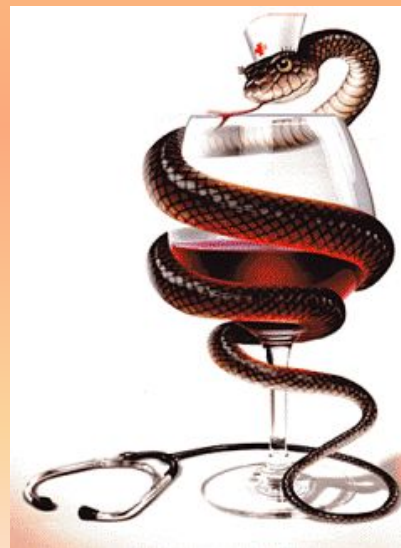


Презентация Тесленко В.М.

(врач Военно-Медицинской Академии г. СПб, д. мед. н., профессор)

Профессиональная надежность работников и влияние здоровья на ее долгосрочность





Режимы РБТС

Суточные периоды жизненной активности

С 8 до 9 утра - наиболее подходящее время для деятельности связанной с запоминанием и анализом

С 12 до 18 - идеальное время для активного труда. Труд в более позднее время перенапрягает мозг и ухудшает засыпание

С 21 до 23 - отдых для нервной системы

С 23 до 1 ночи - идет восстановление нервной системы и мышечной силы

3. Актуальность проблемы.

Высокая смертность среди работающего населения. Ежегодно в возрасте 30-60 лет умирают около 1 млн. человек. Это в 4-5 раз выше смертности в Европе. Каждый 10-й россиянин не доживает до 40 лет – умирает молодым. Так, например, за 1 кв. 2015 года умерло 507 тыс. человек, что на 25,5 тыс. больше, чем за такой же период 2014 года. Предполагается ежегодный прирост смертности на 1-2%. Рост печальной статистики совпал с увеличением стрессов связанных с:

- ухудшением экономической ситуации;
- девальвацией рубля;
- перестройкой системы здравоохранения (сокращение доступа бесплатной медицинской помощи, поздняя обращаемость, неумение оказать пострадавшему или заболевшему первую медицинскую помощь в первые 30 минут).

Если этот процесс не остановить, через 7-10 лет в России работать будет некому.

[*Ссылка:* Росстат-сайт Минздрава – «Анализ динамики смертности в Российской Федерации», журнал «Коммерсант» от 08.05.15 г.]

ЗДОРОВЬЕ И ПЕРСОНАЛЬНАЯ НАДЕЖНОСТЬ ПЕРСОНАЛА НА ПРЕДПРИЯТИЯХ И В УЧРЕЖДЕНИЯХ

1. Понятие профессиональной надежности.

Способность человека или коллектива долгосрочно на требуемом уровне выполнять свои профессиональные обязанности.

2. На чем основывается или составляющие этого понятия:

а) профессионализм;

б) соответствие личностных и профессионально важных качеств, предъявляемых к работникам на его участке работы;

в) состояние здоровья работника.

Неутешительно звучит статистика по молодежи: возраст 12-24 года около 40% юношей и девушек подвержено одной из четырех видов зависимости

- никотиновой;
- наркотической;
- алкогольной;
- игровой.

Контакт с этими ядами более пяти лет приводит к интеллектуальному разрушению.

4. Основная задача встречи:

Вскрыть причины и наметить пути профилактирования преждевременного ухода из жизни людей трудоспособного возраста.

В ТРЕТЬЕМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН

ЖИТЬ НЕ МЕНЕЕ 75 ЛЕТ!

Какие телесные заболевания и внешние повреждающие факторы не позволяют человеку успешно работать и долго жить?

