

16+

# PRO

## ЗДОРОВЬЕ

2019

ВЫПУСК № 3





Фото Сергея Коршилова

## СОДЕРЖАНИЕ:

Это интересно	4
Горячая тема	7
Секреты здоровья	11
Важно знать	14
Инфографика	18
Семья	20
Вкусно и полезно	24
Актуально	28
Гость номера	31

**Учредитель:** БУ ХМАО – Югры  
«Центр медицинской профилактики»

**Номер выпуска:** № 3 (22)

**Дата выхода в свет:** 14.09.2019

**Главный редактор:** А.А. Молостов

**Ответственный за выпуск:** Н.С. Тырикова

**Над номером работали:**

Илья Юрукин, Ирина Ердякова,  
Мария Середа, Алена Старикова

**Фото на обложке:** Ульяна Галямова

**Адрес редакции, телефон:**

628011, 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.

## ЗЛОЙ, УСТАЛЫЙ И ГОЛОДНЫЙ: ПОЧЕМУ ОПАСНО ЕСТЬ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ?



Некоторые люди, желая похудеть, переходят на «единоразовое» питание. Как правило, люди только ужинают, благодаря чему у них получается за короткий срок сбросить приличное количество килограммов. При этом ко-

личество калорий, потребляемых за сутки, равняется примерно 1000 ккал. Однако медики считают опасным такой способ борьбы с лишним весом. Какие побочные эффекты могут проявиться во время питания один раз в день?

Эффект первый – быстрое возвращение килограммов. Это произойдет, когда вы вернетесь к прежней системе питания. Далее – когда человек голодает весь день, а вечером плотно ужинает, на систему пищеварения оказывается большая нагрузка. Это в свою очередь заставляет сердце работать более интенсивно. При таком режиме питания увеличивается риск заболеваний пищеварительной системы. Кроме того, происходит уменьшение скорости обмена веществ. В будущем это тоже может быть опасно для здоровья.

Кроме того, если питаться лишь раз в сутки, возможны частые перепады настроения, нарушение концентрации, раздражительность.

**Источник:**  
[www.medicinform.net](http://www.medicinform.net)

## ВЛИЯНИЕ СОЦСЕТЕЙ НА ПСИХИКУ

Мы открываем соцсети еще до того, как встать с кровати, заходим туда каждую свободную минуту в течение дня и, наконец, прежде чем закрыть глаза перед сном. Однако это может воздействовать на психику не лучшим образом.

Психологи Рурского университета в Бохуме опубликовали три новых

исследования, в которых ученые установили взаимосвязь между использованием соцсетей и депрессивными тенденциями.

«Было установлено, что контактирование с социальной информацией приводит к снижению самооценки», – отмечает руководитель исследований Филлип Озимек.

«Снижение самооценки тесно связано с депрессивной симптоматикой – прежде всего, в случае пассивного использования соцсетей, то есть у людей, которые сами почти ничего не публикуют, но при этом склонны сравнивать себя с остальными», – говорится в статье.

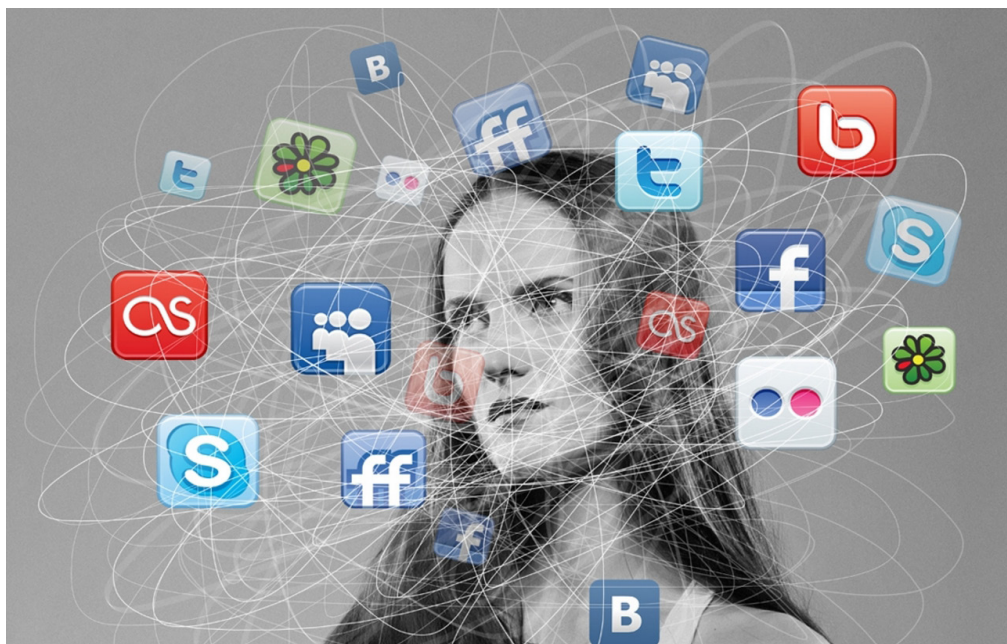
Команда Озимека попросила две группы испытуемых в течение 5 минут заниматься либо своим профилем, либо страницей с информацией о сотрудниках университета. Затем они должны были заполнить анкету о своей самооценке. Результаты обеих групп оказались хуже, чем результаты контрольной группы, пропустившей это задание.

Тем не менее Озимек полагает, что сравнение себя с другими в соцсетях наносит нам более значительный ущерб, чем сравнение с людьми, которых мы встречаем в реальной жизни. «Это связано, прежде всего, с тем, что в реальной жизни мы не встречаем постоянно сотни людей, все из которых живут исключительно классной жизнью. Мы, например, иногда видим и людей, дела у которых идут хуже», – говорит психолог.

В своем втором исследовании ученые провели опрос, посвященный использованию Facebook, среди 800 человек и также «обнаружили взаимосвязь между пассивным использованием соцсети и симптомами депрессии – правда, в основном у людей, испытывающих сильную потребность в социальном сравнении».

Третье исследование ученые провели на основе деловой сети Xing и выяснили, что результаты исследований об использовании соцсетей в личных целях можно перенести и на профессиональную сферу. В будущем команда психологов планирует изучить влияние и других соцсетей, например, Instagram.

Опрос, проведенный еще в 2017 году среди 1,5 тысяч молодых людей в Великобритании, показал, что «Instagram может оказывать особенно негативное воздействие на психику. Респонденты указывали, что Instagram – в сравнении со Snapchat, Facebook, Twitter или YouTube – приводит к снижению самооценки, негативному восприятию своего тела и даже к депрессивным расстройствам», отмечает издание.



Озимек предполагает, что наименее опасной соцсетью является Twitter.

Тем не менее Филлип Озимек считает важным не рассматривать соцсети однобоко: они могут и положительно влиять на людей с низкой самооцен-

кой – там они могут находить поддержку и общение. По мнению психолога, вместо того, чтобы бороться с соцсетями, нужно обращаться с ними более осторожно и учить этому детей еще в школе.

*Источник: [www.inopressa.ru](http://www.inopressa.ru)*

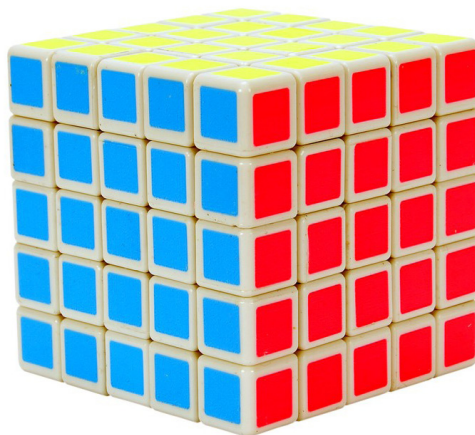
## МЕДИЦИНСКИЙ КУБИК РУБИКА СМОЖЕТ РАССКАЗАТЬ О ВАШИХ БОЛЕЗНЯХ

Это одна из самых известных головоломок на сегодняшний день. В собирании кубика Рубика постоянно ставят все новые рекорды, причем делают это не только люди, но и искусственный интеллект. Однако можно применить известную игрушку-головоломку и для других целей. Например, группа ученых из США и Китая создала кубик, который вполне может помочь врачам диагностировать различные заболевания.

Группа экспертов во главе с профессором химии Техасского университета в Остине Джонатаном Сесслером в своей работе использовала молекулы самовосстанавливающегося гидрогеля, соединенного с рядом химических веществ.

