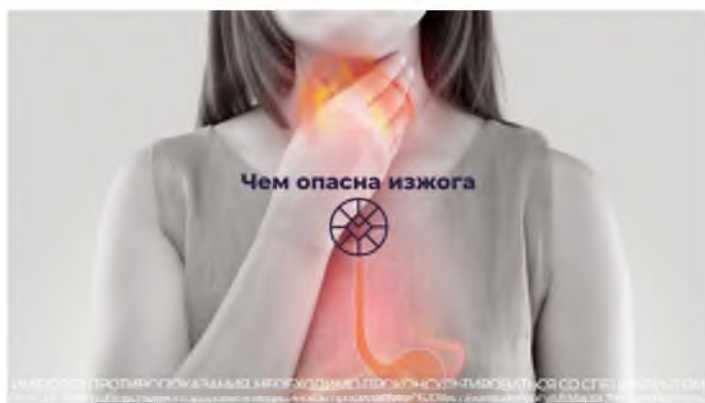




ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



Большинство из нас знакомо с изжогой – неприятным ощущением и жжением в области желудка. Причина изжоги связана с тем, что кислое содержимое желудка забрасывается в пищевод. Может ли изжога стать причиной рака пищевода и желудка и как избежать онкологии?

Особенно стоит насторожиться, если симптомы изжоги у вас возникают постоянно – чаще двух раз в неделю. Такая симптоматика может свидетельствовать о гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, пищеводе Барретта или о других заболеваниях. При таких симптомах лучше обратиться к врачу и пройти гастроскопию.

Как изжога может вызвать злокачественную опухоль?

Желудочный сок содержит ферменты и соляную кислоту, которые, попадая в пищевод, повреждают эпителиальные клетки. Если это воздействие повторяется многократно, то развивается метаплазия: плоский эпителий, который в норме присутствует в нижней части пищевода, замещается метапластическим цилиндрическим эпителием, более характерным для кишечника. Данное состояние называется пищеводом Барретта, оно уже относится к предраковым. Со временем повреждения продолжают накапливаться, это приводит к злокачественной трансформации.

Как выявить пищевод Барретта?

Все патологии пищевода и желудка диагностируют во время гастроскопии, которую проводят бесплатно по полису ОМС в рамках диспансеризации.

Не откладываете визит к доктору, если вас в течение длительного времени беспокоят следующие симптомы:

- изжога;
- отрыжка;
- боль в груди;
- затруднения во время глотания, особенно при приеме твердой пищи;
- стойкий сухой кашель и охриплость голоса.

Возможные причины изжоги:

- нарушение работы пищеводного сфинктера;
- грыжа пищеводного отверстия диафрагмы (ГПОД) — состояние, при котором небольшая часть желудка выпячивается в отверстие диафрагмы и на клапан пищевода оказывается большее давление;
- нейромышечные заболевания, при которых происходит снижение или утрата рефлекторных мышечных сокращений желудка и пищевода;
- хронический гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка, при котором повышается секреция соляной кислоты;
- хронические воспаления поджелудочной железы и жёлчного пузыря;
- некоторые хронические заболевания (например, ишемическая болезнь сердца, остеоартрит), которые требуют длительного приёма лекарств с потенциальным повреждающим действием на слизистую оболочку ЖКТ.

Некоторые продукты и напитки ещё больше усиливают кислотность желудка или раздражают слизистые оболочки органов ЖКТ и провоцируют изжогу.

Продукты, которые могут вызывать изжогу:

- острые блюда;
 - лук;
 - цитрусовые;
 - помидоры и продукты с ними в составе (томатные супы, кетчуп);
 - жирная пища;
 - пища, приготовленная на сильном огне или во фритюре;
 - шоколад;
 - алкогольные напитки;
 - газированные напитки;
- кофе.

Факторы, способствующие развитию эпизодической изжоги:

- привычка переедать, есть большими порциями;
- привычка разговаривать во время еды;
- послеобеденный сон;
- физическая активность сразу после приёма пищи;
- поздний ужин;
- привычка перекусывать перед сном;
- стрессовые ситуации, эмоциональное перенапряжение;
- курение;
- одежда, передавливающая живот и грудную клетку;
- привычка ходить со втянутым животом;
- лечение некоторыми препаратами.

Признаки изжоги

Жжение за грудиной и неприятная отрыжка — наиболее частые признаки изжоги. Но вместе с ними могут возникать и другие проявления.

Ощущения и состояния, сопровождающие изжогу:

- жжение за грудиной, которое возникает после еды или между приёмами пищи;
- жжение в груди, которое возникает ночью;
- боль в подреберье, которая усиливается при наклонах вперёд или в горизонтальном положении;
- боль, отдающая в шею;
- кислый или горький привкус во рту;
- отрыжка воздухом, кислой или горькой жидкостью;
- тошнота;
- [вздутие живота](#);
- кашель (он может возникать при раздражении кашлевых рецепторов кислым содержимым желудка);
- осиплость голоса;
- бессонница.

