

16+

# PRO

## ЗДОРОВЬЕ

2021

ВЫПУСК 1



**СЕМЬЯ БУКИНЫХ:**

*«Наша цель —  
большая, дружная  
и здоровая семья»*



ЭТО  
ИНТЕРЕСНО  
стр. 4



ГОРЯЧАЯ  
ТЕМА  
стр. 9



СЕКРЕТЫ  
ЗДОРОВЬЯ  
стр. 12



О ВАЖНОМ  
стр. 15



ИНФОГРАФИКА  
стр. 19



## СОДЕРЖАНИЕ:

ГОСТЬ  
НОМЕРА  
стр. 20



ВКУСНО  
И ПОЛЕЗНО  
стр. 24



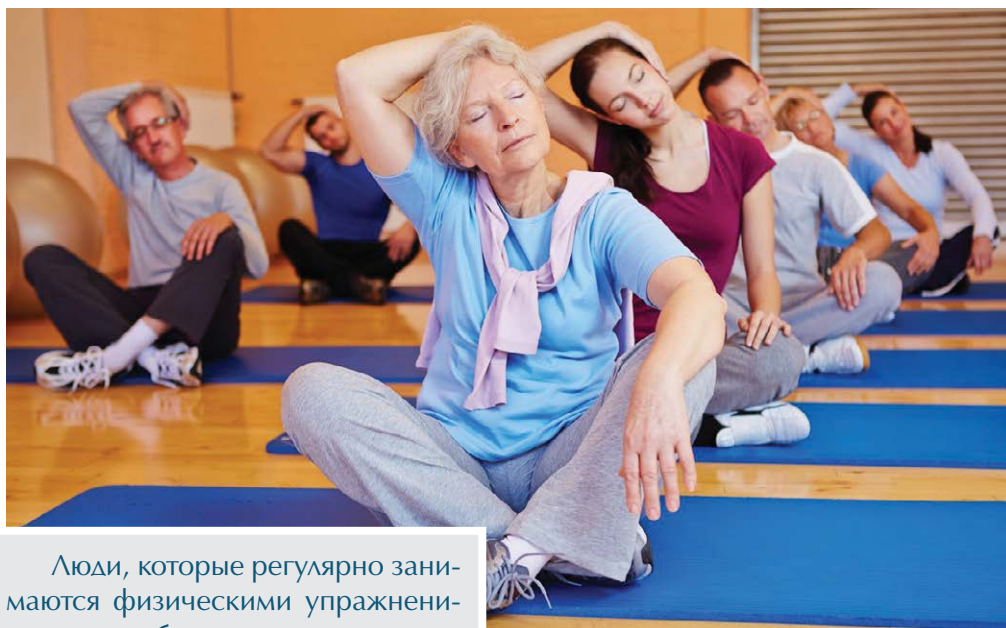
СЕМЬЯ  
стр. 27



ЦВЕТЫ  
ЖИЗНИ  
стр. 31



## ЭКСПЕРТЫ РЕКОМЕНДУЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА



Люди, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, меньше подвержены стрессам и депрессии.

Низкая физическая активность (или гиподинамия) увеличивает риск многих болезней: атеросклероза, ожирения, гипертонии, сахарного диабета, остеопороза и др. В то время как регулярные физические тренировки сдерживают процесс старения, позволяя долго оставаться активными и полными сил.

### **СОВЕТЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

Показана аэробная физическая активность, которая затрагивает большие группы мышц, – ходьба по ровной

местности, северная ходьба, лыжные прогулки, плавание, езда на велосипеде, тренировки на велотренажере, ежедневная утренняя гимнастика.

Начинать физические занятия следует с разминки – медленная ходьба и легкие потягивания.

Если вы только начинаете заниматься физическими упражнениями, то 5–10-минутная разминка может составлять целое занятие. В дальнейшем медленно увеличивайте продолжительность и частоту физических занятий.

Показана физическая активность средней интенсивности не менее 150 минут в неделю: пять раз в неделю по 30 минут. Упражнения следует выполнять сериями продолжительностью не менее 10 минут.

Продолжительность занятия должна постепенно увеличиваться до 30 минут в день; если до этого вы вели малоподвижный образ жизни, то этот период должен составлять не менее трех недель. Рекомендуется в середине занятия делать 5-минутный перерыв.

Следует исключить упражнения на задержку дыхания, натуживание, с вращением головы и длительным наклоном головы вниз, подскоками.

Рекомендуется не реже трех раз в неделю выполнять упражнения на равновесие и предотвращение падений: ходьба назад, боком, на носках. В начальный период выполнения упражнений можно использовать опору.

Заболевания суставов не являются противопоказанием для физических упражнений. Необходима консультация специалиста по лечебной физкультуре для разработки индивидуальной программы физической ак-

тивности, в которую следует осторожно включать нагрузки, которые могут привести к травмам: прыжки, упражнения с тяжестями и др.

Контролировать интенсивность нагрузки можно по пульсу. Для этого рекомендуется считать пульс до начала и во время занятия. Рекомендованные зоны пульса при умеренной нагрузке: 65–75 % от максимального пульса (он рассчитывается по формуле  $220 - \text{возраст}$ ).

**ПОМНИТЕ:** даже если человек прикован к постели – это не повод отказываться от физических упражнений. Помимо активных движений, есть и пассивные: их помогут выполнить те, кто находится рядом (упражнения из лечебной физкультуры и реабилитации).

*Официальный ресурс  
Министерства здравоохранения РФ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)*

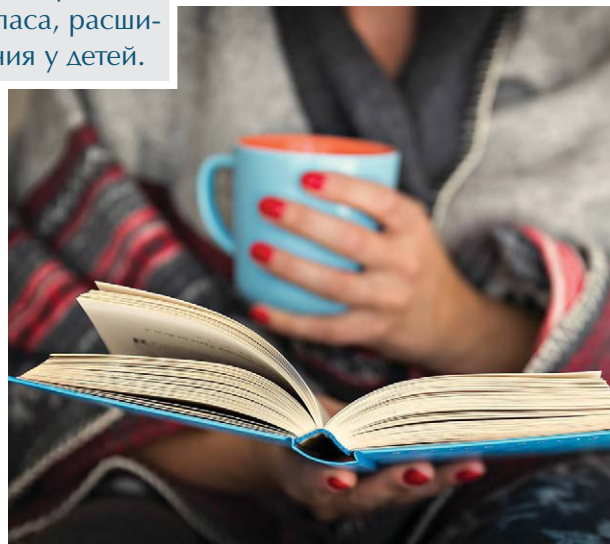
## О ПОЛЬЗЕ ЧТЕНИЯ

Казалось бы, при чем тут профилактика? Ведь о пользе чтения мы все прекрасно знаем с раннего детства – это улучшение словарного запаса, расширение кругозора и развитие воображения у детей.

### А КАК ЖЕ ВЗРОСЛЫЕ?

С возрастом все сложнее выделять время для регулярного и вдумчивого чтения. На смену книге пришли соцсети, сериалы и компьютерные игры.

А ведь для взрослого человека чтение – прекрасный способ избавиться от ежедневного стресса. Спокойное чтение в конце рабочего дня помогает отвлечься от проблем и расслабиться. К тому же чтение – это прекрасная тренировка памяти и мышления. Читающий человек более уверен в себе,



коммуникабелен, успешен в работе и повседневной жизни.

Чтение защищает от болезни Альцгеймера и деменции. В основе профилактики этих болезней лежит так называемый когнитивный резерв. Его можно пополнить новыми навыками и знаниями, в том числе при помощи книг. И здесь не подойдут журналы и блоги, лучше брать художественную литературу. Длинные фразы способствуют концентрации внимания.

Психологи считают, что чтение художественной литературы делает нас богаче в эмоциональном плане, учит сочувствию и пониманию других людей в реальной жизни.

Чтение помогает бороться с бессонницей. Тем, кто испытывает проблемы с засыпанием, рекомендуется ввести перед сном небольшой расслабляющий ритуал. Таким ритуалом может стать чтение.

Чтение помогает при депрессии. К такому выводу пришла группа ученых из 15 университетов Великобритании, Швеции, Нидерландов, Австралии и Тайваня.

И в заключение, ученые Йельского университета провели исследование, которое показало, что люди, которые читают книги, живут почти на два года дольше, чем люди, которые вообще не читают.

## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ СТРЕССА?



В современном обществе бегство от стресса – занятие сложное, но небезнадежное.

Есть рациональный подход: обучение навыкам преодоления стресса, повышения стрессоустойчивости. Помочь в этом могут занятия релаксацией, аутотренингом, йогой, регулярный отдых, желательно на природе.

