

Тема дня. И вновь диспансеризация

При диспансеризации после анкетирования проводятся следующие исследования:

1. Измерение артериального давления.
2. Измерение внутриглазного давления.
3. Анализ на общий холестерин и глюкозу крови — ранняя диагностика сахарного диабета и атеросклероза сосудов.
4. Мазок с шейки матки (для женщин) — ранняя диагностика злокачественных заболеваний матки.
5. Электрокардиография (ЭКГ).
6. Флюорография лёгких.
7. Маммография (для женщин) — ранняя диагностика злокачественных заболеваний молочной железы.
8. УЗИ органов брюшной полости.
9. Анализ крови на гемоглобин, лейкоциты, СОЭ.
10. Биохимический анализ крови.
11. Анализ крови на простат-специфический антиген (мужчинам старше 50 лет) — ранняя диагностика злокачественных заболеваний простаты.
12. Анализ мочи. Анализ кала на скрытую кровь.

Забота о своём здоровье

(Продолжение. Начало на с. 9)



Регулярное прохождение диспансеризации позволит вам в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны, или выявить их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

В 2017 году для прохождения диспансеризации приглашаются жители, родившиеся в

1924, 1927, 1930, 1933, 1936, 1939, 1942, 1945, 1948, 1951, 1954, 1957, 1960, 1963, 1966, 1969, 1972, 1975, 1978, 1981, 1984, 1987, 1990, 1993, 1996 годах.

Граждане, родившиеся в другие годы, могут пройти ежегодное профилактическое обследование.

Чем полезны цитрусовые?

Солнечные дольки...

Зимой, чтобы восполнить недостаток витаминов, мы часто покупаем цитрусовые. О том, что они полезны, знают, конечно, все. Но в чём конкретно их польза?

Мы привыкли думать, что витамина С много в лимоне, тогда как в апельсине его намного больше: один апельсин даёт нам 60 мг витамина, а в одном лимоне его 40 мг. К тому же мы вряд ли съедим сразу целый лимон, просто положим пару долек в чай. При этом горячая вода уничтожит часть витаминов, поэтому лимон — это скорее вкусовая добавка. Цитрусовые также содержат и **пищевые волокна**. Больше все-

го их в помело, грейпфруте и апельсине. Поэтому эти фрукты полезны тем, кто мечтает о стройной фигуре. Волокна разбухают в желудке и дают нам чувство сытости. Учёные смогли доказать, что после апельсинов не возникает чувство голода целых 4 часа, и при этом человек получает всего 70 — 90 ккал. Правда, из-за содержа-

кислота, содержащаяся в этих фруктах, помогает сосудам сохранить эластичность, защищает от рака. Особенно необходим этот витамин женщинам, которые планируют стать матерью. В цитрусовых много калия, благодаря чему у человека держится нормальное артериальное давление. Как



Любителям грейпфрута надо быть осторожными. Он не менее полезен, чем апельсин или другие цитрусовые, но у него есть одна особенность. В нём содержатся вещества, которые способны разрушать женские половые гормоны. Поэтому женщинам в возрасте, которые переживают климакс, лучше или вовсе отказаться от этого фрукта, или же есть его понемногу.

Цитрусовые — это наша палочка-выручалочка в холодное время года, когда мы вынуждены отказаться от свежих огурцов и помидоров с грядки. Они вкусные, полезные, ароматные и даже своим ярким цветом способны прогнать осеннюю или зимнюю хандру.

” Любителей цитрусовых необходимо предупредить о том, что часто фрукты покрывают тиабендазолом, чтобы они не портились. Это токсичное вещество, которое в больших дозах опасно для щитовидной железы и печени. Поэтому цитрусовые перед употреблением в пищу необходимо тщательно мыть. Если вы любите чай с лимоном, срежьте у него кожуру.

ния в цитрусовых **лимоноидов и флавоноидов** эти фрукты отличаются несколько необычным горьковатым вкусом. Учёные считают, что они помогают бороться с опухолями, полезны для нервной и сердечно-сосудистой системы, кроме того, лимоноиды защищают глаза, предотвращая развитие катаракты. В цитрусовых множество разных флавоноидов (более 60). Это антиоксиданты, которые помогают справляться с опухолью и воспалениями. Они способствуют укреплению иммунитета. Если съесть один апельсин в день, то вероятность заболеть раком желудка или гортани уменьшается в два раза. **Фолиевая**

мы видим, пользы от этих фруктов много, поэтому в холодное время года не стоит о них забывать, стараясь съесть в день хотя бы по два апельсина.

” Ещё одна особенность грейпфрута и его сока — это воздействие на принимаемые человеком лекарства. Он замедляет их расщепление, поэтому в организме может скопиться значительное количество лекарственного препарата и возможна передозировка. Уже сейчас в инструкции к новым препаратам указывают, можно ли их принимать с грейпфрутом. Если вы вынуждены лечиться и пить таблетки, не стоит увлекаться этим фруктом. Или же есть его через 2–3 часа после приёма лекарств.

По публикациям периодической печати