Привычки, которые помогают избавиться от изжоги:

- частые приёмы пищи небольшими порциями;
- отказ от жареных, острых, кислых блюд, газированных напитков;
- отказ от продуктов — провокаторов изжоги (следует понаблюдать за реакцией организма на разные продукты и напитки и исключить те, после которых изжога возникает чаще);
- отказ от спиртных напитков;
- отказ от курения;
- голод за 3–4 часа до сна;

- сон на высокой подушке или приподнятой верхней части матраса, чтобы голова в положении лёжа находилась выше груди;
- контроль здорового веса;
- отказ от узкой, перетягивающей живот одежды;
- работа со стрессом.

ЕСЛИ КОРРЕКЦИЯ РАЦИОНА И ОБРАЗА ЖИЗНИ НЕ ПОМОГАЕТ, НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!



Кальций необходим организму человека для формирования и поддержания в нормальном состоянии костей и зубов. Для профилактики остеопороза медики рекомендуют восполнять дефицит этого микроэлемента при помощи питания.

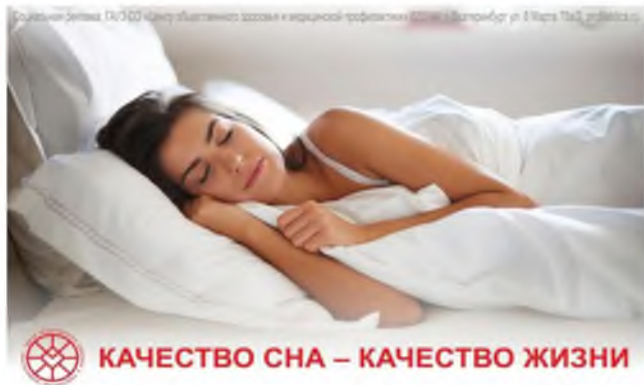
В каких же продуктах содержится много кальция?

- Пармезан. В 100 г продукта содержится 1300 мг кальция.
- Кунжут. В 100 граммах содержится 780 мг кальция и 17,7 г белка.
- Сардины. На 100 граммов консервированных сардин 380 мг кальция и 6,8 мкг витамина D.
- Бобовые. Больше всего кальция в соевых бобах — 240 мг на 100 граммов, в фасоли и нуте — 194 мг.
- Молоко и кисломолочные продукты. В 100 г молока, творога или кефира содержится 120 мг кальция.
- Зелень. Содержит на 100 г до 130 мг кальция.
- Семечки подсолнечника. В 1 стакане -109 мг кальция.

Симптомы дефицита кальция:

- Сухость и ломкость волос;
- Слоящиеся ногти, появление на них белых пятнышек и неровностей;
- Судороги икроножных мышц;
- Потливость кожи головы;
- Кариес и зубной налет;
- Кровотечения из носа;
- Кровоточивость десен.

 СЫР 750 мг	 ТВОРОГ 2% 91 мг	 МОЛОКО 3,2% 113 мг	 КАПУСТА 210 мг	 ФАСОЛЬ 90 мг
 ЯЙЦО 1 ШТ. 27 мг	 САРДИНЫ 420 мг	 ХЛЕБ ЧЁРНЫЙ 100 мг	 КРЕВЕТКИ 110 мг	 ШОКОЛАД 60 мг
 КУНЖУТ 890 мг	 МИНДАЛЬ 264 мг	 ФИНИКИ 64 мг	 ИЗЮМ 50 мг	 АПЕЛЬСИН 40 мг



Сон – это состояние, которое через определенные нейрофизиологические, химические, психологические изменения дает нам возможность на следующий день быть работоспособными физически, умственно и эмоционально.

ПЕРВАЯ СТАДИЯ (её также можно назвать расслабленным бодрствованием) – поверхностный сон. В этот период мы ещё не спим, но частота дыхания, пульса снижается, также постепенно снижается уровень артериального давления и мышечного тонуса.

ВТОРАЯ СТАДИЯ сна – это более глубокий сон (средней глубины), во время которого продолжается снижение артериального давления, пульса, частоты дыхания и происходит дальнейшее расслабление мышц. В этот момент мы перестаём реагировать на незначительные внешние раздражители, на привычный шум за окном или в квартире. В этой фазе могут возникнуть подергивания рук, ног, иногда вовлекающие все тело, так называемые сонные вздрагивания.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ (её в настоящее время принято решение объединить с четвертой), называется глубокий сон, или дельта. Во время глубокого сна происходят важные процессы: накопление необходимых веществ для полноценного функционирования организма, синтез аминокислот, процессы регенерации, синтезируется соматотропный гормон (гормон роста). Функция стадии с быстрыми движениями глаз – это психологическая адаптация, упорядочивание, анализ полученной за день информации, формирование программы будущего поведения, формулирование ответа на полученные вызовы.

Важно понимать, что плохой сон, а тем более патология сна вызывает изменения, влечет появление сопутствующих заболеваний. Если эмоциональный стресс, тревога, депрессия вызывают нарушения сна, то и само по себе расстройство сна вызывает появление эмоциональных нарушений, снижение памяти, концентрации внимания, скорости реакции, снижение либидо, импотенцию.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО АСПЕКТОВ ЗДОРОВОГО СНА:

- Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа».
- Не стоит принимать перед сном алкоголь и кофеин-содержащие продукты.