### 10 действенных советов для тех, кто хочет научиться самостоятельно преодолевать стресс:

- ♦ Старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.
- ♦ Высыпайтесь. Взрослому человеку в среднем необходимо 7–8 часов в сутки.
- ♦ Не ешьте на ходу. Завтрак, обед и ужин должны стать полноценными приемами пищи.
- ♦ Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Причины стресса, как и сам стресс, никуда не денутся, а здоровье пострадает.
- ♦ Снять эмоциональное напряжение поможет физическая нагрузка, особенно связанная с водой. Займитесь плаванием или аквааэробикой.
- ♦ Ежедневно отводите немного времени для релаксации. Сядьте в удобное кресло, включите приятную музыку, закройте глаза и представьте, что сидите на берегу моря.

♦ Старайтесь отвлечься, переключиться на занятия, которые вызывают положительные эмоции. Сходите на концерт, почитайте книгу, погуляйте, пообщайтесь с друзьями.

♦ Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним. Проанализируйте свои негативные эмоциональные переживания. Возможно, вызвавшие их события не стоят столь сильных эмоций.

♦ Сосредоточьтесь на позитивном. Обстоятельства вашей жизни зачас-

тую лучше, чем вам кажется, когда вы расстроены.

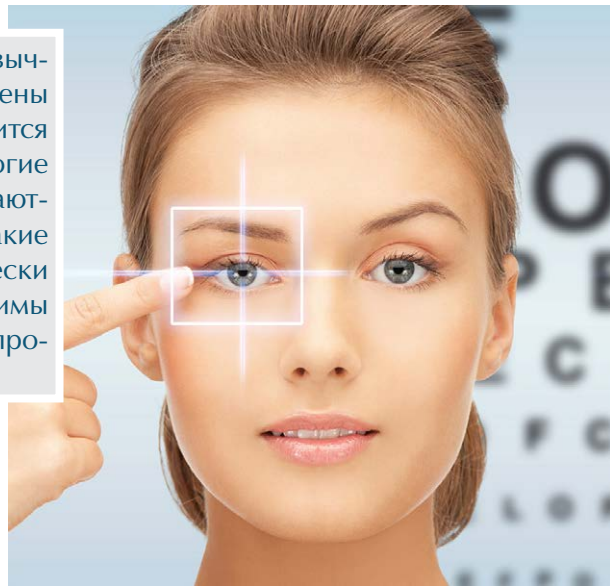
♦ Следите за своим настроением, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости, как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшают настроение и отношение окружающих к вам.

*Национальный медицинский  
исследовательский центр терапии  
и профилактической медицины  
Минздрава РФ*

## СОХРАНИМ ЗОРКОСТЬ: ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

2020 год во многом изменил привычную жизнь – среди прочего, мы вынуждены чаще напрягать свое зрение. Приходится регулярно использовать гаджеты, многие из нас и учатся, и работают, и развлекаются онлайн. Поэтому важно помнить, какие витамины, микроэлементы и биологически активные вещества особенно необходимы для поддержания зоркости и из каких продуктов их можно получить.

**ЛЮТЕИН** представляет собой пигмент, содержащийся в растениях и серьезно влияющий на остроту зрения. Это вещество накапливается в сетчатке и задерживает до 40 % вредного ультрафиолетового излучения, попадающего в глаза, а также укрепляет стенки внутриглазных сосудов и улучшает способность видеть в сумерках и темноте. Получить лютеин человек может только с пищей. Наиболее богаты лютеином такие продукты, как шпинат и черника, но достаточно большие дозы пигмента содержатся также в



брокколи, брюссельской капусте, черной смородине, помидорах, моркови, тыкве и кабачках. Усвояемость лютеина повышается при легкой тепловой обработке, поэтому подходящие для этого овощи можно пассеровать, отваривать на пару, слегка обжаривать или запекать.

**ЗЕАКСАНТИН** – вещество из группы каротиноидов. Как и лютеин, он необходим для правильного функционирования сетчатки глаза. Этот пигмент придает плодам желтую окраску и содержится в продуктах подобного цвета: кукурузе, шафране, паприке, горохе, тыкве, дыне, персиках и манго. Все эти продукты можно употреблять в пищу как в сыром, так и в приготовленном виде: на качество зеаксантина кулинарная обработка существенно не влияет.

**ВИТАМИН А**, а также провитамин бета-каротин отвечают за увлажнение роговицы и являются составной частью пигмента сетчатки глаза. Поэтому один из основных признаков его недостатка – так называемая куриная слепота: состояние, когда человек практически не видит в темноте. Рекордсмены по содержанию витамина А среди продуктов животного происхождения – куриный желток и сливочное масло. Бета-каротином богаты овощи и фрукты оранжевого цвета, например, морковь. Важно помнить, что витамин А относится к жирорастворимым, поэтому салат из моркови лучше запра-

вить небольшим количеством растительного масла или сметаны.

**ВИТАМИН Е** еще один жирорастворимый витамин, который отвечает за внутриглазное давление и предотвращает изменения сетчатки и радужной оболочки. Достаточное количество витамина Е в рационе служит профилактикой развития глазных опухолей. Лучшие источники – орехи, нерафинированное растительное масло, авокадо и шпинат.

**ЦИНК** – микроэлемент, предупреждающий преждевременное старение хрусталика. Без него невозможно полноценное усвоение витаминов А и Е, о которых мы писали выше. В то же время в питании многих людей этого микроэлемента не хватает. Чтобы избежать дефицита, обязательно включайте в рацион кунжут, грецкие и другие орехи, говядину, арахис, бобовые и яйца.

Полиненасыщенные жирные кислоты **ОМЕГА-3** и **ОМЕГА-6** участвуют в синтезе витамина А из бета-каротина и предотвращают сухость роговицы глаза, а также предупреждают развитие катаракты. Источниками этих незаменимых жирных кислот являются жирная морская рыба (лосось, сельдь, скумбрия), льняное масло, семечки и орехи.

**Роспотребнадзор напоминает:** кроме здорового рациона, здоровье глаз сохранит ограничение времени использования гаджетов и специальная гимнастика для глаз. Выполняйте ее через каждые 30–45 минут, проведенные за экраном компьютера или смартфона.

<https://здоровое-питание.рф>





## РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ: ИММУНИТЕТ ПРОТИВ МОЗГА



Более 10 лет назад в окружной столице Югры открылся Центр рассеянного склероза. В этом возникла необходимость, так как по распространённости среди заболеваний центральной нервной системы рассеянный склероз занимает четвёртое место после острых нарушений мозгового кровообращения, эпилепсии и паркинсонизма, в молодом возрасте – второе.

Рассеянный склероз не имеет ничего общего с потерей памяти у пожилых людей, называемой в народе склерозом. В медицине термином «склероз» обозначают не плохую память, а замещение любой здоровой ткани (например, мышечной или нервной) тканью соединительной, которая выполняет вспомогательную функцию и работает подобно заплатке, по сути, это рубцевание. Такое замещение обычно происходит в результате патологических процессов, а именно – после завершения активной воспалительной реакции в месте повреждения. Например, пос-

ле инфаркта миокарда восстановление погибшей мышечной ткани сердца не происходит, и в месте повреждения формируется рубец.

При рассеянном склерозе иммунная система по ошибке разрушает миелиновую оболочку нервных волокон в головном и спинном мозге. В результате этого разные системы организма перестают получать сигналы из головного мозга и возникают симптомы болезни. Впрочем, способность ясно мыслить при этом сохраняется.

Симптомы, которые встречаются при РС, похожи на признаки многих других неврологических заболеваний:

- ◆ усталость;
- ◆ трудности при ходьбе;
- ◆ проблемы со зрением;
- ◆ проблемы с контролем мочевого пузыря;
- ◆ онемение или покалывание в разных частях тела;

- ♦ ригидность мышц и судороги;
- ♦ проблемы с балансом и координацией;
- ♦ проблемы с мышлением, обучением и планированием.

При обнаружении ряда этих симптомов лучше обратиться к специалисту и выяснить причины их возникновения. Врач поможет назначить соответствующее лечение и выявить тип рассеянного склероза.

*Рассеянный склероз встречается в большинстве этнических групп: европейской, африканской, азиатской, латиноамериканской. Заболеванию практически не подвержены эскимосы, венгерские цыгане, норвежские саамы, коренные жители Северной Америки, Австралии и Новой Зеландии и некоторые другие.*

Пик заболеваемости приходится на самый активный период жизни человека – 20–40 лет. Как правило, чем позже начинается РС, тем тяжелее он протекает. Женщины заболевают примерно в три раза чаще мужчин, но

зато у мужчин чаще развивается более тяжелая форма болезни.

