

В первую очередь в новогодние праздники существует риск обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Это могут быть гастриты, холециститы, панкреатиты и т. д. На это влияет как количество съеденной пищи, так и ее качество. Зачастую на новогоднем столе присутствует много не самых полезных для здоровья продуктов, и употребление их в большом количестве вполне способно привести к обострению хронических заболеваний, а также к различным острым состояниям, прежде всего отравлениям.

Новогодний стол достаточно сложно представить себе без таких традиционных, но, к сожалению, не самых полезных блюд, как, например, оливье или селедка под шубой. Но даже эти салаты вполне можно «обезопасить». Например, в качестве заправки для оливье вместо майонеза однозначно лучше использовать нежирную сметану. Кроме того, можно заменить в этом салате колбасу на отварную говядину или курицу. Также салата в тарелку нужно стараться класть немного, используя его именно в качестве закуски, а не полноценного блюда.

«В качестве основных блюд я бы посоветовала приготовить курицу, индейку или рыбу, это замечательные, очень полезные продукты. Также рекомендую тушеные или запеченные овощи. При этом хочу отметить, что картофель - это хоть и овощ, но не относится к самым полезным продуктам. В первую очередь нужно отдавать предпочтение все же тем овощам, которые содержат много клетчатки. Это капуста, морковь, свекла и т. д. Если же вы большой любитель картофеля и не хотите отказываться от него совсем, то рекомендую приготовить его вареным либо запечь в духовке. При запекании используйте минимальное количество майонеза, а еще лучше - обойтись совсем без него», - говорит Анастасия Бакина.

31 декабря в течение дня тоже нужно обязательно есть, а не «нагуливать аппетит» перед застольем. За два-три часа до торжества стоит сделать легкий перекус, а непосредственно перед застольем выпить стакан воды. Это активизирует желудочно-кишечный тракт, а также займет небольшой объем желудка, что позволит нам съесть немного меньше.

«Особое внимание новогоднему столу необходимо уделить, если в семье есть дети. В этом случае нужно очень тщательно составить меню. Самое главное - оно не должно сильно отличаться от того, что дети едят ежедневно, особенно если мы говорим о маленьких детях. «Вкусняшки» можно добавить, но в небольшом количестве, а также не делать большого разнообразия новых для ребенка продуктов. Кроме того, особо заострите внимание, что утром 1 января, когда родители хотят подольше поспать, нужно тем не менее встать в такое же время, как и всегда. У ребенка должен быть привычный и полноценный завтрак», - сказала врач.

И для взрослых, и для детей будет полезно минимизировать количество копченых, соленых и сладких про-



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Новый год по традиции сопровождается застольем с самыми разными блюдами. О том, какие блюда есть в новогоднюю ночь, как правильно это делать, чтобы не навредить своему организму, а от чего лучше отказаться, рассказала ассистент кафедры терапии Амурской государственной медицинской академии Анастасия БАКИНА.

Праздник без последствий: «здоровый» Новый год



дуктов. Быстрые углеводы, такие как торты, пирожные, конфеты, то есть те продукты, которыми мы привыкли завершать застолье, лучше будет отложить на дневное время 1 января.

Тарелка здорового питания

Существует такое понятие как «тарелка здорового питания» - это руководство для здорового, сбалансированного питания, созданное экспертами Гарвардской школы здравоохранения. Метод помогает питаться правильно без подсчета калорий и жестких диет. Его суть в том, чтобы мысленно разделить свою тарелку на 4 части, на каждой из которых должен быть определенный тип продуктов.

Основной частью приема пищи нужно сделать овощи и фрукты - они занимают половину тарелки. При этом нужно стараться использовать некрахмалистые продукты: яблоки, груши, помидоры, огурцы, сладкий перец, все виды листовой зелени, цитрусовые и другие. Потребление картофеля стоит ограничить, поскольку он негативно влияет на уровень сахара в крови.

Одну четвертую тарелки необходимо отдать углеводам. Важно при этом помнить, что вид углеводов важнее, чем их количество. Хорошим выбором будет цельнозерновая пшеница, ячмень, неочищенный рис, овсянка, гречка и продукты, изготовленные из них. Употребления белого риса, а также хлеба и выпечки лучше избегать или хотя бы ограничить.

И еще одна четверть тарелки - это белки. Рыба, курица, фасоль, орехи являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат, они хорошо сочетаются с овощами. Красного мяса при этом много употреблять

нежелательно, а в переработанном виде, таком как бекон и сосиски, употреблять его в принципе не рекомендуется.

Еще одной частью здорового меню являются полезные растительные масла в умеренном количестве. К ним относятся оливковое, подсолнечное, кукурузное, рапсовое, арахисовое и другие масла. Частично гидрогенизированных масел, которые содержат вредные транс-жиры, нужно избегать.

