

16+

PRO

ЗДОРОВЬЕ

2021

ВЫПУСК 3





ЭТО
ИНТЕРЕСНО
стр. 4



СОДЕРЖАНИЕ:

ГОСТЬ
НОМЕРА
стр. 20



ГОРЯЧАЯ
ТЕМА
стр. 8



ВКУСНО
И ПОЛЕЗНО
стр. 24



СЕКРЕТЫ
ЗДОРОВЬЯ
стр. 11



СЕМЬЯ
стр. 28



О ВАЖНОМ
стр. 15



СОВЕТ
ВРАЧА
стр. 32



ИНФОГРАФИКА
стр. 18



РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Состояние здоровья человека напрямую зависит от качества питания и его компонентов. Питание играет огромную роль как в профилактике, так и в развитии огромного количества заболеваний, а на долю сердечно-сосудистых патологий приходится более 60% из всех алиментарно-зависимых болезней.

Сердечно-сосудистые патологии наиболее распространены среди взрослого населения. Они остаются ведущей причиной преждевременной смертности в развитых странах. Этому способствуют несбалансированное питание, неадекватная физическая нагрузка, наличие вредных привычек (курение). Риск развития сердечно-сосудистой патологии особенно велик у людей с избыточной массой тела, гипертонией, диабетом.

Доказанными факторами питания, определяющими развитие сердечно-сосудистых заболеваний, являются избыточное потребление насыщенных жирных кислот и трансжиров, соли, злоупотребление алкоголем. При уровне потребляемого жира свыше 35% от суточного энергопотребления не имеет особого значения качественный состав жирных кислот – неуклонно формируются условия для атеросклеротического поражения сосудов. При снижении количества потребляемого жира ведущим фактором, направляющим обмен веществ, становится баланс различных групп жирных кислот. Особенно благоприятным влиянием обладают Омега-3



жирные кислоты, содержащиеся в морской рыбе. Способностью нормализовать жировой обмен также обладают фитостерины (растительные стирольные спирты, близкие по строению к холестерину), пищевые волокна, антиоксиданты (витамины С, Е, β-каротин), фолаты, соевые продукты.

В последние годы активно обсуждается положительный эффект малых доз алкоголя в профилактике болезней сосудов сердца. Однако стоит знать, что в случае других сердечно-сосудистых патологий, например, при нарушениях мозгового кровообращения, спиртное оказывает только негативный эффект. Поэтому алкоголь не может быть рекомендован в качестве профилактического средства при сердечно-сосудистых болезнях.

Имеются также данные о способности нефilterованного кофе (сваренного, растворимого) повышать риск развития атеросклеротических изменений сосудов. Однако при использовании бумажного фильтра в

процессе приготовления кофе этот риск устраняется.

Одним из главных факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний является артериальная гипертензия (увеличение давления крови). Ее развитие связывают в числе прочих причин с повышенным потреблением поваренной соли.

Поэтому общие принципы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний посредством питания сводятся к следующему:

1. Снизьте употребление продуктов – источников скрытого жира: колбас, чипсов, снеков, майонеза, картофеля фри и фастфуда.

2. Уменьшите потребление поваренной соли. Физиологический уровень потребности натрия в питании взрослого человека – не менее 1,3 г в сутки, в среднем 4–5 г. Сами по себе знакомые нам продукты уже содержат достаточное количество соли. Поэто-

му стоит следить за тем, не пересаливаете ли вы пищу.

3. Увеличьте потребление свежих овощей, фруктов и ягод, овсяных отрубей, бобовых, хлеба из муки грубого помола. Это существенно восполнит рацион витаминами и микроэлементами, участвующими в регуляции жирового обмена.

4. По возможности введите в рацион морскую рыбу. Было доказано, что ежедневное употребление 50 г морской рыбы снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 50%. В целом рыба должна присутствовать в рационе два-три раза в неделю.

Помните, что многие болезни сердечно-сосудистой системы, связанные с питанием, относятся к управляемым патологиям. Следите за своим рационом и будьте здоровы!

*Информационный портал
Роспотребнадзора РФ
здоровое-питание.рф*

В ЮГРЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ СНИЗИЛАСЬ НА 20%

За период 2020 года в регионе отмечается стабильная ситуация по туберкулезу с продолжающейся тенденцией к ежегодному снижению основных эпидемиологических показателей.

Общая заболеваемость туберкулезом в 2020 году составила 31,0 на 100 тысяч населения, что в сравнении с 2019 годом (38,8 на 100 тыс. населения) меньше на 20,1%, сообщил главный фтизиатр Югры Евгений Ревякин на заседании межведомственной комиссии по профилактике и борьбе с социально значимыми заболеваниями.



Несмотря на ограничительные мероприятия по COVID-19, охват профилактическими медицинскими осмотрами на туберкулез в прошлом году

составил 91,7%. Методом флюорографии обследовано 897 895 человек. Удельный вес больных, выявленных при проверочных обследованиях, составил 51,1%.

В перспективных планах окружной фтизиатрической службы:

- поэтапное внедрение в клинико-диагностическую практику медицинских организаций IGRA-тестов, информативность которых достигает 94–97%;
- совершенствование процессов логистики по доставке биоматериала для исследования на туберкулез;

- продолжение обеспечения утвержденной маршрутизации лиц, больных туберкулезом, с подозрением и заражением COVID-19;

- совершенствование стационар-замещающих технологий, применяемых для лечения больных туберкулезом в амбулаторных условиях;

- обновление автоматизированных систем для быстрого и максимально точного определения лекарственной чувствительности к противотуберкулезным препаратам.

АУ «Центр профессиональной патологии»

В ЮГРЕ НА ЛИНИЮ ВЫШЛИ БРЕНДИРОВАННЫЕ АВТОБУСЫ НАЦПРОЕКТА «ЗДРАВООХРАНЕНИЕ»

В трех городах региона запустили брендированные автобусы. Пассажиры – жители Ханты-Мансийска, Сургута и Нижневартовска – смогут узнать подробнее о мероприятиях национального проекта «Здравоохранение».

– *Размещение информации о национальных проектах на общественном транспорте таким необычным образом обусловлено тем, что в системе здравоохранения периодически происходят изменения. Например, меняются правила прохождения диспансеризации или алгоритм проведения вакцинации. Наша задача – оперативно проинформировать население, а также дать возможность задать интересующие вопросы. На автобусах нанесен QR-код, отсканировав который каждый житель может перейти в группу «Послушайте, доктор. ХМАО-*



Югры» и сообщить о своей проблеме или получить необходимую информацию о системе здравоохранения. На автобусе размещен номер телефона горячей линии Департамента здравоохранения Югры, – рассказал директор Департамента здравоохранения Югры Алексей Добровольский.

Первый такой автобус начал курсировать по улицам Сургута (маршрут № 12). В Нижневартовске обществен-

ный транспорт следует по маршруту № 4, в Ханты-Мансийске вышел на линию маршрут № 5.

По словам Алексея Добровольского, кроме распространения наглядной продукции о результатах нацпроекта, в общественном транспорте проводятся акции при участии регионального отделения общероссийского движения «Волонтеры-медики».

Так, в преддверии Дня медицинского работника добровольцы проехали на «автобусах здоровья» – провели зарядку для рук, дарили открытки с пожеланиями от врачей Югры и раздавали апельсины.

Напомним, что национальный проект «Здравоохранение» реализуется с

января 2019 года и продлится до 2024 года (включительно). Его цель – обеспечение оптимальной доступности медицинской помощи для населения, в том числе для жителей отдалённых населённых пунктов. Нацпроект состоит из семи проектов, из которых четыре «профильных» – посвящены важнейшим секторам здравоохранения, а три «обеспечивающих» – направлены на создание новой инфраструктуры медицинской отрасли. Отдельный проект посвящен новому для нашей страны направлению – экспорту медицинских услуг.

*БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,
фото Центра социальных медиа Югры*

РОБОТ-ДИАГНОСТ ИЗМЕРИТ ТЕМПЕРАТУРУ У МАЛЕНЬКИХ ЖИТЕЛЕЙ ЮГРЫ

Проверкой основных параметров здоровья у воспитанников трех детских садов Ханты-Мансийска займётся «специально обученный» программистами робот-диагност.

Умное изобретение для проведения экспресс-анализа детских инфекционных заболеваний представила в рамках IT-форума в столице Югры российская компания «Научно-технический центр «Системы управления».

Робот-доктор, представленный НТЦ, предназначен для проведения экспресс-анализов детских инфекций и измерения температуры с помощью встроенных датчиков. Он определит покраснение горла, глаз, наличие насморка, симптомы далее передаются фельдшеру или воспитателю.



Чтобы продвинуть свою продукцию, Научно-технический центр подал заявку на резидентство в Технопарке высоких технологий Югры, а тестировать разработку будут три детских сада в Ханты-Мансийске.

*www.ugra-news.ru,
фото ТАСС-Урал*

ВАРИКОЗ: КАК ПОМОЧЬ СВОИМ НОГАМ



Варикозное расширение вен нижних конечностей весьма распространенное заболевание. Большинство из вас если не болеет им, то наверняка знает одного-двух человек, у кого есть расширенные вены на ногах. Зачастую этой патологией страдают женщины от 50 до 55 лет. Среди мужчин эта болезнь встречается реже – всего в мире варикозу на ногах подвержены 35% мужчин.

Варикоз – это расширение и деформация вен. Заболевание носит прогрессирующий характер. В зависимости от стадии и места проявления патология приводит к различным осложнениям, как системным, так и локальным.

– *Причинами возникновения варикоза нижних конечностей может послужить как первичное, так и вторичное расширение вен. Первичное – чаще всего возникает с возрастом и развивается с течением времени. Вторичное – может возникнуть после травм, тромбозов или поражения*

глубоких вен, может быть врожденным и приобретенным, но это уже отдельная группа, – пояснил заведующий отделением сосудистой хирургии Няганской окружной больницы, главный внештатный специалист сосудистый хирург Депздрава Югры Игорь Панов.

Одним из первых симптомов варикоза являются болевые ощущения в ногах.

– *Боль может быть разной в зависимости от стадии – сначала она похожа на обычную усталость, потом появляется жжение в ногах, зуд, тянущая боль и судороги икроножной мышцы. Ну и, конечно, болезнь сопровождается внешними изменениями. На ногах появляются синие выпуклые сосуды, или, как их еще называют, звездочки. Могут появиться экземы, вплоть до язв. Все это врачи относят к объективным жалобам пациен-*

тов, видя которые специалист определяет тактику лечения, – добавил Игорь Панов.

Для диагностики варикоза врач проводит опрос, осматривает пациента и назначает УЗИ для определения объема поражения. Если по каким-то причинам УЗИ не дает всю необходимую информацию, то проводится дополнительное обследование.

К факторам, увеличивающим риск развития варикозного расширения вен, относят:

- ◆ Возраст. Риск варикозного расширения вен увеличивается с возрастом. Старение вызывает износ клапанов вен, которые помогают регулировать кровоток. В конечном счете, износ приводит к обратному току крови в венах.

- ◆ Пол. Женщины более склонны к развитию этого заболевания. Гормональные изменения во время беременности, предменструации или менопаузы могут быть одним из факторов, потому что женские гормоны имеют тенденцию снижать эластичность стенок вен.

- ◆ Беременность. Во время беременности объем крови в вашем организме увеличивается. Это изменение поддерживает рост плода, но также может привести к нежелательному побочному эффекту – расширению вен на ногах.

- ◆ Семейное заболевание. Если у других членов семьи был варикоз, у вас больше шансов.

- ◆ Ожирение. Избыточный вес оказывает дополнительное давление на ваши вены.

- ◆ Стоячий или сидячий образ жизни. Ваша кровь не течет так же хорошо, если вы находитесь в одном и том же положении в течение длительного времени.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Врачи рекомендуют придерживаться нескольких простых правил, чтобы избежать появления неприятного недуга:

- ◆ старайтесь долго не сидеть и не стоять в одном положении, больше двигайтесь и чаще бывайте на свежем воздухе. Физическая активность – лучшая профилактика варикоза;

– Рекомендую тем, кто долго сидит на одном месте, особенно это касается офисных работников и водителей, раз в час делать пятиминутную зарядку для ног – переносить стопу с пятки на пальцы. И не засиживайтесь, обязательно двигайтесь, – порекомендовал Игорь Панов.

- ◆ когда отдыхаете после рабочего дня, приподнимите ноги вверх – это снимет боли и поможет правильному оттоку крови;



♦ лучше постоянно держать себя в форме и не допускать появления ожирения. Мы уже говорили выше, что лишний вес – это одна из причин патологии;

♦ носите свободную одежду из натуральных тканей – не стоит создавать лишнего давления на ноги узкими брюками;

– Снять симптомы поможет медицинский трикотаж, не стоит лишний раз применять для этого препараты (таблетки, мази). Саму проблему они все равно не решат, – подчеркнул сосудистый хирург.

♦ от обуви на высоком каблуке стоит отказаться или носить реже. Любая обувь, которую вы носите, не должна сильно сдавливать стопу и голень.

Желательно использовать стельки-супинаторы;

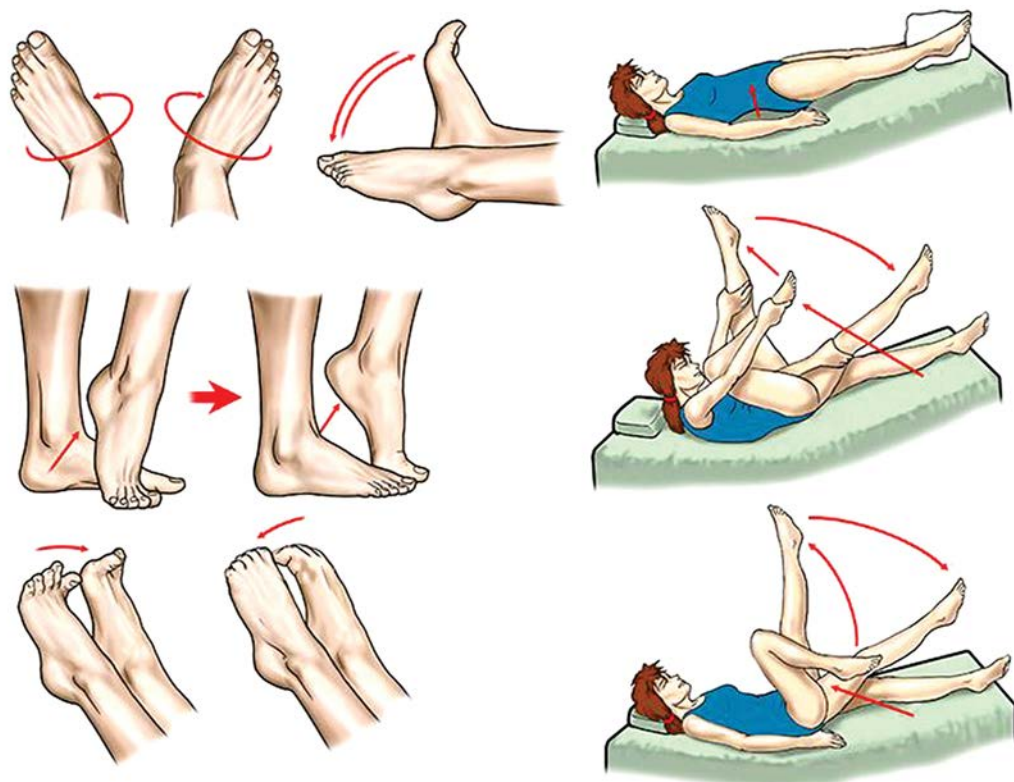
♦ откажитесь от горячих и длительных ванн. Они способствуют снижению венозного тонуса;

♦ придерживайтесь правильного питания и откажитесь от вредных привычек. Это укрепляет сосуды, уменьшает вязкость крови, снижает артериальное давление;

♦ каждое утро можно делать гимнастику, она помогает привести все мышцы в тонус.

