

NephroCare

for me

Новые
упражнения
Приходим
в форму
к лету!

История пациента:

**Чем полезна
арт-терапия**

Гигиена сна:

**15 советов,
которые помогут
спать лучше**

Саудовская Аравия:

**Больше,
чем пустыня**

Наш 25-й номер:
**NephroCare
for me
отмечает
12-летие**

Приветственное слово

Дорогой читатель,

Когда мы готовили этот выпуск журнала «NephroCare for me», наша коллега неожиданно подошла к столу и сказала: «А вы знаете, что это наш 25-й номер журнала?» Как вы можете догадаться, мы этого не знали. Время пролетело так быстро! Но она была права и поэтому в этом номере мы решили немного вспомнить прошлое.

Однако как и всегда, нашей главной целью остается ваше здоровье. Об этом наша статья «Гигиена сна». Мадалина Модорану, клинический психолог нашей клиники в Васлуй, Румыния, составила список из 15 очень простых рекомендаций по **улучшению гигиены сна**. Вы не поверите, но это очень просто!

Усталость — еще одна проблема, которую мы подробнее рассмотрим в одной из статей этого выпуска. Диализные пациенты не понаслышке знают, что это такое. В этом номере мы дадим ценные советы о том, **как побороть и предотвратить усталость**.

Как и всегда, мы «посетим» одну из стран NephroCare. На этот раз это **Саудовская Аравия**, страна, в которой большинство из нас никогда не были. Саудовская Аравия совсем недавно стала частью сети NephroCare. Она ассоциируется с пустыней и нефтью, с Меккой и исламом. Но все больше и больше, эта, ранее очень закрытая страна, начинает развиваться как туристическое направление. Давайте отправимся в путешествие!

Истории наших пациентов приведут нас в Румынию и Испанию. В одной из них мы расскажем о положительном эффекте арт-терапии, а в другой - об отважной и упрямой женщине, чья история никого не оставит равнодушным. Также мы продолжим делиться с вами простыми, но эффективными **упражнениями**, а в конце этого выпуска вас ждут головоломки. И, конечно, не забудьте про четыре вкусных рецепта!

И напоследок, важное в наше время замечание: все герои наших статей были в масках и/или прошли тестирование на коронавирус.

Мы желаем вам незабываемого лета!
Ваша команда NephroCare for me.

**Новые
упражнения**
Приходим
в форму
к лету!

Люди

- 4 Не бойтесь проявлять себя!
Чем полезна арт-терапия
- 6 История Мацея: «Не диализ определяет
меня как личность»

Мир

- 10 Награды за поддержку
корпоративных ценностей
- 24 Лечение почек в Саудовской Аравии

Истории

- 14 25 выпусков журнала
NephroCare for me
- 17 Встречайте! Наш новый канал
в Instagram для пациентов
- 18 Усталость – как с ней бороться
и как предотвратить
- 20 Как поддерживать гигиену сна

Тело

- 26 Аэробика: приводим тело в порядок

Рецепты

- 31 Филе палтуса на гриле с артишоками
- 33 Телячья вырезка в яблочном соусе
- 34 Салат из цикория с черникой
- 37 Фаршированные перцы с рисом
и тунцом
- 38 Ананасовый мусс

Головоломки

- 40 Тренируем ум



- 14 Наш 25-й номер:
12 лет NephroCare for me



- 20 Как поддерживать
гигиену сна



- 33 Телячья вырезка
в яблочном соусе



Не бойтесь проявлять себя!

Чем полезна арт-терапия

Арт-терапия — это форма психотерапии, которая помогает людям выражать себя через живопись, рисование или скульптуру. Это больше, чем просто способ расслабиться и заняться творчеством — но главное, вам не нужно быть Ван Гогом, чтобы извлечь из этого пользу.

В детстве все мы любили рисовать и раскрашивать картинки. Но с возрастом большинство из нас либо не находит на это времени, либо перестает получать от этого удовольствие. Печально, ведь рисование стимулирует участки мозга, отвечающие за движение, память и творчество.

Это и есть основа арт-терапии. Рисование – это своего рода медитация, и действительно, польза для нашего эмоционального и физического самочувствия сравнима с эффектом, который мы получаем от медитации.

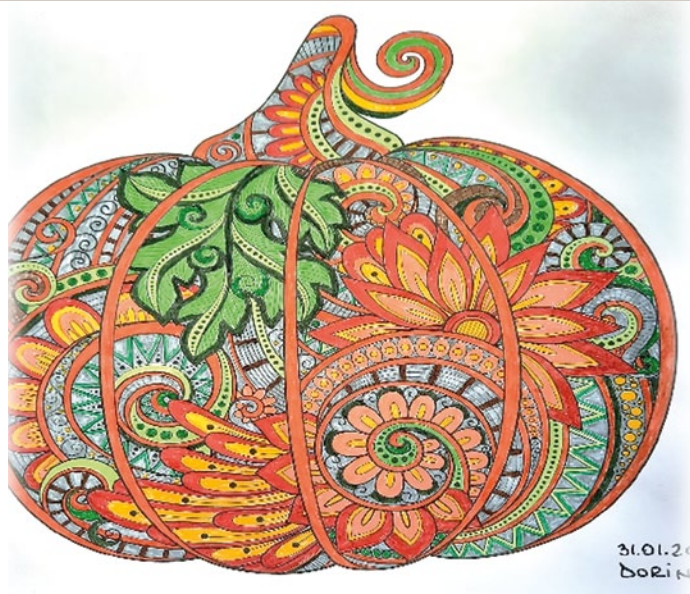
Показания к арт-терапии многочисленны:

- негативные состояния, вызванные длительным стрессом;
- травмы, депрессия;
- проблемы на работе или в семье;
- фобии¹.

Не бойтесь начать!

Но все это не значит, что взрослых так уж легко уговорить рисовать. Многие взрослые настроены весьма скептически и часто говорят: «Я же не ребенок, я не буду рисовать картинки». Чтобы помочь взрослым, специалисты по арт-терапии часто используют книжки-раскраски².

Госпожа Дорина Поп, пациентка центра Nefromed в Бая Маре (Румыния), наоборот, серьезно увлеклась рисованием. Она открыла для себя это увлечение благодаря



дочери. С 2020 года Дорина уже накопила солидную коллекцию работ и более чем счастлива показать их нам. На каждый сеанс диализа она приносит новый рисунок, который радует глаз медсестер. Некоторые ее работы выглядят будто живые!

Другая реальность

Дорина очень любит свое новое увлечение: «Вечером я сижу за письменным столом и смотрю телевизор в компании своего кота. Когда я рисую, мне кажется, что я попадаю в другой мир, мир красок, место, где я не думаю ни о чем другом. Я чувствую себя спокойно и расслабленно. Для меня мои рисунки часто говорят больше, чем слова».

Статья подготовлена психологом Делией-Камелией Симпан, Центр диализа Nefromed, Бая-Маре.

