

НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Демография Москвы УЛУЧШАЕТСЯ

По данным Росстата, в январе—сентябре 2015 года в Москве отмечен положительный естественный прирост населения (14 940 человек), обусловленный стабильным превышением рождаемости над смертностью.

За этот период число родившихся в столице увеличилось на 2,9% и составило 105 569 человек, умерло — 90 629 человек. При этом отмечается снижение случаев смерти постоянных жителей Москвы на территории столицы на 0,3% с 73 063 человек в 2014 году до 72 835 человек в 2015 году.

Как отмечают эксперты, анализируя данные Росстата, почти

60% случаев смерти регистрируется в возрастных группах населения от 71 до 99 лет и 17% — от 61 до 70 лет. Удельный вес этих групп увеличивается вследствие естественных процессов старения населения, характерных для крупных мегаполисов.

По материалам
Информационного центра
Правительства Москвы

Лишний вес УКОРАЧИВАЕТ ЖИЗНЬ

59% жителей Европы имеют лишний вес или страдают от ожирения. Об этом говорится в недавно опубликованном докладе ВОЗ о состоянии здравоохранения в Европе.

Сегодня, по данным Всемирной организации здравоохранения, 13% людей во всем мире страдают ожирением. Если не проводить дополнительных мероприятий, то уровень ожирения может вырасти еще на 4% к 2025 году.

Согласно стратегии ВОЗ, правительства всех стран мира должны осуществлять ряд мер по борьбе с избыточным весом и ожирением: это введение строгих правил в отношении маркировки нездоровых продуктов питания для детей, удешевление

ИЗ ИНФОРМАЦИОННОГО БЮЛЛЕТЕНЯ ВОЗ:

— По данным 2014 года, более 1,9 миллиарда взрослых людей в возрасте 18 лет и старше имеют избыточный вес. Из этого числа свыше 600 миллионов человек страдают от ожирения.

— Большая часть населения мира проживает в странах, где избыточный вес и ожирение приводят к смерти большее число людей, чем пониженная масса тела.

Новое исследование показывает, что в ближайшие 10 лет 177 миллионов человек во всем мире будут страдать тяжелыми формами ожирения и нуждаться в лечении.

Чем же это опасно? Избыточный вес и ожирение могут вызвать заболевания сердца, инсульт, диабет II типа и рак. Исследователи также связывают избыточный вес с более ранним началом болезни Альцгеймера. Все эти заболевания несут в себе риск преждевременной смерти.

С 1980 года распространенность ожирения увеличилась вдвое по всему миру. В значительной степени это связано с ростом потребления продуктов с высоким содержанием жира, увеличением потребления сладких напитков и отсутствием физической активности. В 2012 году ВОЗ создала план действий по предупреждению и борьбе с неинфекционными заболеваниями, который направлен на снижение уровня избыточного веса.

здоровых продуктов питания и пропаганда физической активности. Кроме того, ВОЗ призывает министерства здравоохранения обеспечить помощь для людей, которые страдают избыточным весом или ожирением.

В этой связи, для борьбы с избыточным весом у населения в Министерстве здравоохранения РФ были разработаны предложения, которые, среди прочего, предусматривают акцизный налог на некоторые продукты питания — такие, как шоколад, соль, сахар, а также сладкие безалкогольные напитки, соевые орешки, чипсы, колбасы и многое другое. В Минздраве считают, что введение акцизного налога на эти продукты поможет популяризации здорового питания, снизит потребление вредной пищи, которая способствует ожирению.

По материалам
www.medicalinsider.ru

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Меньше — ДА ЛУЧШЕ!



— **Ю**рий Иванов, недавно была распространена информация о том, что ежедневное употребление 50 г и более мяса и мясных продуктов (колбас, сосисок или бекона) повышает риск возникновения рака кишечника на 18%. Подтверждается ли подобная гипотеза Вашим личным медицинским опытом?