Болезнь может серьезно изменить привычную жизнь, но она всё же оставляет пациентам возможность жить полной жизнью. Пример вдохновляющей жизненной позиции при диагнозе «рассеянный склероз» подает известный журналист, публицист Ирина Ясина. О своей болезни она узнала, когда ей было 35 лет. В первый год болезнь заставила ее отказаться от высоких каблучков, во второй – ходить с палочкой, через несколько лет – сесть в инвалидную коляску. В 2012 году Ирина издала автобиографическую повесть «История болезни. В попытках быть счастливой», в которой описала свою болезнь как «сущее, которое изменило жизнь, не исковеркало, не обворовало, а медленно и неуклонно выбивало старые привычки, устоявшиеся интересы, меняло вкусы и отношение к дому, к вещам, к любви, к чужим слабостям. Отнимая одно, всегда щедро давало другое». Даже с такой тяжелой болезнью, как рассеянный склероз, человек может справляться, не теряя желания и способности сохранять активный образ жизни.

## ПРОФИЛАКТИКА РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

В настоящее время среди специалистов нет единого мнения по поводу причин, которые приводят к развитию рассеянного склероза. Есть определенные факторы, которые увеличивают риск развития болезни. Исключение их из собственной жизни может снизить вероятность появления болезни. Соблюдение этих рекомендаций теми, у кого болезнь уже диагностирована, также полезно, так как это уменьшает частоту обострений и интенсивность проявления симптомов.



### • Образ жизни

Здоровый образ жизни – один из ключевых моментов, помогающих предотвратить развитие рассеянного склероза. В это понятие входит обеспечение нужного уровня двигательной активности: нагрузки должны быть регулярными, но и злоупотреблять изнурительными тренировками тоже не стоит. Такие вредные привычки, как курение и употребление спиртного, тоже требуется исключить. Избегание стрессов и высокого эмоционального напряжения – еще один важный фактор, позволяющий снизить вероятность возникновения болезни.

### • Правильное питание

Тем, кто хочет надолго сохранить свои нервные волокна здоровыми и избежать рассеянного склероза, требуется быть внимательнее и к собственному питанию. В рационе должны обязательно присутствовать фрукты, овощи, зелень и другая растительная пища в свежем виде. А вот употребление животных жиров стоит ограничить, заменив продукты, их содержащие, на блюда с повышенным содержанием жирных кислот Омега-3: растительные масла, жирные сорта рыбы. Сахар, шоколад и конфеты следует исключить из рациона, так же как и острые, копченые продукты, жирные сорта сыра и красное мясо.

### • Снижение риска инфекции

Попадание в организм человека инфекции любого типа, в том числе при обычной простуде, – это сигнал к активизации иммунной системы, а ведь именно она при рассеянном склерозе атакует собственные клетки миелиновой оболочки нервных волокон. По этой причине профилактика всевозможных инфекций

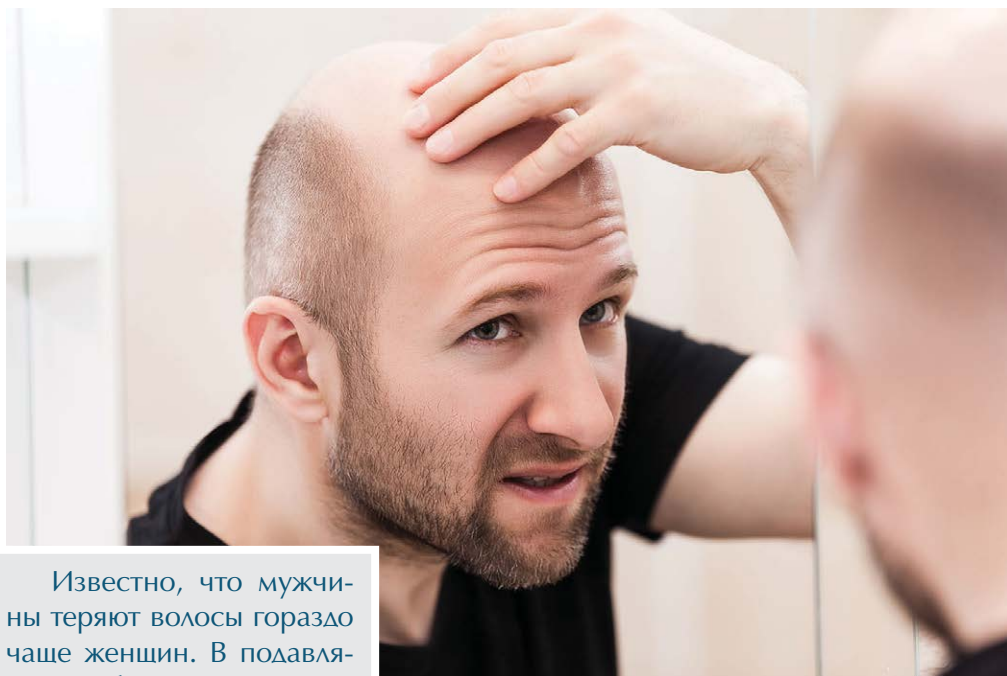
поможет избежать возникновения и развития рассеянного склероза. Избежать инфицирования можно благодаря тщательному соблюдению правил личной гигиены, особенно в общественных местах и при контакте с больными.

Рассеянный склероз – серьезный диагноз, в первую очередь из-за того, что на данный момент он считается неизлечимым. Однако своевременная диагностика рассеянного склероза, соблюдение рекомендаций врача и правильный подбор медикаментозных препаратов обеспечивают таким больным не только высокую продолжительность жизни, сравнимую со здоровыми людьми, но и хорошее состояние без длительных и частых периодов обострения.

*Марина Зож,  
по материалам открытых источников*



## КАК СОХРАНИТЬ ВОЛОСЫ?



Известно, что мужчины теряют волосы гораздо чаще женщин. В подавляющем большинстве случаев облысение у мужчин вызвано андрогенетической алопецией.

### ЗДОРОВАЯ КОЖА

Как сохранить здоровье кожи? Рассказывает директор Государственного научного центра дерматовенерологии Анна Кубанова.

Андрогенетическая алопеция – так называется унаследованная способность мужского полового гормона тестостерона вызывать разрушение клеток волосяных фолликулов и нарушение роста волос. Есть и другая форма облысения – диффузная алопеция. Она вызвана сбоем в работе организма из-за стрессов, гормональных нарушений и недостатка важных питательных веществ. Отсрочить облысение и замедлить выпадение во-

лос можно. Для этого мужчине надо правильно питаться, много двигаться, поддерживая хорошее кровообращение во всем организме, и ухаживать за своими волосами. Эти советы пригодятся и представительницам слабого пола.

### ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ДЛЯ ВОЛОС

Чтобы защитить волосы и сделать их более сильными, мужчине надо регулярно питаться продуктами, богатыми следующими витаминами и минералами:

- ♦ витамины группы В улучшают кровообращение в коже головы и состояние фолликула, а также стимулируют рост волос;
- ♦ жирные кислоты Омега-3 укрепляют волосы и защищают их от ломкости и выпадения;

- ♦ витамин D стимулирует рост клеток, в том числе кожи и волос;
- ♦ витамин E предотвращает излишнюю сухость и ломкость волос;
- ♦ цинк способствует нормализации работы гормональной системы и борется со стрессами, которые приводят к выпадению волос.

### ПОЛОТЕНЦЕ: КАК ПРАВИЛЬНО

Неправильная сушка полотенцем – одна из основных причин повреждения волос у мужчин. Мокрые волосы легко путаются и цепляются за полотенце. Даже если они остаются на своем месте, от резких движений повреждаются луковица и защитный слой, что приводит к выпадению или сечению волос. По этой же причине не рекомендуется энергично расчесывать мокрые волосы. Чтобы правильно высушить волосы, сначала стряхните с них воду по направлению роста, а затем слегка промокните полотенцем. Такой метод сушки занимает больше времени, но значительно меньше повреждает волосы.

### МЫТЬЕ: НИКАКОГО МЫЛА

Некоторым мужчинам кажется, что голову достаточно вымыть обычным туалетным мылом. Однако чтобы волосы хорошо выглядели и лучше росли, надо использовать специальные средства: шампуни и облегчающие расчесывание кондиционеры. Не стесняйтесь расспросить консультанта в магазине или вашего парикмахера.

### ДУШ: БЕЗ ПАРА

Многим нравится принимать горячий душ, но слишком высокая температура воды опасна для волос. Она смывает с них защитный жировой слой и приводит к излишней сухости.

### ОКРАСКА И ЗАВИВКА: ОСТОРОЖНО!

Да, эти мероприятия давно утратили статус женской прерогативы. И окраска, и термоукладка пользуются спросом среди мужчин – и портят мужские волосы так же, как и женские. Неоднократная окраска и завивка повреждают и пересушивают волосы. Если вы заметили у себя признаки выпадения волос, от таких процедур лучше отказаться совсем.