Список литературы:

1. Judit Aron Rubin, Approaches to Art Therapy – Theory and Technique, Taylor & Francis, 2016.
2. The ABC in Dialect Patient Psychology, Fresenius MedicalCare.



История Мацея:

«Не диализ определяет меня как личность»

Хроническая болезнь почек навсегда меняет жизнь каждого, кто с ней столкнулся. Но так ли это? Если вы слушаете историю Мацея Авиженя из Польши, то увидите, что диализ не может помешать вам жить насыщенной и полноценной жизнью. Позитивный настрой – вот что действительно важно.

Мацей Авижень – занятой человек. И очень важный. Он работает старостой в польском округе Клодзко, области на юго-западе Польши, недалеко от границы с Чехией. Мацей – лидер своей партии и член ее правления в Нижней Силезии. Но и это еще не все, Мацей играет на гитаре в группе, любит ходить в походы, обожает готовить и недавно вернулся в университет.

Жизнь на диализе

Все это звучит довольно обыденно, если бы не одно «но» – Мацей уже 15 лет проходит процедуру гемодиализа. До того как ему была сделана пересадка почки, он находился на диализе два года. Новый орган прослужил ему одиннадцать лет. Последние два года Мацей получает диализ в Центре диализа Fresenius в Клодзко.

«Моя диализная смена заслуживает особого уважения, – говорит он, – многие из них – активные, работающие люди. Мы обмениваемся знаниями и всегда поддерживаем друг друга». Мацей знает, что такое быть на диализе и поэтому снова состоит в листе ожидания на еще одну трансплантацию. Вместе со своей женой он также находится в очереди на так называемую «цепную трансплантацию». Мацей признается, что ему трудно было согласиться на то, чтобы принять почку от живого донора взамен почки своей жены, но она настояла на том, что он должен научиться принимать.

Мацей согласен, что диализ может значительно затруднить жизнь того, кто привык вести активный образ жизни. Становится трудно планировать командировки и деловые встречи когда через день ты должен получать процедуру. «Я стараюсь назначать рабочие совещания в дни, когда у меня нет диализа, – признается он. – Кроме того, на работе все очень хорошо понимают мою ситуацию».



Мацей любит гулять со своей женой в Судетах.

Мацей окончил музыкальную школу, он играет на классической и электрогитаре и поет. Помимо этого, наш герой участвует в любительских театральных постановках своих друзей. Как и в профессиональной жизни, найти для всего этого время – вопрос хорошей организации.



У Мацей много талантов, один из них – игра на гитаре в группе.

«Когда мы планируем встречи, я говорю, что готов на все, только если это не вторник, четверг и суббота», – смеется он.

Готовим с пользой

Мацей любит прогулки на свежем воздухе. «Я настоятельно рекомендую отправиться в поход по Судетам. Здесь очень много тропинок, которые не требуют большой физической нагрузки и часто, гуляя здесь вы не встретите ни одной живой души». Зимой Мацей планирует снова встать на лыжи. Он любит лыжные гонки и считает, что если здоровье позволяет – это лучший спорт для тех, кто получает диализ.

Мы были рады услышать, что Мацей большой поклонник наших рецептов. Он любит итальянскую и китайскую кухни, хоть и адаптирует эти блюда под питание, которое не вредит пациентам на диализе.

Позитивный настрой

Для Мацей важно находить занятия и интересы, не связанные с диализом. Он понимает, что эта болезнь легко может загнать нас в строгие рамки. «Диализ – это не конец света», – повторяет он. «Тяжелая болезнь это еще и возможность правильно выстроить иерархию своих ценностей и задуматься о том, что действительно важно. Тут важно настроить себя на достижение целей и исполнение своих замыслов. Болезнь делает многие вещи трудными, но это не значит, что она делает их недостижимыми», – говорит он. Мацей ценит поддержку, которую ему оказывает его семья и то, что они понимают, что его жизнь подвержена некоторым ограничениям. «Все-таки для меня самое главное – быть равноправным партнером в семье, а не обузой. Я не хочу, чтобы все вращалось только вокруг меня. Дома мы все одинаково важны».



Интерес к диализу привел к тому, что Мацей решил вернуться в университет по программе «Управление в области здравоохранения».



Деловой и важный человек в своей общине: Мацей – староста своего района и глава окружного совета. Болезнь почек – не помеха активному образу жизни!

Не бойтесь обратиться за советом

Мацей вспоминает, как мало информации было доступно, когда он только начал диализ. К счастью, сегодня ситуация сильно изменилась. Сегодня мы знаем намного больше о таких важных вещах как диета при диализе и суточное потребление жидкости. Интерес к этим и другим темам привел Мацея в университет, куда он поступил на программу MBA в области управления здравоохранением.

По его словам, коллеги-пациенты, а также группы и форумы в социальных сетях являются отличным источником информации по этой теме. «Мой совет – старайтесь общаться с другими пациентами в вашем диализном центре. Ведь они, по сути, наша вторая семья, мы проводим много времени вместе. Вы удивитесь, но они могут дать вам очень дельный совет или поддержать в трудную минуту».

Мацей не просто занятой человек, он полон мудрости. Спасибо, что поделился с нами своей историей!

Наши победители:

Потому что они этого заслуживают!

Если вы следили за серией статей о премии, которую получают сотрудники, поддерживающие корпоративные ценности Фрезениус, вы наверняка знаете, что мы награждаем сотрудников диализных центров наградами в четырех категориях. Каждая из них поддерживает одну из наших корпоративных ценностей: согласованность, инициативность, надежность и компетентность. Сегодня мы бы хотели познакомить вас с победителями этого года.

Истории, которые мы получаем из центров по всему миру, служат для нас настоящим источником вдохновения. И не только потому, что всем нам пришлось преодолевать пандемию – в некоторых странах это было не самое худшее из того, с чем им пришлось столкнуться. Наша первая история – отличный тому пример:

Встречайте команду округа Квазулу-Натал

Эта необычная номинация, поскольку в ней победил не конкретный человек, а вся команда центра Квазулу-Натал в Южной Африке. То, через что они прошли, просто захватывает дух. В 2021 году страна переживала тяжелые времена из-за беспорядков, которые охватили крупные города.

Поистине ужасная ситуация, которая угрожала жизни любого, кто осмеливался просто выйти на улицу. Что еще хуже: многие клиники были разрушены, оставив 25 пациентов без возможности получить лечение.

И тут в дело вмешалась команда NephroCare. К счастью, наши клиники уцелели и команда решила направить пациентов из других клиник на лечение к нам. Под покровом ночи персонал ездил по округе, чтобы забрать пациентов, которые боялись сесть в собственную машину. Одно из отделений проводило процедуры диализа в полной темноте, используя освещение сотового телефона и под звуки выстрелов снаружи. Персонал ночевал в клиниках, обеспечивая пациентов лечением круглосуточно. Не удивительно, что наша южноафриканская команда номинирована в категории «Надежность».