— Не зная, насколько корректно проводились упомянутые исследования, я бы не стал так смело утверждать о том, насколько соответствуют действительности эти статистические данные. Ведь в доказательной медицине для чистоты эксперимента необходимо исключить большое количество других факторов риска, которым могут быть подвержены участники исследования, в том числе генетическую предрасположенность, условия труда, экологические проблемы и, в конце концов, все остальные пищевые предпочтения. И тогда в ряде случаев может оказаться, что вовсе не чрезмерное потребление мяса привело к онкологическому заболеванию кишечника, а какие-то другие особенности жизненного уклада. Вспомним пародию на статистику из сборника околонуточного юмора про то, что огурцы — смертельно опасны, так как 99% умерших употребляли в пищу именно огурцы.

— Значит, любители мяса могут вздохнуть спокойно и продолжать есть мясо и мясные деликатесы столько, сколько захочется?

— Я этого не говорил. Во-первых, количество потребляемого мяса должно соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физическим нагрузкам человека. Все зависит от дозы, а передать никому

В начале последней недели октября мир поразила сенсация: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) готова включить в список канцерогенов красное мясо в целом и некоторые мясные продукты, поставив их в один ряд по опасности для здоровья с мышьяком, алкоголем, сигаретами и асбестом. К такому выводу пришли 22 эксперта из 10 стран мира, изучив 34 тысячи историй болезни, а также 800 научных работ, созданных за последние 20 лет и посвященных влиянию употребления мяса и мясных продуктов на развитие различных типов рака у человека. Насколько оправданы опасения экспертов? Об этом мы беседуем с опытным врачом — гастроэнтерологом-эндоскопистом сети медцентров «А-Линия» Ю. И. БОРОДАЕВЫМ.

не полезно, так же, как и полностью лишая себя мяса, которое является важным источником белков, легкоусвояемых микроэлементов и аминокислот. А во-вторых, выбирая мясо, следует, прежде всего, обращать внимание на его качество, которое, безусловно, влияет на цену. Выбирая мясо подороже у проверенных поставщиков, лучше сэкономить на его количестве ради уверенности в том, что оно не пролежало где-то в замороженном виде пару десятков лет или над ним не проводились какие-то химические эксперименты для получения «второй свежести». Внимательно нужно относиться к выбору мясных деликатесов и к составу колбас, которые нередко с целью удешевления дополняются генномодифицированными ингредиентами, для внешней и вкусовой привлекательности — нитритами и усилителями вкуса, а для prolongации срока годности — консервантами. Именно среди этих наполнителей к мясу немало канцерогенных веществ. В большом количестве они вредны и для абсолютно здоровых людей, и тем более они нередко напоминают о себе, попадая в желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) тех, кто страдает язвенной болезнью или гастритом. А к организму стоит прислушаться, чтобы вовремя ему помочь. Стоит принять во внимание и рекомендации по сокращению в рационе блюд из жареного мяса и по употреблению вместе с мясом достаточного количества овощей и зерновых.

— И все-таки, каким образом можно уменьшить риск развития онкологических заболеваний ЖКТ?

— Чтобы справиться с этой задачей, следует брать пример с жителей Японии, которые в обяза-

тельном порядке три раза в год проходят гастроскопию и один раз в год — колоноскопию. Это позволяет на ранней стадии выявить любые онкологические заболевания ЖКТ и вовремя начать их лечение — вот потому у них при высокой заболеваемости один из самых низких в мире показателей смертности от рака желудка и кишечника. А жители нашей страны пока еще не приучены уделять серьезное внимание профилактике и раннему выявлению онкологических заболеваний. А когда болезнь запущена, не поможет никакое чудодейственное средство — ни в клиниках нашей страны, ни за рубежом. Поэтому я призываю всех, кто ответственно относится к своему здоровью, своевременно обращаться к врачу и не заниматься самолечением. В нашем медцентре есть все условия для обследования и лечения. Я всегда придерживаюсь правила: врач должен лечить не болезнь, а человека, подбирая для каждого оптимальный курс

лечения и помогая приобщиться к культуре питания и здорового образа жизни. А дальше — все зависит от пациента: ведь мы на одной стороне, и все усилия в борьбе против болезни удваиваются. И нужно поменьше прислушиваться к негативной, научно не доказанной информации. Ведь положительные эмоции — это тоже лекарство!