### РАСЧЕСКА: ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНУЮ

Если вы расчесываете влажные волосы после душа, приобретите расческу с широкими толстыми зубьями. Не прилагайте усилий для расчесывания волос – запутавшиеся пряди лучше разобрать руками. Откажитесь от «мужских» карманных пластиковых расчесок: у них небольшое расстояние между зубцами, они сильно повреждают волосы и даже выдергивают их. Кроме того, такие расчески кочуют из одного кармана пиджака в другой, редко моются и становятся настоящим рассадником инфекции.



### **ХВОСТ: БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ**

Если у вас длинные волосы и вы собираете их в хвост, старайтесь не затягивать заколку или резинку слишком сильно. Волос, который постоянно находится под давлением, может не только разорваться или выпасть из фолликула. В этом случае повреждается и сам фолликул, что может привести к его гибели.

### **ШЛЯПЫ И КЕПКИ: ИЩИТЕ МЯГКИЕ**

Длительное ношение жесткой кепки или шляпы приводит к тому, что волосы просто «вытираются» (ломаются и выпадают) в местах наиболее сильного соприкосновения головного убора с кожей головы.

### **СТРИЖКА: РЕГУЛЯРНО**

Регулярная стрижка стимулирует рост волос и позволяет избавиться от некрасивых секущихся кончиков. Специалисты рекомендуют поправлять прическу не реже, чем раз в полтора месяца, даже если вы отращиваете волосы.

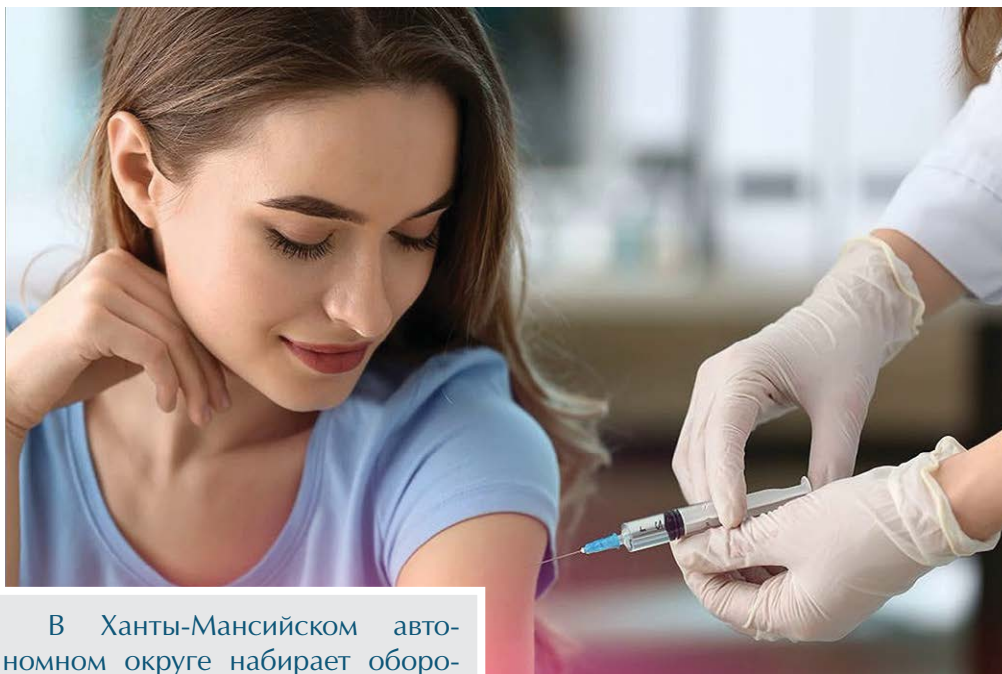
### **САМОЕ ВАЖНОЕ**

Залог красоты и здоровья мужских волос – правильное питание и тщательный уход за шевелюрой. Пользуйтесь подходящими вам шампунями, аккуратно расчесывайте волосы и откажитесь от жестких кепок.

*Официальный ресурс  
Министерства здравоохранения РФ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)*



## «СПУТНИК-V» В ЮГРЕ



В Ханты-Мансийском автономном округе набирает обороты прививочная кампания по иммунизации против коронавируса. Вакцинация – надежный способ защитить себя и своих близких. Она позволит создать коллективный иммунитет и победить пандемию COVID-19.

Процедура вакцинации проводится по желанию, в два этапа. Прививаться могут югорчане старше 18 лет, прошедшие эпидемиологическую диагностику, заполнившие анкету и подписавшие согласие на вакцинацию.

Медицинские работники отмечают, что у привитых жителей региона установлены высокие титры защитных антител к коронавирусу. Побочных реакций и осложнений на прививку на данный момент не выявлено. Но, к сожалению, не все знают, как работает

вакцина и как вести себя до и после вакцинации, а потому не торопятся прививаться.

Минздравом России подготовлены ответы на самые актуальные вопросы, касающиеся новой коронавирусной инфекции.

### ***Что такое коронавирусы?***

Коронавирусы – это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Болезнь у людей вызывают семь видов коронавирусов, включая новую коронавирусную инфекцию COVID-19.

В первую очередь от коронавируса страдают дыхательные пути и ЖКТ. Обычно заболевания протекают в легкой форме. Однако бывают и тяжелые случаи: например, ближневосточный



респираторный синдром (MERS) и тяжелый острый респираторный синдром (SARS). COVID-19 также вызывает осложнения у некоторых пациентов: чаще всего у пожилых и больных с сердечно-сосудистыми или онкологическими заболеваниями.

### **Как защитить себя и окружающих от заражения?**

Лучшая защита – вакцинация. Сегодня в Российской Федерации зарегистрированы две вакцины: «Гам-КОВИД-Вак» и «ЭпиВакКорона». Они дают иммунитет к заболеванию.

Для профилактики заражения соблюдайте следующие правила: избегайте людных мест; сократите контакты; носите маску; пользуйтесь антисептиками с содержанием спирта не менее 70 %; мойте руки после посещения общественных мест и не касайтесь ими лица; протирайте смартфоны спиртовыми салфетками; промывайте овощи и фрукты под горячей водой.

Чтобы снизить риск заражения, также рекомендуется вести здоровый образ жизни. Занимайтесь спортом, употребляйте продукты, богатые бел-

ками, витаминами и минеральными веществами, и не забывайте про полноценный сон.

### **Где можно сделать прививку?**

Вакцина поставляется во все субъекты Российской Федерации. Список учреждений, в которых можно сделать прививку, можно уточнить на сайте регионального Министерства здравоохранения.

### **Кто может записаться на прививку?**

Вакцинацию могут пройти люди, не имеющие медицинских противопоказаний.

В приоритетном порядке вакцинации подлежат следующие категории граждан:

- лица старше 60 лет;
- работники социальной сферы и другие лица, работающие с большим количеством людей;
- люди с хроническими заболеваниями.

### **Эффективна ли вакцина?**

Вакцина формирует иммунитет к заболеванию. Эффективность и безопасность вакцины клинически доказана.

### **Какие есть противопоказания к вакцинации?**

- гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или к вакцине, содержащей аналогичные компоненты;
- тяжелые аллергические реакции в анамнезе;
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания;
- обострение хронических заболеваний. Вакцинацию проводят не ранее чем через 2–4 недели после выздоровления или ремиссии;
- беременность и период грудного вскармливания;



- возраст до 18 лет.

### **Нужно ли делать анализ на антитела или ПЦР на наличие коронавируса перед вакцинированием?**

При подготовке к вакцинации не обязательно делать тест на антитела. Однако если человек знает, что у него есть антитела, то вакцинация ему не показана: сопротивляемость к инфекции уже выработана. Обычно такое случается после перенесенной болезни.

Делать ПЦР на наличие коронавируса необходимо при наличии симптомов или контактов с зараженными в течение последних 14 дней.

### **Необходимо ли соблюдать самоизоляцию после вакцинации?**

Самоизоляция после прививки не требуется. Вакцина не содержит патогенный для человека вирус, вызывающий COVID-19, поэтому заболеть и заразить окружающих после прививки невозможно.

### **Что такое «Гам-КОВИД-Вак» вакцина?**

«Гам-КОВИД-Вак» – вакцина, разработанная в Национальном исследовательском центре эпидемиологии им. Н.Ф. Гамалеи. Более известна под названием «Спутник-V».

Представляет из себя раствор для внутримышечного введения. Вводится двукратно, с интервалом в 3 недели. Иммуитет формируется через 21 день после второй вакцинации.



***Если я переболел COVID-19, нужно ли прививаться?***

Нет, пока стоит воздержаться от вакцинации. По данному вопросу также можно проконсультироваться с врачом.

***Как записаться на вакцинацию?***

Через личный кабинет на портале gosuslugi.ru либо по номеру 122. Вы также можете записать на прививку своих пожилых родственников.