Будьте здоровы! И помните, что своевременное обращение к врачу позволит существенно замедлить прогрессирование заболевания или вовсе – остановить его, не допуская развития трофических изменений.

Ирина Ердякова



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПОХИТИТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ



Желание покурить или пропустить стаканчик спиртного многие считают маленькой слабостью. Но небольшая слабость имеет свойство перерасти в серьезную зависимость, на которую впоследствии расходуется время, деньги и, самое главное, – здоровье.

ЛОЖНАЯ СВОБОДА

Моя подруга Женя начала курить еще на первом курсе университета. Она очень нервничала перед экзаменами, кто-то посоветовал – «попробуй, успокаивает нервы». Привычка снимать стресс перекурами стала потребностью на физическом уровне – девушка стала выкуривать по полпачки сигарет в день. «Захочу – брошу», – отмахивалась она на наши неодобрительные реплики. На последнем курсе учебы она познакомилась с молодым человеком, который сам не курил и был резко против пристрастия своей избранницы к сигаретам. Женя решила принести «жертву» любви, но отказаться от сигарет оказалось не так просто.

– Никогда бы не подумала, что, оказывается, так завишу от сигареты. Раздражаюсь по пустякам, постоянно думаю, как хорошо бы закурить, – говорила тогда Женя. Постепенно не без поддержки молодого человека ей удалось побороть свою тягу к сигаретам. Недавно бросил курить мой знакомый Сергей – курильщик с 20-летним стажем. Его стал беспокоить утренний кашель, решил, отказался от сигарет.

– Первое время хотелось что-то жевать, поэтому я поправился. Потом стал следить за весом: больше ходил пешком, по выходным занимался в спортзале, и лишние килограммы ушли. Уже через месяц я стал чувствовать себя лучше: кашель уменьшился, и даже запахи стал ощущать по-другому. Не скажу, что мне было легко оставить сигареты. Но



главное – настроиться и понять для себя, ради чего ты это делаешь, – рассказал свою историю Сергей.

КОГДА ЗДОРОВЬЕ «ЗАДЫХАЕТСЯ»

По данным Всемирной организации здравоохранения, в условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. Фейк о том, что у курящих людей якобы меньше шансов заболеть коронавирусом, был быстро развенчан. Руководитель сургутского филиала Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Владимир Пидзамкив поясняет: табачный дым делает ткань легких более уязвимой, а вирус, вызывающий коронавирус, в первую очередь поражает нижние дыхательные пути.

– Курение, особенно многолетнее, приводит к уменьшению жизненного объема легких, провоцирует одышку и вызывает хроническую об-

структивную болезнь легких, при которой любое респираторное заболевание становится особенно опасным. Поэтому пристрастие к сигаретам только увеличивает риски заболеть, – говорит Владимир Пидзамкив.

Влияние никотина на организм никогда не проходит бесследно. Табачный дым содержит более четырех тысяч химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 – как канцерогены.

Последствием пагубной зависимости могут стать онкологические заболевания. В большинстве случаев сигарета становится причиной развития рака лёгкого (у курильщиков этот риск увеличивается в 20 раз по сравнению с некурящими людьми).

Курение – это очень серьезный и мощный фактор, неблагоприятно действующий на сердце. Сердечные заболевания у заядлых курильщиков встречаются в 3–4 раза чаще, чем у некурящих. Те, кто курит по пачке в день, – жестоко изматывают свое сердце и сосуды. Механизм простой: никотин, поступая в организм, вызывает спазм гладкой мускулатуры – прежде всего, стенок сосудов. В результате такой «тренировки», особенно в течение долгого времени, у курильщика стенки сосудов становятся менее эластичными, что приводит к ишемии (сердце «задыхается»).

Бросить курить никогда не поздно. Организм в ответ на это сразу даст возможность почувствовать разницу.

В течение 12 часов после отказа от сигареты содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1–9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5–15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у не-

курящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

Чтобы отказаться от курения, нужна железная воля и понимание, что ты это делаешь ради своего здоровья. Многие способны отказаться от сигарет самостоятельно, но если не получается – всегда можно обратиться за помощью к специалистам, в частности, в Центры здоровья либо в кабинет отказа от курения.

РИСКИ – НА ДНЕ СТАКАНА

О вреде пьянства известно с древних времен. Еще Пифагор говорил: «Пьянство есть упражнение в безумстве». Стойкая зависимость от алкоголя – опасное заболевание, связанное с физической и психической деградацией.

К сожалению, не все алкоголики осознают свою беду, даже при наличии серьезных проблем со здоровьем. Они становятся зависимыми от спиртного психологически и физически – часто впадают в депрессию, могут стать агрессивными и раздражительными. В дальнейшем появляется потребность напиться до потери памяти.

«Разве я много пью», – до последнего отрицала пристрастие к алкоголю мама моего знакомого. За семь лет дом некогда чистоплотной хозяйки зарос мусором, который не выносился неделями, воздух в квартире пропах спиртным, на столе громоздилась немывтая посуда. Свой заплетающийся голос, когда звонил сын, женщина объясняла высоким давлением. Однажды она, будучи изрядно выпившей, упала с табурета и сильно ударилась

головой. Сын нашел ее без сознания, увез в больницу. Этот случай напугал маму знакомого, она согласилась лечиться от алкоголизма. Недавно у нее обнаружили рак толстого кишечника, и это стало еще одной веской причиной забыть про спиртное. Полгода назад женщине сделали операцию, теперь она продолжает бороться с болезнью.

Алкоголь – причина более 200 нарушений здоровья, связанных с болезнями и травмами. Пьющие люди страдают хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем.

Любые алкогольные напитки связаны с рисками для здоровья, но употребление этилового спирта (этанол), в особенности разбавленного метанолом, может привести к тяжелым последствиям для здоровья, в том числе к смертельному исходу.

Пиво, вопреки заблуждению некоторых, тоже вовсе не безобидный, слабоалкогольный напиток. Формула





этилового спирта во всех алкогольных напитках одна. Пиво употребляют чаще и в больших объемах. От пенного напитка кровеносная система переполняется жидкостью, повышается артериальное давление, возникает чрезмерная нагрузка на миокард.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в среднем ежегодно более 3 миллионов человек умирают от употребления алкоголя, более 8 миллионов – из-за курения и вторичного воздействия табачного дыма. Сегодня врачи готовы оказать квалифицированную помощь, чтобы человек мог преодолеть зависимость. Но перебороть ее можно и самому: вести здоровый образ жизни, уметь расслабляться от стресса с помощью спорта, прогулок на свежем воздухе, чтения любимой книги, заниматься любимым хобби и проводить свободное время с близкими людьми. Важно работать над собой, повышать свою самооценку, исправлять ошибки и стараться быть оптимистом. Ведь здоровье и жизнь – наш главный капитал!