Эти химические вещества по факту являются реагентами для определения различных отклонений в составе биологических жидкостей. Например, давно имеются тестовые полоски для выявления уровня сахара в крови, определения наличия различных веществ в моче и другие. Здесь мы имеем нечто подобное, только выполненное в форме кубика Рубика. Но почему ученые выбрали именно эту форму?

Эксперты собрали куб с соотношением сторон 3x3x3. При этом на



каждой грани и каждой стороне может быть нанесен «свой» реагент. Более того, на каждую грань можно поместить несколько реагентов. Где-то размещаются вещества для определения аммиака, где-то сахара и так далее. В общем, такой подход позволяет сформировать огромное количество комбинаций на очень ограниченной плоскости. В конечном счете, химики хотят иметь возможность создавать конгломераты из умных материалов, которые смогут отображать медицинскую информацию при размещении на коже человека или при помещении материалов в биологические жидкости (например, в кровь).

*Источник: [www.hi-news.ru](http://www.hi-news.ru)*



# ПРОФИЛАКТИКА ИНВАЛИДНОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ВСЛЕДСТВИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

(для будущих родителей)

*Заболевания нервной системы занимают второе место среди причин детской инвалидности, уступая лишь психическим заболеваниям и расстройствам поведения. На первом месте в структуре детской инвалидности вследствие болезней нервной системы представлены детские церебральные параличи (почти 40%), на втором – нарушения формирования речевого развития (35%), на третьем – эпилепсии (11,5%), затем в структуре причин первичной инвалидности среди несовершеннолетних находятся заболевания периферической нервной системы (около 6%), гидроцефалии (3,5%), системные атрофии, последствия воспалительных заболеваний нервной системы.*

Каждый индивидуальный случай является трагедией в отдельно взятой семье и влечет за собой необходимость организации целого комплекса реабилитационных и абилитационных мероприятий с целью улучшения качества жизни как самого ребенка, так и всей его семьи.

Профилактика инвалидности – сложное и широкое понятие, включающее в себя, помимо профилактики заболеваний и травм, еще повыше-

ние качества диагностики и лечения, предупреждение инвалидности или отдаление срока ее наступления, предотвращение более тяжелой степени инвалидизации. Это система государственных и общественных социальных, гигиенических и медицинских мероприятий. Однако, учитывая, что ребенок находится в семье, нельзя не отметить значимость родителей в создании условий для развития малыша, обучении его новым навыкам дви-

жения, речи, содействии всеми способами его личностной реализации.

Причины формирования патологии нервной системы многообразны. Большое значение имеет подготовка к наступлению беременности, отказ от вредных привычек, течение самой беременности, родов, этапов развития ребенка. Первый триместр беременности является критическим в формировании плода, ведь именно в сроке беременности до 12 недель происходит «закладка» всех органов и систем ребенка. Важно в этом сроке беременности беречься от простудных заболеваний, остерегаться заразиться корью, герпетической и другими инфекциями, исключить контакты с ядовитыми веществами. На более поздних сроках также большое значение имеет хорошее состояние будущей мамы, компенсация хронических заболеваний. Необходимо знать, что курение и другие вредные привычки негативно сказываются на развитие плода на

любом сроке беременности, формируя кислородную недостаточность, нарушения метаболических (обменных) процессов, что негативно сказывается на функционировании всех органов и систем будущего ребенка. К факторам риска относят социально-экономические факторы: неполная семья, нежеланная беременность, низкий культурный уровень.

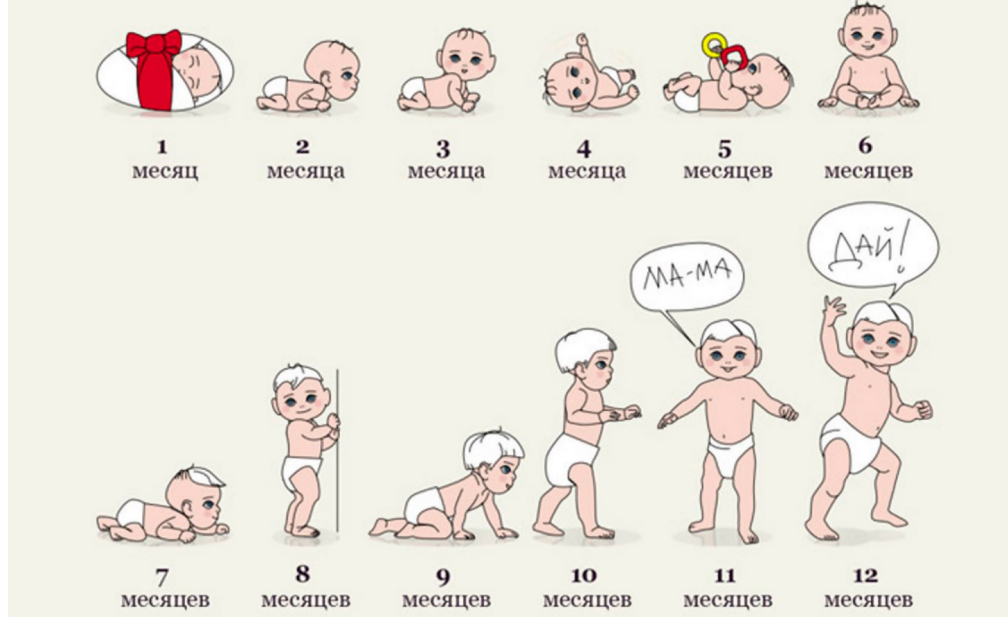
Неблагоприятным является отсутствие регулярного медицинского наблюдения за течением беременности, отказ родителей от медико-генетического консультирования.

Большую часть перечисленных выше причин можно исключить, относясь будущей маме более осознанно к своему здоровью, чтобы предотвратить факторы, угрожающие патологическому развитию ребенка.

Важно регулярно посещать лечащего врача до родов. После рождения ребенка ежедневно выполнять рекомендации по развитию у малыша спо-







способности к поддержанию равновесия, контроля позы и двигательной функции, эмоциональной сферы.

Уважаемые родители, обращайте внимание на возраст освоения новых навыков у ребенка. Формирование сенсорных функций зрения и слуха, обязательно пройдите такое обследование, как аудиологический скрининг, который уже с первых дней от рождения информативен в части диагностики нарушений слухового анализатора. Доказано, что нарушение слуха влечет за собой расстройство формирования речевой активности, что может привести к патологии формирования интеллектуальной сферы. Развивайте гуление у ребенка с первых недель, а лепетание, первые слоги должны появиться с 4-5 месяцев жизни. Стимулируйте зрительное сосредоточение и слежение за предметами уже с первых недель.

Важно своевременное формирование двигательных навыков и умений. Нервно-психическое развитие ребенка должно соответствовать определенным срокам. Так, вы должны знать, что удержание головы формируется к 1,5-2 месяцам, переворачиваться сам ребенок начинает около 4-х месяцев, но уже с 2-х месяцев необхо-

димо формировать у ребенка перевороты, для этого активно самим переворачивать ребенка как в правую, так и в левую сторону. Самостоятельно садится ребенок с 6 до 8 месяцев, при этом важно специально не усаживать малыша в подушки, чтобы не расслаблять мышцы спины. Формирование ползания от 5 до 8 месяцев считается возрастной нормой. Самостоятельная ходьба формируется с 9 до 1 года 2-х месяцев. На горшок ребенка можно начинать высаживать после освоения навыка самостоятельного сидения.

Обращайте внимание на особенности манипулирования обеими руками, разницу в движениях правых и левых конечностей, возможность выполнения целенаправленных действий, захват и удержание предметов, освоение четвереньковой опоры и ползания. Доказано, что при правильном ползании у малыша формируются нейронные связи между разными структурами центральной нервной системы (разными отделами головного и спинного мозга) и периферической нервной системы (активация проведения импульсов по периферическим нервам), что обуславливает правильное и адекватное движение в верхних и нижних конечностях.

По темпам моторного развития в полной мере информируют на приемах педиатры, неврологи, ортопеды и офтальмологи. Активно задавайте вопросы по развитию своих детей. Своевременно выявленные отклонения от установленных сроков формирования навыков позволят вовремя «вмешаться» в патологический процесс, провести необходимые обследования и по возможности дать соответствующие рекомендации по предотвращению прогрессирования патологического процесса.

Конечно, есть генетически обусловленные заболевания, когда прилагаемые усилия врачей и семьи не могут, к сожалению, предотвратить прогрессирование болезни и, как следствие, наступление инвалидности. Диагностика таких заболеваний с каждым годом улучшается благодаря развитию уровня лабораторных исследований, медико-генетического консультирования. Но и в этом случае близким людям необходимо формировать, развивать и закреплять жизненные навыки ребенка.

