вас с Днем знаний!
Давайте будем все здоровы,
И в день знаний, и всегда.
И день для нас вдруг станет новым,
Мы на пробежку с самого утра!
Мужества вам и терпения! Все будет хорошо!