



✦ Нацпроект «Продолжительная и активная жизнь» ✦

Директор ТФОМС Челябинской области Агата Ткачева и заместитель директора Дарья Ласкина приняли участие в IV Национальном экспертном совете по вопросам элиминации вирусных гепатитов в Российской Федерации

Текст: Ольга Титова

Экспертный совет организован совместно с заседанием профильной комиссии Министерства здравоохранения Российской Федерации по инфекционным болезням. В мероприятии участвовали руководители и представители органов исполнительной власти в сфере здравоохранения, Федерального фонда и территориальных фондов ОМС.

Совет проводился в формате дискуссионных сессий и был посвящен выработке эффективных стратегий в рамках национального плана по борьбе с гепатитами, улучшению диагностики, лечения и маршрутизации пациентов. Тематами обсуждения стали реализация и промежуточные итоги федерального проекта «Борьба с гепатитом С и минимизация рисков распространения заболевания», эпидемиологическая ситуация по вирусным гепатитам, достижения и проблемы в области диагностики и профилактики вирусных гепатитов, актуальные аспекты организации медицинской помощи и возможности противовирусного лечения больных вирусными гепатитами, проблемы доступности меди-

цинской помощи, а также передовой опыт субъектов РФ.

В ходе совета состоялась стратегическая сессия «Повышение эффективности реализации федерального проекта „Борьба с гепатитом С и минимизация рисков распространения данного заболевания“ в системе ОМС», где представители Федерального фонда и территориальных фондов ОМС субъектов Российской Федерации обсудили вопросы финансового обеспечения и оказания медицинской помощи пациентам с вирусным гепатитом С в рамках программ обязательного медицинского страхования.

«В 2025 году в Челябинской области по сравнению с прошлым годом в 2,5 раза увеличен охват лечением больных с вирусным гепатитом С. Финансирование данного направления за счет средств ОМС вырастет практически в 2 раза — на 98,7%, до 300 млн рублей, — подчеркнула директор ТФОМС Челябинской области Агата Ткачева. — Приоритетным для нас остается обеспечение доступности и качества медицинской помощи, в том числе совершенствование системы раннего выявления и профилактики этого заболевания. Участие в Экспертном совете — возможность познакомиться с лучшими практиками и передовым опытом ре-



гионов для формирования конструктивных подходов, повышения результативности мероприятий федерального проекта „Борьба с гепатитом С и минимизация рисков распространения данного заболевания“».

Как получить медицинскую помощь в отпуске

Не забудьте проверить действительность полиса ОМС.

Отправляясь в путешествие по России, важно предусмотреть возможные риски, связанные с заболеваниями, травмами и другими состояниями, когда может потребоваться медицинская помощь.

Полис ОМС гарантирует застрахованному лицу право на бесплатную медицинскую помощь на всей территории России.

Каждый гражданин, застрахованный в системе ОМС, имеет право на получение медицинской помощи в любом регионе страны. Неоказание медицинской помощи по причине того, что полис выдан в другом субъекте, незаконно.

Экстренная медицинская помощь при состояниях, угрожающих жизни (потере сознания, сильных болях, травмах, отравлениях, кровотечениях), предоставляется всем гражданам бесплатно, незамедлительно и без предъявления полиса ОМС. Скорая помощь оказывается всем и всегда по факту вызова.

Неотложная медицинская помощь оказывается, если нет прямой угрозы жизни (обострение хронического заболевания, лихорадка, высокое артериальное давление).

Если возникли сложности с получением медицинской помощи в другом регионе, необходимо связаться с представителями своей страховой медицинской организации.

Номер контакт-центра в сфере ОМС Челябинской области с возможностью переключения на любую страховую медицинскую организацию 8-800-300-10-03.

ТФОМС Челябинской области напоминает жителям региона о необходимости проверить действительность полиса ОМС перед поездкой в другой регион.

Сегодня полисы ОМС являются цифровыми. При обращении в медицинскую организацию достаточно иметь выписку о полисе ОМС, получить которую можно в своей страховой медицинской организации или на портале «Госуслуги» (предъявить выписку можно на экране мобильного телефона или в распечатанном виде). При этом бумажные и пластиковые полисы, содержащие актуальные данные, являются действующими и принимаются в медицинских организациях.

