

Как защититься от вирусов? Личный пример.



Ни для кого не секрет, что вакцинопрофилактика является великим благом человечества. В настоящее время достигнуты большие успехи в контроле инфекций. Все научные исследования широкодоступны обществу, любой человек при желании может ознакомиться с информацией о любой вакцине. В любом случае нельзя забывать, что грипп - непредсказуемое заболевание, которое опасно недооценивать. Наиболее частое осложнение гриппа - пневмония.

Самым эффективным способом профилактики гриппа врачи считают вакцинацию. И хотя прививка не гарантирует 100%-ной защиты от заболевания, но может облегчить его течение и снизить риск осложнений. Вакцинироваться рекомендуется, прежде всего, тем, кто входит в группу риска: детям, беременным женщинам, пожилым людям и тем, чей организм ослаблен хроническими заболеваниями.

Оптимальное время для вакцинации - октябрь - ноябрь.

Ежегодно, Врачи - педиатры КГБУЗ «Кежемская РБ» прививаются сами, прививают своих детей против гриппа, так как уверены – отказываясь от вакцинопрофилактики, родители подвергают своего ребенка смертельной опасности. Если вакцинация проводится правильно, с учетом состояния ребенка и с применением современных вакцин, она безопасна и не вызывает осложнений.

На вопрос «Почему решила привиться?», молодой доктор - педиатр Анастасия Хессина ответила: «Во время беременности я решила защитить себя и своего малыша от гриппа и в октябре 2014г. сделала прививку. Считаю, что это рациональный, эффективный, а также современный подход к здоровью. Планирую и в дальнейшем придерживаться графика иммунизации, защищая себя и свою семью от болезней».



Над номером работали: Ващилко Д.М., Климова А.В., Косоногова Ж.Ю., Хессина А.В.

Природная кладовая здоровья



Какой вы знаете чай?

Черный, понятно. И зеленый прочно вошел в моду в последние годы. А о красном, желтом, белом слышали? Нет?

Это настоящие лечебные напитки, природная кладовая здоровья!

Черный чай - наиболее ферментированный. Его принято заваривать крутым кипятком. Например, в России заварочный чайник ополаскивают кипятком, после этого кладут в него чай (из расчета 1ч.ложка на каждую чашку, добавив еще 1ч.ложку на чайник), заливают очень горячей водой 90 – 95 град.С на 1/3 и на 2-3 минуты накрывают полотенцем (но не ватной матрешкой), а потом доливают кипяток до верха.

В чем польза? Черный чай содержит больше всего кофеина и тонизирующих веществ, повышает умственную и физическую активность, согревает, убивает бактерии. Укрепляет стенки сосудов. Снижает уровень холестерина в крови, выводит токсины, оздоравливает желудочно-кишечный тракт.

Зеленый чай - этот чай совсем не подвергается ферментации, поэтому в нем сохраняются все витамины и биологические активные вещества, которые легко переходят в настой. Заваривают водой 60 – 90 град.С, в течение 1-2 минут. Кстати, заваривать его можно еще 3-5 раз. В чем польза? Зеленый чай успокаивает нервную систему, улучшает зрение, повышает концентрацию внимания. Он помогает при атеросклерозе, диабете, гипертонии, воспалительных заболеваниях, болезнях печени, ухудшение памяти, желудочно - кишечных и почечных заболеваниях, а также обладает кровоочистительным действием. Зеленый чай замедляет процесс старения организма и сохраняет молодость кожи эффективнее витамина Е. К этому можно добавить, что пара чашек в день считается профилактикой многих видов раковых заболеваний.

Белый чай - редкий чай с минимальным количеством кофеина. Долгое время его, как и желтый чай, было строжайше запрещено вывозить из Китая. Напиток готовится исключительно из почек чайного куста без ферментации. Заваривают водой 60 – 70 град.С в течение 1-2 минут. В чем польза? Считается одним из самых полезных чаев: богат витаминами С и группы В, снимает спазм сосудов, снижает уровень сахара в крови, обладает противоопухолевыми свойствами. Его можно пить на ночь, не боясь бессонницы. Содержит рекордное количество витамина Е, продлевающего молодость.

Бирюзовый чай, или улун - особый вид чая, у которого ферментации подвергаются лишь края листьев и часть поверхности, у чаинок остается характерная зеленоватая окраска. Считается самым дорогим китайским чаем. Заваривают улун особым способом, который называется гунфуча, что означает высшее чайное мастерство. Листочки насыпают примерно на 1/3 чайника, заваривают горячей водой (не менее 90 град.С), и тут же ее сливают. Первый

настой не пьют, им ополаскивают чашки. Потом чайник снова заливают и еще раз сливают воду, причем очень быстро, почти не настаивая. Этот чай уже пьют. Так повторяют несколько раз, пока чай не отдаст весь цвет, вкус и аромат. Некоторые улуны можно заливать до 40 раз, а нормой для этого чая считается 13-15 раз.