СМЕРТНОСТЬ СРЕДИ РАБОТАЮЩЕГО НАСЕЛЕНИЯ (ВОЗРАСТ 30-60 ЛЕТ)

- ОСЛОЖНЕНИЕ СЕРДЕЧНО - СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (60%-65%)**
- ОНКОПАТОЛОГИЯ**
- ТРАВМАТИЗМ
(ПРЕИМУЩЕСТВЕННО АВТОМОБИЛЬНЫЙ)**
- АЛКОГОЛЬ (ПАРААЛКОГОЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ)**
- ДИАБЕТ И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ**
- ВНЕЗАПНАЯ СМЕРТЬ**

ДИАГНОСТИКА ПО МОЗОЛЯМ И НАТОПТЫШАМ

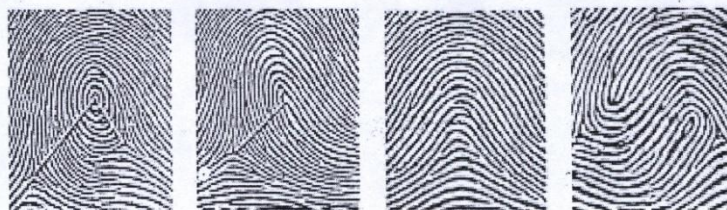
1. Кожа на пятках по всей поверхности грубая и растрескавшаяся - нарушения в иммунной системе.
2. Кожа загрубела под мизинцем правой стопы - неполадки с печенью.
3. Кожа загрубела под мизинцем левой стопы - есть угроза сердцу.
4. Мозоли на подушечках под пальцами - проблема с кишечником.
5. Полоски мозолей по наружному краю стопы - нужно обратить внимание на позвоночник.
6. Мозоли на косточках больших пальцев у женщин указывают на гинекологию, а у мужчин - на проблемы с простатой.

Причины возникновения телесных заболеваний и их профилактика

1. Повышенный уровень невротизации (весеннее – осенние периоды года)
2. Питание (60% патологии)
3. Малоподвижность (гипокинезии)
4. Контакт с дым содержащими смесями и газами (вредные производства, выбросы в атмосферу ядовитых веществ)
5. Генетика (30%)
6. Уровень медицинской помощи (10 %)

Тестирование по методике INFOLIFE

В процессе разработки методики были протестированы более шести тысяч людей. Тестирование прошли министры, бизнес - тренеры, чемпионы мира и Олимпийских игр, ряд других общественных деятелей, предпринимателей. Только за январь 2013 года по этой методике прошли тестирование 6670 человек, а за IV квартал 2012 года – 16867 человек



завиток

петля

дуга

сложный

Познай себя

ПЕТЛЯ - 60 – 65% людей

Преобладание такого рисунка на пальцах рук говорит о том, что Вы человек добродушный, хорошо приспосабливающийся к жизненным обстоятельствам. Часто следуете по линии наименьшего сопротивления, так как предпочитаете мир и спокойствие. Наиболее эффективно работаете в команде.

ЗАВИТОК – 25- 30% людей

Вы индивидуалист и специалист своего дела. Вас отличает высокий уровень оригинальности, уверенность, которая часто перерастает в самоуверенность. Очень не любите подчиняться стандартам и правилам, любите быть хозяином самому себе, а не подчиняться начальству.

ДУГА–5- 15% людей

Люди с преобладанием такого рисунка часто замкнуты. Выражена потребность в поддержке и похвале. Неохотно принимаете перемены. Но Вам свойственна надежность, в трудный момент Вы не подведете.

СЛОЖНЫЙ–5% людей

Сложный узор представляет из себя переплетение двух петель, напоминает так же знак "инь-ян". Наличие таких узоров делает человека постоянно сомневающимся, ему трудно быстро принять решение. Вместе с тем он умеет взвесить все за и против и может принять верное решение. Чаще всего встречается на большом пальце, реже всего на мизинце.

Профилактика невротизации

1.1 флакон настойки валерианы

1 флакон настойки пустырника

1 флакон настойки корвалола

Смешать.

Принимать: число капель смеси (равняется числу лет) размешивается в $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой воды.