Полис ОМС привязан к паспортным данным. В случае замены паспорта (чаще всего при смене документа по возрасту или по причине смены фамилии) необходимо уведомить об изменениях страховую компанию, в том числе для корректного отображения данных полиса в личном кабинете на портале «Госуслуги».

Как убедиться в том, что полис действующий?

1. На сайте foms74.ru зайти в раздел «Поиск и проверка полиса ОМС» / «Сведения о полисе ОМС» и по своим паспортным данным найти полис.
2. Если полис действующий, то программа выдаст список данных, в том числе наименование страховой компании, в которой гражданин застрахован, и медицинской организации, к которой он прикреплен.
3. Если полис не найден, необходимо обратиться в страховую компанию и переоформить документ.
4. Перечень страховых компаний, адреса пунктов выдачи полисов и перечень документов, необходимых для его получения, размещен на сайте фонда <http://foms74.ru/>

В Челябинской области стартует конкурс «Лучший страховой представитель в сфере ОМС — 2025»

Территориальный фонд ОМС запускает региональный этап конкурса профессиональных компетенций среди специалистов страховых медицинских организаций. Конкурс направлен на популяризацию работы и поддержку лучших страховых представителей, тиражирование успешных практик, повышение осведомленности граждан о своих правах в сфере обязательного медицинского страхования.

Финалисты регионального этапа примут участие в межрегиональном конкурсе «Лучший страховой представитель Уральского федерального округа — 2025», который в этом году состоится в Челябинской области — по итогам победы команды нашего региона на конкурсе «Лучший страховой представитель Уральского федерального округа — 2024».

«Страховые представители вносят существенный вклад в обеспечение прав застрахованных граждан, — отметила директор ТФОМС Челябинской области Агата Ткачева. — Ежегодно в рамках конкурса специалисты демонстрируют свои знания в области законодательства, представляют социально значимые проекты, направленные на увеличение продолжительности жизни населения и профилактику заболеваний. Уверена, в этом году мы также увидим новые идеи, которые будут с успехом реализованы в системе ОМС».



Страховые представители страховых медицинских организаций выполняют задачи по информационному сопровождению застрахованных по ОМС лиц на всех этапах оказания медицинской помощи: прием обращений, в том чис-

ле через контакт-центр, информирование о необходимости профилактических мероприятий, проведение оценки удовлетворенности населения медицинской помощью, участие в разрешении сложных ситуаций пациентов.

+ От первого лица +

Ольга Абрамовских: «Опираясь на лучшие традиции, мы идем по пути инноваций — к успеху»

Текст: Ольга Титова
Фото: медиацентр ЮУГМУ

Южно-Уральский государственный медицинский университет входит в число вузов, выполняющих подготовку медработников по государственному заданию с целью компенсировать кадровый дефицит. Ежегодно университет выпускает более 1000 специалистов — от клинических психологов и фармацевтов до терапевтов и хирургов. О новых подходах к образовательному процессу и научной работе, обучении врачей с цифровыми компетенциями и модели «университета будущего» рассказала и.о. ректора, доктор медицинских наук Ольга Абрамовских.



— Ольга Сергеевна, глава Минздрава РФ Михаил Мурашко назвал ликвидацию кадрового дефицита в здравоохранении главной задачей ректорского сообщества, и одним из путей решения вопроса заявлено целевое обучение. С 2020 года утвержден порядок приема в ЮУГМУ по целевым квотам. Как работает этот механизм и насколько он эффективен, если оценивать пятилетние результаты?

— За последние пять лет нормативно-правовое регулирование целевого обучения претерпело ряд принципиальных изменений, которые касаются непосредственно самого термина, правил целевого приема и обучения. Целевое обучение — это возможность получить высшее профессиональное образование бесплатно с последующим гарантированным трудоустройством. Заказчик целевого обучения размещает предложение на единой государственной платформе «Работа в России». Абитуриент может выбрать предложение в любом регионе страны и сразу узнать, где он будет обучаться, кем и где будет работать, какие меры поддержки получит. Иными словами, будущий студент заключает договор с работодателем. Работодатель обязуется принять работника в штат после обучения, а работник обязуется отработать в организации установленный договором срок.

