

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ. ВАКЦИНАЦИЯ

Большинство из нас в детстве боялись уколов, а кто-то и сейчас вздрагивает при виде шприца, но вакцинация против различных инфекционных заболеваний давно стала неотъемлемой частью нашей жизни с первых ее дней. Именно вакцинация победила оспу и ежегодно спасает миллионы людей от полиомиелита, столбняка, дифтерии, коклюша, кори.

Вакцинальный кабинет «Академии здоровья» располагает большим выбором вакцин отечественного и импортного производства для детей с первых дней жизни.

Высококвалифицированный педиатр с учетом результатов необходимого клинического обследования составит для вашего ребенка индивидуальный, возможно щадящий план вакцинации с наименьшим числом побочных эффектов. Поствакцинальный период пройдет под наблюдением врача с круглосуточной телефонной связью.

Если ваш малыш склонен к аллергии, доктор расскажет вам, какие препараты помогут избежать нежелательной реакции. Самое главное, чтобы в день прививки малыш чувствовал себя хорошо и не нервничал. После прививки как можно быстрее успокойте ребенка, отвлеките его (например, любимой игрушкой), чтобы у него не возникло страха перед уколами и докторами – ведь эта вакцинация будет не последней.

«Академия здоровья» использует только сертифицированные препараты наивысшего качества отечественного и импортного производства:

От гриппа: Агрипал, Инфлювак, Ваксигрипп, Гриппол+

От дифтерии, столбняка: АДС-М

От дифтерии, коклюша, столбняка: Инфанрикс, Пентаксим

От кори, краснухи, паротита: Приорикс

От гемofilьной инфекции: Хиберикс

От вируса папилломы человека: Гардасил, Церварикс

От ветряной оспы: Варилрикс, Окавакс

От пневмококковой инфекции: Пневмо 23, Превенар

От полиомиелита: Имовакс, Полиорикс

От герпетической инфекции: Витагерпевак

От гепатита В: Конбиотекс, Энжерикс

От клещевого энцефалита: ФСМЕ-Иммун, Энцепур, Энцевир



Наиболее часто из детского сада дети «приносят» ОРВИ, ОРЗ и грипп. Чтобы оградить малыша от болезней и снизить вероятность развития осложнений (отита, синусита, бронхита, пневмонии, ларинготрахеита и др.), необходимо заранее обсудить с педиатром, при необходимости детским аллергологом-иммунологом, в каких прививках нуждается ваш малыш. Как правило, перед поступлением в детский сад детям рекомендованы прививки против пневмококковой инфекции, эпидемического паротита, гемofilьной инфекции, ветряной оспы и вируса гриппа.

ЗАПИСАТЬСЯ НА ВАКЦИНАЦИЮ МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНАМ 6-88-14, 3-77-67

КУЛЬТУРА

Таня ШРАЙБИКУС, фото автора

АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ

Марина КОВАЛЕВА

ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ



В Сарове прошел VI Всероссийский фестиваль хоровой духовной музыки «От сердца к сердцу». За три дня на сцене Саровского драматического театра выступило 18 коллективов, почти 700 участников из Москвы, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Лобни, Заречного и Сарова. Они исполнили более 130 произведений русских и зарубежных композиторов, молитвенных песнопений и народных песен. Причем не только русских. Камерный хор «Сop brio» исполнил замбийскую народную песню «Bonze aba», приправив выступление танцем, а также звуками бонго и маракаса.

Некоторые произведения вышибали слезу, другие заставляли смеяться, третьи у человека нерелигиозного (у меня, например) создавали приятный шум в голове, который отключает мысли и несет на волнах звука.

Когда я шла на заключительный гала-концерт, как человек впечатлительный, пред-

ставляла себя дирижером хора. Размышляла, какую песню мы обязательно исполнили бы в первую очередь. В голове прогуляло жутковатое «Сейчас прольется чья-то кровь». Конечно, одну из самых знаменитых опер детства за собой целый каскад проблем со здоровьем. В некоторых случаях это представляет угрозу жизни. Пословица «Полон – значит здоров» начинается приобретать обратный смысл, т.к. у большинства людей полнота нездоровая.

– С чего надо начинать? Брать себя в руки и садиться на диету?

– Сперва ищите причину. Избыточная масса тела за счет жирового компонента и ожирение всегда имеют первопричину. Не ликвидировав ее, сделаете борьбу с лишним весом изнуряющей и бесполезной.

Рекомендации Аллы Сергеевны такие:

1. Не заниматься самостоятельным подбором диет (беседа с профессионалом-врачом предпочтительнее).

2. Иметь полное представление о работе вашего организма, т.к. любые отклонения будут требовать лечебного питания.