Важно беречь ребенка от падений. Установлено, что после получения травмы нарушения в самочувствии ребенка могут не сразу проявляться, что особенно характерно для детей до трех лет. Патологический процесс может проявиться на второй или даже на третий день. Только осмотр и обследова-

ние у специалиста позволит исключить патологический процесс, «запущенный» ушибом, поэтому внимательное отношение к ребенку позволит своевременно оказать помощь и предотвратить возможные осложнения.

**Уважаемые родители, с раннего возраста обращайте внимание на взаимодействие ребенка с окружающими, эмоциональную сферу малыша, формирование речевой активности, начиная с гуления, лепета, составления фразы, умение слушать, понимать, выполнять инструкцию.**

Такие, казалось бы, простые ежедневные мероприятия по наблюдению за малышом позволят заметить отклонения и своевременно обратиться к доктору и, возможно, предотвратить наступление инвалидности.

Если диагноз специалистом уже установлен, то тактику по восстановительному лечению и реабилитационные мероприятия с вами обсудит лечащий врач в каждом конкретном случае индивидуально.

Здоровья вам и вашим детям!

**Алена Старикова,**  
врач по медико-социальной экспертизе  
ФКУ «ГБ МСЭ по Ханты-Мансийскому  
автономному округу – Югре»  
Минтруда России



# ИНФАРКТ И ИНСУЛЬТ –



## КАК УБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ?

*Многие убеждены, что инфаркт и инсульт – аналогичные заболевания, однако данное мнение является ошибочным. У этих патологий совершенно противоположное развитие, однако между ними существует определенная связь. Именно о ключевых отличиях между этими заболеваниями речь пойдет в данном материале.*

Инсульт – острое нарушение кровообращения головного мозга, в результате которого лишается питания и отмирает участок мозговой ткани. Говоря об инфаркте, чаще всего имеют в виду поражение сердца, его мышечного компонента – миокарда. Однако этот термин может быть применим и к почкам, кишечнику, легким, а также к головному мозгу – инфарктом мозга иногда называют ишемический инсульт из-за размягчения мозговой ткани в месте поражения. И в том, и в другом случае из-за недостаточного кровообращения развивается острая ишемия, и клетки гибнут.

**Первые признаки двух болезней:**

- *признаки инсульта* – больной не может внятно говорить. На лице парализуются мышцы, от чего он не

может улыбнуться и видно асимметрию. Поднять сразу две руки невозможно (действует только одна). Человек по внешнему виду «зависает» и оседает вниз;

- *признаки инфаркта* – возникает сильная боль в районе середины груди, также сопровождается жжением и сдавливанием (резкое повышение давления при работе сердца). Боль отдает в шею, левую руку, плечо и спину (обычно под левой лопаткой). Больной может ощутить нехватку воздуха и затрудненность дыхания (одышка). Если боль отдает в живот, может появиться рвота.

Инфаркт и инсульт относятся к группе кардиологических нарушений. Еще недавно считалось, что это болезни пожилых людей, но со временем болезнь помолодела. За пос-

леднее время сильно вырос процент сердечных нарушений у пациентов в возрасте от 35 до 45 лет. Обычно это молодые, целеустремленные люди. Они стараются построить успешную карьеру, не особо следя за здоровьем, много работая.

«Заболевания сердца и сосудов тем и опасны, что могут годами протекать бессимптомно и проявиться тогда, когда последствия окажутся необратимыми. В зоне риска – люди с отягощённой наследственностью, те, кто имеет лишний вес, вредные привычки, не занимается спортом», – пояснила главный врач Окружного кардиологического диспансера «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» Ирина Урванцева.

Специалисты кардиодиспансера, например, активно проводят выездную диагностику работников на предприятиях Сургута и Сургутского района.

Так, по итогам первого полугодия 30% обследуемых имеют существенный риск развития сердечно-сосудистой катастрофы (инфаркт или инсульт) в ближайшие пять лет. Наиболее часто выявляются такие факторы, как ожирение, никотиновая зависимость, нарушение липидного обмена.

«На основе индивидуальных особенностей пациента врач назначает рекомендации по коррекции образа жизни. В случае выявления опасных нарушений работы сердечно-сосудистой системы пациент направляется на углубленное обследование для определения дальнейшей тактики лечения. К слову, вероятность возникновения кардиозаболеваний зависит и от пола. Статистика 2019 года говорит о том, что мужчины трудоспособного возраста в Югре умирают от инфаркта в 18 раз чаще, чем женщины! Поэтому им стоит обратить особое внимание на

состояние своего здоровья», – подчеркнула Ирина Урванцева.

**У специалистов Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска есть опыт лечения пациентов с постинфарктным разрывом межжелудочковой перегородки. «Разрыв межжелудочковой перегородки является грозным и в большинстве случаев фатальным осложнением. За последние три года удалось спасти двух пациентов. Им были имплантированы специальные окклюдеры – «заплаты» на сердце, под местной анестезией и без разреза грудной клетки, путём проведения катетеров через артерию и вену», – рассказал заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения ОКБ Прохор Павлов.**

А специалисты кардиологической службы Нижневартовской окружной клинической больницы теперь, помимо самостоятельной диагностики, в видеорежиме могут связаться со своими коллегами из Сургута и провести плановые и экстренные консультации.

Отметим, пилотный проект запустили на базе двух учреждений – Нижневартовской окружной клинической больницы и Нижневартовской городской больницы.

Новации реализуются в рамках регионального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» национального проекта «Здравоохранение», в задачи которого входит снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Еще в Нижневартовске осуществляется помощь пациентам, перенесшим мозговой инсульт (характеризует-

ся разрывом сосудов, приводящим к кровоизлиянию. Последствия – остаются отеки, гематомы, которые могут перерасти в опухоль). Это относительно новое направление деятельности, и реализуется оно на базе поликлиники № 3 в отделении медицинской реабилитации.

Сосудистая патология является «пограничной» областью с неврологией и внутренними болезнями, что ведет к необходимости комплексного подхода к терапии, оценке степени ограничения жизнедеятельности. Открытие в Нижегородской городской поликлинике отделения медицинской реабилитации для восстановления постинсультных пациентов позволило внедрить и активно использовать биопсихосоциальную модель терапии и реабилитации в едином комплексе лечебных мероприятий, что дает возможность повысить уровень социальной адаптации и качество жизни вартовчан. В прошлом году в отделении было принято около 17 тысяч пациентов.

«Особое место в реабилитации занимает работа медицинского клинического психолога. Именно психолог помогает уменьшить двигательный дефицит, координаторные нарушения, восстановить утраченные речевые функции, адаптироваться в быту и к условиям окружающего мира. Зада-

чей психолога также является и обучение родственников пациента навыкам ухода, оказание психологической поддержки родственникам и пациентам в период прохождения реабилитации», – пояснили специалисты.

Кроме того, чтобы снизить вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний, а значит, жить дольше, необходимо изменить привычки. Профилактические меры во всем мире и в России в частности направлены на формирование здорового образа жизни. С каждым годом в нашей стране становится все больше приверженцев правильного питания и тех, кто занимается спортом. Например, по данным Минздрава, с 2015 по 2018 год показатель россиян, занимающихся спортом (среди участвовавших в опросе ВЦИОМ) вырос с 61% до 79%. Причем наибольшую активность проявляли молодые люди от 18 до 24 лет (92%).

Конечно, одних только занятий спортом недостаточно. По словам главного кардиолога Минздрава РФ Сергея Бойцова, здоровый образ жизни – не выдуманное, просчитанное понятие. Важно, чтобы человек выполнял четыре условия: не курил, съедал не менее 400 граммов овощей и фруктов в день, разумеется, был физически активен (достаточно ежедневных получасовых прогулок) и контролировал потребление соли (не более 5 граммов в сутки). Как считает Бойцов, соблюдение этих критериев здорового образа жизни снижает вероятность смерти от болезней системы кровообращения или общей смертности в течение трех лет примерно на 50%.

Также для профилактики сердечных недугов нужно регулярно (хотя бы раз в год) проходить медицинское обследование.



*Ирина Ердякова*

## КАК ПРОХОДИМ ПРОФОСМОТР И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?



*В России был изменён порядок прохождения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации. Специалисты рассказали, какие изменения нас ждут, и в чём удобство обновлённой системы.*

### ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Профилактический медицинский осмотр, кроме осмотра пациента и беседы с врачом, включает исследования, которых достаточно, чтобы выявить на ранней стадии хронические неинфекционные заболевания: болезни системы кровообращения, сахарный диабет второго типа, заболевания органов дыхания, выявить риск их развития. Кроме того, врач должен выяснить, есть ли у пациента риск употребления наркотиков, психотропных веществ, дать разъяснения и рекомендации.