Редкий случай – Надин Родригес без карнавального костюма в окружении коллег из NephroCare Испания, город Порто-Кристо.

Знакомьтесь, Надин!

Родившаяся в городе Кассель, в Германии, Надин Родригес Кабесас сейчас живет и работает в Испании, в городе Порто-Кристо. Она номинирована в категории «Инициативность». В ее случае проявлять инициативу значит думать наперед: Надин полна идей о том, как сделать четыре часа диализа более приятными для пациентов. Коллеги говорят о ней: «Она всегда в хорошем настроении и с ней так приятно работать!».

Когда в прошлом году наступило время карнавала, из переработанных материалов, доступных в клинике, Надин сделала накидки, короны и пояса для всех пациентов. Она даже покрасила волосы в рыжий цвет! Несмотря на глобальный кризис в области здравоохранения, персонал и пациенты клиники устроили небольшую фотосессию в этот особенный день. Для Надин это обычное дело: «Мы должны быть терпеливыми и быть рядом с нашими пациентами, оказывая им помощь на высшем уровне и помогая советом». **Отлично сказано!**



Имрэн Кахраман, наш победитель в категории «Согласованность».

Это Имрэн

Наш победитель в категории «Согласованность», Имрэн Кахраман из Турции, интересно интерпретирует значение этой ценности, ведь она решила... больше не работать вместе со своими коллегами. По крайней мере в привычном понимании этого слова. Имрэн по собственному желанию решила стать ковидной медсестрой, объясняя это тем, что ей это сделать гораздо проще, чем коллегам, у которых есть дети. Какое смелое решение, учитывая, что она сама могла легко заразиться этим опасным вирусом!



Имрэн стала ковидной медсестрой.

Для нее это было обыденным и логичным поступком. Имрэн нравится заботиться о других, свое свободное время она проводит в кругу «особенных друзей», – группой друзей с ограниченными физическими возможностями. Вот как она говорит о своей работе: «Пациенты доверяют нам самое ценное – свою жизнь. Мы должны быть чуткими, бескорыстными, понимающими, надежными, преданными, уверенными в себе и всегда с улыбкой на лице».

Лучше и не скажешь!



Эмма получила награду за свою великолепную работу. Достойная награда для того, кто проработал в медицине 31 год.

Очень приятно, Эмма!

Победитель в категории «Компетентность» – ветеран ухода за пациентами, с опытом в 31 год. Несмотря на долгую карьеру, Эмма Паула Лейтос Кабеда́ль ду Карму (или просто Эмма Карму, как она себя называет) из нашей клиники в Абрантиш по-прежнему верит, что учиться никогда не поздно. А когда в мире началась пандемия, она сделала все, что в ее силах, чтобы болезнь не пришла в клинику.

Вы спросите как? Эмма постоянно общалась с персоналом и пациентами клиники, поддерживала дезинфекцию всех поверхностей, помогала пациентам мыть руки и следила, чтобы все носили маски. Эмма – настоящий пример компетентности. «Каждый день я работаю над тем, чтобы делать свою работу лучше и лучше. Для меня благополучие наших пациентов – превыше всего».

Эмма, мы так гордимся тобой!

Годовщина!

NephroCare

for me



2009

2011

2013



Время праздновать:

25-й выпуск журнала NephroCare for me

Кажется, что совсем недавно мы опубликовали первый номер NephroCare for me зимой 2009 года. Но это было 13 лет назад. Чем не повод оглянуться назад и перечитать некоторые истории?

Двадцать пять выпусков – это очень много. На их просмотр ушло время. Только представьте, в каждом номере мы рассказываем об одной из стран NephroCare, всего мы рассказали о 25 странах. Это более десяти процентов всех стран мира!

Жизни наших пациентов

Этот журнал для вас, дорогие пациенты. Мы знаем, что истории наших пациентов помогают вам сохранять позитивный настрой и справляться с невзгодами. Вот почему их портреты занимают больше всего места. Угадайте, сколько из них мы опубликовали? Почти сорок!

Столько вдохновляющих историй! Рассказов со всего мира, о том, как пациенты преодолевают испытания, продолжают работать и заниматься своими хобби несмотря на болезнь почек. Каждая из них близка нашему сердцу.



Еще одна удивительная цифра: за эти годы мы собрали для вас более 75 рецептов – все они были исследованы и составлены нашими экспертами и диетологами с учетом ваших особых диетических потребностей. Это целая кулинарная книга!

Плюс множество советов по здоровью, в том числе наш самый первый, в каком-то смысле исторический совет о том, как правильно мыть руки. Оказывается, это актуально в любое время. Более двадцати идей для физических упражнений, более десятка головоломок для тренировки ума. Мы надеемся, что все это внесло вклад в ваше здоровье!

Так ли это? Расскажите нам! Мы были бы рады получить от вас весточку. Расскажите, нравится ли вам наш журнал, какие разделы особенно полезны, о каких историях вы хотели бы услышать, что мы можем сделать для вас...



Отсканируйте QR-код рядом и напишите нам. Мы обязательно прочитаем ваше письмо!

Заранее спасибо!

И мы с нетерпением ждем следующих 25 выпусков, которые подготовим для вас!



Подписывайтесь
на нас
в Instagram!

my.kidney.companion

Ваш партнер по жизни с ХПН #kidneydisease



FRESENIUS
MEDICAL CARE

Встречайте!

Наш **НОВЫЙ** канал в Instagram для пациентов

Откройте для себя недавно запущенный
в Instagram канал «my.kidney.companion».

Здесь мы говорим на темы,
адаптированные для пациентов
на разной стадии болезни почек.

Канал также будет интересен всем, кто
ухаживает за больными с ХПН.

На канале мы делимся интересными
фактами о болезни почек и о том, как
проходит лечение.

Если вы ищете полезные рецепты,
то «my.kidney.companion» как раз то, что вам
нужно. Здесь вы найдете пошаговые рецепты
на любой вкус с подробным списком
ингредиентов и калорийностью продуктов.

**Следите за нами и делитесь своим
опытом и идеями с другими
пользователями в комментариях.**



**Давайте создавать
сообщество вместе,
подписывайтесь
на «my.kidney.companion»
в Instagram.**

Усталость

как с ней бороться и как предотвратить

Вы часто устаете? Усталость – очень распространенный симптом среди диализных пациентов. Но к счастью, ее легко победить. Рассказываем, как это сделать.

Нам всем знакомо это чувство. Слабость, нехватка энергии. Довольно часто усталость лишает нас мотивации заниматься физической нагрузкой, а это, в свою очередь, только способствует усталости.

Усталость – распространенный побочный эффект, с которым сталкиваются пациенты на диализе. Часто именно усталость деморализует и заставляет нас разочаровываться в самих себе. Иногда из-за нехватки сил нам становится трудно справляться со своими повседневными делами и обязанностями. Но если забыть о том, что усталость – это побочный эффект диализа, откуда она берется? Почему это происходит?