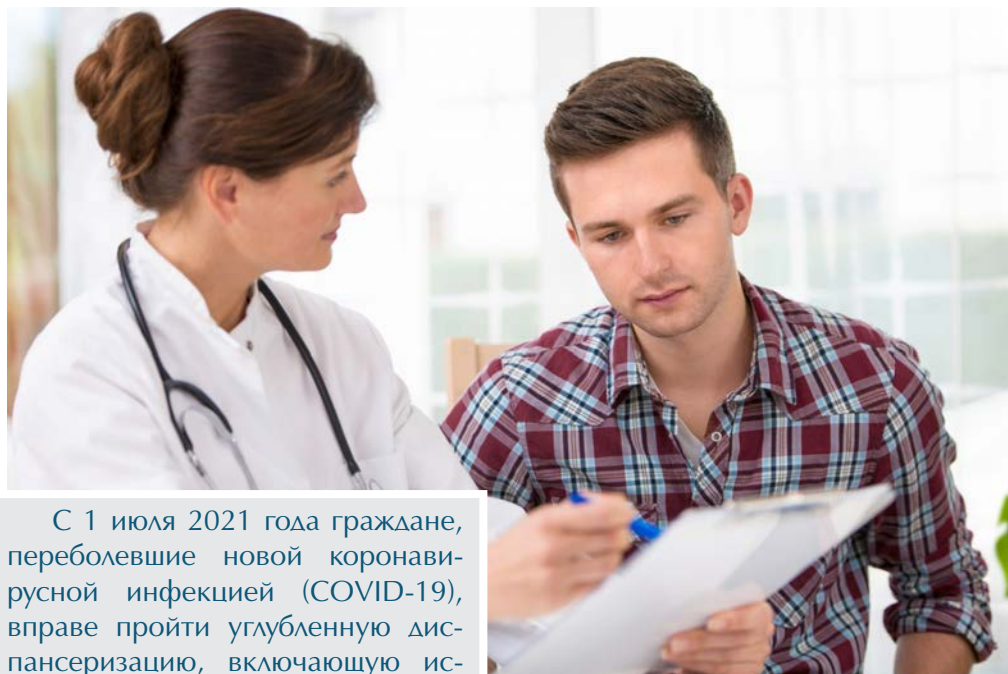
Максим Бабич, заведующий приемным отделением психоневрологической больницы Ханты-Мансийска, врач-нарколог:

– Ежедневно в своей практике я встречаю пациентов, которые от волнения, скуки и апатии начинают выпивать. Некоторые люди считают, что при потреблении алкоголя снижается риск заразиться инфекционным заболеванием. Это ложные убеждения, миф! Алкоголь и COVID-19 несовместимы. Чрезмерное употребление спиртного на 90% повышает риск развития острого респираторного дистресс-синдрома (крайне тяжелое проявление дыхательной недостаточности, сопровождающееся развитием некардиогенного отека легких, нарушений внешнего дыхания и гипоксии). Это одно из самых тяжелых осложнений коронавирусной инфекции. Научно доказано, что безопасной дозы алкоголя не существует. Спиртосодержащие напитки оказывают воздействие на каждый орган человеческого тела. Ни при каких обстоятельствах не смешивайте спиртное с лекарственными препаратами, даже если эти препараты растительного происхождения или отпускаются без рецепта. Совместное применение лекарств и алкоголя может привести к токсичности и опасности для здоровья и жизни. Остерегайтесь советов «диванных специалистов» о том, что алкоголь защищает от инфицирования COVID-19. Не подтвержденные данные нельзя считать источником информации. Доверяйте доказательной медицине. Берегите себя! Помните, что трезвость должна стать нормой жизни.

8 800 200 0 200 – бесплатная горячая линия Минздрава «Здоровая Россия» по вопросам здорового питания, отказа от табака, рисков потребления алкоголя, наркотиков.

Ирина Пуртова

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ ПО-НОВОМУ: ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПЕРЕБОЛЕВШИМ COVID-19



С 1 июля 2021 года граждане, переболевшие новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), вправе пройти углубленную диспансеризацию, включающую исследования и иные медицинские вмешательства по утвержденному перечню. Соответствующее постановление Правительства Российской Федерации подписано 18 июня 2021 года.

По новым правилам группа пациентов, перенесших COVID-19 и имеющих два или более хронических заболевания (болезни системы кровообращения, болезни эндокринной системы, болезни органов дыхания), должна проходить диспансеризацию в первую очередь. Далее в приоритете все другие лица, перенесшие COVID-19, у которых отсутствует или есть одно хроническое неинфекционное заболевание.

При этом углубленная диспансеризация может быть проведена по инициативе гражданина, в отношении которого отсутствуют сведения о перенесенном заболевании новой коронавирусной инфекцией.

Нововведение связано с большим количеством осложнений, возникающих у больных новой коронавирусной инфекцией: поражением нервной системы, сердечно-сосудистой системы, эндокринных нарушений, примерно у каждого пятого заболевшего возникают тромбы.

За последний год перед нами встал вопрос постковидного синдрома. Для некоторых пациентов болезнь может быть лишь началом долгой и трудной борьбы с ним.

Поэтому так важно определить тактику ведения каждого пациента, перенесшего эту инфекцию, помочь преодолеть по возможности без остаточного дефицита и вернуться к привычному образу жизни.

– *Теперь пациенты смогут пройти целый комплекс обследований, чтобы своевременно выявить возможные осложнения. Особенно это важно для тех, кто переболел в тяжёлой форме. У многих уже после выздоровления ухудшилось самочувствие, обострились хронические заболевания,* – отметил премьер-министр РФ Михаил Мишустин во время встречи с руководителями ведущих медицинских учреждений.

Углублённая диспансеризация будет проходить в два этапа.

Первый этап диспансеризации будет проводиться в целях выявления у граждан, перенесших COVID-19, признаков развития хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами для уточнения диагноза заболевания на втором этапе диспансеризации.



На первом этапе к общим обследованиям добавят:

- ◆ измерение сатурации – концентрации кислорода в артериальной крови. Тест помогает оценить, как пациент переносит физические нагрузки и есть ли улучшение после перенесенного заболевания;

- ◆ тест с шестиминутной ходьбой – измеряет максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за шесть минут. Данные теста используют, чтобы оценить реакцию на лечение и спрогнозировать риск инвалидности или смерти у людей с заболеваниями сердца и легких;

- ◆ спирометрию – помогает оценить работу легких после перенесенной коронавирусной инфекции: какой объем воздуха и как быстро через них проходит;

- ◆ анализ крови на концентрацию D-димера. Анализ помогает выявить признаки тромбообразования;

- ◆ рентгенографию органов грудной клетки (если не проводилась ранее в течение года);

- ◆ общий и биохимический анализы крови для оценки общего состояния пациента.

Дополнительные обследования второго этапа углубленной диспансеризации включают в себя:

- ◆ проведение эхокардиографии (по результату показателя сатурации в покое и теста с шестиминутной ходьбой);
- ◆ проведение компьютерной томографии легких (по результату показателя сатурации в покое и теста с шестиминутной ходьбой);
- ◆ дуплексное сканирование вен нижних конечностей (по результату определения D-димера крови).

Кроме того, при возникновении необходимости проведения обследований, не входящих в перечень первого и второго этапов углубленной диспансеризации, пациент будет направлен на это обследование вне рамок диспансеризации.

Перечень исследований предложен ведущими специалистами страны в различных областях медицины и отражает современное представление о развитии новой коронавирусной инфекции и возникновении осложнений при этом заболевании.

Целью любой диспансеризации является снижение хронических неинфекционных заболеваний, снижение инвалидности и смертности от них. Предыдущий опыт проведения профилактических медицинских осмотров и диспансеризации взрослого населения страны показал, что эта цель достижима.

По результатам углубленной диспансеризации в случае выявления у гражданина хронических неинфекционных заболеваний, в том числе связанных с перенесенной новой ко-



ронавирусной инфекцией, гражданин будет поставлен под диспансерное наблюдение. Ему будет назначено соответствующее лечение, оценена необходимость проведения оказания специализированной медицинской помощи и реабилитационных мероприятий, определена индивидуальная маршрутизация для реабилитации, будут предоставляться лекарственные препараты в порядке, установленном Минздравом России.

Эффективность углубленной диспансеризации можно будет оценить только через некоторое время после ее начала. Если какие-то исследования окажутся не показательными для выявления патологических процессов, развившихся из-за новой коронавирусной инфекции, они будут исключены из перечня исследований. И, возможно, будут добавлены новые исследования, оправдавшие себя вследствие накопленного опыта изучения этой болезни.

БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

МИФЫ О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ COVID-19

С вакцинацией связано много заблуждений, которые многие принимают на веру. Развеиваем 7 основных мифов.