2. Неврохель. Не вызывает сонливости и привыкания. Принимать по инструкции.

Ученые: в среду женщины визуально выглядят старше, чем на самом деле

Ученые из Великобритании выяснили, что пик утомления и, как следствие, постаревший внешний вид женщины, приходится на **полдень среды.**



Исследование показало

12% процентов дам считают **среду** самым напряженным днем недели. к середине недели уровень энергии снижается до **MIN**

19% процентов респонденток пожаловались на сильнейший упадок сил в обед среды. Разгульные выходные также более всего дают о себе знать именно по средам, а стресс от рабочих будней достигает вершины. Для борьбы с отрицательными эмоциями женщины зачастую используют

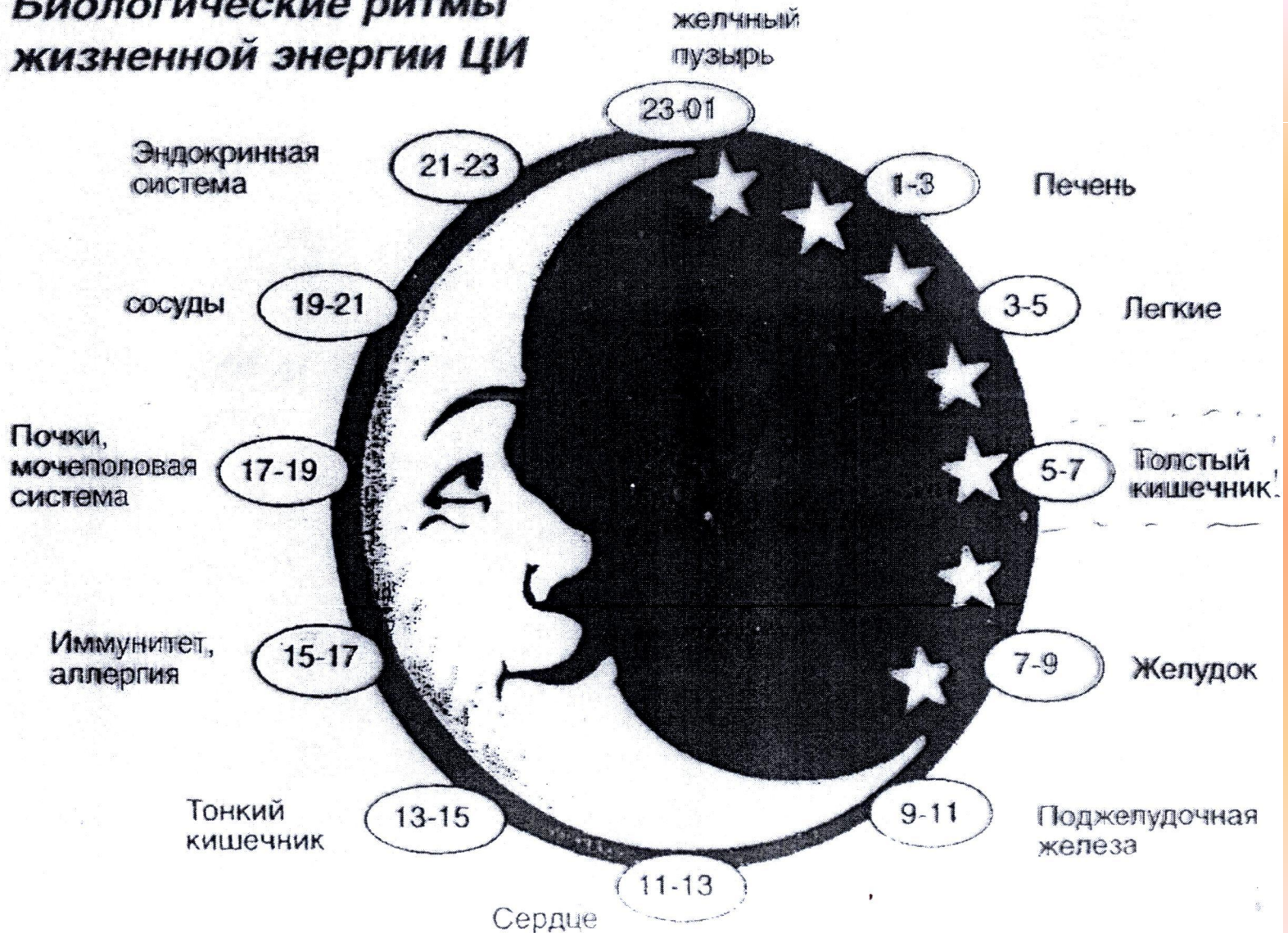
сладости и закуски.