Когда верстался номер, от ВОЗ последовало уточнение: «В докладе не говорится о необходимости прекратить есть мясо. В нем лишь указано, что сокращение потребления мясных продуктов уменьшает риск заболевания раком прямой кишки». Эти слова лишний раз подтверждают мнение доктора Юрия Ивановича Бородаева о том, что предпочтение нужно отдавать качественным мясным продуктам, компенсируя их более высокой стоимостью за счет уменьшения уровня потребления. Таков принцип здорового питания!

Сеть медцентров «А-Линия» (www.alinia.ru)

Единый телефон: 8(495)775-94-80.

— ул. Кировоградская, д. 24, тел. 8(495)315-26-18.

— ул. Акад. Янгеля, д. 6, к. 1, (ТЦ «Калач»), тел. 8(495)508-22-40.

— Варшавское шоссе, д. 152, тел. 8(495)388-61-89.

■ Скоро: открытие многопрофильного детского медицинского центра с травмопунктом на ул. Кировоградской, д. 32

■ Скоро: все виды справок (оружие, ГИБДД, профосмотр) в медцентре на ул. Акад. Янгеля, 6-1.

ЕЖЕДНЕВНО ПО СОЦИАЛЬНОЙ КАРТЕ СКИДКА 5%

В А-Линии лечат от А и до Я - здесь будет здорова вся Ваша семья!

Режим работы:
Ежедневно
Пн-Вт: 8:30-20:00
Сб-Вс: 9:00-18:00
Единый телефон
(495) 775-94-80

НОВОСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Московское здравоохранение — ЛУЧШЕЕ В СТРАНЕ

За последние пять лет общий объем финансирования столичных поликлиник увеличился в 1,5 раза. Об этом сообщил мэр Москвы Сергей Собянин, выступая с ежегодным отчетом на заседании Мосгордумы.

По словам мэра, принимая решение о выделении дополнительных бюджетных средств, столичные власти руководствовались необходимостью поднять уровень медицинского обслуживания жителей до уровня мировых стандартов. «Как изменить ситуацию? Как сделать так, чтобы не отставать, а догонять мировую медицину? Первый, самый простой ответ — увеличить финансирование», — сказал Сергей Собянин.

Мэр также подчеркнул, что выделение бюджетных средств — не единственное решение в этой сфере. Важным шагом стала работа по модернизации поликлиник и строительству новых медучреждений. По его словам, «по оснащенности томографами, ангиографами, аппаратами

УЗИ и лабораторным оборудованием московские больницы и поликлиники сегодня не уступают аналогичным учреждениям европейских стран».

Теперь, используя бюджетные средства и опираясь на новейшую технику и современные технологии, столичное здравоохранение должно «повысить эффективность использования ресурсов здравоохранения». Сергей Собянин отметил, что в дальнейшем, в соответствии с требованиями федерального закона, финансирование больниц и поликлиник должно зависеть от объема и качества медицинских услуг.

По словам мэра, электронная запись к врачу дала возможность несколько раз повысить доступность диагностических исследований:

«компьютерной томографии — в два раза, по МРТ — в 3,7 раз». Кроме того, сократилось время прибытия «скорой помощи»: на место ДТП — до 7,9 минут; на экстренные вызовы — до 11,9 минут.

Мэр подчеркнул, что выполнены пять из шести показателей улучшения состояния здоровья граждан, установленных «майскими» указами президента России на 2018 год. В данный момент не решены проблемы в области онкологии.

Сегодня, по словам столичного градоначальника, система московского здравоохранения — лучшая в стране.

По материалам Информационного центра
Правительства Москвы