МИФ 1

Людям пожилого возраста прививки противопоказаны

У людей пожилого возраста особенно велик риск тяжелого течения болезни, поэтому прививка им жизненно необходима. Польза при своевременной вакцинации намного выше рисков побочных эффектов.

Обязательное условие – вакцинироваться нужно вне обострения имеющихся хронических заболеваний. Перед тем как сделать прививку, необходимо обратиться к своему лечащему врачу.

МИФ 2

Вакцины против COVID-19 были разработаны слишком быстро, поэтому они небезопасные

Все вакцины, зарегистрированные в России, прошли клинические испытания и экспертизы безопасности.

Скорость разработки вакцин против нового вируса никак не повлияла на качество, так как технология их изготовления уже существовала, и ее использование стало первоочередной задачей для мирового сообщества.

МИФ 5

Перед прививкой обязательно нужно сдать анализ на антитела

Наличие антител не мешает действию вакцины. Даже если вы переболели коронавирусом и у вас имеются антитела, после вакцинации их количество увеличится и защита станет еще надежнее.



**МИФ 3**

Если после прививки поднялась температура, её нельзя сбивать, иначе не выработается иммунитет

Температура – всего лишь одно из свидетельств того, что организм отреагировал на встречу с аденовирусом. На выработку иммунитета к COVID-19 цифры на градуснике никак не влияют. Поэтому при плохом самочувствии можно принять жаропонижающее средство.

МИФ 4

Мне не нужно прививаться, так как я уже переболел коронавирусом

Отказываться от прививки не стоит даже тем, кто уже перенёс коронавирусную инфекцию. Со временем количество антител к COVID-19 уменьшается и возникает опасность повторного заражения.

Вакцины обеспечивают более надёжную защиту.

МИФ 6

Вакцины против COVID-19 негативно влияют на способность иметь детей

Нет никаких доказательств того, что какая-либо вакцина, включая вакцину против коронавируса, может повлиять на фертильность у женщин или мужчин.

Российские вакцины от коронавируса прошли необходимые испытания по оценке влияния на потомство, прежде всего, на лабораторных животных.

Негативных последствий не выявлено.

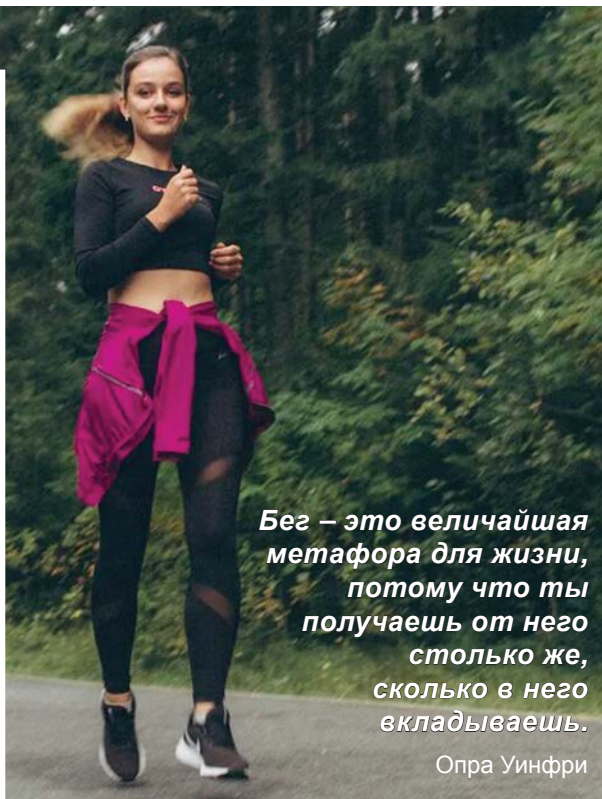
МИФ 7

После введения вакцины от коронавирусной инфекции человек может быть заразным

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

ТАТЬЯНА НАЗАРОВА: «БЕГ – ТО, БЕЗ ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ЖИТЬ»

С древности и до сегодняшнего дня бег является самым распространенным видом спорта и самым доступным. Для занятий не нужно ничего, кроме желания, спортивной одежды и удобной обуви. Кто-то бежит каждый день, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме. Для кого-то этот вид спорта – достижение определенных результатов, которые человек ставит перед собой. Другие бегают для того, чтобы «проветриться» и забыть о проблемах. Для югорчанки Татьяны Назаровой это возможность пережить эмоции от того, что раньше считала невозможным.



Бег – это величайшая метафора для жизни, потому что ты получаешь от него столько же, сколько в него вкладываешь.

Опра Уинфри

– С самого детства я не могла ни секунды усидеть на месте. То занималась поиском любимого увлечения, то поиском себя. Направляла свою энергию в разное русло – от творчества и рукоделия до спорта и танцев. Я до сих пор считаю, что ребёнку нужно дать возможность реализовать себя в разных сферах, чтобы он сам нашёл дело по душе. Кстати, до сих пор очень благодарна всем своим детским увлечениям. Творчество теперь помогает мне не только в общении с людьми, в выступлении на публике, но и ремонт своими руками дома сделать раз плюнуть.

Сколько себя помню, спорт всегда сопровождал меня по жизни. В школе это был баскетбол. Районные соревнования, командный дух, как ни крути, в такие моменты понимаешь, как спорт важен для становления личности. Также параллельно я занималась бегом, но только для себя, хотя, насколько помню, показывала неплохие результаты на школьных кроссах. И сейчас с улыбкой вспоминаю слова учителя физкультуры: «Таня, тебе нужно серьезно заняться лёгкой атлетикой, у тебя получится, это твоё!», а я лишь отмахивалась, относясь к этому скептически.



Кто бы мог подумать, что всего через несколько лет я настолько люблю бег, что буду искать любую возможность принять участие в каких-нибудь соревнованиях. Спорт для меня – это не что-то временное, дающее какой-то результат. Он либо есть, и ты любишь его, либо его нет. Не нужно себя заставлять, нужно просто понять, что он даёт именно вам. Те эмоции, которые я испытываю во время бега, когда я преодолеваю очередные километры, которые до этого считала невозможными, ни с чем не сравнить. В такие минуты я всерьёз думаю, что могу всё на свете, что мне всё по плечу. Все барьеры в голове рушатся сами собой.

Сначала я шла бегать, чтобы проветрить голову от ненужных мыслей, чтобы осуществить перезагрузку, так сказать. Затем я стала понимать, что это очень положительно влияет на мое самочувствие, сон и, конечно же, физическую форму. Ну а потом уже просто стало невозможно без этого жить, и физически, и морально, я чувствовала, как мне нужна очередная трени-

ровка. Не говоря уже о том, как данное увлечение объединяет людей. Ханты-Мансийск – очень спортивный город, и если захочется найти новых друзей, с кем разделить спортивное увлечение, это не составит ни малейшего труда. Поэтому я давно уже выделила большое место в своей жизни спорту и отдельный уголок своей души.

Ещё одна вещь, за которую я люблю бег, – это мероприятия, в которых открылась возможность поучаствовать: от марафонов до командных забегов с препятствиями. Первым моим более-менее серьезным соревнованием оказался «Стальной характер» в Сургуте. Мы бежали не так много, всего 5 км, и около 15 препятствий было на пути. Но эмоции того дня я вспоминаю до сих пор. Там было всё: самая



лучшая команда из любимых друзей, спорт, драйв, сила, веселье, радость за первую полученную медаль. С тех пор невозможно было остановиться – забеги, трейлы по пересечённой местности, полумарафоны, и наконец-то в прошлом году я выполнила поставленную цель, пробежав полноценный марафон «Корона не давит» в 42 км в рамках мероприятия от sportfondhm. В нем я участвовала онлайн, бежала одна под ливнем. В этом году меня ждёт Московский марафон, где я вновь испытаю эти невероятные эмоции и получу новую медаль в копилку.

Не хочется говорить заученные фразы, что здоровый образ жизни – это правильное питание и регулярный спорт. Но в основном это так и есть.