Почему я так устаю?

Ученые до сих пор изучают связь между диализом и усталостью. Очевидно, что одной из причин является потеря нормальной функции почек и сама процедура. Но не стоит забывать и о других сопутствующих факторах, таких как диета, стресс и беспокойство.

Что мы знаем наверняка, это то, что сон, самый логичный способ борьбы с усталостью, не всегда является решением проблемы. Есть и другие стратегии, помогающие побороть усталость. Вот несколько проверенных и эффективных советов:

Борьба с усталостью

Правильная диета – лучший способ повысить уровень энергии. Еда серьезно влияет на энергетический баланс тела и нашу активность в течение дня. Принимайте витамины, старайтесь не употреблять алкоголь, следите за уровнем железа в крови и употребляйте пищу богатую белком и жирами, поскольку именно они являются хорошим источником энергии. Но перед любым изменением диеты обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.



Еще одна эффективная стратегия – занимайтесь спортом. И не думайте, что у вас не получится! Упражнения – это любая физическая нагрузка. Даже обычная прогулка легко заменит занятия в спортзале и поднимет настроение. Начните с того, что дается легко и возьмите это в привычку. Вы удивитесь как быстро вам захочется попробовать что-нибудь новенькое! Обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, чтобы подобрать режим упражнений, который подходит именно вам. Медперсонал будет рад вам помочь!

Гормональный дисбаланс?

Исследования показали, что мужчины на диализе часто страдают от низкого уровня тестостерона, что может вызывать чувство усталости. У женщин на диализе наблюдается повышенный уровень эстрогена и недостаток прогестерона, что также может вызывать усталость и капризность.

Поговорите со своим нефрологом об анализах, которые помогут определить ваш план лечения. Лечащий врач с удовольствием даст направление на необходимые анализы.

И конечно, не стоит забывать, что хороший сон является отличным способом борьбы с усталостью. Регулярный сон защищает ваше психическое и физическое здоровье, улучшает память и повышает иммунитет. Если у вас проблемы со сном, обратитесь за советом к медсестре либо лечащему врачу.

Не пытайтесь бороться с усталостью в одиночку. Попросите друзей и семью о помощи и не стесняйтесь говорить о своей проблеме. В конце концов, общение тоже отличный источник положительной энергии. Так что выходите на улицу и будьте активны, и от усталости не останется и следа!



Здоровье и хорошее самочувствие:

Как поддерживать гигиену сна

Сон играет жизненно важную роль в поддержании здоровья и хорошего настроения на протяжении всей жизни. Сон не менее важен, чем прием пищи и воды, и даже дыхание. Регулярный сон защищает психическое и физическое здоровье, улучшает функции ума и повышает иммунитет. Как вы думаете, вы хорошо спите? Ниже вы найдете 15 полезных советов о гигиене сна, составленных клиническим психологом Мадалиной Модорану (NephroCare Васлуй, Румыния).



1. Установите регулярное расписание сна.

Наше тело любит рутину.

Особенно когда дело касается сна.

Попробуйте вставать в одно и то же время.

Вас начнет клонить в сон ровно тогда, когда будет пора идти ко сну. Если вы проходите процедуру диализа рано утром, постарайтесь вставать в это же время в дни, когда у вас нет диализа. Сон невозможно «накопить». Если вы решите поспать подольше в дни, когда вам не надо рано вставать, вы не компенсируете потерю сна – что еще хуже, вам будет труднее встать рано. Помните, когда вы встаете в разное время, это серьезно влияет на качество сна и увеличивает время засыпания.

2. Исключите кофеин, алкоголь и никотин.

Как вы, наверное, знаете, кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, энергетических напитках и даже в шоколаде. Кофеин является таким же стимулятором, как и никотин. Оба помогают проснуться, но затрудняют отход ко сну и влияют на его качество. Если у вас проблемы со сном, избегайте курения перед сном и исключите кофеин. Еще один способ обеспечить себе полноценный отдых – избегать продуктов, оказывающих возбуждающее действие на центральную нервную систему. Если вам трудно совсем не есть их, то хотя бы постарайтесь ограничить количество и употребляйте их в первой половине дня. Обязательно придерживайтесь правильного режима потребления жидкости.

3. Не ложитесь спать голодными или с «полным» животом.

Избегайте «тяжелой» пищи как минимум за полтора часа до сна. Многочисленные исследования

показывают, что поздний прием пищи запускает процесс пищеварения, что влияет на качество сна и способствует частым пробуждениям. Верно и обратное – если вы ложитесь спать голодным, качество вашего сна будет хуже. Так что не пропускайте ужин. Лучший способ обеспечить себе хороший сон – это слегка перекусить вечером.

4. Не забывайте про солнце.

Дневной свет необходим для установления ритма сна и бодрствования. Проводите время на свежем воздухе и находитесь на солнце хотя бы 30 минут в день. Лучше всего делать это в первой половине дня, чтобы насладиться нежными лучами утреннего солнца. Однако не переусердствуйте. Берегайте сосудистый доступ от солнечного света, избегайте солнечных ожогов и обязательно используйте солнцезащитные средства.

5. Ограничьте занятия спортом за два часа до сна.

Не менее 30 минут физической нагрузки в день полезны для организма и способствуют хорошему сну. Однако интенсивные физические упражнения непосредственно перед сном повысят температуру вашего тела и скорость метаболизма, что затруднит засыпание. Планируйте занятия спортом в первой половине дня или хотя бы за два часа до сна.

6. Снизьте беспокойство.

Все мы знаем, как трудно заснуть, когда мы о чем-то волнуемся. Но этого можно избежать. Если вы склонны ложиться спать, думая обо всем, что нужно сделать на следующий день, составьте план на завтра перед сном. Это снизит уровень

беспокойства и поможет не волноваться о завтрашнем дне. Эта техника позволит избавиться от беспокойства и лишних мыслей, и вам будет легче заснуть.

7. Если не можете заснуть, не оставайтесь в кровати. Если вы безуспешно пытаетесь заснуть более 20 минут, лучшим решением будет уйти из спальни и заняться чем-нибудь простым и расслабляющим, чем-то, что можно прекратить сразу же как вы почувствуете, что вас клонит в сон (например, расставить или привести в порядок предметы на кухне, сложить одежду и т. д.). Хотя это и кажется странным, это упражнение направлено на укрепление связи между кроватью и сном. Оно помогает вашему телу научиться засыпать быстрее. Чем больше времени вы проводите в кровати пытаясь заснуть, тем больше ваш мозг связывает кровать с чувством дискомфорта. Важно использовать кровать только для сна. Не ешьте, не учитесь, не разговаривайте по телефону и не смотрите фильмы в постели.

8. Не спите днем. Поспать днем, если вы не очень хорошо спали ночью, не самая лучшая идея. Даже если вам кажется будто вы отлично отдохнули, дневной сон только сократит ночной сон. Если вы плохо спите ночью, не ложитесь спать днем. Но если вы все-таки решили прилечь днем, имейте в виду, что лучше делать это не позже 15:00 и сон не должен превышать 45 минут.