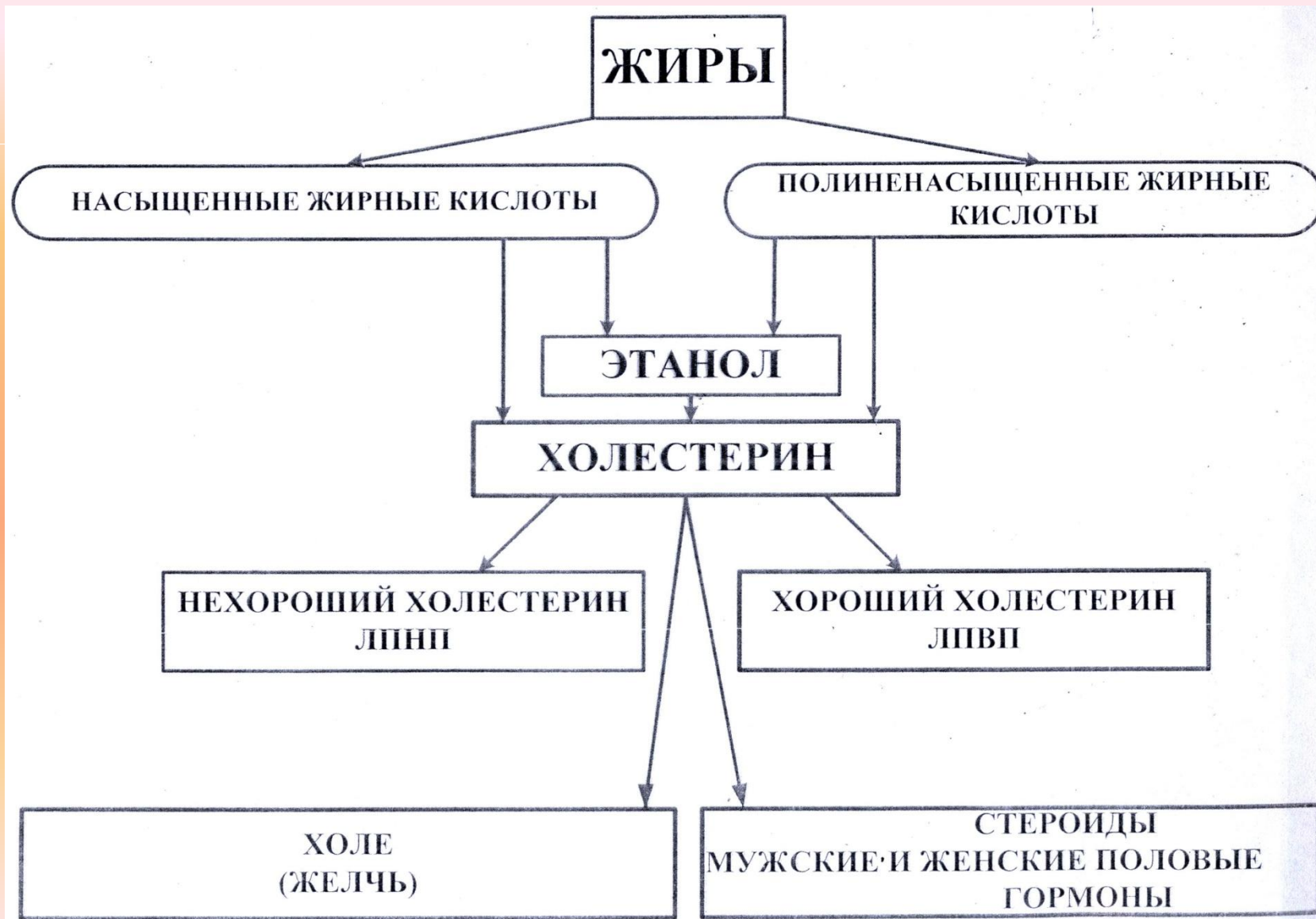
которые поднимают настроение и придают силы.