Наконец-то мы дожили до того времени, когда вести здоровый образ жизни стало не только полезно для здоровья, но и модно. Ни для кого не секрет, чтобы чувствовать эту жизнь на сто процентов и оставаться заряженным на целый день, нужно не только заниматься спортом, но и обеспечить себе хороший полноценный сон, сбалансированное питание и прогулки на свежем воздухе. Если вы внедряете или уже внедрили эти полезные привычки в свою жизнь, то это определенно путь к успеху.

Несомненно, что прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни желательно начинать с самого детства. Так как именно в период взросления и формирования личности

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БЕГА

Преимущества бега люди оценили еще в древности. С его помощью охотились, убегали от врагов и хищников. Быстротой пехоты определялась скорость передвижения армии в целом.

Первыми официальными состязаниями по бегу стали античные Олимпийские игры, состоявшиеся в 776 г. до н.э. В них входила одна дистанция – 192 м. В последующие 50 лет были разработаны и применялись в Играх еще 24 беговые дистанции. Уже тогда в Греции существовали специальные упражнения для тренировки бегунов. А победители забегов становились национальными героями.

С окончанием эпохи античности перестали проводиться и Олимпийские соревнования. Беговой спорт продолжил свое развитие в XVIII в.

Особенно распространился он в Англии, где регулярно проводились старты. В 1837 г. состоялся первый забег с препятствиями, а в 1845 г. – старты на длинную дистанцию.

В 1886 г. в Афинах состоялись первые Олимпийские игры нашего времени. На них был представлен и бег с дистанциями 100, 400, 800, 1500 м, барьерный 110 м и марафон.

В России беговой спорт выделился в спортивную дисциплину в 1888 г. с возникновением кружка любителей под Петербургом во главе с Петром Москвиным. Уже через год состоялись первые официальные соревнования. А в 1901 г. в Швеции члены кружка выступили на международных состязаниях.

В 1912 г. отечественные спортсмены дебютировали в Олимпийских играх.

В период СССР беговой спорт приобрел массовый характер. Отечественные легкоатлеты с успехом выступали на Олимпийских играх.

жана. В планах ещё миллион мест, в которые мы отправимся всей семьей, включая, кстати, и наших двух собак. Ну а если говорить про увлечения, когда я нахожусь в любимом городе, то это катание на сноуборде и чтение книг. Скоро можно будет открывать собственную библиотеку, так как все книги я покупаю в бумажном варианте и их накопилось немало.

Ну и раз уж речь зашла о таком прекрасном занятии, как чтение, то вот мои топ-5 книг, которые я рекомендую к прочтению:

- Харпер Ли «Убить пересмешника»,
- Маркус Зусак «Книжный вор»,
- М.Л. Стедман «Свет в океане»,
- Марио Пьюзо «Крестный отец»,
- Джорд Оруэлл «1984».

*Записала Ирина Ердякова,
фото Татьяны Назаровой*

проще всего выработать определённые привычки. Но и заставлять ребёнка заниматься каким-либо видом спорта против его воли, я думаю, тоже не стоит. Моему сыну сейчас 7 лет и для меня самый лучший способ формирования полезных привычек – это просто быть ему примером! С малых лет я беру его с собой на все мероприятия, разделяю с ним все увлечения, провожу вместе тренировки и хожу на пробежки. Он видит мой азарт, огонь в глазах и просто не может не проникнуться ответным чувством.

Помимо спорта, я страсть как люблю путешествовать (ну а кто не любит). Мы с семьей постоянно ищем для себя новые, интересные места, желательно такие, в которых можно карабкаться, лезть, искать приключения. Например, горы Грузии, скалы Каппадокии или узкие живописные улочки Азербайд-



ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?



Правильное рациональное и сбалансированное питание – это залог долголетия. Сбалансированный рацион может снизить риски развития многих заболеваний. Разнообразные и полноценные приемы пищи улучшают все функции организма – от физической работоспособности до когнитивных возможностей мозга.

Фактически пища влияет на все клетки и органы. Если при этом человек занимается спортом, то здоровое питание будет способствовать улучшению показателей и росту достижений. Вместе с тем рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли натрия, и многие люди не потребляют достаточно фруктов, овощей и других видов клетчатки, таких как цельные злаки. В такой области, как эндокринология, правильное питание рассматривается как полноценная терапия, например, са-

харного диабета. На данный момент нет ничего лучше сбалансированного питания – это факт.

Рациональное питание не имеет временных границ, это образ жизни. Рациональное питание – это недорого. Вместо дорогих суперфудов можно купить гречку, это тоже своего рода суперфуд.

Наконец, рациональное питание – это путь к здоровью.

Белки, жиры, углеводы – основы рационального питания. Белок – основа сбалансированного питания. Белки для организма – строительные кирпичики, которые участвуют в формировании всех клеток. Помимо этого, данные органические соединения отвечают за транспортировку кислорода и питательных веществ к органам и тканям, в том числе и к мозгу, вырабатывают некоторые гормоны и ферменты, помогают бороться с токсинами. Белки помогают контролировать чувство голода, так как способствуют медленному подъему и падению сахара в крови. А значит, белковые продукты – необходимый компонент программы



снижения избыточного веса без вреда для здоровья. Все белки состоят из аминокислот, в том числе и незаменимых, которые получить человек может только с пищей.

Регулирование жирового обмена в организме является одним из главных компонентов правильного питания. Основные функции жиров: формирование ресурса энергии в организме; обеспечение здоровья волос, кожи; помощь в усвоении витаминов А, Д, Е и К; поддержка иммунной системы организма.

Жиры различаются своей ценностью, зависящей от их состава. Полезными для здоровья считаются ненасыщенные, особую ценность из которых представляют омега-3 и омега-6. Первые можно получить из рыбы, орехов, семечек, листовых овощей и сои. Вторые – из растительных масел, например, оливкового, подсолнечного, льняного. Такие кислоты не синтезируются организмом самостоятельно, а значит, потребление содержащих их продуктов является незаменимым компонентом питания. Большое значение имеет и соотношение кислот омега-3 и омега-6, которое должно составлять 1:4. Правильное питание и здоровое питание начинается с замены животных жиров на полезные растительные масла. Заправляйте оливковым мас-

лом салаты и всевозможные каши, жарьте на кокосовом масле, полюбите авокадо и различные орехи. Однако откажитесь от подсолнечного и рапсового масел.

Ешьте больше рыбы и морепродуктов. Жирная морская рыба содержит важные для здоровья омега-3 жирные кислоты, а устрицы и прочие морепродукты богаты йодом. Помните о том, что нехватка йода в питании способна нарушить нормальный метаболизм и привести к усиленному отложению подкожного жира. Омега-3 жирные кислоты, в свою очередь, критично важны для правильного обмена веществ и иммунитета. Если ваш ежедневный рацион не включает рыбу, обязателен прием омега-3 в виде льняного масла или рыбьего жира.

Откажитесь от трансжиров. Последние научные исследования показывают, что употребление даже небольшого количества трансжиров (порядка 2% от общего потребления калорий) приводит к развитию ишемической болезни сердца и нарушениям метаболизма, постепенно приводящим к ожирению. Столовая ложка маргарина для выпечки содержит 8–10 г трансжиров, что вдвое



выше безопасной дозы. Откажитесь от любой выпечки и сладостей из супермаркета, замороженной пиццы, фастфуда и чипсов, от колбас и мясных полуфабрикатов. Учеными давно обнаружена связь рака толстой кишки с употреблением переработанного мяса – паштетов, колбас, сосисок, бекона и прочих полуфабрикатов. Причина кроется как в использовании консервантов, так и в агрессивной обработке содержащихся в мясе жиров.

Следите за гликемическим индексом углеводов. Скорость, с которой содержащиеся в продуктах питания углеводы усваиваются и повышают уровень сахара в крови – гликемический индекс – влияет как на чувство насыщения, так и на появляющееся после еды чувство голода. Чем выше этот индекс, тем быстрее пища усваивается. Продукты с высоким гликемическим индексом (сахар, крахмал, мука и продукты из нее) дают лишь кратковременный подъем сил, сменяющийся агрессивным чувством голода. В противоположность – правильное питание с обилием медленных углеводов овощей и круп дают долгое насыщение.