Диспансеризация включает в себя такие же обследования, как при профилактическом медицинском осмотре и строго установленные дополнительные методы обследования. Диспансеризация может проводиться в один или два этапа: если на первом этапе диспансеризации выявляется необходимость дополнительного обследования, то пациент направляется на второй этап диспансеризации.

Изменился перечень проводимых обследований: с целью ранней диагностики онкологических заболеваний увеличилось количество обследо-

ний по программе онкоскрининга, их проведут, даже если нет жалоб.

Периодичность проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации изменились.

«Диспансеризацию теперь проходят чаще, чем это было установлено в предыдущие годы: с 18 до 39 лет – 1 раз в три года, с 40 лет – 1 раз в год. Раньше интервал для всех возрастов составлял три года, но теперь чем человек старше, тем чаще ему можно обследоваться, это гарантирует государство, – рассказала заместитель главного врача Центра медицинской профилактики Светлана Джамбинова. – Если вы прошли обследования в прошлом году, в этом году можно снова идти в поликлинику. Ждать два года, как раньше, не придется. Кроме того, раньше можно было проходить диспансеризацию только с 21 года. Профилактический осмотр проходят с 18 до 39 лет в качестве самостоятельного мероприятия в годы, когда не проводится диспансеризация, или один раз в три года в рамках диспансеризации; с 40 лет – один раз в год в рамках диспансеризации».

Итогами введения новых правил будет уменьшение обострений заболеваний, госпитализаций и снижение предотвратимой смертности.

### СМЫСЛ ИЗМЕНЕНИЙ

Как поясняют специалисты, диспансеризация – это не застывшая система. Медицина ищет пути совершенствования диспансеризации, а значит, снижения смертности. В нашей стране две трети смертей происходят от сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, хронических бронхолегочных заболеваний, сахарного диабета. Все эти заболевания схожи тем, что

имеют одинаковые факторы риска (нездоровый образ жизни): курение, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, нездоровое питание, избыточная масса тела или ожирение, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень сахара и холестерина крови. Если управлять этими факторами риска, во многих случаях можно повлиять на возникновение заболевания и развитие его осложнений. Большинство болезней кровообращения, случаев ХОБЛ и сахарного диабета могут быть предотвращены, разумеется, в рамках возрастного диапазона.

Цель изменений: сделать упор на профилактику заболеваемости, выявлять отклонения на доклинической стадии (то есть когда сам пациент еще не чувствует никаких симптомов нездоровья), ведь лечить болезнь в зачатке проще.

Ведущие причины смертности в нашей стране – онкологические и сердечно-сосудистые заболевания. В 2018 году в рамках диспансеризации в России из всех выявленных злокачественных новообразований только 55% на ранних первой и второй стадиях. Более 30% тех, у кого рак выявлен на третьей-четвертой стадиях – это люди, ни разу не обратившиеся за медицинской помощью. Они приходят тогда, когда онкологи уже помочь не в состоянии.

Еще одна проблема, которую предстоит решить: частота сердечно-сосудистых заболеваний и смертность у мужчин в трудоспособном возрасте в три раза выше, чем у женщин. Но за советами по профилактике заболеваний чаще обращаются женщины. Необходимо будет в большей части изменить отношение к своему здоровью мужского населения.

По данным опросов, до 65% российских граждан готовы к ведению здорового образа жизни. Но данные цифры не свидетельствуют, что все выразившие свое мнение придерживаются врачебных рекомендаций в этой области. В целом, российским медикам предстоит проделать еще очень большую работу.

Перед здравоохранением Югры поставлена амбициозная задача: в 2019 году планируется провести обследование почти 325 тысяч человек. Для сравнения: в 2018 году осмотры прошли 236 тысяч человек. В планах – охватить ежегодными профилактическими осмотрами и диспансеризацией к 2024 году 70% всех граждан.

## КОМУ «ПОКАЗАН» ОСМОТР

«Профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию проходит взрослое население (в возрасте от 18 лет и старше) следующих групп: работающие и неработающие граждане; обучающиеся в образовательных организациях по очной форме, – продолжает Светлана Джамбинова. – Напомню, что профилактический медицинский осмотр и диспансеризация отличаются по количеству обследований».

Диспансеризация проводится гражданам в возрасте от 18 до 39 лет 1 раз в 3 года, а в возрасте 40 лет и старше – 1 раз в год. Возраст определяют не по дате рождения, а по году. В том году, когда должно исполниться 30, 33 или 40 лет, можно идти на осмотры, даже если дня рождения еще не было.

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию нужно проходить с 18 лет, даже если вообще нет жалоб. Врач все равно примет, посмотрит, отправит на анализы. Если по результатам осмотров выяснится, что

вы здоровы, – отлично. Но если вдруг есть признаки заболевания, которое пока себя не проявляет, есть шанс вовремя его обнаружить и начать лечение.

Гражданин проходит профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию в медицинской организации, в которой он получает первичную медико-санитарную помощь: поликлинике, амбулатории, фельдшерско-акушерском пункте, фельдшерских или мобильной медицинской бригаде. Если диспансеризация положена по возрасту, вас ждут в поликлинике уже сейчас. Обследования проходят в обычном режиме поликлиники. Но иногда для этого выделяют отдельные дни, врачей и кабинеты. Возможно прохождение обследований в субботные дни.

Подробности уточняйте в регистратуре – когда удобнее приходить, чтобы сразу пройти обследования. Так же информация есть на сайтах медицинских организаций.

## ВСЁ БЕСПЛАТНО

Правила профилактического медицинского осмотра и диспансеризации изменились, но они все также бесплатные. Вот главное, что нужно знать всем гражданам. Осмотры и обследования проводятся без взимания платы в соответствии с программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи. Если есть медицинский страховой полис – есть и право на бесплатную диспансеризацию.

Сначала вас направят на прием к терапевту или фельдшеру. Вы заполните анкету. Врач задаст вопросы о здоровье, привычках и образе жизни, даст направление на обследования. Но обследования и анализы назначаются не по желанию пациента, а толь-





ко те, что есть в приказе о порядке проведения диспансеризации. Их утверждает Минздрав. Для всех обследований есть своя периодичность, которая зависит не только от возраста, но и от пола гражданина, так как существует разница начала развития некоторых заболеваний у мужчин и у женщин.

**Первый этап диспансеризации проходят все.** Проводится обследование в объеме профилактического медицинского осмотра, дополнительно скрининг, направленный на раннее выявление онкологических заболеваний. По завершении первого этапа диспансеризации будет проведено краткое индивидуальное профилактическое консультирование по коррекции выявленных конкретно у вас факторов риска развития заболеваний; осмотр врачом-терапевтом по результатам первого этапа диспансеризации, установление диагноза, определение группы здоровья, группы диспансерного наблюдения.

**В рамках второго этапа диспансеризации могут назначаться** (в зависимости от заболевания, заподозренного на первом этапе диспансеризации):

- консультации врачей-специалистов (невролога, оториноларинголога, офтальмолога, хирурга или уролога, хирурга или проктолога, акушера-гинеколога);
- дополнительные исследования (рентгенография легких или компьютерная томография легких, колоноскопия, эзофагофиброгастродуоденоскопия, ректороманоскопия, спирометрия, дуплексное сканирование брахиоцефальных артерий).

**Обязательно будет проведено:**

- индивидуальное или групповое углубленное профилактическое консультирование;
- осмотр врачом-терапевтом по результатам второго этапа диспансеризации с установлением диагноза, определение группы здоровья, группы диспансерного наблюдения.

Если обнаружатся серьезные болезни, пациента поставят на учет и будут наблюдать уже в рамках другого приказа – с лечением и реабилитацией.

