

12+

Регион

ЗДОРОВЬЯ #1 ■ 2023



ИГОРЬ ИЛЫК И ОЛЕГ РОМЕНСКИЙ:

« ПОКОРИТЬ ПЕРЕВАЛ И ПОЧТИТЬ ПАМЯТЬ ДЯТЛОВЦЕВ »

99

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ



СОДЕРЖАНИЕ

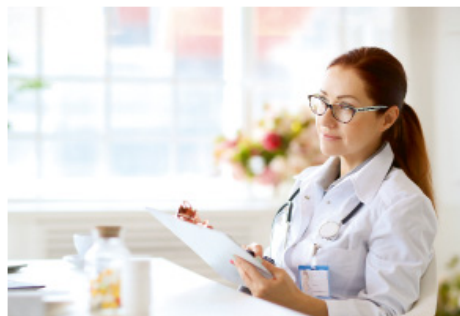


ЭТО ИНТЕРЕСНО

Без смартфона никуда.....	2
Почему ребенок врёт?	4
Почему нам нравится работать?.....	6

О ВАЖНОМ

Не ждите, когда заболит	8
-------------------------------	---



ОПЫТ РЕГИОНОВ

20 лет назад диагноз «ВИЧ» прогремел для меня, как гром	14
--	----

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

Отравление юности.....	17
------------------------	----



ГОСТЬ НОМЕРА

Югорчане на перевале Дятлова	22
------------------------------------	----

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Профилактика онкозаболеваний.....	32
-----------------------------------	----

ПРИЗВАНИЕ

16 лет на пути к мечте	34
------------------------------	----

СОВЕТ ВРАЧА

Покормите ребенка завтраком!.....	37
-----------------------------------	----



ВОПРОС–ОТВЕТ

Здоровье сердца в вопросах и ответах	41
---	----



БЕЗ СМАРТФОНА НИКУДА

Нельзя представить себе ни один из дней современной жизни без электронного помощника – смартфона. В нем у нас не только переписки, но и расписание дня, важные напоминания и заметки. Все наши действия направлены на проверку оповещений, сообщений и звонков. Если наш мобильный телефон не звонит и не издает никаких звуков, то мы непременно должны проверить звук и заряд батареи. Это явление получило название «боязнь пропустить интересное (БПИ)».

Для того чтобы проверить, страдаете ли вы зависимостью от мобильного телефона, проведите небольшой эксперимент: разместите телефон рядом с собой, дождитесь, когда придет оповещение о сообщении и засекайте время. Как долго вы сможете бороться с

желанием проверить смс? Будете ли постоянно думать о том, что же пришло на ваш мобильный телефон?

Признаки зависимости от мобильного телефона:

- Вы берете телефон в руки «просто так», когда чувствуете

скуку.

- Ночью вы тоже не можете длительное время быть без информации, вы то и дело проверяете оповещения, включен ли звук, заряжена ли батарея.
- У вас начинается паника и тревога, когда из поля зрения

пропадает ваш мобильный телефон.

- Использование социальных сетей, переписки, звонки мешают работе, общению с близкими.

Как бороться с зависимостью от смартфона?

- Необходимо установить временные рамки. Используйте мобильный телефон только по необходимости. Попробуйте ограничить себя до двух часов в день за просмотром контента в социальных сетях.
- Не ждите ответ собеседника при отправке сообщения. Перестаньте постоянно проверять почту, смс и др. Расслабьтесь, позвольте себе отпустить ситуацию ожидания. При срочных и неотложных делах люди позвонят вам, обязательно найдут и передадут важную

для вас информацию.

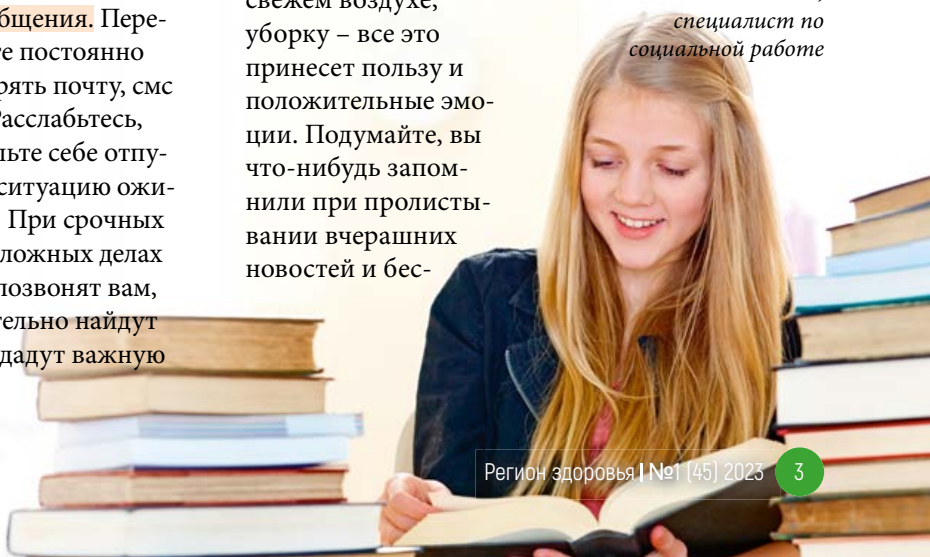
- Разграничьте время пользования смартфоном на рабочее и личное. Перестаньте заниматься рабочими моментами, находясь дома (если вы, конечно, не работаете на удаленке), также прекратите заниматься домашними вопросами на рабочем месте.
- Замените бесцельное пролистывание контента в социальных сетях на «реальные» дела: чтение книг, беседу с интересным для вас собеседником, прогулки на свежем воздухе, уборку – все это принесет пользу и положительные эмоции. Подумайте, вы что-нибудь запомнили при пролистывании вчерашних новостей и бес-