9. Сократите использование электронных устройств как минимум за час до сна. Световые рецепторы в глазах, посылающие сигналы в мозг о том, что

наступила ночь, чувствительны к синему свету. Экраны телефонов, ноутбуков, планшетов и даже телевизоров используют синюю светодиодную подсветку. Использование таких устройств вечером, а часто мы держим их всего в нескольких сантиметрах от глаз, блокирует выброс мелатонина. Эта вредная привычка мешает заснуть и влияет на качество сна и нашу дневную активность. Большинство электронных устройств позволяет уменьшить интенсивность синего света. Настройте эту опцию в соответствии со своим расписанием и не используйте электронные устройства как минимум за час до сна.

10. Заведите привычку читать печатные тексты перед сном. Печатные – значит журналы, газеты, книги, а не электронные устройства. Перед сном читайте простые, расслабляющие тексты, не требующие больших умственных усилий. Это здоровая альтернатива электронным устройствам, таким как телефон, ноутбук, планшет.

11. Организуйте пространство, способствующее сну. Спальное место и сон прочно связаны в нашем сознании. Поэтому важно, чтобы спальня была опрятной, тихой и темной. Удобный матрас и подушка помогут вам хорошо выспаться. Используйте шторы или жалюзи, чтобы сделать комнату темнее, или используйте маску для сна, чтобы облегчить засыпание и предотвратить пробуждение от яркого света. Если невозможно полностью устранить шум, попробуйте беруши для сна или генератор белого шума (устройство, производящее успокаивающий шум).

Гигиена сна:

Термин «гигиена сна» означает полезные привычки, которые помогают нам высыпаться. Эти методы впервые были разработаны и исследованы в 1970-х годах для помощи пациентам с легкой и умеренной бессонницей.

12. В комнатах, где вы проводите вечера создайте тусклое, тепло-желтое освещения и избегайте подвесных светильников с ярким светом.

Искусственный свет, которому мы подвергаемся в течение вечера, обманывает мозг и дает сигнал, что солнце еще не зашло. Поэтому, даже если уже пора спать, мозг часто «думает», что день не завершен, и сокращает выброс мелатонина. Это может привести к бессоннице и повлиять на то, как быстро вы заснете. Чтобы обеспечить хороший сон важно проводить вечера в помещениях с низкой интенсивностью световых раздражителей.

Искусственный свет, которому мы подвергаемся в течение вечера, обманывает мозг и дает сигнал, что солнце еще не зашло. Поэтому, даже если уже пора спать, мозг часто «думает», что день не завершен, и сокращает выброс мелатонина. Это может привести к бессоннице и повлиять на то, как быстро вы заснете. Чтобы обеспечить хороший сон важно проводить вечера в помещениях с низкой интенсивностью световых раздражителей.

13. Поддерживайте низкую температуру в спальне. Чтобы тело погрузилось в сон, температура тела должна снизиться примерно на один градус Цельсия. Поэтому в комнате, где вы спите, должно быть на 1–2 градуса прохладнее, чем в других комнатах, и она должна хорошо проветриваться. Простой способ снизить температуру тела – умыться или принять теплый душ перед сном. Все мы предпочитаем разную температуру – попробуйте найти оптимальную для себя.

Чтобы тело погрузилось в сон, температура тела должна снизиться примерно на один градус Цельсия. Поэтому в комнате, где вы спите, должно быть на 1–2 градуса прохладнее, чем в других комнатах, и она должна хорошо проветриваться. Простой способ снизить температуру тела – умыться или принять теплый душ перед сном. Все мы предпочитаем разную температуру – попробуйте найти оптимальную для себя.

14. Не смотрите на часы. Невозможность уснуть только увеличивает чувство тревоги, что приводит к бессоннице – это порочный круг. Обычно все это усугубляется тем, что вы продолжаете смотреть на часы, пока пытаетесь уснуть. Чтобы этого избежать, просто уберите из поля зрения любые устройства, показывающие время. И раз уж на то пошло, уберите любые раздражители, например все, что тикает.

Невозможность уснуть только увеличивает чувство тревоги, что приводит к бессоннице – это порочный круг. Обычно все это усугубляется тем, что вы продолжаете смотреть на часы, пока пытаетесь уснуть. Чтобы этого избежать, просто уберите из поля зрения любые устройства, показывающие время. И раз уж на то пошло, уберите любые раздражители, например все, что тикает.

15. Не принимайте натуральные средства или пищевые добавки без консультации с врачом. Если бессонница начинает влиять на вашу повседневную жизнь и вы ничего не можете сделать, поговорите с врачом и психологом в вашем диализном центре. Исследования показывают, что когнитивно-поведенческая психотерапия является наиболее эффективной формой немедикаментозного лечения бессонницы. Психолог сможет предложить вам план лечения с учетом индивидуальных потребностей и предпочтений.

Если бессонница начинает влиять на вашу повседневную жизнь и вы ничего не можете сделать, поговорите с врачом и психологом в вашем диализном центре. Исследования показывают, что когнитивно-поведенческая психотерапия является наиболее эффективной формой немедикаментозного лечения бессонницы. Психолог сможет предложить вам план лечения с учетом индивидуальных потребностей и предпочтений.

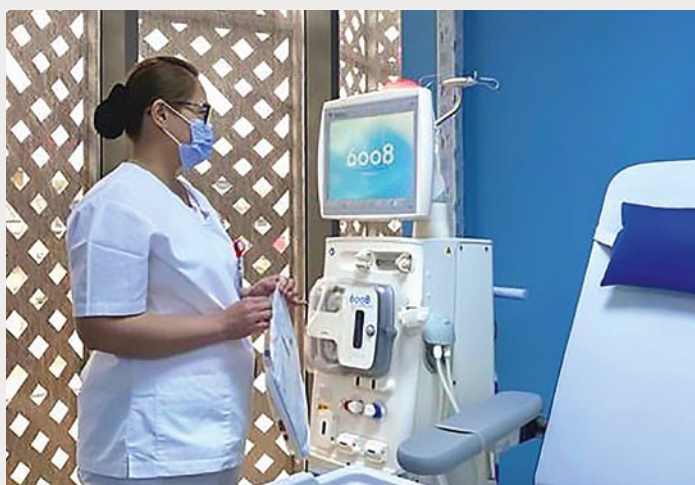
Список литературы:

- Buyse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 37(1), 9-17.
Olini, N., Kurth, S., & Huber, R. (2013). The effects of caffeine on sleep and maturational markers in the rat. *PLoS one*, 8(9), e72539.
Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster
Yang, A., Palmer, A. A., & de Wit, H. (2010). Genetics of caffeine consumption and responses to caffeine. *Psychopharmacology*, 211(3), 245-257.