*Мария Середа*



**ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ**

**#ТЫ СИЛЬНЕЕ**  
МИНДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ.

**8 800 200 0 200**  
**TAKZDOROVO.RU**



**КРЕПКИЙ**

**НАПИТОК - ЭТО**

**АЛКОГОЛЬ**

*чай*

**ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРЕПКИХ  
СПИРТНЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ  
РИСК СМЕРТИ НА 66%**

Рада Кислицина:  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –  
ЭТО БЫТЬ В ГАРМОНИИ  
С СОБОЙ И СВОИМ ТЕЛОМ»



*О пользе здорового образа жизни знает каждый. Но вот встать рано утром и отправиться бегать на свежем воздухе или пойти заниматься в спортзал не каждому под силу. Но есть такие люди, для которых спорт – это жизнь. Именно о таком человеке мы вам расскажем в нашем материале. Знакомьтесь, Рада Кислицина – девушка, которая делится с людьми своей энергией, зарядом бодрости, мотивирует и помогает приводить себя в форму.*

– Если вспоминать детство, то перед глазами у меня сразу становится фотография, где я стою посреди двора кудрявая, растрепанная, в куртке, штанах и босиком, держа в руках один резиновый сапог. Второй, надо думать, находился в другом конце двора, – вспоминает Рада, и продолжает. – Я была ребенком, который всегда себе находил приключения, это было

про меня. Все мальчишеские увлечения мне очень нравились: лазанье и прыжки по гаражам, деревьям, исследование строек.

Родители уже с детства прививали мне здоровый образ жизни, закаляли – пробежка босиком по снегу, обливание холодной водой – зимой в том числе. Поэтому всю жизнь я была со спортом на «ты». В детстве занималась танца-

ми – начинала, как все послушные мамы девочки с балльных. Но на этом моя танцевальная карьера закончилась. Потом пробовала себя в синхронном плавании, лыжных гонках. Я просто не могла без движения!

Будучи студенткой, попала в студию танца и фитнеса «Voltafit», где познакомилась с Анастасией Васильевой. Именно она открыла мне мир фитнеса и многому научила. Пробовала себя в таких направлениях, как хип-хоп, хаус и дэнсмикс.

Вскоре стала сама вести занятия по направлению Latinofitness. Тогда передо мной открылись новые границы и возможности – дарить не только себе радость от занятия любимым делом, но и помогать людям, становиться красивыми, спортивными и здоровыми.

Позже прошла обучение, стала инструктором групповых программ, направления strong by zumba.

Сегодня занятия фитнесом для меня – это не просто хобби, это любимая работа в двух фитнес проектах города: «Vforme» и «Prime time». Мне хочется делиться с людьми своей энергией, зарядом бодрости, мотивировать и помогать приводить себя в форму.



Спорт – это жизнь! Активный образ жизни является неотъемлемой частью в моей жизни. Даже простая зарядка утром под любимую музыку заряжает энергией на весь день. Получая положительные эмоции при занятии спортом, я обретаю знания о себе и бонусом имею красивое, здоровое и подтянутое тело. Крепкий организм означает отсутствие болезней, а это ведет к долгой, продуктивной и активной жизни. В конечном итоге, разве не к этому подсознательно стремится каждый человек? Все хотят жить долго и счастливо, вот и я. Как бы это банально не прозвучало, «О спорт, ты – жизнь!». Это высказывание следует трактовать в широком смысле, так как жизнь состоит из многих составляющих, а спорт – одна из них.

Будучи фитнес-инструктором Рада получает большое удовольствие, тренируя девочек, смотря на то, как у каждой горят глаза, каждая хочет стать «лучшей версией себя», а она в свою очередь помогает им в этом.

– Что может быть лучше занятий спортом? Только спорт вдвоем, с мужем. Мужу больше нравятся занятия



в спортивном зале. Но бегаем по утрам мы вместе. А также очень любим вместе кататься на велосипедах. Совместные утренние пробежки, когда один из вас устал, а другой помогает двигаться дальше, очень мотивируют, подбадривают и помогают обоим двигаться к цели.

Двигаясь на одной волне, в одном направлении, наша семья становится только крепче.

Да и хочется быть примером для наших детей. А их у нас двое – замечательные мальчишки, Никита и Данил. Они очень активные ребята, очень любят гулять. Данилу скоро 8 лет, он уже успел попробовать себя в занятиях каратэ и боксе. В этом году в планах продолжить занятия боксом и попробовать лыжные гонки. А Никита, ему 3 года, в будущем думаю, подтянется за братом. Ну а пока он помогает мне на тренировках, так как я часто беру его с собой.

Здоровый образ жизни – это быть в гармонии с собой, своим телом и



духом. И мне нравится думать, что я веду здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, физическая активность и правильное питание, но и положительный настрой ума. Каждый человек должен радоваться жизни, ценить настоящий момент, стараться видеть больше хорошего вокруг и не углубляться в переживания, если потерпел неудачу. Больше позитива и хорошего настроения! Ведь каждое утро мы сами выбираем себе настроение.

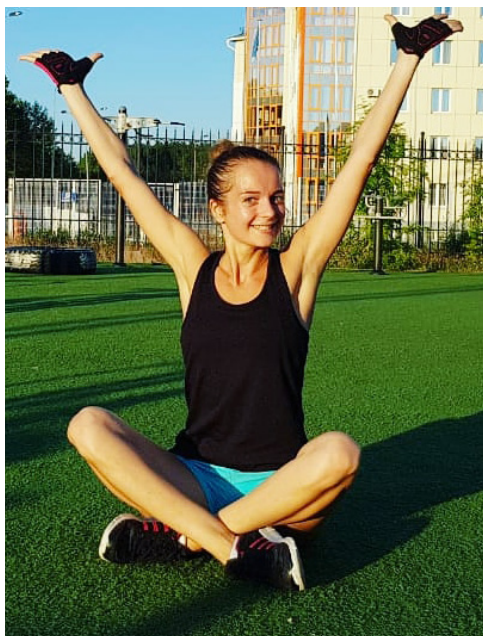
### КРОМЕ СПОРТА

– Моя отдушина – это музыка. Классического музыкального образования у меня нет, но с пяти лет у меня был учитель по фортепиано, который научил чувствовать музыку и играть с душой. В свободное время люблю подбирать музыку на слух или с удо-



вольствием играю музыку своего любимого композитора Фредерика Шопена, – поделилась Рада.

Помимо этого, являясь педагогом дополнительного образования (основная профессия), она преподает детям рисование и лепку. И эту работу Рада тоже с уверенностью может назвать увлечением, так как она дарит ей радость.

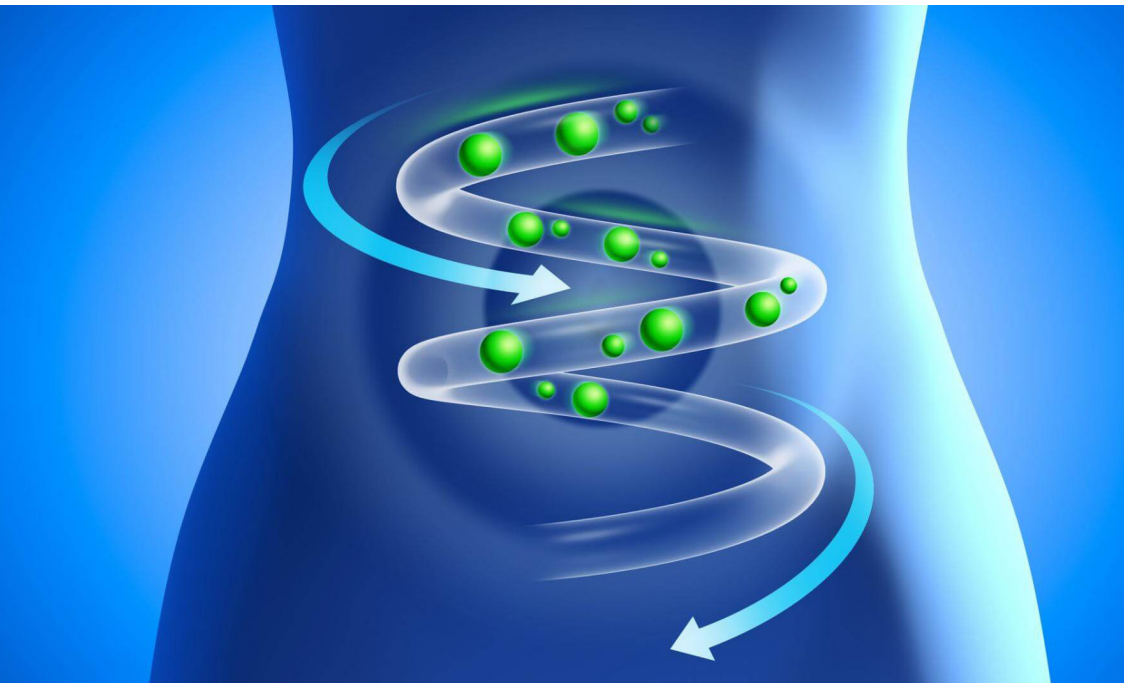


Говоря о мечтах, Рада поделилась, что хотела бы вырастить своих сыновей настоящими мужчинами: сильными, смелыми, умными, честными: «Мечтаю быть супер мамой и женой, чтобы все успевать – и мужу ужин романтический приготовить, и спортом позаниматься, и с сыновьями погулять, и про себя не забыть. Мечтаю, чтобы мы с мужем продолжали развиваться вместе. Конечно, хочу стать крутым фитнес-инструктором, но над этим я буду работать, ведь у меня все только начинается. Как же я забыла, домик у моря тоже входит в список моих мечтаний, не знаю, как я еще живу на Севере?!