***Когда в регион поступит новая партия вакцин? Почему проводится запись на вакцинацию, но необходимые препараты от-***

***сутствуют в медицинском учреждении?***

Объемы поставок вакцин зависят от производственных мощностей. Производство и доставка осуществляются непрерывно. Актуальную информацию о наличии вакцин надо уточнять в медицинском учреждении или на сайте регионального Минздрава.

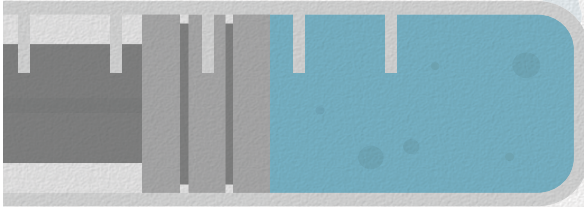
Запись открыта, чтобы можно было узнать, сколько требуется вакцины, а также для распределения нагрузки на медучреждения.

*БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» по материалам Минздрава РФ*

**Получить ответы на вопросы по проведению вакцинации, использованию вакцин, обеспечительным мерам по безопасности прививок, куда обращаться в случае проблемных вопросов, возникающих с проведением вакцинации на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, вы можете по телефонам:**

- в г. Ханты-Мансийске – 8 (3467) 36-00-03 доб. 1701 (отдел по городу Ханты-Мансийску и Ханты-Мансийскому району), 1200 (отдел эпидемиологического надзора), в г. Сургуте и Сургутском районе – 8 (3462) 24-60-77 или 8 (3467) 360-003 доб. 8000;
- в г. Урае и Кондинском районе – 8 (34677) 2-48-80 или 8 (3467) 360-003 доб. 3000;
- в г. Радужном – 8 (34668) 3-96-69 или 8 (3467) 360-003 доб. 3500;
- в г. Когалыме – 8 (34667) 2-8-194 или 8 (3467) 360-003 доб. 9000;
- в г. Нягани и Октябрьском районе – 8 (34672) 6-27-14 или 8 (3467) 360-003 доб. 5001;
- в г. Югорске и Советском районе – 8 (34675) 7-39-07 или 8 (3467) 360-003 доб. 4000;
- в г. Лангепасе и г. Покачи – 8 (34669) 2-00-76 или 8 (3467) 360-003 доб. 6000;
- в г. Нижневартовске, Нижневартовском районе, г. Мегионе – 8 (3466) 41-47-25 или 8 (3467) 360-003 доб. 2500;
- в г. Нефтеюганске, Нефтеюганском районе, г. Пыть-Яхе – 8 (3463) 23-44-80 или 8 (3467) 360-003 доб. 7000;
- в Березовском и Белоярском районах – 8 (34670) 2-60-03 или 8 (3467) 360-003 доб. 2000, 2001.

# Российские вакцины против коронавируса



Заразиться COVID-19 непосредственно от вакцин невозможно

- Разработчик
- Тип вакцины
- Принцип действия
- Вводится
- Устойчивый иммунитет

## Спутник V («Гам-КОВИД-Вак»)

НИЦ им. Н.Ф. Гамалеи

## «ЭпиВакКорона»

ГНЦ вирусологии и биотехнологии «Вектор»

## Вакцина НИИ им. М.П. Чумакова

Федеральный научный центр исследований и разработки иммунобиологических препаратов им. М.П. Чумакова РАН

Профилактическая\*

Профилактическая\*

Профилактическая\*

**На основе аденовируса и гена белка SARS-CoV-2.** Вирус доставляет в клетку генетический материал, но не может размножиться и вызвать заболевание. После введения организм начинает вырабатывать антитела

**На основе пептидов — фрагментов белка S SARS-CoV-2.** Пептиды закреплены на белке-носителе, который вместе с гидроксидом алюминия помогает усилить иммунный ответ. После введения в организм стимулирует выработку антител

**На основе инактивированного вируса.** Вместе с ним и вспомогательным веществом, гидроксидом алюминия, в организме запускается иммунный ответ

Двукратно, с интервалом в 3 недели

Двукратно, с интервалом в 2–3 недели

Двукратно, с интервалом в 2 недели

Формируется через 21 день после второй вакцинации

Формируется через 30 дней после второй вакцинации

Формируется на 14 день после второй вакцинации

**На данный момент иммунитет подтвержден на интервале 5–7 месяцев. Прогнозный иммунитет: как минимум на год, но точные данные покажут дальнейшие наблюдения за привитыми и переболевшими**

### Возможные побочные явления

- Кратковременное повышение температуры
- Головная боль
- Слабость
- Боль в мышцах и суставах
- Заложенность носа
- Першение в горле
- Сыпь
- Аллергические реакции

\* Не лечит, а защищает от заболевания

## МАРИЯ ЛОЖКИНА: МОИМИ ИГРУШКАМИ БЫЛИ ЭНДОСКОП, ГРАДУСНИК, ЗАЖИМЫ И БИНТЫ



Мы стараемся рассказывать читателям об активном и здоровом образе жизни, медицине и людях, с которых можно взять пример. А еще в последнее время много места на наших страницах мы отводим рассказам о волонтерской деятельности. Встречайте – у нас в гостях девушка, которая успешно объединила все, о чем мы пишем.

– Меня зовут Мария Ложкина, мне 16 лет. Я родилась и живу в маленьком, но очень уютном городе Покачи. Учусь в 10-м классе школы № 4. Я самая обычная девочка, но с самой тёплой и любящей семьёй. Моя мама, Элеонора Симакова, работает врачом-оториноларингологом в Покачевской городской больнице. Мой папа, Алексей Ложкин, – инженер на предприятии АО «ЭР-Телеком Холдинг». Еще у меня есть младший брат Денис, с которым мы очень час-

то играем в видеоигры или ходим на прогулки, шутим и просто общаемся. Как старшая сестра, я всегда помогаю братишке делать уроки, – рассказала о себе девушка.

### О ЗДОРОВЬЕ, СПОРТЕ И ЕДЕ

В современном обществе все больше и больше внимания уделяется здоровому образу жизни.

– На мой взгляд, необходимо придерживаться простых правил: больше гулять на свежем воздухе, чаще проветривать квартиру, каждое утро делать зарядку или заниматься спортом. Я, конечно же, за здоровый образ жизни и стараюсь его придерживаться, – делится Мария. – Люблю пешие прогулки, хожу на фитнес, а по выходным со всей семьей мы ходим на плавание.

Еще один немаловажный фактор здорового образа жизни – полезное правильное питание.

В своем рационе нужно стараться употреблять натуральную и полезную пищу. Например, я стараюсь меньше употреблять фаст-фуд, пережаренную и копченую еду. Пытаюсь не есть продукты с консервантами и красителями: напитки, чипсы и т. д. Иногда меня тянет их съесть, но я напоминаю себе, что не вся вкусная еда полезна, а даже наоборот – бывает вредна. Стараюсь заменить ее свежими фруктами и натуральными продуктами, что также вкусно и полезно.

С ранних лет человек должен следить за своим здоровьем, даже незначительный вред на протяжении жизни накапливается. Когда человек стареет, все его ошибки, допущенные в молодости, сказываются на его здоровье. Обратить внимание на свое здоровье никогда не поздно. Придерживаясь здорового образа жизни, мы не только будем счастливы, но и не будем тратить свое время на лечение.

### О ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ

– Честно говоря, я всегда знала, что выберу профессию врача. Еще с раннего детства я всегда играла с куклами «в больницу». Моими игрушками были эндоскоп, градусник, зажимы, бинты. Я очень хочу быть хорошим врачом и не боюсь говорить так, потому что для этого много делаю: хорошо учусь, занимаюсь дополнительно на различных сайтах, читаю литературу по теме, участвую в олимпиадах по химии и биологии – все для того, чтобы поступить в медицинский университет. Это для меня важно. Я знаю, что эта тяжёлая и интересная работа, заключающаяся в большом чувстве долга, желании помочь

людям, быть доброй и отзывчивой, внимательной к ним и к их болезням. Я хочу быть знающим свою работу врачом.

### ПОМОГАТЬ ДРУГИМ С САМОГО ДЕТСТВА

– Я начала свою волонтерскую деятельность, когда мне было 10 лет. Однажды мама-врач привела меня на занятие с волонтерами, где читала им лекцию на тему здорового образа жизни. Мне очень понравилось слушать лекции, которые там читали разные врачи, а потом принимать участие в различных акциях по пропаганде здорового образа жизни. Несмотря на мой маленький возраст, меня приняли в волонтерское движение, но книжку волонтера я получила согласно законодательству – только в 14 лет.

На мой взгляд, волонтером быть очень ответственно, важно, интересно, увлекательно и актуально. Эта деятельность дает много возможностей.

Во-первых, ты повышаешь свою самооценку: всегда осознаешь, что даришь добро и поэтому сам становишься лучше. Начинаешь ощущать



себя по-другому. Отношение к тебе со стороны окружающих тоже меняется.