Саудовская Аравия:

Лечение почек в Саудовской Аравии

Что вы знаете о Саудовской Аравии? Вероятно, что это королевство – поэтому его часто называют КСА, Королевством Саудовской Аравии. Где она находится на нашей планете, понятно из названия: это самая большая страна на Аравийском полуострове. Но в остальном большинство из нас мало что знает об этой точке на карте. Время взглянуть на нее



Новая клиника в Эр-Рияде – недавнее открытие и стремительный рост.



Скоро она будет готова принимать 120 пациентов в неделю.

Если искать страну, которая за последние годы претерпела огромные изменения, то это будет Саудовская Аравия. Под названием «Vision 2030» здесь стартовал целый ряд программ, направленных на диверсификацию экономики и модернизацию общества. Вот уже два года Саудовская Аравия открыта для туристов из 49 стран.

Население Королевства Саудовская Аравия составляет 35 миллионов человек, включая более 10 миллионов иностранцев, поскольку большая часть рабочей силы прибывает сюда из других стран. Столица Эр-Рияд – мегаполис с населением более 7,5 миллионов человек, и его название переводится как «Сады». Любопытное название для города в стране, которая на 95% состоит из пустыни.

Бесплатное здравоохранение

Улучшение уже и так великолепной системы здравоохранения страны является частью программы «Vision 2030». Оно направлено на предоставление всесторонней, эффективной и интегрированной медицинской помощи не только для граждан, но и для резидентов – важный фактор для страны с таким высоким процентом иностранцев.

Медицинское обслуживание здесь осуществляется бесплатно во всех государственных медицинских учреждениях. Нефрологическая помощь оказывается во всех регионах и для всех, кто нуждается в гемодиализе. В стране 243 диализных центра, более половины из них расположены либо в центральном регионе вокруг Эр-Рияда, либо в западном регионе в районе городов Джидда и Мекка. Страна сообщает о ежегодном увеличении диализных пациентов на 6,2%, поэтому потребность в диализных клиниках возрастает.

NephroCare в Саудовской Аравии

Клиника NephroCare – первая в Саудовской Аравии, и ею руководит доктор Мамдух Нада, который любезно согласился стать соавтором этого материала. Недавно открывшаяся клиника удобно расположена в центре Эр-Рияда. Она рассчитан на 120 пациентов в неделю, и в данный момент уже ведется строительство пристройки.

Доктор Нада гордится новым учреждением, которое постепенно расширяется: с 6 диализных аппаратов, обслуживающих

24 пациента, отделение выросло до не менее чем 30 аппаратов, готовых обслуживать 120 пациентов. Он также рассказал нам о том, что из-за пандемии в клинике есть медсестра по инфекционному контролю, которая поддерживает персонал в реализации мер по предотвращению COVID-19.

Растет и команда клиники: здесь стараются охватить все аспекты заботы о пациентах. Центр предлагает психологическую поддержку, лабораторные анализы и обучает пациентов правильной диете. Нам так приятно видеть рост сети NephroCare по всему миру. Какие вдохновляющие новости из такой увлекательной страны!



Материал подготовлен доктором Мамдух Нада, консультантом-нефрологом и медицинским директором Nephrocare Эр-Рияд, КСА



Аэробика: Приводим тело в порядок

На дворе лето и все мы хотим проводить время на свежем воздухе. Поэтому мы выбрали несколько упражнений, которые не только помогут вам немного подвигаться, но будут отличным вариантом упражнений на свежем воздухе, в саду или даже в парке. Три простых упражнения для еще более яркого лета! Независимо от того, какое упражнение вы выберете, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом. Они подскажут, какие из них полезны именно для вас.

Упражнение 1: Прыжки Джампинг джек

Давайте начнем с простого упражнения.

Прыжки джампинг джек **первого уровня сложности:**



Встаньте прямо, руки по бокам.



Сделайте шаг вправо, одновременно с этим движением поднимите руки вверх и разведите их в стороны, делая руками полукруг. Затем вернитесь в исходное положение и опустите руки по бокам. Повторите то же самое, сделав шаг влево.



Сделайте шаг назад левой ногой, сделайте тоже самое, шагнув назад правой ногой. Продолжайте шагать вперед и назад, попеременно влево и вправо, поднимая руки вверх. **Продолжайте в течение 30 секунд.**

3x  **2-3**  **30 сек.**

Второй уровень сложности: вместо того, чтобы сделать шаг в сторону, прыгайте вверх-вниз. Выполните прыжок, расставив ноги шире плеч, с одновременным подъемом рук над головой. Вернитесь в исходное положение, руки по бокам. Руки при подъеме должны быть чуть согнуты в локтевых суставах. Прыжки выполняются мягко на чуть согнутых коленях, приземляясь на носки.

Упражнение 2: Удары ногами по ягодицам

Первый уровень:



Встаньте, слегка расставив ноги и вытянув руки за спину. Кончики пальцев вытянуты вниз.



Шагайте на месте, по очереди подтягивая пятки к кончикам пальцев рук.



Продолжайте в течение 30 секунд.

3x  2–3  30 сек.

Второй уровень: вместо того, чтобы делать упражнение стоя, попробуйте медленный бег на месте, все также подтягивая пятки к пальцам рук при каждом движении.

Упражнение 3: Боковое смещение

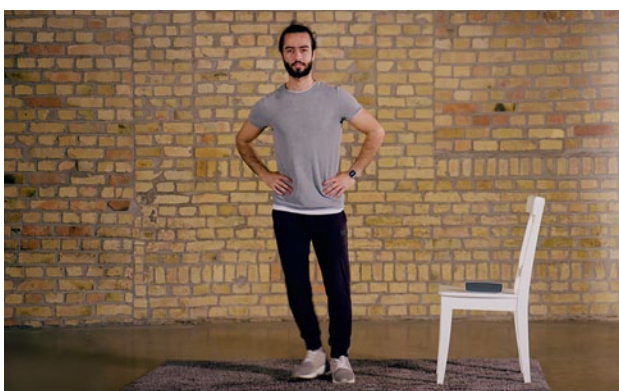
Вот как выполнять упражнение **первого уровня сложности**:



Встаньте широко расставив ноги (шире плеч) и положив руки на талию.



«Скользите» правой ногой к левой ноге и обратно.