Ешьте больше овощей. Содержащиеся в овощах клетчатка и пищевые волокна положительно влияют на функции кишечника и снижают чувствительность организма к инсулину. При этом не только свежие, но даже замороженные овощи имеют в своем составе множество различных витаминов и минералов. Старайтесь употреблять овощи не только в виде листьев зеленого салата. Правильное питание невозможно без большого количества обычных овощей – моркови и тыквы (источники витамина А), шпината (источник витаминов группы В, витамина Е, калия и железа) и сладкого перца.

Выясните, нет ли у вас пищевой аллергии. Симптомы непереносимости глютена, сложного белка пшеницы и прочих злаковых, выражены слабо и достаточно неявно – метеоризм, неприятные ощущения при пищеварении, постоянная усталость, снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, набор веса в области живота.

Аллергия на глютен встречается лишь у небольшого количества людей – однако важно знать, входите ли вы в их число. Если входите, то отказ от хлеба и прочих мучных продуктов существенно улучшит ваше самочувствие и позволит избавиться от лишнего веса даже без диеты и упражнений.



СЕМЬЯ ЛЕБЕДЕВЫХ: НАША ОБЩАЯ ЦЕЛЬ – ДОСТОЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ



В каждом номере нашего журнала читателей ждет встреча с интересными семьями Югры. На этот раз мы поговорили с Анной и Константином Лебедевыми, которые поделились своими мыслями по поводу здорового и активного образа жизни и рассказали о том, почему музей – это совсем не скучно.

Наши собеседники встретились в Ханты-Мансийске, в разное время приехав из Курганской области. В 2011 году в столице Югры проходил 46-й чемпионат мира по биатлону в рамках Кубка мира.

– Я приехал на соревнования поболеть за спортсменов и мне очень понравился этот город. В итоге решил остаться, – рассказал Константин.

Анна приехала в Югру через год в гости к сестре. И тоже осталась, чтобы еще через год познакомиться с будущим мужем. В 2014 году Анна и Константин отпраздновали свадьбу.

МУЗЕЙ – ЭТО НЕ СКУЧНО!

Константин руководит отделом информационных технологий в Музее геологии, нефти и газа. IT-сфера присутствует в любом учреждении, охватывая широкий профиль направлений, в которых можно с интересом работать. Музей – не исключение.

– Мне нравится здесь, что каждый день работа преподносит что-то новое, – рассказывает он. – Задач много, и скучно не бывает.

Анна работает в том же музее специалистом по экспозиционно-выставочной деятельности.

– Я занимаюсь подготовкой материалов для экспозиций, оформлением выставочных залов, организацией и проведением выставок, участвую в музейных мероприятиях. Для этой

работы желательно иметь творческие наклонности и способности. Еще важна аккуратность и ответственность. Ведь то, что ты делаешь, увидят сотни посетителей, – говорит она.

У постороннего человека может сложиться мнение, что музей это место, где замерло время, царит тишина и неподвижность. Но это миф. На самом деле – это постоянная работа с предметами, организация выставок и экспозиций, «мозговые штурмы» и творческий поиск.

В музее отнюдь не скучно, говорят Лебедевы. Такого ошибочного мнения поначалу придерживались многие наши знакомые. И даже те люди, которые приходят к нам работать, в первую неделю удивляются, насколько



много активности в этих стенах! Жизнь кипит и бьет ключом! А тишина в залах присутствует только по ночам, да и то не всегда.

– На работе мы с мужем видимся не так часто. Обычно во время обеда, по дороге на работу и с работы. Иногда при подготовке выставки или мероприятия, – рассказывает Анна.

ВАЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ИНТЕРЕСЫ ДЕТЕЙ

Сегодня Лебедевых четверо – подрастают дети – Андрей и Мария. Они частые гости музея. Приходя к родителям на работу, ребята знакомятся с экспонатами, деятельностью сотрудников и атмосферой. Это почти семейная традиция – дети приходят на Ночь искусств, в «Папину школу», Ночь в музее и другие мероприятия. Как это повлияет на их интересы, будут ли дети продолжать «музейную династию», родители предсказывать не берутся. Все зависит от них, отмечают Константин и Анна.





– Они должны выбрать сами. Я считаю, что не нужно заставлять их делать определенный выбор, настаивать на профессии. Правильнее будет – просто поддерживать детей в их интересах. И тогда они добьются больших успехов, – считает глава семейства.

НАША ЦЕЛЬ – ДОСТОЙНО ВОСПИТАТЬ ДЕТЕЙ

– Мы стараемся жить активно. Придерживаемся и поддерживаем здоровый образ жизни, в том числе в питании. Стремимся чаще бывать на природе, – говорит Анна.

Регулярные прогулки всей семьей зимой и летом, поездки на самокатах, посещение Биатлонного центра тоже стали семейной традицией.

Словом, всего понемногу. Ведь здоровый образ жизни – это и умение соблюдать меру во всех занятиях. К тому же Ханты-Мансийск отлично приспособлен для ведения полезного и интересного образа жизни.

– В любое время и в любом месте можно заниматься спортом, к которо-

му ты склонен. И это здорово: велодорожки, беговые маршруты по лесным и парковым зонам, места для прогулок всей семьей с прекрасными видами, чистый воздух, – поясняет Константин.

Хобби и интересы у наших собеседников переключаются с профессиональными обязанностями. У Константина жизнь связана с рабочей деятельностью – программированием, ремонтом и настройкой электроники.

– А моя жизнь всегда была связана с созданием чего-либо своими руками, с творческим поиском, – делится Анна. – Например, я люблю готовить и печь. Уже лет шесть занимаюсь скрапбукингом – изготавливаю альбомы и открытки. Увлечлась этим творчеством в декрете. Стала развиваться, смотреть видео, учиться, приобре-





ла необходимые инструменты и материалы. Начинала с открыток ручной работы, подарочных коробочек. Сейчас делаю на заказ альбомы: дембельские, детские, свадебные.

Затем Анна прошла обучение в онлайн-школе по фуд-флористике – изготовлению съедобных вкусных букетов, оригинальных композиций из фруктов и овощей, ягод и сладостей, мясных изделий и сыров. А три года назад увлеклась шитьем детских развивающих книжек из фетра.

Дочери почти три года, она любит слушать музыку, танцевать, лепить из теста и раскрашивать котиков. Обожает все, что связано с кошками, – одежду, игрушки, книжки и раскраски. Младшие Лебедевы очень любят животных. В доме живут черепашка Пират, кошка Симба, котенок Хлоя и попугай Горошек. Черепаху купили –

это был первый питомец. Кошку подарили сыну на день рождения, он мечтал о ней. А в этом году у нее появились котята, одного оставили себе. Попугая подарили бабушки и дедушки.