Во-вторых, ты можешь посетить интересные места, съездить за границу, познаёшь мир, совершенствуешь иностранный язык.

В-третьих, строишь фундамент своей будущей профессии: при поступлении в медицинские вузы страны приветствуется участие в медицинском волонтерстве. В волонтерском движении мы проходим обучающий курс «Здоровым PROсто», где врачи нас обучают, как правильно заботиться о себе и своем здоровье, рассказывают о различных заболеваниях, учат правильно оказывать первую медицинскую помощь. Это – большой плюс для тебя.

В-четвертых, ты находишь новых друзей, заводишь интересные знакомства на всю жизнь. Это могут быть люди из других городов, стран и даже континентов. Это возможность познакомиться с людьми из другого круга, посмотреть на мир их глазами.

В-пятых, раскрываешь свои таланты. Чем бы ты не увлекался, не занимался, в волонтерском движении для всего найдётся место и способ реализовать свои способности.

И, наконец, ты становишься просто человеком, что очень важно. Я считаю, что движение «Волонтеры-медики» всегда будет актуальным, потому что здоровье – это главное. Жить здоровым – это невероятно и чудесно! Зная о том, что вредит здоровью (например, курить, употреблять алкоголь, наркотики и т. д.), отказываясь от всего этого, мы продлеваем себе жизнь и показываем пример для младшего поколения.

Здоровье – это еще и интересно. Постоянные лекции, консультации – это как вторая школа! Учиться, делиться знаниями с другими, организовывать различные акции, тренинги, лекции. А главное – потом использовать эти знания на практике. Я думаю, чтобы стать хорошим врачом,



действительно, нужно стать волонтером-медиком. Человеком с открытой душой, получающим удовольствие от совершения добрых дел, от помощи другим людям. Помогая людям, заодно сам можешь понять, насколько ты готов к профессии врача.

### КНИГИ, ЯЗЫКИ И ТЕАТР

– Мое хобби – чтение книг. А еще я занимаюсь в театральной студии и изучаю иностранные языки. Я окунаюсь в огромный мир литературы и слова, каждый раз черпя что-то новое для себя. Через книги я полюбила и театр. С 11 лет вхожу в труппу театрального кружка «Каламбур», созданного при школе. Здесь я отдыхаю душой и перевоплощаюсь в своих любимых героев из разных произведений.

На данный момент я учу английский и чешский языки. Это интересное занятие – улучшает память, учит быстро принимать решения, приучает к дисциплине и планированию. Регулярное изучение языков заставляет мозг напрягаться и постоянно работать. А это очень полезно. Эти хобби для меня как отдельная страна, куда я прихожу за новыми знаниями, а выходить оттуда – желания нет!

### ЗАВЕТНАЯ ЦЕЛЬ – МЕДИНСТИТУТ

– Моя самая заветная цель – поступление в медицинский институт на врача. – Для меня профессия врача очень многое значит. Взяв в свои руки множество жизней, которые нуждаются в помощи, осознаешь, что можешь принести большую пользу. По характеру я добрый человек, всег-



да помогаю своим друзьям, знакомым, родственникам и учащимся нашей школы. Я с детства умею делать уколы, измерять давление, всему этому меня научила моя мама. Поэтому профессия врача для меня очень важное и ответственное дело. Родители одобряют мой выбор. Независимо от ментальности или государственного порядка, профессия врача позволяет человеку пользоваться определённым статусом и уважением в обществе. С его мнением считаются, а к советам прислушиваются. Вместе с этим уровень предъявляемых этических и правовых требований к компетентности врача также необычайно высок. В современное время врач не имеет права на ошибку или халатное отношение к работе. От него ожидают оперативной помощи, хладнокровия и высокой эффективности его работы, что зачастую становится тяжёлым испытанием для психики молодого работника, но я готова к любым испытаниям.

*Беседовал Илья Юрукин,  
фото из архива Марии Ложкиной*

## ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА – ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Пищевые волокна – компоненты пищи, которые наш организм не может полностью переварить, вследствие чего этот вид углеводов – глюкозы и других простых сахаров – не используется организмом человека для энергетических целей.

Пищевые волокна представляют собой большую группу соединений, которые не относят к пищевым веществам, но, как установили ученые, они должны являться неотъемлемой частью повседневного питания человека.

### ДЛЯ ЧЕГО ОРГАНИЗМУ НУЖНЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА?

Пищевые волокна наполняют желудок и таким образом способствуют возникновению чувства сытости, выделению пищеварительных соков и повышению усвоения пищи. Они также абсолютно необходимы для нормаль-

ного функционирования печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника, для предупреждения запоров, участвуют в удалении из организма многих продуктов обмена веществ, например, холестерина, а также попадающих в организм с пищей и водой различных ядов – ртути, свинца и т. д.

Пищевые волокна – своего рода «корм» для полезных микроорганизмов кишечника, они поддерживают необходимый состав микрофлоры, без которой человеческий организм не может нормально существовать.

Недостаточное содержание пищевых волокон в рационе сопровождается функциональными нарушениями желудочно-кишечного тракта, дисбактериозами, снижением функции иммунной системы, повышением риска развития развития сердечно-



сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета второго типа, желчнокаменной болезни, некоторых онкологических заболеваний и др.

### КАКИЕ БЫВАЮТ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА И ГДЕ ОНИ СОДЕРЖАТСЯ?

Пищевые волокна подразделяют на растворимые и нерастворимые. Растворимые пищевые волокна содержатся преимущественно в овощах, фруктах, бобовых; нерастворимые волокна – в зерновых продуктах.

Растворимые пищевые волокна – пектины, гемицеллюлозы, камеди и т. д. – обладают сорбционным эффектом, благодаря чему способствуют снижению уровня холестерина и глюкозы в крови, выводят из организма токсические вещества: свинец, ртуть, кобальт, кадмий, цинк, хром, никель и их соединения, радиоактивный стронций, цезий, цирконий, продукты обмена веществ.

Наиболее известным представителем растворимых пищевых волокон – пектин. Им богаты такие овощи и фрукты, как свекла, морковь, перец, тыква, баклажаны, яблоки, абрикосы, айва, вишня, сливы, груши, цитрусовые, ягоды. В том числе и по этой причине полезна морская капуста, содержащая, как и все бурые водоросли, растворимые пищевые волокна – альгинаты.

Нерастворимые пищевые волокна – клетчатка, целлюлоза и другие – хорошо удерживают воду, улучшают пищеварение, нормальную моторику кишечника, препятствует появлению запоров.

**Долгое время пищевые волокна считали ненужным балластом и потому ученые придумали технологии от его избавления. В результате внедрения их в промышленное пищевое производство много лет тому назад появились «рафинирован-**

**ные» продукты – сахар, мука тонкого помола, осветленные фруктовые и овощные соки и др. В то время рафинированные продукты помогали человеку возместить потерю энергии из-за большого использования физической силы.**

Однако сегодня количество пищевых волокон – так называемых «балластных веществ» – в суточном питании человека имеет постоянную тенденцию к снижению. Человек в XXI веке потребляет балластных веществ почти в два раза меньше, чем он потреблял их даже в середине 50-х годов XX века.

### СКОЛЬКО НУЖНО ПОТРЕБЛЯТЬ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН?

По канонам здорового питания поступление пищевых волокон с повседневным рационом должно составлять не менее 20 г. Потребление 14 г пищевых волокон на каждые 1000 ккал рациона питания обеспечивает снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. В то же время в лечебных целях их количество может повышаться в диете до 40 г, но не должно превышать 60 г в день.

У лиц с избыточной массой тела и ожирением, ограничивающих в пи-



тании зерновые продукты и крупы, дефицит пищевых волокон должен восполняться за счет достаточного потребления овощей и фруктов. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежедневное потребление овощей и фруктов должно составлять не менее 400 г.

## ВАЖНО ЗНАТЬ

**Большинство населения Земного шара съедает в день менее 20 граммов пищевых волокон, из которых 8–10 г, обычно поступают за счет хлеба и других продуктов из злаков, около 2–3 г – за счет картофеля, 5–6 г – за счет овощей и лишь 1–2 г – дают фрукты и ягоды. Более низкий уровень поступления пищевых волокон приводит к заметному росту большого числа заболеваний.**

С целью восполнения дефицита потребления пищевых волокон ими обогащают пищевые продукты. Нерастворимые пищевые волокна добавляют в зерновые продукты – хлеб с отрубями, хлеб, изготовленный из цельного зерна. Растворимыми пище-

выми волокнами, например, инулином, стимулирующим рост полезных микроорганизмов кишечника, обогащают молочные продукты (йогурты).

## ИСТОЧНИКИ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

Важнейшие источники пищевых волокон – продукты растительного происхождения. По уровню их содержания продукты можно разделить на группы с высоким, умеренным и низким содержанием. В таблице приводятся сведения об основных источниках пищевых волокон. При выборе продукта следует учитывать не только абсолютное содержание пищевых волокон в 100 граммах продукта, но и энергетическую ценность этого продукта.

