

Ожирение | Тетя Нина, не будь «фурой», занимайся физкультурой

Жировая ткань — это главный энергетический запас, который защищает органы, амортизирует удары, сохраняет тепло и работает как эндокринный орган, вырабатывая гормоны и выделяя вещества, регулирующие обмен веществ.

Она производит лептин, который сигнализирует мозгу о том, что организм сыт. При ожирении возникает лептино-резистентность — состояние, когда уровень гормона зашкаливает, а мозг его не различает, из-за чего присутствует постоянное чувство голода и человек переедает. А когда мы съедаем больше калорий, чем тратим

их, то лишнее откладывается в жировую ткань.

Лишний вес также снижает чувствительность клеток к инсулину, что сигнализирует поджелудочной железе о необходимости дополнительной выработки жизненно важного пептидного гормона, вырабатываемого бета-клетками, чтобы переработать глюкозу.

При ожирении жировые клетки также выделяют вещества, вызывающие хроническое вялотекущее воспаление, что повреждает сосуды и усугубляет состояние, когда клетки организма перестают реагировать на инсулин, а сахар не может по-

пасть из крови в клетки, чтобы дать энергию, а остается в кровотоке, заставляя работать поджелудочную железу на износ.

Современный мир характеризуется высоким темпом жизни, цифровым шумом и другими проблемами, делающими стресс неотъемлемой частью повседневности. Хронический стресс повышает уровень кортизола, что способствует отложению жира в области живота и это называется абдоминальное ожирение (когда талия мужчины более 94 см, а женщины — более 80 см.). Высокий уровень кортизола длительное время приводит к

неконтролируемому желанию потреблять высококалорийную «комфортную» еду (жирную и сладкую), подавляет выработку гормонов, отвечающих за сытость и сжигание жиров, создавая порочный круг. Также гормон способствует распаду белка в мышцах для получения энергии. Это снижает мышечную массу, замедляет обмен веществ и, как следствие, приводит к набору веса.

Светлана БЕЛКИНА,
заместитель главного врача
ГБУЗ «Пензенский областной центр общественного здоровья».

Мужчинам на заметку | Мужское здоровье: рекомендации для долголетия

Разберем основные рекомендации по сохранению мужского долголетия.

1. Контролируйте уровень стресса. Хронический стресс негативно влияет на уровень тестостерона, вызывает бессонницу и приводит к депрессии. Чтобы снизить его влияние: соблюдайте режим труда и отдыха, занимайтесь любимым хобби, чаще общайтесь с близкими, нормализуйте сон (спите не менее 7-8 часов).

2. Питайтесь правильно. Сбалансированное питание — основа здоровья мужчины. Для поддержания нормального веса, уровня тестостерона и общей жизненной энергии, снижения рисков развития заболеваний питание должно быть ре-

гулярным, достаточным по калорийности, в рационе должны присутствовать: мясо, птица, рыба, молочные продукты, овощи, фрукты, крупы. Ограничьте потребление сахара и соли, переработанных продуктов.

3. Регулярно занимайтесь физической активностью. Выполняйте не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки в неделю (ходьба, плавание, езда на велосипеде) или 75-150 минут высокой интенсивности (бег), 2-3 занятия силовых тренировок по 30-60 минут, добавляйте тренировки на гибкость и баланс по 2-3 занятия по 10-15 минут (йога, стретчинг).

4. Ограничьте количество посещений бани и сауны, мини-

мизируйте использование автомобильного подогрева сидений и ношение тесного давящего нижнего белья.

5. Откажитесь от вредных привычек. Курение и злоупотребление алкоголем негативно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, печени, лёгких, а также наносят серьёзный удар по мужской репродуктивной системе.

6. Проходите регулярные медицинские обследования. Очень важно не ждать развития заболеваний, а регулярно проходить диспансерные осмотры в поликлинике по месту прикрепления с профилактической целью: 1 раз в 3 года с 18 до 39 лет и ежегодно — с 40 лет. Необходимо проводить ос-

мотр кожных покровов на предмет новообразований, следить за уровнем артериального давления, холестерина и глюкозы крови. Важно проходить скрининговые обследования онкологических заболеваний — измерение уровня простатспецифического антигена, исследование кала на скрытую кровь.

Долголетие мужчины зависит от системного подхода к здоровью. Инвестируя в здоровье сегодня, мужчина обеспечивает себе активную и полноценную жизнь на десятилетия вперед.

Кристина БАУКОВА,
врач по медицинской профилактике.

Секреты здорового долголетия | Старение не для нас, мы с водки перешли на квас

Существует около 15 механизмов старения, например, хроническое воспаление, засыпание генов, клеточное старение, дисбактериоз кишечника и т.д.

Программа старения запускается в организме уже в 20-25 лет, но надо понимать, что старение — управляемый процесс, а не приговор.