А вообще не люблю так далеко смотреть в будущее... Жить надо здесь и сейчас, чувствовать и проживать каждый момент. Сейчас я счастливый человек! У меня все есть - семья, дети, любимая работа и я сама. А что еще для счастья надо? Ах да, домик у моря, но через десять лет, думаю, что он будет».

*Ирина Ердякова,  
фото Рады Кислициной,  
Ульяны Галямовой,  
Анастасии Герасимовой*

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ



*Практически каждый человек время от времени испытывает дискомфорт от нарушения пищеварения. Это может быть расстройство желудка, запоры, вздутие живота, тошнота.*

*Специалисты считают, что основное влияние на здоровье желудочно-кишечного тракта оказывают пищевые привычки человека. Как их изменить, чтобы сохранить здоровье пищеварительной системы надолго?*

Первый шаг к улучшению пищеварения – трезвая оценка собственного рациона. Современные люди злоупотребляют жирной, сладкой, обработанной и рафинированной пищей, забывая об овощах, фруктах и зерновых продуктах.

**Научитесь есть медленно.** Если вы периодически страдаете вздутием живота или расстройством желудка, следите не только за тем, что вы едите, но и как вы едите. Люди, привык-

шие поглощать пищу быстро и перекусывать на бегу, склонны переедать и заглатывать вместе с едой большое количество воздуха.

Запомните, что любой прием пищи требует времени. Поэтому перестаньте смотреть на часы и наслаждайтесь трапезой.

**Перейдите на дробное питание.** Для многих людей обильные приемы пищи три раза в день стали нормой. Однако чтобы в течение дня не испы-





тивать чувство голода, заставляющее переедать во время обеда или ужина, лучше разделить дневной рацион на пять-шесть частей.

Такие здоровые продукты, как фрукты, овощи, орехи и кисломолочные блюда, позволят перекусить в течение дня, отрегулировать пищеварение и избежать переедания.

**Добавьте клетчатки.** Диета, богатая пищевыми волокнами, оказывает благоприятное влияние на функции кишечника. К сожалению, в рационе среднестатистического жителя развитых стран присутствует в среднем около десяти граммов клетчатки в день, тогда как специалисты рекомендуют от 25 до 50 граммов пищевых волокон ежедневно.

Клетчатку можно найти в самых разных продуктах. Наиболее богаты ей сырые овощи, фрукты и продукты из цельного зерна. Они продлевают ощущение сытости, предотвращая переедание, а также стимулируют работу толстого кишечника.

Избавьтесь от лишних жиров. Продукты с высоким содержанием жиров не только способствуют увеличению

веса и развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Они провоцируют нарушение пищеварения и нередко приводят к расстройству желудка и болезням печени.

Кроме того, любители жирного нередко отказываются от овощей и фруктов, существенно обедняя свое питание.

Начать контролировать количество жира в рационе достаточно просто. Для начала откажитесь от жарки на масле. Запеченные и зажаренные на гриле продукты не менее вкусны, но намного полезнее.

**Начните готовить.** Обработанные продукты – консервы, готовые закуски и замороженные полуфабрикаты – давно стали существенной частью рациона современного человека.

Они популярны благодаря своему удобству, но при этом, как правило, слишком калорийны, жирны, пересолены и не обеспечивают организм необходимыми питательными веществами. Кроме того, готовые продукты нередко содержат слишком много сахара.

Например, очищенное зерно, которое используют при выпечке белого хлеба, лишено пищевых волокон и сложных углеводов, но при этом насыщено простыми углеводами.



Такой состав оказывается «шоком» для организма: он приводит к резким колебаниям уровня сахара в крови и нарушению работы пищеварительной системы.

У любых полуфабрикатов есть здоровая альтернатива: овощи, которые готовятся в течение 10–15 минут, рыба и птица, не требующие длительной тепловой обработки, зерновой хлеб и свежие фрукты.

**Кстати!** Осень – это то время года, когда в нашем организме начинает накапливаться жировой запас. Так происходит, потому что с наступлением осени, а в последующем зимы, повышается аппетит. Как правильно питаться осенью, не навредив здоровью и не набрать лишний вес?

Прежде всего, нашему организму нужны витамины. При их недостатке в организме появляется авитаминоз. Для того, чтобы его избежать, нужно употреблять как можно больше витаминов. Признаками авитаминоза

могут служить значительное снижение или полное отсутствие аппетита, слабость во всем теле, головокружение и т. д. В такие моменты организм человека настолько ослаблен, что он просто не в состоянии бороться даже с малейшими заболеваниями, приходящими вместе с похолоданием.

Самый главный витамин, который нужно употреблять осенью, – это витамин С. Этот витамин участвует во всех процессах, протекающих в организме человека, связанных с обменом веществ. Витамин С присутствует в яблоках, киви, капусте, щавеле. Но максимальное его содержание бывает в овощах и фруктах, только что собранных с грядки.

Дальше идет витамин А. Больше всего в нашем организме от него зависит кожа и глаза. Содержится он в ряде молочных продуктов, в особенности в кисломолочных, моркови и большинстве овощей, который имеют ярко-красный окрас. Витамину А не





страшна консервация. Поэтому он содержится даже в консервированных овощах.

Затем по важности идет витамин Е, поскольку именно он защищает организм от преждевременного старения. Витамин Е содержится в орехах, маслах, гречке.

Конечно же, осенью не обойтись без витамина D. Поскольку при его отсутствии кальций не будет усваиваться в организме. Витамин D можно найти в морской рыбе и рыбьем жире.

Также очень важна группа витаминов В, таких как В6, В12 и В9. Витамин В6 отвечает за память, витамин В12 играет важную роль в процессе кровообращения, а В9 полезен для нервной системы. Все они содержатся в орехах, бананах, гречке.

Наиболее полезными являются овощные соки. Вот, например, простой в приготовлении, но вкусный фреш. Для него понадобится морковь и немного лимонного или апельсинового сока. Для производства таких напитков можно использовать даже свеклу и т. п.

Каждый день человек должен употреблять в пищу 200–500 грамм сырых овощей/фруктов, это поможет поддерживать здоровый витаминный баланс в организме.

В яблоках, арбузах, облепихе, смородине находится огромное количество витаминов А, Е и С, которые обладают также антиоксидантным (противоокислительным) действием. Для большей гармонии организма рекомендуется хотя бы два раза в неделю отказываться от употребления в пищу мяса, рыбы, яиц и кисломолочных продуктов. А чтобы избежать вздутия кишечника и чувства тяжести, нужно стараться съедать фрукты до 18:00.

С приходом осени повышается аппетит, но при этом нужно учитывать тот факт, что не стоит кушать все подряд, так как жиры начинают накапливаться в вашем организме. В рационе должно присутствовать много витаминов. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

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

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИБАХ?



*Ежегодно в России регистрируется порядка 1 тысячи случаев отравления грибами, около 30 из них заканчиваются летальными исходами.*

*Тяжелее всего отравление грибами переносят люди с ослабленным здоровьем и дети. По данным Роспотребнадзора, именно осенью, в грибной сезон, учащаются случаи отравления грибами среди детей. Обычно это происходит во время прогулок, из-за невнимательности взрослых и неосторожности малышей, тянущих в рот сырой гриб. В детском организме ещё нет необходимого количества ферментов для их переваривания. Поэтому не рекомендуется кормить любимыми грибами детей до 14 лет.*

### **ПОЧЕМУ МЫ ТРАВИМСЯ?**

Грибы являются трудноперевариваемым продуктом, в них много грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам. Поэтому блюда из грибов рекоменду-

ются абсолютно здоровым людям, не страдающим заболеваниями пищеварительного тракта.

### **СЛЕДИТЕ ЗА ДЕТЬМИ!**

Важно предупредить ситуации, когда ребёнок может съесть сырой гриб. Для этого нужно ещё заранее, перед

прогулкой, осматривать место, где ребёнок будет гулять. Также нужно осматривать территорию детских яслей и садов, школ и других учреждений.