## ВАЖНО ЗНАТЬ

**Рекомендуемый Роспотребнадзором уровень суточного потребления пищевых волокон в Российской Федерации для взрослых составляет 30 граммов.**

*Информационный портал  
Роспотребнадзора РФ  
здоровое-питание.рф*



# БУКИНЫ – ЧРЕЗВЫЧАЙНАЯ СЕМЬЯ



В каждом номере нашего журнала мы стараемся рассказывать об интересных, активных семьях с необычными увлечениями или родом деятельности.

В ходе поиска героев для первого в этом году выпуска «ПроЗдоровье» мы познакомились с Даниилом и Викторией Букиными, посвятившими свою жизнь пожаротушению, спасению людей и всему, что связано с этой героической профессией.

## СКУЧНО ЗДЕСЬ НЕ БЫВАЕТ

Рассказывает глава семейства Даниил:

– Я родом из Катайска Курганской области. В Ханты-Мансийск переехал вместе с семьей в 10-летнем возрасте. Семь лет назад, через год после службы в армии, я устроился работать в 132-ю пожарно-спасательную часть окружной столицы простым пожарным. В 2014 году в должности ко-

мандира отделения получил звание рядового. Сейчас прохожу службу в должности помощника начальника караула в звании старшего сержанта внутренней службы.

Почему выбрал именно профессию пожарного? Не знаю, – отвечает собеседник. – Просто, когда встал вопрос в выборе своего дела, решил, что хочу помогать людям. Да и скучно здесь не бывает.

Как и все, при трудоустройстве прошёл обучение на пожарного в учебном центре Сургута, сдал зачёты и начал работать. В нашей профессии главное – быть в хорошей физической и психологической форме. Иногда ребята, которые к нам приходят, тут же и уходят, потому что не выносят ни физической, ни психологической нагрузки, а без этого никак. Нужно иметь желание помогать людям, быть готовым



прийти на помощь в любое время суток, при любой погоде. Важно понять – готов ли ты рискнуть своей жизнью ради спасения чужой. Веду ли я здоровый образ жизни? Не всегда получается, но стараюсь. Так как, повторяю, в нашей профессии очень важна физическая подготовка и выносливость. На работе мы постоянно тренируемся, участвуем в различных городских и окружных спортивных мероприятиях, в основном это пожарно-прикладной (спасательный) спорт. Также я участвовал в сдаче нормативов ГТО.

Помимо служебной необходимости, каких-то строго определенных спортивных увлечений в семье Букиных нет. Они очень любят покататься на коньках, сноуборде, велосипедах, лошадях, поплавать в бассейне, в общем – ценят активный отдых.

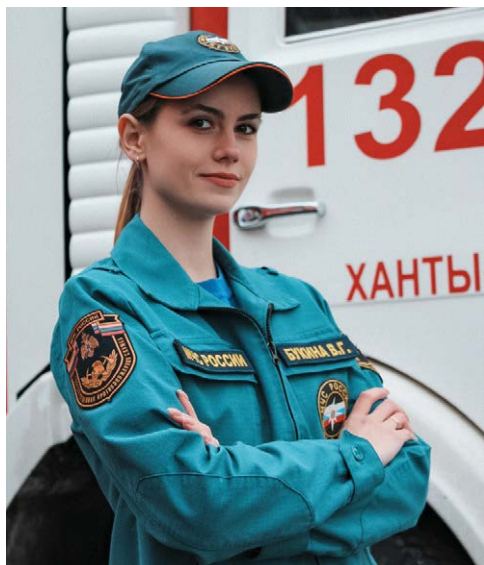
– Что я могу сказать о своей цели в жизни? Наверное, как и у многих семейных пар, – это большая дружная семья, – говорит Даниил.

## **БЛАГОДАРНА РОДИТЕЛЯМ – ЗА ПРОФЕССИЮ**

– Я родилась в Моздоке, Республика Северная Осетия-Алания. В 2018 году окончила Моздокский механико-технологический техникум, выпустившись с дипломом квалификации «техник-спасатель». Можно сказать, что мою профессию за меня выбрали мои родители. И знаете, я им очень за это благодарна и ни разу не пожалела, – рассказывает Виктория. – После окончания 9-го класса меня отправили учиться в местный техникум по направлению «Защита в чрезвычайных ситуациях». Преддипломную практику я проходила в Ханты-Мансийске, по окончании которой мне предложили трудоустройство. После защиты диплома в 2018 году я вернулась в Ханты-Мансийск и стала работать в 7-м пожарно-спасательном отряде города в должности инженера отделения организации службы, подготовки и пожаротушения, которую занимаю по сей день. Коллектив меня принял сразу, все очень дружелюбные, сплоченные, веселые. Тогда же я познакомилась со своим мужем. На протяжении года мы общались, потом приняли решение пожениться. 31 января 2020 года мы сыграли свадьбу.

В должности инженера отделения организации службы, подготовки и пожаротушения пожарно-спасательного отряда Виктория работает уже 2 года и 6 месяцев.

– Моя задача заключается во взаимодействии с общественностью и СМИ, информировании населения об оперативной обстановке, о мерах про-



филактики пожаров. Рассказываю о повседневной деятельности наших пожарно-спасательных подразделений, также я выезжаю на пожары для проведения фото- и видеосъемок. Как для архива, так и для того, чтобы показать и рассказать о ликвидации пожара.

Требования, как и у всех, – выдержка, физическая подготовка, потому что пожар или другая чрезвычайная ситуация может случиться как днём, так и ночью. Неизвестно, сколько по времени всё это займёт, плюс надо успеть запечатлеть всё и везде, отработать со СМИ, довести достоверную информацию, – рассказывает девушка. – Не скажу, что мне трудно, но и не легко. Работу свою люблю, вкладываю в неё всю душу. За это время я настолько привыкла к своим ребятам, что просто не могу без них. Параллельно работе я получаю высшее образование в Ивановской пожарно-спасательной академии.

### НА РАБОТЕ И ОТНОШЕНИЯ РАБОЧИЕ

– Работа совсем не мешает личной жизни, даже наоборот. На работе

у нас рабочие отношения. В отличие от других жён, которые, отправляя своего мужа на сутки, не знают, что с ним, как он, спокойно у них или нет, я знаю всё, и мне от этого намного легче, – признается жена пожарного. – Я нахожусь в одном здании со своим мужем. И знаю, когда и куда они поехали, что у них там по обстановке. Если что-то серьёзное, я выезжаю к ним для выполнения своих обязанностей, он у меня на глазах.

Да, переживаю всё равно, но мои переживания ему не помогут. Я знаю, что он отличный сотрудник, профессионал своего дела, знает свои обязанности и работу выполняет с соблюдением требований безопасности. Что он не один, что с ним ребята, которые в случае чего прикроют и помогут. И он также... Он знает, что где-то здесь рядом бегаю я, и как он говорит: «Ты девочка умная, правила охраны труда знаешь и соблюдаешь, поэтому я уверен, что с тобой будет всё хорошо, прежде всего, мне надо думать о своей работе».

И я с ним согласна. Моё присутствие никак не должно отвлекать его от выполнения служебных обязанностей.



Опыт работы в «тревожном» министерстве помогает: не надо объяснять «второй половине», почему ночью подняли по сигналу тревоги и срочно нужно прибыть на работу.

Также Виктория с мужем – участники Региональной общественной организации «Добровольно-спасательное пожарное формирование по ХМАО-Югре». В свободное от работы время участники этой организации осуществляют поиск пропавших на суше и на воде; оказывают помощь при ликвидации пожаров; помогают погорельцам и рассказывают горожанам, как не допустить пожара.

– Могу ли сказать о себе, что веду здоровый образ жизни? Пожалуй, повторю слова своего мужа – не всегда получается, но стараемся. Я не курю,

не пью, но вот со спортом немного на «вы». Для сдачи нормативов стараемся себя поддерживать в хорошей физической форме, но определенного увлечения нет. Любим активный отдых – коньки, сноуборд, плавание, езда на лошадях, велоспорт, просто погулять по лесу, по пересеченной местности, – рассказывает Виктория. – В конце прошлого года я начала ходить на гимнастику, но по определенным обстоятельствам мне пока пришлось отложить данный вид спорта. Но я к нему обязательно вернусь.

Ну а главная жизненная цель, конечно же, – дети, счастливая, дружная и здоровая семья.

*Илья Юрукин,  
фото из архива семьи Букиных*



# ВДОХНУЛ, ЗАСУНУЛ, ПОДАВИЛСЯ — ИНОРОДНОЕ ТЕЛО В ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЯХ



Оказаться рядом с человеком, у которого инородное тело застряло в дыхательных путях, можно где угодно – на улице, на детской площадке, дома и в кафе. Умение оказать помощь в такой ситуации – бесценно.