3. С помощью специалиста выявить недостаток в организме нутриентов, в первую очередь, витаминов, минеральных элементов, дефицит которых

Окончание.
Начало в №47

ЕШЬ-ПЕЙ, ДА ДИЕТУ РАЗУМЕЙ!

В предыдущих выпусках нашей газеты мы опубликовали первые две части интервью **Аллы Сергеевны Поляшовой**, диетолога, кандидата медицинских наук, доцента кафедры гигиены питания, председателя нижегородской Ассоциации диетологов, научного советника Приволжского федерального центра оздоровительного питания.

А «на десерт» оставили вопросы грамотного похудения.

Итак, как похудеть без вреда для здоровья?

Алла Сергеевна рассказывает:

– Всемирная организация здравоохранения признала ожирение не просто косметическим дефектом, а серьезным заболеванием, ведущим за собой целый каскад проблем со здоровьем. В некоторых случаях это представляет угрозу жизни. Пословица «Полон – значит здоров» начинается приобретать обратный смысл, т.к. у большинства людей полнота нездоровая.

– С чего надо начинать? Брать себя в руки и садиться на диету?

– Сперва ищите причину. Избыточная масса тела за счет жирового компонента и ожирение всегда имеют первопричину. Не ликвидировав ее, сделаете борьбу с лишним весом изнуряющей и бесполезной.

Рекомендации Аллы Сергеевны такие:

1. Не заниматься самостоятельным подбором диет (беседа с профессионалом-врачом предпочтительнее).

2. Иметь полное представление о работе вашего организма, т.к. любые отклонения будут требовать лечебного питания.

3. С помощью специалиста выявить недостаток в организме нутриентов, в первую очередь, витаминов, минеральных элементов, дефицит которых

лежит в основе нарушения обмена веществ, который всегда сопровождает ожирение.

4. Проанализировать фактическое питание с последующей коррекцией выявленных отклонений.

5. Провести анализ компонентного состава тела, выявить содержание мышечной, жировой массы, воды и других показателей.

6. Рассчитать величину основного обмена (ВОО) – количество энергии, которое необходимо для работы внутренних органов в состоянии полного покоя. Это важно для расчетов необходимой калорийности рациона с учетом физической активности, т.к. калораж ниже ВОО приведет к снижению веса за счет распада мышечного белка, уменьшения, а в последующем нарушения работы внутренних органов при сохранности жировой массы. После такой диеты возврат веса гарантирован еще с плюсом, а последующие попытки на фоне сниженной мышечной массы и отклонений в состоянии здоровья будут малорезультативными.

7. Обязательно сохранять режим питания. И это не 2 раза в день, а 4-5, включая перекусы в виде второго завтрака и полдника.

8. Организовать ежедневный регулярный питьевой режим, т.к. все обменные процессы протекают в водной среде.

9. Каждая программа снижения веса должна начинаться с мягкой программы очищения.

10. Необходимо увеличить в питании пищевые волокна растворимые и нерастворимые, за счет ежедневного употребления овощей, фруктов, отрубей.

11. Обязательно помнить, что любая программа должна быть индивидуальной и профессионально подобранной, проводиться по рекомендациям и постоянным наблюдени-

ем специалиста. Самое главное – восстановить обмен веществ, и вес постепенно придет в норму без возврата.

– И все-таки замечено, что некоторые люди уже рождаются «пухленькими», другие худощавы. Может быть, в ожирении виновата генетика?

– По данным Всемирной организации здравоохранения, наследственность составляет лишь 20% в формировании здоровья, а 50% отводится образу жизни. Да, наследственность – это предрасполагающий фактор, но как она проявится, полностью зависит от вас. Хотите быть здоровым и научиться основным правилам ЗДОРОВОЙ жизни, обратитесь к диетологу. Из уст специалиста при комплексном обследовании и разработке индивидуальной программы вы получите не противоречивые рекомендации из интернета, а научно обоснованные, грамотные, профессиональные советы, программы.

– Да, интернет и ТВ пестрят историями о волшебных похудениях. А ведь можно заработать большие проблемы со здоровьем, рискуя попробовать очередной метод...

– Это верно. Берегите себя, не занимайтесь самолечением по совету подруг, различных форумов, не используйте модные диеты, не имеющие научной основы, иначе самолечение превратится в саморазрушение, которое потом совместно со специалистом вы будете исправлять не один год. Помните – вы уникальны, вы единственны и не похожи ни на кого. Вы достойны индивидуального, профессионального подхода. Именно в понимании этого и будет проявляться ваш первый шаг любви к себе. Любой человек имеет право быть стройным, стоит только захотеть, а диетолог поможет вам достичь поставленной цели.