### ПРАВИЛА ГРИБНИКА

Собирайте грибы вдали от дорог, магистралей, вне населённых мест, в экологически чистых районах.

Собирайте грибы в плетёные корзины – так они дольше будут свежими.

Собирайте только хорошо знакомые виды грибов.

Срезайте каждый гриб с целой ножкой.

Все принесённые домой грибы в тот же день нужно перебрать, отсортировать по видам и вновь тщательно пересмотреть. Выкидывайте все червивые, перезревшие, пластинчатые грибы, грибы без ножек, дряблые грибы, а также несъедобные и ядовитые, если их всё-таки по ошибке собрали.

Обязательно нужно подвергнуть грибы кулинарной обработке в день сбора, при этом каждый вид грибов готовить отдельно.

#### Помните, что нельзя:

- собирать грибы в вёдра, полиэтиленовые пакеты или мешки – это приводит к порче грибов;

- собирать старые, переросшие, червивые и неизвестные грибы;
- пробовать грибы во время сбора;
- подвергать грибы кулинарной обработке через день и более после сбора;
- мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде;
- хранить грибы в тепле – это скоропортящийся продукт.

### СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

Нельзя покупать сушёные, солёные, маринованные и консервированные грибы у случайных лиц и в местах несанкционированной торговли.

Не рекомендуется покупать свежие или сушёные грибы в местах стихийной торговли или покупать грибные консервы в банках с закатанными крышками, приготовленные в домашних условиях.

На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы, которая проводится для контроля качества поступающих в продажу продуктов.

Если вы покупаете уже собранные грибы в магазинах и супермаркетах, внимательно рассматривайте упаковку



с грибами, они не должны быть загнившими или испорченными. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или упаковка грязная. Также не покупайте грибы, если на упаковке нет этикетки, листов-вкладышей и вообще отсутствует информация о товаре.

## ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Занимаясь заготовками грибов, необходимо помнить, что существует перечень съедобных грибов. Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный являются безусловно съедобными грибами. Только эти грибы можно использовать для приготовления грибных блюд без предварительного отваривания.

Одной из главных причин возникновения пищевого отравления является неправильная технология приготовления грибов. Чтобы обезвредить



условно съедобные грибы, нужно их специальным образом обработать – очистить от земли, хорошо промыть в воде, а затем отмочить или отварить. В процессе обработки ядовитые вещества удаляются из плодового тела гриба – только после этого грибы можно использовать для приготовления кулинарных блюд.

*Илья Юрукин,  
по материалам Роспотребнадзора*





## Василий Загваздин: МЫ ВСЕ – ДОБРОВОЛЬЦЫ

*Готовность прийти на помощь в беде присуща многим людям. Для части из них эти качества переросли в профессию, а для кого-то стали образом жизни. Герой нашей рубрики «Гость номера» Василий Загваздин – пожарный по профессии, доброволец по призванию души.*

Если неравнодушных людей много, рано или поздно они объединяют усилия. Так возникло добровольно-спасательное пожарное формирование, руководителем которого является наш собеседник.

### КОГДА ПРОФЕССИЯ СТАНОВИТСЯ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ

– Объединение добровольцев появилось по инициативе действующих сотрудников пожарной охраны, – рассказывает Василий. – Людей, для которых профессия переросла из выполнения служебных обязанностей в разряд жизненных установок и образа мышления. В рабочее время или нет, эти люди продолжают нести службу, прибывая на помощь коллегам и попавшим в беду согражданам.

Еще во время службы в вооруженных силах я решил, что хочу делать нужное дело, помогать людям. Это было не так-то просто – нужно пройти достаточно сложный отбор. Шесть ме-

сяцев я ждал своего шанса устроиться в пожарную охрану. Думал о том, что нужно жить не только для себя, но и делать что-то полезное для общества. В 2008 году я поступил на службу в пожарную часть № 75 г. Ханты-Мансийска. А спустя 12 лет работы окончательно для себя убедился в пользе и необходимости добровольческого объединения.

Действующие сотрудники пожарной охраны составили костяк формирования. На сегодня добровольцами накоплено много положительного опыта волонтерской деятельности. А главное – пришло понимание: люди охотно помогают общественникам, готовы делать это, жертвуя своим временем. А ведь время – самый главный ресурс в жизни человека.

– Мы занимаемся далеко не только пожаротушением, – говорит собеседник. – Помогаем в поиске заблудившихся людей, ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций и многом

другом. К примеру, уже два раза в нашем городе был проведен сбор вещей для погорельцев. Не говоря уже о повсеместной пропаганде и популяризации безопасного поведения в быту, на дороге, на воде.

## МЫ ВСЕ – ДОБРОВОЛЬЦЫ

– На самом деле – все мы являемся в определенной мере добровольцами, если смотреть на вещи широко, Все мы выбираем род деятельности, приходим в профессию, находим себя в каком-либо досуге добровольно.

Мы в своем добровольном формировании не заменяем специальные службы – спасателей, пожарных, врачей. Члены нашего формирования увеличивают штатную численность действующих подразделений. В случае необходимости мы сообщаем о готовности своих добровольцев помочь в той или иной чрезвычайной ситуации.

А поддержка, оказываемая нами, может быть разной. Помощь при раскатывании пожарных рукавов, работа в оцеплении, ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций и так далее. Еще одни руки никогда не бывают лишними. А если эти руки к тому же все правильно делают – это очень облегчает работу. Есть норматив по раз-

вертыванию пожарного автомобиля, сотрудники в него укладываются. Но согласитесь – еще два человека, которые знают, что делают, помогут работать еще эффективнее.

Люди у нас в добровольном формировании разные, каждый со своими интересами и умениями. Например, нам активно помогают члены объединения «Смотрачане ХМАО» – мы вовлекли их в работу по проекту «Курс на безопасность». Его участники пропагандируют соблюдение правил дорожного движения. Один из автомобилей с надписями на борту «Югра – курс на безопасность» уехал аж в Абхазию! По дороге участники акции встречались с соclubниками, другими водителями, рассказывали о проекте и его целях.

Еще нам активно помогают члены внедорожного клуба «Сибирские волки». Они обладают подготовленными машинами высокой проходимости, способными проникнуть в труднодоступные районы. Участники клуба имеют большой опыт в преодолении бездорожья, ориентировании на пересеченной местности. Эти умения крайне полезны в поиске заблудившихся людей, в проведении противопожарных мероприятий в лесах, доставке личного состава подразделений, оборудования и снаряжения.

В наш проект включились сотрудники станции скорой медицинской помощи, с которыми мы обмениваемся опытом. Сотрудник «скорой» никогда бы не подумал, что будет учиться использовать первичные средства пожаротушения, действовать в условиях задымления. Равно, как и мы, действующие сотрудники пожарных подразделений, обучаемся оказывать первую помощь на манекенах, отрабатываем первичные действия в той или иной ситуации. Это очень интересно, познавательно, такой опыт мы можем применять в своей работе.







В добровольно-спасательном пожарном формировании важны разные люди различных профессий. Например, в наших рядах есть электрики. А умение работать с электросетями – крайне необходимо при ликвидации чрезвычайных ситуаций. И таких примеров множество.

Сегодня общество во всем его разнообразии готово помогать профессионалам решать значимые проблемы, даже за свой счет, за счет своих материальных ресурсов и времени. Это не может не радовать. Главное – чтобы все знали, что и как нужно делать. А значит – добровольных помощников нужно учить.

### ГЕРОЕВ НАДО УЧИТЬ

– Недавно в деревне Ярки Ханты-Мансийского района два человека спасали тонущего подростка. Увидев человека в беде, один из рыбаков, рискуя своей жизнью, бросился на помощь. Ему подали жилет, все закончилось хорошо, жизнь была спасена. После мы беседовали с участниками событий и подтвердили для себя – умение правильно действовать очень важно. К примеру, если бы спасатель надел жилет сразу – меньше бы рисковал, ему было бы легче оказывать

помощь. Иначе говоря, важны умения, знания и навыки.

Вокруг нас, на самом деле, много героев. И это правильно, что СМИ рассказывают об этих людях. Людях, которые, оставшись один на один с бедой, не растерялись и помогли ближнему.

Для нас важно научить таких людей действовать правильно, не подвергая лишней опасности себя и окружающих. Наша задача научить человека, который хочет помочь, делать это эффективно и правильно, оценивать свои действия и обстановку, чтобы прежде всего не навредить. И в первую очередь важна – практика.