четверг является днем, когда для женщин вырастает до максимума готовность заняться **сексом**. Ученые из Лондонской высшей школы уверены, что в четверг организм женщины вырабатывает больше всего половых гормонов. Прекрасно проведенный четверг оказывает влияние на восприятие пятницы.

пятницу почти все считают самым приятным днем в неделе. Дополнительное благоприятное влияние оказывает предвкушение скорых выходных.

Биологические ритмы жизненной энергии Ци





ноябрь

- 10 ноября - День милиции
- 14 ноября - День борьбы с диабетом
- ноября - День инфарктов
- ноября - День отказа от курения

Бутан - первая в мире страна свободная от курения. Финляндия в следующем году станет свободной от курения

- 19 ноября - День памяти жертв ДТП

- Ежегодно в ДТП гибнет около 60-80 тысяч человек и 110-120 тысяч стали инвалидами.
- На долю молодёжи в возрасте 18-26 лет приходится около 30%.
- По заявлению Президента РФ за последние 10 лет в России произошло 3 миллиона аварий, погибло 350 тысяч человек (целый областной город).

ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СИНДРОМОСХОДНЫХ СОСТОЯНИЯХ:

1. Психоневротический
 - высокое АД
2. Сосудистый - низкое АД
 - кровотечения
3. Болевой
4. Спастический
5. Аллергический

Для купирования этих синдромов должна быть скомплектована медицинская аптечка первой помощи

АПТЕЧКА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

1. УСПОКАИВАЮЩЕЕ

– «ЛИТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ» (н-ка валерианы + пустырника)

2. СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ СРЕДСТВА

– НИТРОСОРБИТ (ВАЛИДОЛ, НИТРОГЛИЦЕРИН) – в табл.

– КОРИНФАР – в табл.

– ЭТИМЗИЛАТ 12,5% – 2 амп.

3. ПРОТЕВОБОЛЕВОЕ (БОЛЕУТОЛЯЮЩЕЕ)

– БАРАЛГИН – 2 амп.

4. ПРОТИВОСПАЗМАТИЧЕСКОЕ

– НО-ШПА (НО-ШПАЛГИН) – 2 амп.

5. ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКОЕ

– СУПРАСТИН (ТАВЕГИЛ) – 2 амп.

6. ШПРИЦ РАЗОВЫЙ – 2 мл.

· СЕМИДНЕВКА

МАРТ – АПРЕЛЬ, ОКТЯБРЬ – НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
УТРОМ НАТОЩАК						ФРУКТОВЫЙ ДЕНЬ
СОК	Салат из свежих овощей*	Салат из сырых шампиньонов**	ПН	ВТ	Молодильное средство	
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ					Мёд – 1 с.л.	
Пропустить через мясорубку: Клюква – 500 г. Чеснок – 300 г. Лимон – 2 шт. Мёд – 400 г. Перемешать. Принимать по 1 с.л.			Курага – 200 г. Изюм – 200 г. Чернослив – 200 г. Мёд – 200 г. Пропустить через мясорубку. Подогреть на водяной бане, добавить мёд. Принимать по 1 с.л.× 2 раза в день		Тыквенное семя – 1 с.л. Сок лимона – 1с.л. Принимать 1 стакану (маленькими глотками)	