## С КЕМ И ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Чаще всего эта беда происходит с детьми во время еды или игры. Как правило, ей подвержены дети в возрасте до 5 лет. Это связано с особенностями их поведения, активностью и общительностью. К тому же анатомические особенности ротовой полости и недоразвитие у малышей защитных рефлексов также способствуют учащению случаев аспирации (вдыхания) инородных тел. Порой введение инородного предмета – дело рук самого ребенка – из любопытства. Он далеко

не всегда и не сразу сообщает о произошедшем, что добавляет сложности ситуации. Посторонний объект может оставаться в носу очень долго, пока на него не укажут какие-либо симптомы.

Взрослые чаще страдают от этой патологии во время еды, при активном разговоре, на ходу, в состоянии опьянения, которое тоже снижает активность защитных рефлексов.

## КАК ПОМОЧЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ЗАДЫХАЕТСЯ?

Если предмет достаточно крупный, он перекрывает дыхательные пути. Сначала у пострадавшего возникает внезапный сильный кашель, текут слезы, и краснеет лицо. Далее кашель становится сильнее, дыхания практически нет, хотя дыхательные движения

пациент делает, вокруг губ появляется синюшность.

Если помощь не оказана вовремя, дыхание совсем прекращается. После этого человек теряет сознание, спустя короткое время происходит остановка сердечной деятельности и клиническая смерть.

Как помочь человеку? Нужно спросить у пострадавшего – что случилось? Это поможет понять – дышит ли он хотя бы немного. Если человек дышит, советуйте ему кашлять. Очень часто этого будет достаточно для того, чтобы инородное тело небольшого размера, попавшее в верхние дыхательные пути, самостоятельно вышло. Если же человек не дышит совсем или инородное тело в течение 30 секунд не удалось «выкашлять», следует применить прием Хеймлиха.

## ЧТО ТАКОЕ ПРИЕМ ХЕЙМЛИХА?

Генри Хеймлих – американский врач и общественный деятель, получивший широкую известность как изобретатель метода поддиафрагмальных толчков в случае, если в горло пациента попал инородный предмет. Статью с описанием методики спасения человека, погибающего от удушья, он опубликовал в 1974 году.



В следующем году она была принята как стандартная методика Американской ассоциацией врачей неотложной помощи.

Как выполнять прием Хеймлиха? Встаньте за спиной пострадавшего, обхватив его торс обеими руками. Накройте кулак правой руки ладонью левой руки и сделайте костяшкой большого пальца правой руки пять сильных нажатий на верхнюю часть живота. Направление – вверх и на себя. Восстановление дыхания – признак удаления инородного тела из дыхательных путей.

При извлечении инородного тела у детей младше года нужно сесть, положить ребенка на левое предплечье лицом вниз, удерживая сложенными в «клешню» пальцами нижнюю челюсть малыша. Головка ребенка должна быть ниже уровня туловища. После этого следует нанести пять средней силы ударов основанием ладони в межлопаточную область спины.

Второй этап – ребенок переворачивается лицом вверх на правое предплечье, после чего спасатель производит пять толчковых движений





по груди в точку, находящуюся на один палец ниже межсосковой линии.

Не давите слишком сильно, чтобы не сломать ребра!

У детей 1–8 лет маневр Хеймлиха проводят, уложив ребенка на бедро спасателя. Остальные действия производят по общим правилам.

Если инородное тело уже видно в ротоглотке и может быть удалено без опасности проталкивания его обратно – его удаляют.

Маневр Хеймлиха следует выполнять до тех пор, пока предмет не покинет дыхательные пути. Или пока человек не потеряет сознание. В последнем случае попытки извлечь инородное тело нужно прекратить, а вместо этого начать сердечно-легочную реанимацию.

**Совет:** *обязательно найдите в Интернете видео выполнения этого приема и ознакомьтесь – это крайне важно и полезно.*

Если вы не уверены, что точно знаете, как действовать, лучше попросить о помощи диспетчера скорой помощи. Вам дадут подробные инструкции.

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- Откусывайте меньше, пережёвывайте тщательнее.
- Не разговаривайте во время еды.
- Держите рядом напиток: сок, молоко, холодный чай, чтобы запить еду.
- Не перекусывайте на ходу.

### ШАРИК, КОНСТРУКТОР, МОНЕТКУ, КОНФЕТКУ – ЛЮБЯТ ЗАСОВЫВАТЬ В НОСИКИ ДЕТКИ...

Еще одна распространенная ситуация. В данном случае малыши не оригинальны – деталь конструктора, зернышко, батарейка в носу – не самая редкая ситуация. Чаще всего предмет почти не мешает ребенку дышать, засев в носдре, но как его оттуда вытаскивать – непонятно. И это пугает. Часто родители даже доподлинно не знают – что же там.

Ребенок просто самостоятельно заталкивает в нос предмет, о чем сам же информирует родителей. Первое, что нужно сделать, – не паниковать: вы заразите своими эмоциями малыша. И



не ругайте его, не спрашивайте, зачем он это сделал. Лучше поинтересуйтесь – а что, собственно, находится у него в носу. Затем успокойтесь и улыбнитесь. Хуже всего, если ребенок испугался и, не говоря родителям, пытается вытащить предмет самостоятельно, часто заталкивая его еще дальше.

Дети, которые уже могут хорошо говорить, обычно все-таки рассказывают родителям, что в носик что-то попало. Малыши до 2 лет не могут этого сделать. Более того, нередко даже этого не осознают.

Если ребенок вдруг начал сипло кашлять, возможно с хрипами, у него постепенно ослабевает дыхание, синееет кожа на лице – нужно срочно звонить в скорую и оказать ребенку первую помощь, о чем написано выше.

Если ребенок чувствует себя хорошо, это не значит, что опасность миновала: инородное тело осталось в дыхательных путях, оно может сдвинуться, поцарапать мягкие ткани, вызвать воспалительный процесс. Поэтому нужно



обратиться за помощью к врачу. Даже если вы не уверены, что предмет именно в носу, а не под кроватью.

## ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

Пытаться вытащить руками – так вы можете протолкнуть объект глубже. Промывать носовые пазухи с помощью воды. Давать ребенку есть или пить до извлечения застрявшего тела. Надавливать на носовую пазуху, где застряло инородное тело пальцами.

## ЧТО ДЕЛАТЬ МОЖНО?

Чтобы выяснить, насколько глубоко тело попало в нос, можно взять фонарик и посветить в носовые пазухи, закрыв другой рукой ребенку глаза от яркого света. Фонарик, в большинстве случаев, уже под рукой – в вашем телефоне. Попробуйте выяснить, что именно в носу. Желательно, чтобы малыш вдыхал и выдыхал только ртом. Если посторонний предмет не очень большой по размеру, то вытащить его гораздо проще. Для извлечения инородного тела нужно попросить ребенка сильно высморкаться. Голову при высмаркивании нужно наклонить вперед.

Можно попробовать извлечь предмет пинцетом, если он совсем неглубоко, но при малейших затруднениях – обращайтесь к врачу!

## ПОМЕСТИТЕ ИХ ПОД ЗАМОК!

Нет, не детей, конечно. Сделать недостижимыми следует батарейки, мелкие «не по возрасту» конструкторы, монеты, таблетки, острые колюще-режущие предметы, украшения, магниты.

Выбирайте игрушки, особенно разборные, исходя из возрастных ограничений, указанных на упаковке.

*Андрей Шадрин*

**Учредитель:**

БУ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

**Номер выпуска:** № 1 (28)

**Дата выхода в свет:** 25.03.2021

**Главный редактор:** А.А. Молостов

**Ответственный за выпуск:** И.Н. Ердякова

**Над номером работали:**

Илья Юрукин, Марина Зож,  
Андрей Шадрин, Ирина Ердякова

**Фото на обложке:**

Даниил и Виктория Букины

**Адрес редакции, телефон:**

БУ «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
628011, Тюменская область,  
ХМАО-Югра, г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 34,  
8 (3467) 318-466, доб. 213  
E-mail: [OSO@cmphmao.ru](mailto:OSO@cmphmao.ru)

**Дизайн, верстка и печать:**


ООО «Принт-Класс»,  
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 68


**Распространение:** издание бесплатное.


**Тираж** 999 экз.


**Распространяется собственной курьерской службой.**

Любое использование материалов  
допускается только с согласия учредителя.

 [instagram.com/cmp\\_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)

 [vk.com/cmphmao](https://vk.com/cmphmao)

 [facebook.com/cmphmao](https://facebook.com/cmphmao)

 [ok.ru/tsentrmedprof](https://ok.ru/tsentrmedprof)

 [twitter.com/cmphmao](https://twitter.com/cmphmao)