Очевидно, что суть договора о целевом обучении — это взаимовыгодные условия. Абитуриент поступает на желаемую специальность, в тот регион и к тому заказчику обучения, к которому он хочет, что снижает уровень стресса и неопределенности. Ему предоставляются определенные меры поддержки: дополнительная сти-

пендия, оплата жилья, образовательных услуг, а также возможность пройти практику по месту своего будущего трудоустройства. Работодатель, в свою очередь, получает высококвалифицированного специалиста.

С 2021 года изменился подход к распределению контрольных цифр приема и доле целевых квот. Сегодня контрольные цифры приема распределяются по результатам публичного конкурса и устанавливаются организациями, осуществляющим образовательную деятельность, после согласования с органами государственной власти субъекта в зависимости от существующей потребности в медицинских кадрах. Когда тон задает регион, происходит рост контрольных цифр приема. Из года в год мы увеличиваем контрольные цифры приема по программам высшего образования, в том числе за последние пять лет по программам специалитета на 46% и ординатуры — на 27%, что, конечно, отражается и на контингенте обучающихся. При этом квота целевого приема, заказчиком которой выступает Минздрав Челябинской области, увеличилась более заметно: на 63% и 37% соответственно.

В 2025 году мы выпустим более 600 врачей-специалистов и 400 ординаторов, из них около половины — целевики. С позиции выполнения государственного задания мы на 100% достигаем контрольных цифр приема. Проблема в том, что не все выпускники дойдут до государственных медицинских организаций. Кроме того, существует вопрос удержания специалиста, и это уже совместная работа вуза, органов государственной и муниципальной власти, работодателей: социальная и материальная поддержка, предоставление жилья, возможностей профессионального роста и другие меры.

Важно отметить, что у университета выстроено определенное взаимодействие с медицинскими организациями. Вопросы острого дефицита кадров мы можем закрыть с помощью наших обучающихся: ординаторы работают врачами — участковыми, врачами-стажерами, студенты 4-6 курсов — средним медицинским персоналом, 1-3 курсов — младшим медицинским персоналом. При этом мы индивидуально подходим к потребностям каждой медицинской организации в специалистах. Кроме того, ребята выходят на проведение диспансеризации, интенсивно работают в периоды подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Таким образом, мы помогаем закрывать часть потребности региона в медицинских кадрах.

— Расскажите о направлениях, определяющих политику подготовки медицинских кадров: как меняется образовательный процесс, что считается приоритетным в научном развитии?

— Для любого университета основными приоритетами являются оптимизация образовательного процесса, развитие научно-исследователь-

ской деятельности и внедрение инновационных подходов.

Все актуальные тенденции в образовательном процессе связаны с совершенствованием и поддержанием качества медицинского образования. Вузы должны подтверждать его в том числе наличием соответствующего материально-технического обеспечения и кадровых ресурсов. Сохраняется приоритет практикоориентированной подготовки, и не только в симуляционных условиях, но и непосредственно на рабочих местах. Вместе с тем ограничивается применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

В прошлом году мы изменили традиционный подход к самой организации учебного процесса. С целью выполнения задачи обеспечить регион кадрами и с учетом того, что студенты и ординаторы имеют возможность работать, мы перестроили расписание таким образом, что по программам специалитета практические занятия проводятся в первой половине дня, а в ординатуре второй год обучения полностью посвящен производственной практике, что позволяет совмещать учебу с работой. Для удобства отслеживания ими результатов учебного процесса мы разработали мобильное предложение, которое уже начало работу в тестовом режиме.

Изменения затронули и содержание образовательных программ, разработкой которых занимаются опытные преподаватели, для них в структуре университета появились новые позиции — руководители образовательных программ. Программы создаются с учетом практикоориентированности, а некоторые — уже и вовлеченности промышленных партнеров. Так, в 2024 году совместно с ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ» и компанией ООО «СтенДАП Инновации» университет стал участником проекта по созданию междисциплинарной лаборатории «Бережная цифра», где проходят практические занятия для студентов факультета клинической психологии.

В этом году открыт центр компетенций для диагностики и развития надпрофессиональных навыков, необходимых в работе врача, которые позволяют создать индивидуальную образовательную траекторию для каждого специалиста, в том числе для формирования кадрового резерва менеджеров здравоохранения.