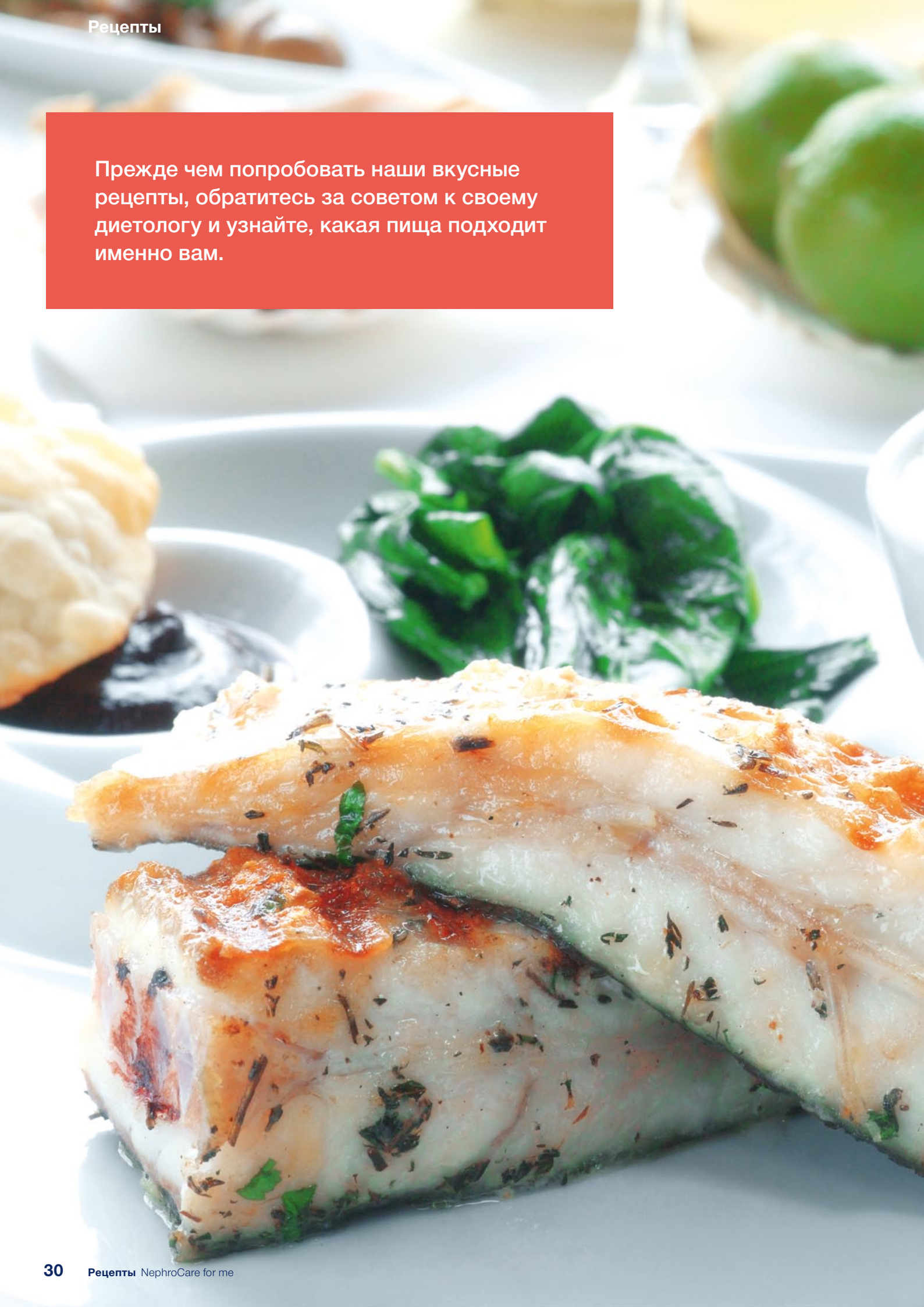


Затем «скользите» левой ногой к правой ноге и обратно. **Продолжайте чередовать стороны в течение 30 секунд.**

3x  **2-3**  **30 сек.**

Второй уровень сложности: Вместо того, чтобы скользить в сторону, сделайте широкий шаг и наклон в сторону, коснитесь ступни с той же стороны. Затем снова наклонитесь и соедините ноги. Продолжайте, чередуя левую и правую сторону.

Прежде чем попробовать наши вкусные рецепты, обратитесь за советом к своему диетологу и узнайте, какая пища подходит именно вам.



Филе палтуса на гриле с артишоками

Ингредиенты

1 филе палтуса (примерно 1–1,5 кг)
2 зубчика чеснока
Петрушка по вкусу
12 артишоков (замороженных)
Оливковое масло

2 порции

Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

Калорийность	473 ккал
Белок	67,6 г
Углеводы	8,1 г
Жиры	17,12 г
Жидкость	472,1 мл
Натрий	514 мг
Фосфор	1587,2 мг
Калий	4,45 мг

Полезно знать:

Палтус — крупная камбала, обитающая в Северо-Восточной Атлантике, а также в Средиземном и Балтийском морях. У этой рыбы плотное мясо и отличный мягкий вкус.

Приготовление

1. Палтус: если вы не хотите резать рыбу самостоятельно, попросите вырезать для вас 4 филе в магазине.
2. Гарнир из артишоков:
 - Выберите артишоки в соответствии с методом приготовления, рекомендованным для пациентов на гемодиализе, замочите на 3–4 часа и хорошо слейте воду.
 - После разморозки разрежьте артишоки пополам и обжарьте их в масле.
 - Наконец, добавьте немного белого вина и дайте ему провариться в течение 5 минут на среднем огне.
3. На разогретую сковороду или гриль налейте оливковое масло и обжарьте филе палтуса с обеих сторон в течение 4 минут (начиная с кожи).
4. Пока палтус готовится, нарежьте чеснок и петрушку.
5. Обжарьте рыбу с обеих сторон, добавьте чеснок и рубленую петрушку с мясной стороны филе.
6. Выложите рыбу вместе с артишоками.



Телячья вырезка в яблочном соусе

Ингредиенты

2 телячьих вырезки
2 яблока
200 мл воды
1 столовая ложка сахара или подсластителя
Щепотка соли
Прованские травы
Оливковое масло
Чили (по желанию)

2 порции

Приготовление

1. Для яблочного соуса:

- Яблоко помойте, очистите и нарежьте кубиками.
- Насыпьте кусочки яблока в кастрюлю с 200 мл воды и одной чайной ложкой сахара или подсластителя.
- Дайте закипеть и, когда яблоко потемнеет, снимите с огня.
- Измельчите кусочки яблока до однородной консистенции.

2. В сковороду налейте оливковое масло и, когда оно нагреется, добавьте вырезку и прованские травы по вкусу.

3. Обжарьте вырезку.

4. Выложите филейную часть вместе с гарниром из яблок.

Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

Калорийность	365,9 ккал
Белок	40,7 г
Углеводы	17,3 г
Жиры	15,2 г
Жидкость	340 мл
Натрий	307,2 мг
Фосфор	834 мг
Калий	323,1 мг

Полезно знать:

В Британии жаркое из свинины часто подают с горячим яблочным пюре. Кислотность яблок облегчает переваривание мяса. Яблочное пюре также будет отличным дополнением к говяжьему филе.