* 2 ст. ложки свеклы, 4 ст.ложки моркови, 2 ст. ложки морской капусты

** 4 шт. Ø шляпки 3-5 см. + 1 луковица (синяя). Порезать, посолить, заправить растительным маслом + огородная зелень. Съесть натошак

Профилактика атеросклероза, чистка сосудов головного мозга, гепатопротектор, профилактика простатита, остеохондроза и глистных инвазий

- 50-70 гр, творога низкой жирности 1 протертое яблоко;
- 1 ст. ложка перемолотых грецких орехов;
- 1 ст. ложка перемолотого тыквенного семени;
- 1 столовая ложка меда;
- 1 чайная ложка семени кунжута, арахиса;
- 1/3 чайной ложки корицы

Все следует перемешать. Принимать утром, запивая несладким зеленым чаем.

СПИРТНОЕ ПЕЙТЕ ПРАВИЛЬНО!



ВОДКА

Употребляйте качественный продукт – на бутылке должно быть написано «экстра» или «люкс». Если у вас аллергия на травы и ароматизаторы – пейте только водку.

Когда нельзя? Если есть болезни почек, печени и желудочно-кишечного тракта.

Чем закусывать? Солеными огурцами, жареным мясом, салатом с майонезом.

Совет! Не запивайте газировкой или соком. Сахароза и газ усилят эффект алкоголя.

Полезно для здоровья*: 30 грамм в день.

КОНЬЯК

Отдайте ему предпочтение, если у вас гастрит или язва в стадии затишья.

Кому нельзя? Если у вас сахарный диабет, гипертония, почечная недостаточность и желчекаменная болезнь.

Чем закусывать? Орешками, сыром, запеченным мясом или курицей.

Совет! Не заедайте шоколадом. Быстро опьянеете!

Полезно для здоровья*: 60 грамм в день.



ВИНО

Подходит тем, кто следит за фигурой. Особенно белое и красное сухое вино. В первом – мало сахара. Второе – защищает от атеросклероза.

Кому нельзя? Если часто болит голова – откажитесь от красного вина.

В его составе вещество тирамин. Оно провоцирует боль. Не пейте белое вино, если у вас больная печень и кровоточат десны.

Чем закусывать? Овощным салатом, жареным мясом, сыром и фруктами.

Полезно для здоровья*: 150-200 грамм в день.



ШАМПАНСКОЕ

Игристый напиток поможет снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Он хорошо снимает напряжение в сердце.

При диабете и склонности к отекам пейте шампанское брют.

Кому нельзя? Мучаетесь панкреатитом, гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Болезнями поджелудочной железы.

Чем закусывать? Фруктами, оливками, бутербродом с икрой.

Полезно для здоровья*: 150-200 грамм в



ПИВО

Пенный напиток снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и вероятность образования тромбов.

Кому нельзя? Если страдаете болезнями печени, поджелудочной железы, подагрой и диабетом.

Чем закусывать? Острым сыром, орешками или отварными креветками.

Совет! Не употребляйте в качестве закуски покупные сухарики и чипсы. В них очень много вредных консервантов и соли.

Полезно для здоровья*: 330 грамм в день.



При высоком АД

- **Рецепт 1:**

- 1 стакан сока свеклы
1 ст. меда - Все смешать
- (Мед растопить на водяной бане. Смесь на 2 дня в темное место.
- Принимать 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды)

- **Рецепт 2:**

- Уксус 2 ч. ложки
- 1 ч. ложка меда
- 1 ст. воды
- Принимать утром и вечером

Настойка ореха

Лечиться надо по схеме:

10 дней лечение, 10 \ дней перерыв, и так 2—3 раза

- *принимается так*
- **1 – день** - $1/4$ ч. л. разбавить в 150 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпить утром натощак с полынью и гвоздикой.
- **2 – день** - то же самое, только уже $1/2$ ч. л.
- **3 – день** - уже $3/4$ ч. л.
- **4 – день** — 1 ч. л.
- Остальные 6 дней по 1 ч. л., если все в порядке