В университете функционируют известные научные школы в сфере фундаментальной и клинической медицины: кардиология и внутренние болезни, хирургия, онкология, лучевая диагностика, лучевая терапия, глазные болезни, общественное здоровье и здравоохранение, клиническая иммунология, аллергология, патологическая анатомия, патологическая физиология, акушерство и гинекология, фармакология, клиническая фармакология. Работают четыре диссертационных совета. Сегодня делается акцент на приоритизацию прикладных научных исследований по таким направлениям, как превентивная и персона-



Награда ЮУГМУ, 11 апреля 2025 года

лизированная медицина, обеспечение здорового долголетия.

С 2022 года университет участвует в проекте «Межуниверситетский кампус мирового уровня в Челябинской области». Совместно с технологическими партнерами запланировано размещение на нашей территории трех современных лабораторий, а также реализация двух сетевых образовательных программ.

С 2024 года ЮУГМУ является участником Уральского межрегионального научно-образовательного центра мирового уровня «Передовые производственные технологии и материалы» и реализует совместно с технологическими партнерами проект «Клиническое применение дентальных имплантатов из титанового прутка субзеренной ультрамелкозернистой (УМЗ) структурой с повышенными механическими и биомедицинскими свойствами».

— В структуре ЮУГМУ есть многопрофильная клиника, чем могут гордиться далеко не все медицинские вузы...

— Это действительно так. Не каждый университет в нашей стране имеет в структуре многопрофильную медицинскую организацию третьего уровня, где оказывается специализированная, в том числе высокотехнологичная медицинская помощь. Кроме того, совсем небольшое количество университетских клиник имеют в своем составе роддом третьего уровня.

В работе клиники принимает участие профессорско-преподавательский состав университета. На постоянной основе в рамках государственного задания и по заказам промышленных партнеров проводятся клинические испытания медицинских изделий, клинические исследования лекарственных препаратов и клиническая апробация передовых методов лечения. В рамках фе-



Встреча с творческим коллективом



Аспирантура, выпускной

✦ От первого лица ✦

дерального проекта «Борьба с онкологическими заболеваниями» с 2020 года на базе клиники ункционирует референс-центр иммуногистохимических, патоморфологических и лучевых методов исследований.

Клиника — наш «полигон» для практической подготовки специалистов, создания и трансфера новых медицинских технологий. В 2025 году Южно-Уральский государственный медицинский университет включился в реализацию новых национальных проектов — «Продолжительная и активная жизнь» и «Семья». В рамках нацпроектов будет проведено переоснащение/дооснащение роддома и нескольких клинических отделений с целью внедрения новых медицинских технологий по профилям «акушерство и гинекология», «неврология», «сердечно-сосудистая хирургия», что позволит сделать оказание высокотехнологичной медицинской помощи еще более доступной, своевременной и качественной.

— Какие программы по повышению квалификации и профессиональной переподготовке специалистов, в том числе менеджеров здравоохранения, реализованы в ЮУГМУ?

— Образование медицинского работника продолжается на протяжении всей жизни: это постоянный и обязательный процесс, направленный на поддержание высокого профессионального уровня. Сегодня университет в рамках системы непрерывного образования реализует более 1200 программ повышения квалификации по 86 специальностям и более 150 программ профессиональной переподготовки по 46 специальностям. Медицинские работники обучаются с применением современных технологий, таких как дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, стажировки и другие. Ежегодно повышение квалификации и профпереподготовку проходят более 5,5 тысячи человек.

При подготовке и повышении квалификации управленцев здравоохранения основными задачами образовательных программ, реализуемых институтом дополнительного профессионального образования ЮУГМУ под руководством доктора медицинских наук, профессора Марины Геннадьевны Москвичевой, определены формирование и совершенствование навыков эффективного управления медицинской организацией. Помимо традиционных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации «Организация здравоохранения и общественное здоровье» разработаны и реализуются порядка 25 программ по разным аспектам управленческой деятельности: маркетинг, финансовый менеджмент, управление персоналом, безопасность медицинской деятельности, внутренний контроль качества медицинской помощи, бережливые технологии.