Формула долголетия, соблюдение принципов которой может замедлить старение, выглядит следующим образом. На первом месте это рациональное питание, следом — регулярная физическая активность, а также отказ от вредных привычек. Не менее важный вклад вносит профилактическая медицина —

раннее выявление заболеваний, предрисков и факторов риска развития заболеваний. Генетика вносит не такой большой вклад, как раньше думали, — всего лишь 7%.

Глобальные факторы, ускоряющие наше старение, обусловлены нашим образом жизни. Это постоянная доступность еды, массовое использование продуктов питания глубокой переработки (готовая еда, фаст-фуд, колбасные изделия и т.д.), потребление быстрых углеводов (углеводы, которые быстро расщепляются и усваиваются организмом, вызывая резкий подъем уровня глюкозы в крови), большого количе-

ства сахара, хронический стресс, социальная изоляция, гиподинамия и нарушения сна.

Наиболее эффективная модель долголетия строится на разнообразии в меню растительной пищи, потреблении полезных жиров и строгом ограничении переработанных продуктов. Именно баланс нутриентов помогает замедлить биологические изменения и значительно снизить риск возрастных заболеваний. К продуктам, замедляющим старение, относят: ягоды — антиоксиданты в их составе защищают клетки от окислительного стресса, жирную рыбу (лосось, скумбрия, сардины) — это

главный источник жирных кислот омега-3, которые обладают противовоспалительным эффектом, листовые овощи. Орехи и семена — это настоящие капсулы долголетия, богатые растительным белком, клетчаткой и мононенасыщенными жирами. Ферментированные продукты, такие как квашеная капуста, натуральный йогурт, кефир, кимчи, являются главными поставщиками пробиотиков, которые оздоравливают микробиом кишечника.

Ирина ПУЗРАКОВА,
специалист по медицинской профилактике.

Вакцинация | Профилактика инфекционных заболеваний

Основой эффективной профилактики является ведение здорового образа жизни, осознанный выбор в пользу долголетия и благополучия.

Рациональное питание, обогащенное необходимыми витаминами и минералами, регулярная физическая активность, соблюдение режима сна и отказ от вредных привычек

способствуют укреплению иммунной системы.

Элементарные, но высокоэффективные меры, такие как регулярное мытье рук с мылом, применение антисептических средств, поддержание чистоты в жилых и рабочих помещениях, существенно снижают риск распространения патогенных

микроорганизмов.

Особое значение в системе профилактики инфекционных заболеваний имеет вакцинация. Современные вакцины представляют собой безопасный и научно обоснованный метод формирования специфического иммунитета к ряду опасных инфекций. Они позволяют организму вырабо-

тать защитные антитела без непосредственного контакта с возбудителем заболевания, что особенно актуально для детей и лиц с ослабленным иммунитетом.

Прохождение диспансеризации и профилактических осмотров по полису ОМС позволяет выявлять заболевания на ранних стадиях.

УЧТИ, БЕСПЛАТНО

Забота о здоровье полости рта

ТФОМС Пензенской области напоминает гражданам, что каждый житель Пензенской области, имеющий полис обязательного медицинского страхования (ОМС), может получить широкий спектр стоматологических услуг совершенно бесплатно.

Важно знать, что квалифицированную помощь можно получить как в государственных, так и в частных медицинских учреждениях, работающих в системе ОМС.

Что входит в бесплатную стоматологическую помощь по полису ОМС?

По полису ОМС пензенцы могут рассчитывать на осмотр, прием и консультацию зубного врача, а также на лечение кариеса с постановкой пломб из различных стоматологических материалов, включая стоматологические цементы, материалы химического отверждения, стеклоиномерные цементы и фотополимеры. Бесплатно доступны лечение пульпита и периодонтита, а также лечение заболеваний пародонта и слизистой оболочки полости рта, и некариозных поражений твердых тканей зубов.

В перечень бесплатных услуг также входит удаление зубных отложений (зубного камня) ручным механическим методом и ультразвуковым способом. Хирургические методы лечения, такие как вскрытие абсцессов, операции на слизистой оболочке десневого края, операции на мягких тканях с применением обезболивающих препаратов, а также удаление всех групп зубов.

Важно помнить:

В Территориальную программу ОМС не входит отбеливание зубов, установка имплантатов, а также зубопротезирование.

Прием врачей-специалистов при оказании амбулаторно-поликлинической помощи в плановой форме осуществляется в течение 14 рабочих дней со дня обращения пациента в медицинскую организацию. При острых ухудшениях состояния здоровья прием осуществляется без предварительной записи в течение двух часов с момента обращения.

Куда обратиться в случае нарушений?

В случае незаконного отказа в бесплатной стоматологической медицинской помощи, взимания денежных средств за медицинские услуги, предоставляемые в рамках Территориальной программы ОМС, или оказания некачественных услуг, застрахованные могут обратиться на «горячую линию» Единого Контакт-центра по номеру: **8-800-100-80-44.**