Что касается напитков, то пить специалисты советуют воду, кофе или чай. От сладких напитков настоятельно рекомендуется отказаться совсем, а потребление молока и сока - ограничить. В соках, особенно пакетированных, нет клетчатки, необходимой для здорового пищеварения и стабильного уровня сахара в крови. По мнению ученых, свежевыжатые и бутилированные соки ускоряют наступление голода, что приводит к увеличению веса.

Первая помощь

Несколько простых, но важных рекомендаций о том, как не навредить себе в период новогодних праздников, дали **заведующий кафедрой анестезиологии, реанимации, интенсивной терапии и скорой медицинской помощи Сергей ХОДУС** и **старший преподаватель кафедры врач-терапевт Владимир ОЛЕКСИК**.

«Если мы говорим про новогодний стол, для которого мы, как правило, готовим много разных блюд, то все это вкусно, все это хочется, и, я думаю, что можно себе это позволить, ведь все-таки Новый год - это праздник. Но тут хотелось бы отметить один момент. Обычно мы начинаем все это есть ближе к бою курантов, садимся за стол в 10-11

часов вечера. Но организм наш не привык есть в такое время, для него это тяжело. Поэтому поужинать я бы рекомендовал в привычное нам время, в 6-7 часов вечера. А в саму новогоднюю ночь оставить на столе овощи, фрукты и другие легкие закуски. Кроме того, естественно, нужно не злоупотреблять алкоголем, и отдавать предпочтение в пользу сухого или полусухого шампанского и вина», - говорит Владимир Олексик.

Если же вы все-таки отравились, нужно внимательно следить за своим состоянием. Сопутствующие отравлению симптомы приводят к потере большого количества воды. В случае многократной рвоты или диареи, повышения температуры и появления немотивированной усталости или сонливости рекомендуется не затягивать с обращением за медицинской помощью. При легком отравлении нужно много пить, чтобы возместить потерю жидкости. Также можно принять абсорбирующие препараты.

Если поднялась температура, действовать нужно по ситуации, исходя из общего самочувствия и других симптомов. Температуру до 38 градусов, которая не приносит выраженных неприятных ощущений, сбивать не нужно. Взрослому человеку показано обильное питье, если температура повышается - прием нестероидных противовоспалительных средств. Также желательно позвонить либо в скорую помощь, либо в кабинет экстренной помощи в поликлинике. Что касается детей, здесь нужно быть более осторожными, поскольку для них высокая температура опасна не просто ухудшением самочувствия, но и появлением опасных осложнений. Снизить температуру до 38 градусов также не нужно. Но если высокая температура не сбивается, а особенно если появляются какие-то дополнительные симптомы в виде кашля, хриплого дыхания и т. д., нужно обязательно обращаться к врачу.

Не менее актуальный вопрос в новогодние праздники - режим сна и бодрствования. В длинные выходные очень важно этот режим не сломать.

«Для нашего организма очень важно ложиться спать до полуночи, поскольку после 12 часов ночи процесс засыпания начинает очень сильно страдать, в голове появляется множество мыслей, и выспаться становится значительно тяжелее. Понятно, что в саму новогоднюю

ночь это правило выполнить очень сложно, но в последующие дни я бы все же рекомендовал ложиться спать раньше полуночи и спать от 6 до 8 часов. Кроме того, очень важно следить за своим питанием, особенно в последние дни отдыха, и соблюдать так называемую информационную гигиену, проще говоря, не перегружать мозг информацией. Также для облегчения процесса засыпания может помочь правильный температурный режим в комнате и использование специальных мобильных приложений с различными звуками, которые помогают уснуть», - рекомендует Сергей Ходус.

Если же режим сна и отдыха нарушился, сразу применять препараты не рекомендуется, ведь это химические вещества, которые могут повредить организму. В первую очередь нужно прибегнуть к физиологическим способам улучшения качества засыпания и сна. Это главным образом режим питания: качественная, здоровая пища, богатая клетчаткой, а также ужин не позднее, чем за 3-4 часа до сна. За 1-2 часа до сна не рекомендуется смотреть телевизор и пользоваться смартфоном, поскольку свет от экрана мешает организму вырабатывать гормон сна - мелатонин. Кроме того, очень полезна физическая активность днем и прогулки перед сном на свежем воздухе.

В случае возникновения проблем с сердцем ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Как минимум, это потеря времени, но в худшем случае - неправильно оказанная помощь при таких патологиях может очень сильно навредить. Единственный вариант - сразу же вызывать скорую помощь. Если проблемы с сердцем происходят не в первый раз, и вы знаете свой диагноз, то пока едет скорая, можно принять те препараты, которые были до этого назначены врачом. Если же такое случилось впервые, то самостоятельно принимать какие-либо препараты категорически нельзя. Даже распространенный в таких случаях нитроглицерин не всегда будет полезен, а иногда и просто опасен. Кроме того, при проблемах с сердцем пациенту рекомендуется лечь или, если трудно дышать, занять полусидячее положение, постараться успокоиться и дождаться приезда скорой медицинской помощи.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.