— В здравоохранении активно развивается цифровизация. Какие компетенции осваивают студенты, чтобы владеть передовыми технологиями?

— Сегодня медицинские организации заинтересованы в том, чтобы к ним приходили специалисты со знаниями цифровых технологий, теле-

медицины, искусственного интеллекта. Безусловно, в наших учебных планах цифровая среда заняла значимое место, и все больше студентов выбирают дисциплины по этому направлению в качестве дополнительных. В 2023 году мы стали участниками консорциума цифровых университетов, благодаря чему у наших ребят есть возможность обучаться на цифровой кафедре Сеченовского университета по программам «Разработчик цифровых медицинских сервисов», «Специалист по анализу медицинских данных», «Разработчик решений виртуальной и дополненной реальности в медицине». Таким образом, на выходе из университета мы получаем врача с цифровыми компетенциями, что определяет возможность стать еще более востребованным, конкурентоспособным специалистом.

— Ольга Сергеевна, вы рассказали об изменениях в образовательном процессе, развитии науки. Все это требует наличия в вузе хороших управленцев, грамотного профессорско-преподавательского состава. Как сложилась ваша эффективная команда?

— Наши результаты позволяют говорить о том, что в университете работает замечательный коллектив профессионалов. Самое главное в университете — это люди. Мы гордимся педагогами-ветеранами, которые поддерживают лучшие традиции российской медицины, передают бесценный опыт и знания молодому поколению. Многих молодых преподавателей мы вырастили сами, приглашаем на работу и новых специалистов. Люди хотят работать там, где им интересно, где они смогут реализовать свой потенциал. Мы вовлекаем сотрудников в передовые образовательные программы, изучение иностранных языков, лучших клинических практик, создаем в университете такие условия и меры поддержки, чтобы преподаватели, ученые, как опытные, так и молодые, захотели остаться работать именно у нас.

Важно, чтобы наши сотрудники были нацелены на постановку и выполнение тех задач, которые мы включили в стратегию развития университета. Внедрение современных технологий, создание комфортной и безопасной среды, выход на новый уровень развития как в научно-образовательной деятельности, так и при оказании специализированной медицинской помощи в клинике — все это невозможно без работы эффективной команды.

Командная работа — это способность вместе двигаться в одном направлении, постоянный диалог, взаимное доверие, умение объединять индивидуальные усилия и таланты для достижения общих целей.

— Что же предусматривает стратегия развития ЮУГМУ? Какой он, университет будущего?

— Опираясь на сложившиеся традиции, мы идем по пути инноваций. Мы осуществили настоящую перезагрузку, пересмотрели существующие направления развития и выработали решения, позволяющие по-новому взглянуть на университет.

Наша цель — стать научно-образовательным и клиническим центром инновационного здра-



Встреча со студенческими семьями

воохранения и качественного медицинского образования, ориентированным на создание и трансфер новых медицинских технологий, подготовку высококвалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивое экономическое и социальное развитие региона.

В образовательной деятельности мы нацелены на открытие новых образовательных программ, международную аккредитацию имеющихся образовательных программ, развитие сетевого партнерства с другими университетами и научными организациями, бережливого медицинского образования. При этом не менее важным является обеспечение условий для духовного, культурного, интеллектуального, психического, профессионального, социального и физического развития, добровольческой и общественной деятельности, самореализации молодежи.

Эффективное развитие университета в условиях современных экономических тенденций во многом определяется наличием технологических партнеров. В сотрудничестве с ними мы уже осуществляем создание материалов для производства реабилитационных изделий и образцов индивидуальных технических средств, разработку методики VR-терапии для противоболевой терапии пациентов, в том числе, со злокачественными новообразованиями, разработку технических средств медико-социальной реабилитации. Перечень партнеров расширяется с каждым годом, а с ними и спектр инновационных разработок.