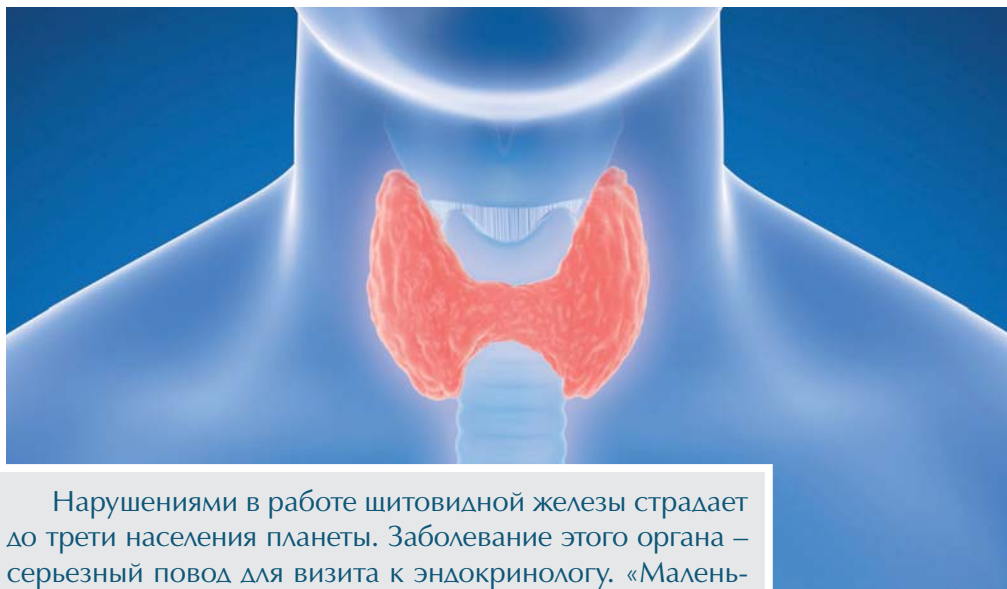
Старший сын Лебедевых посещает школу-студию «Артист» по направлению «актерское мастерство». Ему нравится пробовать себя в качестве актера и телеведущего на ТРК «Югра».

– Наша общая цель как родителей – достойное воспитание детей. Стремимся быть дружной семьей, помогать друг другу, поддерживать в трудных ситуациях, уважать других людей и следить за здоровьем. Еще мечтаем больше путешествовать всей семьей, – рассказали Анна и Константин.

Илья Юркин



БЕРЕГИТЕ БАБОЧКУ НА ШЕЕ



Нарушениями в работе щитовидной железы страдает до трети населения планеты. Заболевание этого органа – серьезный повод для визита к эндокринологу. «Маленький дирижер большого оркестра», – говорят о щитовидке врачи. Какие сигналы организма не стоит игнорировать, рассказала врач-эндокринолог Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Малика Каримова.

шое количество энергии, оказывающей токсическое воз-

– Врачи часто говорят о важности здоровья щитовидной железы. Почему от этого органа так зависит наше состояние?

– Щитовидная железа – это «полководец» всех обменных процессов. Она располагается на шее и внешне напоминает бабочку. Гормоны, которые вырабатывает этот орган – Т3 (трийодтиронин) и Т4 (тироксин), – контролируют основной обмен веществ в нашем организме. Щитовидная железа принимает активное участие в процессе нормального роста и развития отдельных органов, регуляции обменных процессов в костной ткани, белковом синтезе и образовании эритроцитов. Нет гормонов – нет энергии, слишком много гормонов – возникает состояние, при котором образуется боль-

действие практически на все органы и ткани. Поэтому нарушения функции щитовидной железы неизменно сказываются на всем организме человека, весе, психике и общем самочувствии.

– Какие бывают проблемы со щитовидкой и как они проявляются?

– Наиболее распространенными патологическими состояниями являются гипотиреоз, тиреотоксикоз, а также различные виды зоба. При гипотиреозе щитовидная железа вырабатывает гормоны в недостаточном количестве, что приводит к замедлению обмена веществ в организме. На заболевание могут указывать сонливость, слабость, пониженный эмоциональный фон, снижение аппетита, склонность к запорам, выпадение волос, мышечная слабость, брадикардия (уменьшение

частоты сердечных сокращений), а также увеличение массы тела и появление отеков.

Еще одно патологическое состояние – тиреотоксикоз, наоборот, связано с избытком вырабатываемых щитовидной железой гормонов. Его признаками могут стать учащенное сердцебиение, дрожь в теле, раздражительность, повышенная тревожность, снижение внимания, бессонница. Возможны снижение массы тела на фоне повышенного аппетита, ломкость и выпадение волос, потливость, субфебрильная температура. Также при тиреотоксикозе может возникнуть нарушение репродуктивной функции, как у женщин, так и мужчин.

Довольно неприятная болезнь, которая заключается в увеличении щитовидной железы, – зоб. Как правило, зоб протекает бессимптомно, при значительном увеличении размеров щитовидной железы может проявляться сдавлением соседних органов – трахеи и пищевода, что может потребовать хирургического вмешательства.

Врачи-эндокринологи зачастую сталкиваются с различными очаговыми образованиями щитовидной железы. Важно определить, злокачественные они или нет. Хотя риск того, что пальпируемое узловое образование является злокачественным, относительно небольшой (около 4%), совсем оставлять без внимания узлы щитовидной железы не следует. Если их размеры менее 1 см в диаметре и нет подозрительных ультразвуковых признаков, факторов риска агрессивных форм рака щитовидной железы, необходимо через 6–12 месяцев вновь посетить эндокринолога и провести УЗИ, чтобы оценить, не увеличился ли узел. Если же узел вырос или он изначально больше 1 см, проводят тонкоиголь-

ную аспирационную биопсию (ТАБ). И только если при этом выясняется, что риск злокачественного поражения высок, необходима операция. В противном случае хирургическое воздействие ни к чему.

– Кто наиболее подвержен таким болезням, как проводится обследование и лечение?

– Причинами заболеваний щитовидной железы может стать недостаток йода в организме. Югра относится к региону с йодным дефицитом, поэтому рекомендуется приобретать соль с пометкой «йодированная». Но возможен также его переизбыток, поэтому не пытайтесь самостоятельно назначать себе йодсодержащие препараты или пищевые добавки с йодом, это чревато передозировкой. Всегда необходима консультация с врачом.

Определенно существует наследственная предрасположенность к болезням щитовидной железы. Обычно пациенты уже на первом приеме сообщают, что ближайшие кровные родственники имели проблемы со щитовидной железой.





Также среди факторов риска – пол (женщины в 10 раз чаще мужчин подвержены заболеваниям щитовидной железы), гормональные изменения, связанные с беременностью, аутоиммунные заболевания, интенсивные стрессовые нагрузки, перенесенные вирусные инфекции, курение.

Поводом обратиться к врачу-терапевту или эндокринологу может стать появление признаков нарушений работы органов, о которых мы говорили ранее. Например, к нам часто приходят люди с избыточной массой тела, чтобы исключить дисфункцию щитовидной железы. План обследования включает оценку уровня в крови тиреотропного гормона (ТТГ), а также кальцитонина при наличии узлового образования. При необходимости врач назначит УЗИ щитовидной железы. По результатам обследования специалист назначит лечение или сформирует план дальнейшего наблюдения. Проблемы с щитовидной железой можно успешно решить уже на самом раннем этапе выявления.

– Какие можно дать рекомендации для поддержания здоровья щитовидной железы?

– Чтобы предупредить отклонения в работе щитовидной железы, можно

пересмотреть рацион питания. В меню необходимо включить морскую капусту – первоочередной источник йодистых соединений, морепродукты, морскую рыбу – лосось, форель, горбушу, сельдь, треску, минтай.

Также необходимо избегать переохлаждений, вирусных инфекций, которые могут стать триггерами развития аутоиммунных заболеваний щитовидной железы и деструктивных тиреоидитов. Необходимо санировать хронические очаги инфекций.

Придерживаться принципов правильного питания, потреблять достаточное количество селена (бразильские орехи, продукты животного происхождения), не курить, так как курение ассоциировано с повышенным риском развития некоторых заболеваний щитовидной железы.

Не забывайте о физических нагрузках – даже легкая гимнастика, прогулки на свежем воздухе способны повысить общий обмен веществ. И научитесь расслабляться – длительный стресс может спровоцировать различные заболевания, в том числе щитовидной железы. Ну и, конечно, не забывайте проходить обследование у врача.

Ирина Ахмедова



Учредитель:

БУ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

Номер выпуска: № 3 (30)

Дата выхода в свет: 01.09.2021

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Илья Юрукин, Ирина Пуртова,
Андрей Шадрин, Ирина Ердякова

Фото на обложке:

Татьяна Назарова

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

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

 facebook.com/cmphmao

 ok.ru/tsentrmedprof

 twitter.com/cmphmao