Салат из цикория с черникой

Ингредиенты

2 качана салата цикорий (100 гр)

1 яблоко

Черника (для украшения)

Для соуса:

125 г натурального йогурта

2 пучка белой спаржи

Щепотка сахара и соли

Оливковое масло по вкусу

Несколько капель лимона

2 порции

Приготовление

1. Разрежьте цикорий на четвертинки, помойте и высушите.
2. Для соуса:
 - Очистите и нарежьте спаржу на кусочки.
 - Добавьте йогурт, спаржу, щепотку сахара и соли, а также 2 столовые ложки оливкового масла в блендер.
 - Смешайте все до получения однородной массы и пропустите соус через сито, добавьте несколько капель лимона и перемешайте.
3. Очистите яблоко и нарежьте его кусочками.
4. Смешайте соус с яблоком.
5. Залейте соус в листья цикория.
6. Подавайте, украсив черникой.

Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

Калорийность	201,33 ккал
Белок	15,35 г
Углеводы	11,33 г
Жиры	10,94 г
Жидкость	251,23 мл
Натрий	250,3 мг
Фосфор	480,8 мг
Калий	22,6 мг

Полезно знать:

Цикорий? Эндивий? Цикорный эндивий?
 Немного сбивает с толку то, что в некоторых странах цикорий называют цикорием или цикориевым эндивием. Для данного рецепта выбирайте эндивий, так как его форма идеально подходит для описанной начинки.





Фаршированные перцы

с рисом и тунцом

Ингредиенты

2 больших зеленых болгарских перца
170 г круглого риса
1 маленькая луковица или половина большой луковицы
½ красного болгарского перца
60 г отварного зерна консервированной кукурузы (важно ее промыть и обсушить перед использованием)
1 банка натурального тунца
40 г сыра моцарелла
14 г оливкового масла (столовая ложка)

2 порции

Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

Калорийность	610,4 ккал
Белок	22,1 г
Углеводы	82,3 г
Жиры	19,8 г
Жидкость	258,6 мл
Натрий	221,7 мг
Фосфор	556,6 мг
Калий	63,5 мг

Приготовление

1. Чтобы приготовить рис, налейте в кастрюлю вдвое больше воды, чем риса, и дайте ему впитать всю воду.
2. С перцев срежьте шляпки, очистите их от семян и жилок, помойте и обсушите.
3. Разогрейте духовку до 200 °C.
4. Очистите и нарежьте чеснок, красный перец и лук, приправьте специями по вкусу и обжарьте на сковороде с маслом.
5. Добавьте в сковороду натуральный тунец и кукурузу.
6. Смешайте с готовым рисом.
7. Залейте этой смесью перцы и поставьте в духовку на 20 минут.
8. Достаньте перцы, положите на них 20 г сыра моцарелла (нарезанного мелкими кубиками) и снова поставьте запекаться еще на 5 минут.
9. Блюдо готово к столу!

Полезно знать:

Как насчет еще одного каламбура? Без проблем. На разных языках сладкий перец называют паприкой — словом, которое используют для ароматной красной специи. В тоже время, в этих же странах, люди будут представлять перец чили, когда вы говорите слово перец...

Ананасовый мусс

Ингредиенты

- 1 банка ананасов в собственном соку (консервированных), без жидкости
- 1 лимон
- 2 столовые ложки меда или подсластителя
- 2 яичных белка

2 порции

Приготовление

1. Слейте воду с ломтиков ананаса.
2. Нарежьте ананас ломтиками.
3. Добавьте лимонный сок и мед.
4. Смешайте все до однородной массы (если хотите сохранить текстуру ананаса, не взбивайте слишком сильно).
5. Взбейте яичные белки миксером со щепоткой соли пока они не станут пышными.
6. Добавьте измельченный ананас и аккуратно перемешайте с яичными белками деревянной ложкой.
7. Разлейте мусс по индивидуальным емкостям и поставьте в холодильник на пару часов.
8. Для подачи можно добавить сверху кусочки ананаса.

Информация о пищевой ценности (на 1 порцию)

Калорийность	105,9 ккал
Белок	5,12 г
Углеводы	19 г
Жиры	0,3 г
Жидкость	171,3 мл
Натрий	250,2 мг
Фосфор	75,3 мг
Калий	20,7 мг

Полезно знать:

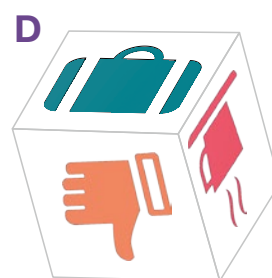
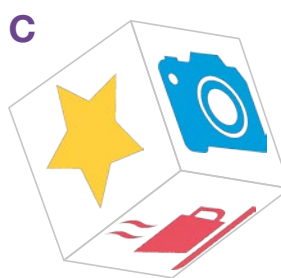
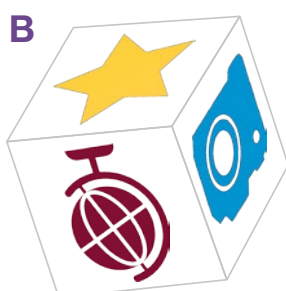
Ананас это ягода. Крупная, но ягода.
Растение выращивает только один ананас в год. Самый большой из когда-либо выращенных ананасов весил целых 28 кг.



Тренируем ум

Складываем кубики

Ниже вы видите развернутый кубик, который состоит из 6 квадратов и четыре сложенных кубика. Но только один из сложенных кубиков сделан из развернутого кубика. Можете догадаться, какой из них?



Семнадцать

Внимательно посмотрите на цифры ниже. Найдите и подчеркните комбинации из двух или трех последовательных чисел, которые в сумме составляют 17.

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14



Распределите животных

Структурирование информации — хорошая тренировка памяти. Взгляните на список из 20 животных. Ваша задача, разбить их на пять групп. Обозначьте категории и распределите животных под ними.

Акула, Игуана, Лев, Пчела, Рысь, Жук, Черепаха, Палтус, Сова, Ягуар, Клещ, Воробей, Крокодил, Лосось, Тигр, Ворона, Змея, Барракуда, Орел, Бабочка

Категория Категория Категория Категория

Категория

Складываем кубики:

D



Правильный ответ - куб D.

Семнадцать:

2 13 3 8 6 12 2 7 8 14 4 10 7 4 3 8 6 2 13 4 2 5 3 14

Распределите животных:

Рыбы: Акула, Палтус, Лосось, Барракуда

Птицы: Сова, Воробей, Ворона, Орел

Рептилии: Игуана, Черепаха, Крокодил, Змея

Хищные или млекопитающие: Лев, Рысь, Ягуар, Тигр.

Насекомые: Пчела, Жук, Клещ, Бабочка



FRESENIUS MEDICAL CARE

Главный офис: Fresenius Medical Care Deutschland GmbH
61346 Bad Homburg v. d. H. · Германия
Тел. +49 (0) 6172-609-0 · Факс +49 (0) 6172-609-2191

Россия: ЗАО «Фрезениус СП» · 115054, Россия, Москва, ул. Валовая, д. 35
Тел./факс (495) 789 6454

www.freseniusmedicalcare.ru · www.nephrocare.ru



NephroCare