Настойка ореха

Полынь горькую, приобретенную в аптеке и измельченную в кофемолке в порошок, употреблять таким образом:

- 1 день - 0,5 ч. л. сухого порошка за пить 75 мл настойки ореха.
- 2-й день — то же, но с 1 ч. л. полыни.
- 3-й день - 1/2 ст. л.
- 4-й день и далее - 3/4 ст. л.

Гвоздика, купленная в магазине, только не очень молодая, также измельченная в кофемолке в порошок, пьется:

- *1-й день - 1/16 ч. л. и запивается ос тавшейся частью ореховой настойки.*
- *2-й день — 1/8 ч. л.*
- *3-й день - 1/4 ч. л.*
- *4-й и последующие дни — 1/2 ч. л.*

Настойка ореха

Настойку ореха В.М. готовил сам. Набирал в трехлитровый баллон еще зеленый, незрелый маньчжурский орех, прокалывал зеленую скорлупу иголкой, заливал 50-процентным спиртом и настаивал в темноте 1 месяц. Затем разливал в бутылки и хранил в темном месте. Теперь и я для профилактики пью ореховую настойку. Сам же В.М. чувствует себя хорошо, продолжает успешно работать.

Водка слаще в компании

Употребление алкогольных напитков опрошенных россиян	Никогда не пьют и не пили	Примечание
86%	21%	В опросе приняли участие 1500 респондентов в 43 регионах России
Мужчины /женщины 75%/68%	Перестали пить 10%	
Предпочтения: 1.Водка - 27% 2.Пиво - 23% 3. Шампанское - 21% 4.Некрепленое вино - 15% 5. Коньяк - 12% Выпивают в компании 57% Выпивают в одиночку 10%		

Ученые выявили интересную взаимосвязь – эти продукты приносят пользу тому организму, на который похожи.

Вот чем вы можете подкрепить здоровье!

ВИНОГРАД

Гроздь похожа на сердце, а виноградинки на клетки крови, которую «моторчик» перекачивает.



В этой работе виноград – хорошая поддержка. Ведь в кожуре «ягод» содержится ресвератрол. Он снижает уровень холестерина. А значит, снижает риск сердечных приступов. Самый полезный – темный виноград. В день – 150-200 г.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Головка – многочисленные слои, которые испещрены «ляейками». Этим лук сходен с клетками организма.

Они могут обновляться по воле матушке-природы.

В этом помогает лук.

Он очищает кровь

и организм от

шлаков, которые

скапливаются при

обмене веществ.

Съедайте 1 свежую луковницу в неделю.



СЕЛЬДЕРЕЙ

Его стебли сильно смахивают на кости. На этом сходство не заканчивается. В сельдерее, как и в костях, есть кремний. Увы, с возрастом количество этого полезного вещества снижается и возрастает риск серьезных переломов.



Укрепить скелет и избежать неприятностей помогут сочные стебли сельдерея. В день съедайте – 2-3 шт.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ



Ядра такие же извилистые, как и полушария мозга. Его работу нужно оптимизировать,

чтобы была хорошая память и ясный ум. В этом помогают орешки. В их составе есть полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3. Они участвуют в формировании нейронов – клеток мозга. И она работает как надо. В день достаточно 5 орешков.

МОРКОВЬ

Отрежьте кружочек морковки. Посмотрите внимательно на срез.

Правда, по структуре напоминает глаз?



Как будто виден зрачок, радужная оболочка. А ведь уже давно известна польза оранжевого корнеплода для зрения. Все благодаря витамину А, который содержится в морковке. В день – 1-2 шт. в свежем виде. И обязательно с растительным маслом или сметанкой.