Мы учим югорчан поведению в различных ситуациях. На дороге – в случае ДТП или возгорания автомобиля, на воде. Мы даже приглашаем телевидение для большей огласки наших обучающих мероприятий.

Благодаря новому приобретенному оборудованию мы проводим мероприятия в учебных заведениях. Показываем детям, как правильно эвакуироваться, защищать органы дыхания и зрения и так далее. Посредством «дым-машины» создаем атмосферу пожара, задымления, подключая соответствующее звуковое со-



проведение. Это нужно для создания определенного психологического настроения и отработки умения бороться с паникой. Конечно, такие тренинги мы проводим только для детей старших классов. Это возможность такие ситуации пережить, прочувствовать свои эмоции, быть готовым к их появлению и научиться управлять ситуацией под воздействием стресса.

Нужно отметить, что через неделю после того как мы провели такое мероприятие в одной из школ города, там произошло настоящее задымление. И дети справились с ситуацией. Они не пугались дыма и sireны, быстро и слаженно эвакуировались. То, что проект необходим и действительно помог, отметило и руководство школы. Поэтому такие занятия со школьниками будут продолжены.

К тому же сегодня мы начинаем использовать в своей работе принцип – «равный – равному». Это когда ребята учат их сверстники, что делает занятия интереснее и продуктивнее.

Взрослые коллективы тоже интересуются данной тематикой, приглашают нас провести занятия целыми организациями и коллективами.

## СДЕЛАТЬ БЕЗОПАСНЫМ КАЖДЫЙ ДВОР

– Наше объединение получило грант Фонда президентских грантов

по конкурсу «Безопасные дворы». В рамках проекта мы разворачиваем площадку, на которой рассказываем и показываем жителям, как действовать в той или иной ситуации. Например, напоминаем о правилах безопасного поведения детей и взрослых во дворах, оказании первой помощи, пожарной безопасности и ликвидации возгораний с использованием первичных средств пожаротушения. Очень важно дать понять людям, что вокруг существует множество угроз, которые можно предотвратить знаниями и усилиями общества.

А через какое-то время мы проводим опрос среди жителей. Проверяем, что из рассказанного отложилось в головах у людей. Эта проверка знаний включает 10 вопросов и практические действия по оказанию первой помощи на специальном манекене.

Еще один наш проект называется «Вода – безопасная среда». В его рамках мы приобрели технические средства для сканирования водоемов в местах купания, чтобы предотвратить опасности, связанные с предметами на глубине. Кроме того, мы выставляем посты безопасности, сформированные из добровольцев, сотрудников государственной инспекции по маломерным судам.

А осенью, в период сбора дикоросов, проводим учения для добровольцев по поиску потерявшихся людей.





## КАК СТАТЬ ДОБРОВОЛЬЦЕМ?

– Чтобы стать членом нашей организации, нужно вступить в сообщество Добровольно-Спасательного Пожарного Формирования в социальных сетях. Там имеется адрес электронной почты, на который нужно отправить заявление. В ответ вам пришлют анкету, которую необходимо заполнить.

Сегодня организация включает порядка 60 человек. Мы развиваемся в Лянторе и Сургуте, где тоже есть действующие сотрудники пожарной службы, готовые помогать в свободное время людям.

## ЗОЖ – ЭТО КУЛЬТУРА

Не обошлось и без традиционных вопросов о взглядах нашего гостя на здоровый и активный образ жизни.

– На мой взгляд здоровый образ жизни основывается на внутренней культуре человека. Появление в пьяном виде в обществе, курение в присутствии некурящих людей – вопрос воспитания человека. Как и отношение к собственному здоровью.

Сегодня многие отказываются от пагубных привычек, которые вредят не только им, но и здоровью окружающих. Считаю, именно воспитание и культура оказывают на это влияние. Общество начинает отвергать вредные привычки, и склоняется в сторону увлечений спортом, физической активности.

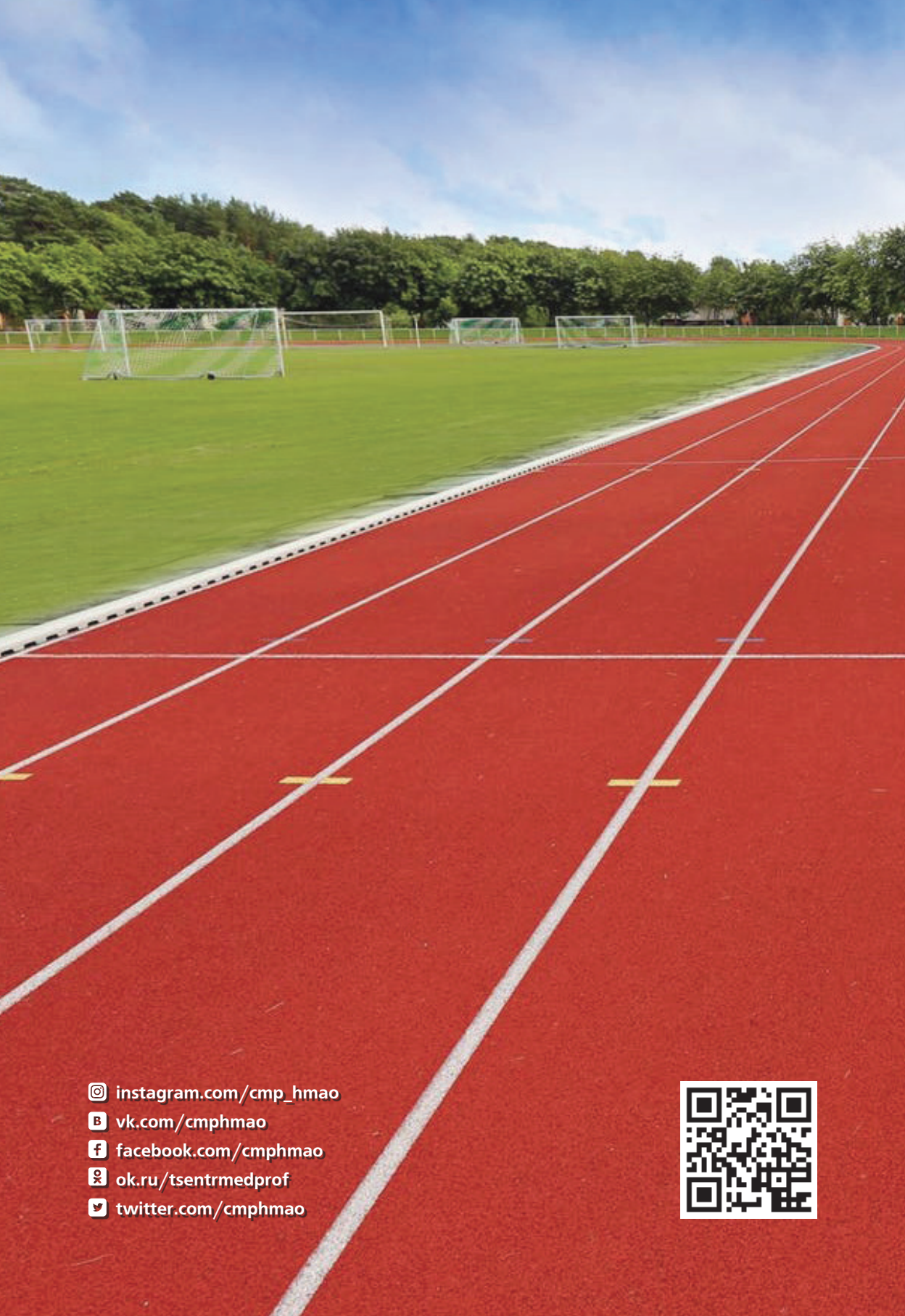
Тем более наш город отличается развитой инфраструктурой, заточенной под активный образ жизни. И хочется отметить, что еще несколько лет назад такого количества возможностей не было. И здесь можно говорить не только о спортивных площадках, секциях, но и о профилактических обучающих мероприятиях. Наш город становится площадкой для развития здорового общества.

Конечно, сейчас, на этапе развития нашей организации, свободного времени, которое можно было бы потратить на активный отдых и здоровье, не очень много. Стараюсь проводить его с семьей, с детьми, на рыбалке и охоте.

Массовые мероприятия, на которых мы работаем, такие как городской пикник, стали возможностью совместить работу с семейным отдыхом. Прийти и пообщаться с детьми в детском лагере, научить их чему-то новому – для меня сейчас тоже отдых и заряд энергией.

*Илья Юрукин,  
фото Василия Загваздина*







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

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

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

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

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