В инновационном развитии мы делаем ставку на молодежь. В этом году мы создаем две лаборатории для реализации научно-инновационного потенциала молодых исследователей. Первая — учебно-научная лаборатория на базе ЦНИЛ — площадка для реализации научных проектов по траектории «от школьника до молодого ученого»: от первых опытов к серьезным исследованиям. Вторая — региональная молодежная лаборатория «Реабилитационные и инновационные технологии в медицине» (РИТМ) открывается по итогам победы в конкурсе, проведенном по поручению губернатора Челябинской области Алексея Леонидовича Текслера. Талантливые студенты и молодые ученые теперь смогут реализовать свои проекты непосредственно в связке с действующими технологическими партнерами университета — ООО «Нейротехнолджи» и ООО «СтендАп Инновации». Мы ожидаем, что молодежные лаборатории станут инкубатором научных талантов и центром генерации знаний.

— Как бы вы описали портрет вашего лучшего выпускника — молодого специалиста?

— Каждый из нас, приходя к врачу, ожидает увидеть человека, который по искреннему желанию, по призванию пришел в медицину и хочет лечить людей. Если пациент уходит от врача первого года работы довольным — это и есть наш идеальный выпускник. Безусловно, его собирательный портрет строится на базовых



День студента

принципах: ответственность, этичность, эмпатия, способность непрерывно обучаться и работать в команде, пациентоориентированность и пациентоцентричность, исследовательские навыки и цифровые компетенции.

— А что необходимо абитуриентам, выбравшим медицину, чтобы это был выбор на всю жизнь?

— Сегодня достаточно много выпускников школ выбирают медицинские специальности: в 2024 году конкурс в ЮУГМУ составлял от 10 до 35 заявлений на одно место. Будучи постоянным участником проекта Курчатов Центра «Диалог на равных», я общаюсь со школьниками, которые задают совершенно разные вопросы, в том числе и о качествах, необходимых будущим врачам.

К примеру, портрет идеального абитуриента создали мои коллеги и друзья из Саратовского медицинского университета: это молодой интеллект, неслучайно выбравший благороднейшее дело лечения пациентов, самосовершенствующегося путем чтения книг для повышения своего образовательного уровня, уделяющего внимание физической культуре, соблюдению принципов здорового образа жизни, достаточно уверенно оценивает настоящее и будущее, полагаясь на себя и на свои способности.

В моем понимании, медицина — это диагноз, от которого нет лекарства, кроме любви к профессии. Медицина не для всех, но если есть цель, вера в себя и огромное желание стать врачом — человек им станет. Когда ребята делают такой выбор, что называется, по велению сердца, они как правило, хорошо учатся и преданы профессии.

Поэтому — добро пожаловать в Южно-Уральский государственный медицинский университет! Хочешь стать лучшим — учись у лучших!



Диалог на равных со школьниками, «Курчатов центр»

+ Профилактика заболеваний и здоровый образ жизни +

Елена Афолина: «Лето — отличная возможность сделать свой рацион легким и сбалансированным»

Текст: Екатерина Хохлова

Лето — это маленькая жизнь, наполненная солнечными днями, яркими красками и впечатлениями, долгими прогулками, отдыхом на природе. Чтобы хватило сил и энергии на осуществление всех летних планов, важно не забывать о правильном, сбалансированном питании. О том, как сделать свой рацион более легким и полезным, какие блюда и напитки помогают «охладиться» в жару, рассказала главный диетолог министерства здравоохранения Челябинской области, врач-диетолог Челябинской областной клинической больницы Елена Афолина.



— Елена Валерьевна, летом, в отличие от зимы, например, нас совершенно не тянет на горячую, сытную пищу, хочется чего-то более легкого, почему так происходит?

— Горячая, тяжелая, жирная пища — это еда для холода, для того, чтобы согреться. Она поднимает температуру тела. Летом нам этого не нужно, поэтому летнее питание более легкое. Наш организм очень умный, он пытается регулировать температуру тела за счет уменьшения процессов, которые выделяют тепло, а пищеварение в данном случае — это процесс, который тепло выделяет. Соответственно, летом снижается аппетит, мы начинаем есть более прохладные продукты.

— Что обязательно должно входить в летнее меню?

— Самое главное — включать в летнее меню те продукты, которые произрастают в нашем регионе, — местные овощи, зелень, фрукты и ягоды. И очень здорово, что именно летом мы можем поменять свое питание в сторону более рационального, сбалансированного и правильного.

— Какие супы предпочтительнее в летнем рационе?