В чем польза? В улунах содержится более 400 видов полезных для человека химических элементов. Главные из них: соединения полифенола, кофеин, витамины С, D, E, K, B1, B6, B3, B12, кальций, фосфор, железо, йод, магний, селен, цинк, марганец и др. Благодаря богатому витаминному набору чай способствует укреплению стенок кровеносных сосудов и улучшает обмен веществ, предотвращает тромбоз, помогает отторжению мертвых клеток с поверхности кожи и появлению новых, молодых, улучшая состояние кожи. Регулярное употребление напитка способствует снижению уровня холестерина в крови, а также похуданию.

Красный чай - один из самых ароматных чаев с характерным пряным ароматом (не путайте с каркаде). Сочетает свойства черных и зеленых чаев. Красным называется потому, что процесс ферментации прерывают в момент, когда кончики листочков начинают краснеть. Заваривают водой 90 град.С. в течение 3-4 минут, причем заваривать можно 3-4 раза. Цвет настоя красно-коричневый.

В чем польза? Красный чай активнее других повышает иммунитет и способствует долголетию. Идеален для зимних чаепитий, поскольку согревает, бодрит, снимает головную боль, очищает организм, полезен при синдроме хронической усталости, гипертонии.

Желтый чай - готовится из молодых побегов и почек кустов, растущих только в одной провинции Китая. Технология приготовления чая из почек трудоемка, но благодаря этому активные вещества чайного листа лучше и дольше сохраняются. Заваривают водой 60-80 град.С в течение 3-4 минут. Цвет напитка от золотистого до желто-зеленого. К тому же чай обладает мягкой терпкостью и утонченным ароматом. Церемония чаепития с использованием этого чая очень красива: попробуйте заварить его в прозрачном стеклянном чайнике, сквозь стекло будет видно, как почки распускаются, всплывают и снова опускаются на дно. В чем польза? Укрепляет иммунитет, обогащает организм целым спектром витаминов и микроэлементов, нормализует давление, увеличивает мужскую силу, полезен людям, занимающимся умственной деятельностью, а также студентам и школьникам.

ОСЕНЬЮ И ЗИМОЙ лучше пить красные и черные чаи, ВЕСНОЙ - зеленые и желтые. Утром рекомендуется пить черный чай и покрепче, особенно если вы - «СОВА», вечером зеленый, улун или красный чай.

Всего одна чашка зеленого чая обеспечивает бодрость, работоспособность и активность мозга на 6 часов.

Отечественной находкой можно назвать привычку россиян пить чай с лимоном. Кроме приятного вкуса и утоления жажды, напиток дополнительно насыщает организм витаминами.





Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения "Кежемская районная больница"

«Грудное вскармливание: Победный Гол - на всю Жизнь».

С 25 октября по 31 октября 2014 года Красноярский центр грудного вскармливания проводил ежегодную (одиннадцатую) акцию - Неделя грудного вскармливания в Красноярске, 2014г.: "Грудное вскармливание: Победный Гол - на всю Жизнь".

Специалисты КГБУЗ «Кежемская РБ» приняли активное участие в работе краевой научно-практической конференции и фотоконкурсе «Кормящая Мадонна».

Руководители краевого центра грудного вскармливания вручили главному врачу Альбине Владимировне Климовой

благодарственное письмо и памятную статуэтку «Кормящая Мадонна» за развитие и продвижение глобальной инициативы ВОЗ и ЮНИСЕФ «Больница доброжелательная к ребенку» на территории Кежемского района.

С целью повышения профессиональных навыков и знаний медицинских работников КГБУЗ «Кежемская РБ» по расширению практики грудного вскармливания и информированности населения о его безальтернативности и доступности для матерей и их детей.

18.11.2014г. в Кодинске была проведена районная врачебно-фельдшерская конференция для врачей и фельдшеров района с использованием материала краевой конференции по пропаганде естественного вскармливания.

Обсуждались вопросы по координации работы специалистов женской консультации и кабинета медико-социальной помощи женщинам, родильного дома, детской поликлиники по расширению практики грудного вскармливания. Участникам районной конференции были предложены плакаты, методические пособия и разработки по грудному вскармливанию для населения и медицинских работников. Согласовали совместный план работы по обучению медперсонала родильного отделения, детской поликлиники, врачей и медсестер общей практики на 2015 год по подготовке и правильной технике грудного вскармливания.