АПЕЛЬСИНЫ, ЛИМОНЫ

Цитрусовые по строению напоминают женские молочные железы. Как и в груди, у них есть доли. А мякоть пронизана «канальцами» и «протоками». Сохранить здоровье груди помогают лимоны, апельсины и грейпфруты.



Они богаты лимоноидами. Эти вещества защищают от рака. В день – 1 плод, добавляйте сок лимона в салат.

ПОМИДОРЫ

Томаты, как и сердце, красного цвета. А в разрезанном виде похожи на «моторчик» изнутри. Тоже имеют четыре камеры (полости), между которыми есть перегородки. Помидорчики богаты ликопином. Он нужен для правильной работы сердца. Учтите, в свежих помидорах полезного вещества меньше. Больше в томатной пасте. В день – 1 ст. л. Приготовьте сок или добавьте в суп.



КРАСНАЯ ФАСОЛЬ

По форме «зернышки» очень похожи на почки. Фасоль – богатый источник магния и калия. Эти элементы просто необходимы для правильной работы почек. К тому же фасоль защищает от образования камней. Хотя бы 1-2 раза в неделю съедайте 150-200 г тушеной или консервированной фасоли.



Движение (малоподвижность–гипокинезия)

К чему приводит малоподвижность в организме человека?

Застойные процессы в лимфатической и венозной системах.

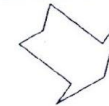
Снижение питания костно-суставного и мышечно-связочного аппарата.

Главная причина развития гипокинезии в 21 веке – достижение цивилизации (компьютеризация, телефонизация, автомобилизация).

Выход из этого положения:

1. Ходьба (ежедневно от 1,5 до 2,5 км);
2. Бег противопоказан людям зрелого и пожилого возраста;
3. Велопрогулки.
4. Кроме ходьбы, необходимо выполнять минимум утренних, дневных и вечерних физических упражнений. Утром не вставая с постели нужно выполнить 4 упражнения, днем за 1 час до еды или через час после еды, выполнить 2 упражнения. И перед сном эти дневные упражнения повторяются. Ходить необходимо энергично, 600 шагов со скоростью за 6-8 минут, с периодическим отдыхом для ног.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЖИЗНЕННОСТИ ПОСТРАДАВШЕГО (БЕЗ СОЗНАНИЯ)



I этап не приближаясь к пострадавшему

1. Вероятные признаки сознания;
2. Возраст;
3. Положение;
4. Что рядом с пострадавшим (кровь, ранящий предмет и пр.)

II этап приблизившись к пострадавшему

1. Сознание;
2. Пульс;
3. Зрачки;
4. Кровоточивость.

Рецепт 3

Кефир-иммуностимулятор

Утром и вечером:

½ стакана кефира;

1 ст. ложка свеклы;

1 ч. ложка сиропа шиповника;

1 ч. ложка сока лимона.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ И ПОДНЯТИЯ ЖИЗНЕННОГО ТОНУСА

- Принимайте каждое утро натощак по 1 ст.молока с $\frac{1}{2}$ ч.л.мускатного ореха.
- Смешайте 4-5 перепелиных яиц со 100 мл свежавыжатого апельсинового сока, добавьте 1 ч.л.меда. пейте по утрам натощак.

**Профилактика атеросклероза, чистка сосудов
головного мозга, гепатопротектор, профилактика
простатита, остеохондроза и глистных инвазий**

50-70 гр. творога низкой жирности;

1 протертое яблоко;

1 столовая ложка перемолотых грецких орехов;

1 столовая ложка перемолотого тыквенного семени;

1 столовая ложка мёда;

1 чайная ложка семени кунжута;

1/3 чайной ложки корицы.

Всё следует перемешать.

Принимать утром, запивая несладким зелёным чаем.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Тесленко В.М.

*врач Военно-Медицинской Академии г. СПб,
д. мед. н., профессор*

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!
БЕРЕГИТЕ
СЕБЯ и
СВОИХ
БЛИЗКИХ.**