— Предпочтение отдается легким супам, но не обязательно только холодным. Суп из щавеля, зелени, свекольной ботвы — это очень вкусно, полезно, и, что важно, вот этот период молодой ботвы и зелени длится не так уж много времени, поэтому, конечно, нужно активно его использовать и максимально добавлять в свой рацион разно-

образные продукты. Из холодных супов на первом месте у нас стоит окрошка. Посоветую по возможности готовить ее с мясом, языком, индейкой, а не с колбасой. Также, если вы следите за весом, замените сметану или майонез на греческий йогурт. Те, кто любит поострее, могут добавить горчицы, хрена. Вкус блюда не изменится, а калорийность будет ниже.

— Какие блюда, продукты помогают «охладиться» в жару?

— Наверное, первое, что всем приходит на ум, — какой-то напиток со льдом или мороженое, но на самом деле прекрасно охлаждают другие продукты — это бахчевые, такие как дыня, арбуз; это цитрусовые. Напиток с добавлением мяты всегда будет иметь охлаждающий вкус, потому что в мяте содержится ментол, который как раз и обладает этим свойством. Листовые овощи, огурцы, помидоры, сельдерей, лесные ягоды также относятся к охлаждающим продуктам. Они все содержат много воды, и на их переваривание организм не затрачивает много энергии.

— Чем полезна зелень? В каком количестве лучше ее употреблять?

— Зелень содержит достаточное количество клетчатки, очень много микроэлементов, минералов, она богата фолиевой кислотой, витаминами, в том числе витамином К. Это витамин, один из механизмов которого — регулирование свертываемости крови. Поэтому людям, которые страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, принимают препараты для разжижения крови, нужно контролировать потребление зелени, поскольку ее избыток может увеличивать количество витамина К и, соответственно, усиливать свертываемость крови. Также ограничить потребление зелени нужно людям, которые страдают хроническими заболеваниями почек. Всем остальным можно съедать в среднем до 100 г зелени в день. Ее можно добавлять в салаты, в супы, овощные рагу, но лучше всего в сезон стараться употреблять свежей.

— Обилие овощей летом — это, безусловно, плюс, но все же кому их нужно есть с осторожностью?

— По рекомендации ВОЗ, как мы помним, минимум 400 г овощей и фруктов мы должны съедать каждый день. А летом это количество можно даже увеличить. Очень хорошо использовать овощи в качестве гарнира — либо свежими, в виде нарезки, салатов, либо тушить, запекать, готовить рагу. Овощи полезны в любом виде, они содержат много жидкости, низкокалорийны. Единственный момент: в период обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта лучше исключить из рациона капусту, редис; остальные овощи употреблять не в сыром, а в готовом виде. И при заболеваниях почек советуем ограничить щавель и шпинат, в них много оксалатов, которые могут способствовать образованию камней.

— Чем полезны ягоды, почему нужно больше есть их свежими в сезон?



— Ягоды — это суперфуд, настоящий кладезь витаминов, микро- и макроэлементов. Например, 150 г клубники содержит 100% суточной нормы витамина С. Кроме того в ягодах много антиоксидантов, чем темнее, насыщеннее цвет, тем больше в них этих полезных веществ, которые борются со старением. Ягоды также низкокалорийны, содержат достаточное количество клетчатки. Наконец, ягоды очень вкусные именно свежие, когда собраны только что с куста или с грядки. Норма употребления ягод — не более 200 г в день,

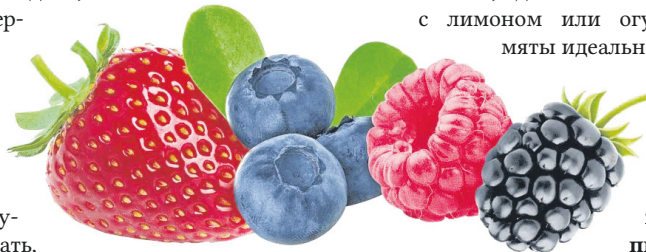
это примерно стакан, иначе могут быть расстройства пищеварения, и не будем забывать, что ягоды могут вызывать аллергическую реакцию. Ягоды можно есть на десерт со сметаной, но без сахара! И если хотите добавить сметану или сливки, помните, что это десерт, а не основное блюдо, поэтому объем должен быть совсем небольшим, только чтобы получить эстетическое, вкусовое удовольствие. Ягоды хороши для перекуса. 200 г ягод содержат всего 80 ккал, это как одна шоколадная конфета. Но если вы перекусите ягодами, это будет и польза, и насыщение, и удовольствие.