- Вредит качеству сна и то, если вы ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. Диетологи рекомендуют, чтобы с момента последнего приема пищи до сна прошло не менее 2-3 часов. Таким образом организм не будет занят перевариванием пищи, и вы уснете гораздо быстрее.

- Спальня – только для сна. Обязательно выделите под спальню отдельное помещение. Поверьте, жить так будет намного проще и комфортнее.

- «Враги» крепкого сна – вся цифровая техника. Психологи, сомнологи и дизайнеры интерьеров твердят в один голос – долой все компьютеры, ноутбуки, планшеты и даже телевизор! Все эти посторонние «жители» спальни негативно влияют на качество сна, а иногда могут даже стать причиной бессонницы.

Совет: убирайте даже телефон – вечный отвлекающий фактор – в другую комнату. А вместо него в комнате оставьте только классический будильник.

- Темнота – ваш верный друг. Спать нужно обязательно в темноте. И никаких исключений. Все дело в очень нужном для крепкого и здорового сна гормоне – мелатонине. Он вырабатывается исключительно в темноте и помогает лучше заснуть и полноценно выспаться.

- Тишина и прохлада. Да, именно такая атмосфера должна царить в спальне – тихая и прохладная. Полная звукоизоляция спальни комнаты, продуманная заранее, весьма желательна для здорового сна. Еще одно условие для полноценного сна – температура в пределах 18-21°C.

Хороший сон имеет решающее значение для вашего здоровья. Чтобы сделать каждый день безопасным и продуктивным, примите необходимые меры, чтобы регулярно высыпаться

СОН НА ЖИВОТЕ: САМАЯ ОПАСНАЯ ПОЗИЦИЯ.

Несмотря на то, что сон на животе помогает пищеварению и может избавить от храпа, привычка спать в этой позиции провоцирует боли в шее и позвоночнике. Боли в спине при привычке спать на животе — лишь вопрос времени.

СОН НА СПИНЕ: ЛУЧШАЯ ПОЗА ДЛЯ СНА.

В этом положении позвоночник находится в нейтральной позиции, что помогает организму эффективно восстанавливать силы. Однако помните о том, что подушка при таком сне должна быть максимально тонкой (высокая повышает нагрузку на шею), а матрас должен быть не слишком мягким, но и не слишком твердым.

СОН НА БОКУ.

При сне на боку и на спине необходимы правильная, не слишком высокая, подушка и принимающий форму тела матрас, способный амортизировать нагрузку. Подходя любому человеку, сон на боку также считается одной из лучших поз. При этом то, на каком боку вы спите, играет важную роль — сон на правом боку может провоцировать изжогу, а сон на левом снижает выработку кислоты в желудке и полезен при рефлюксной болезни.

Всероссийская акция 100000 шагов

1 октября активные жители в селе Сладковское, объединились, чтобы пройти 10000 шагов.

В этом году Всероссийская акция 100000 шагов к жизни приурочена к Всемирному дню сердца, который отмечается 29 сентября.

Выдающийся врач-кардиолог Лео Бокерия сказал, что каждый человек должен проходить в день не менее 10000 шагов. Ходить можно ежедневно, никуда не спеша, для своего здоровья. А самое главное, что ходьба с единомышленниками – лучшее средство против уныния и депрессии. А они тоже фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Пешие прогулки снижают вероятность развития остеопороза, онкологии, депрессии и, конечно, сердечно-сосудистых заболеваний.

При этом не имеет значения, с какой скоростью вы двигаетесь, важен сам факт, что вы совершаете семьдесят тысяч шагов в день.

После торжественного открытия была проведена зарядка, где взрослые и дети с большим удовольствием повторяли упражнения, которые полезны для нашего сердца.

По окончании разминки, которая помогла не только подготовить организм, но и согреться, поднять настроение, состоялся долгожданный старт.

Все участники акции получили массу положительных эмоций и заряд бодрости на весь день. Ведите здоровый образ жизни и будьте здоровы!



30 сентября **Акция 10 000 шагов**
прошла в д. Барбашина



Спортивное соревнование по шашкам

7 октября в День рождения В. В. Путина в Макуевском ДК для детей и подростков прошло спортивное соревнование по шашкам. Перед проведением мероприятия для участников была доведена информация, что имеено в этот день у Президента РФ День рождения.



На сегодняшний день игра в шашки стала одним из самых распространенных видов спорта.

Игра развивает:

- логическое мышление
- смекалку,
- сообразительность,
- вырабатывает умение мыслить абстрактно,
- воспитывает усидчивость,
- пространственное воображение,
- развивает способность проигрывать в уме,
- самое главное – развивает память.
-

Эта игра слишком известна и популярна, чтобы о ней кто-нибудь не знал. Шашки имеют почти пятидесяти вековую историю.

Игра в шашки — это в одно время и спорт, и досуг.