— Лето немислимо без шашлыков, но сейчас все больше говорят о вреде этого блюда для организма... Какой шашлык полезен?

— Мы все понимаем, что чем жирнее мясо, тем выше его калорийность и тем сильнее оно будет гореть на костре. Поэтому, конечно, вместо жирной свинины стоит предпочесть курицу, индейку либо ту же свинину или говядину, но не жирную. Главное, не пережаривать мясо, чтобы не образовывалась жженая корка, именно она крайне вредна. Само по себе мясо — это белок, и если его есть в разумных количествах — порция должна быть размером с ладонь, то все будет на пользу. Чтобы нивелировать действие вредных веществ, гарнир к шашлыку обяза-

тельно должен быть овощной. Вспомните, например, грузинское застолье — шашлык и обязательно много овощей, зелени, это самый правильный и полезный вариант.

Проблема заключается в данном случае не в том, что мы съедаем много мяса, а в том, что поездка на шашлык превращается в большое застолье с дополнительными закусками, белым хлебом, алкоголем. А сам по себе правильно приготовленный шашлык не вреден, повторюсь, если есть его с зеленью и овощами и запивать несладкими морсами, компотом, домашним лимонадом. Вода с лимоном или огурцом, листочком мяты идеально подойдет.



— Какие существуют правила летнего питьевого режима и какие напитки предпочесть в жару?

— Пить нужно обязательно, поскольку все обменные процессы нашего организма происходят в присутствии воды. Летом питьевой режим усиливается, что абсолютно логично: жарко, мы больше потеем, наши потребности в жидкости возрастают. Существует такой миф, что, если много пить, возникают отеки, но на самом деле, если человек пьет мало, отеки у него появятся с гораздо большей вероятностью. Потому что как только организм понимает, что воды недостаточно, он начинает ее запасать. Норма жидкости — 30 мл на 1 кг веса, но это такая средняя норма, то есть нужно выпивать примерно 100-200 мл жидкости в час, небольшими глотками, постепенно. Главное, не ждать, когда наступит жажда, потому что жажда — это уже сигнал об обезвоживании организма, и ее допускать не нужно. Лучше всего утоляет жажду обычная вода без газа, комнатной температуры, можно добавить лимон или мяту.

Используйте летнее изобилие овощей, фруктов, ягод, зелени для того, чтобы ваше питание стало более полезным, более рациональным, выработайте в питании здоровые привычки, ведь летом это сделать проще всего! А потом эти здоровые привычки перейдут на осень, зиму, весну, и вы будете прекрасны, стройны и полны энергии!

Контакт-центр в сфере ОМС: 8-800-300-1-003

Группа «ВКонтакте»: www.vk.com/foms74

№6 (152), июнь 2025 года

Pro-ФОМС

Информационное издание
территориального фонда ОМС Челябинской области

Издание зарегистрировано в Управлении
Федеральной службы по надзору
в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
по Челябинской области. Свидетельство
о регистрации СМИ ПИ №ТУ74-01084 от
12 мая 2014 года.

Учредитель и издатель:
Территориальный фонд обязательного
медицинского страхования Челябинской
области. 454080, г. Челябинск,
ул. Труда, 156, тел. (351) 211-38-51.
E-mail: mail@foms74.ru, www.foms74.ru
Распространяется бесплатно.

Адрес редакции:
454080, г. Челябинск, ул. Труда, 156,
тел. (351) 211-38-51. E-mail: pressa@foms74.ru
Главный редактор О.А. Титова.
Дизайн и верстка:
РА PRO. г. Копейск, ул. Сутягина, 15,
тел. (35139) 77-107

Отпечатано:
Газета отпечатана ЗАО «Прайм Принт Челябинск»
с оригинал-макетов редакции. ИНН 7452043482.
г. Челябинск, ул. Линейная, 63.
Тираж: 25 000 экз. Заказ №70721.
Подписано в печать: 26.06.2025 г.
по графику 16.00, фактически 16.00
Дата выхода 27.06.2025 г.