Помните, что постоянная тревога и напряжение частично связаны с тем, что вы стремитесь к 24-часовому контролю жизни. Невозможно постоянно держать все на контроле, не бойтесь того, что вы можете упустить что-то из поля зрения.

смысленных картинок? Стоило ли это «полезное» столько временных затрат? Подумайте, что бы вы смогли сделать за это время?

Если вы считаете, что пользование смартфоном отнимает у вас большое количество времени и вы не можете справиться с этим самостоятельно, рекомендуем вам обратиться к специалистам.

*Татьяна Чижевич,
специалист по
социальной работе*



ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ВРЕТ?

Дети врут, когда им плохо и некомфортно, а родители, не разобравшись, стыдят и игнорируют причины лжи. Причин соврать много: это избегание наказания, отстаивание своих границ, хвастовство, желание заслужить похвалу, получить внимание. Но основная, глубинная причина детской лжи – это кризис доверия в отношениях с родителями. Например, из-за нервной атмосферы дома, непонимания, критики, завышенных требований. Чем больше вы критикуете и наказываете, тем меньше у ребенка доверия к вам, а значит, больше лжи. И единственный способ избежать наказания – это соврать про сломанную игрушку, плохую оценку или разбитую чашку.

Ребенку легче сообщить правду, когда он знает – «меня все равно поймут и продолжат любить», но, если он оказался в ситуации, из которой выход только один – врать, рано или поздно он начнет это делать. Чем сильнее страх наказания за правду, тем изощ-

реннее он врет. Тогда как реагировать, если ребенок вам врет?



“
Чем сильнее страх наказания за правду, тем изощреннее ребенок врет
”



1 Остановитесь и задумайтесь, почему он лжет? Что происходит дома, в школе? Хватает ли ему вашего внимания? Постоянная ложь ребенка – повод обратиться к психологу за помощью. Так вы быстрее наладите связь и вернете в отношения с детьми тепло и надежность.

2 Не стоит ругать, наказывать и устраивать скандалы. Тем более лишать любви. Когда нет доверия, то негативное подкрепление учит ребенка только одному – не быть пойманным в следующий раз. Лучше поощряйте ребенка быть искренним и сохранять доверительные отношения.

3 Сядьте рядом, обнимите, расскажите, как вы его любите. «Я тебя ценю и люблю. И мне нравится, когда у нас с тобой доверие. И я чувствую сейчас боль, потому что доверие ушло. Давай обсудим, что нужно сделать нам

с тобой, чтобы снова начать доверять. А что чувствуешь ты?». Чем младше ребенок, тем проще его разговорить.

“ Доверие восстанавливается плавно за счет внимания к ребенку и отсутствия жестких наказаний за ошибки ”

4 Воспитывайте в детях честность с собой и с вами. Честность опирается на договоренности и формируется на основе доверия. Разговаривайте с детьми о

честности, об искренности. Почему врать плохо, и зачем нужно доверие? «Вот если ты сам себе соврешь, то что будет?». Так в ребенке формируется желание быть честным с собой, а значит, и с близкими людьми.

5 Ложь не исчезнет сразу после разговоров. Доверие восстанавливается плавно за счет внимания к ребенку и отсутствия жестких наказаний за ошибки. Это постепенный процесс изменений.

*Наталья Сабанова,
медицинский психолог*



ПОЧЕМУ НАМ НРАВИТСЯ РАБОТАТЬ?

По данным статистики, в 21 веке современному человеку характерна такая черта, как трудоголизм. Как правило, люди гордятся таким качеством, но стоит ли? Давайте вспомним романы-антиутопии, где писатели 18-20 веков видели будущее беззаботным и комфортным в плане отсутствия тяжелого физического труда. Ведь всю тяжелую работу должны выполнять машины, а человек должен сосредоточиться только на получении удовольствия и радости от реализации своих талантов. Почему же мы – люди 21 века – не можем не работать?

- Мы видим в этом опору и факт для гордости. Как правило, люди считают так: «Если вы заняты и у вас

не хватает времени на личную жизнь, значит, вы очень востребованный и квалифицированный специалист».

Также считается, что, чем больше времени вы посвящаете работе, тем больше вы будете зарабатывать и быстрее продви-

нетесь по карьерной лестнице.

- **Интеллектуальный труд – не труд.** Процент тяжелого труда действительно снизился за счет введения новых технологий. Возрос спрос на «умственную работу», работу, в которой критерии ее эффективности размыты и субъективны. А переработка не является показателем для повышения заработной платы, а становится причиной высказывания «не успеваешь, значит, неправильно распределяешь время».
- **Склонность к трудоголизму проявляется в восприятии работы как единственного средства самореализации.** Работа

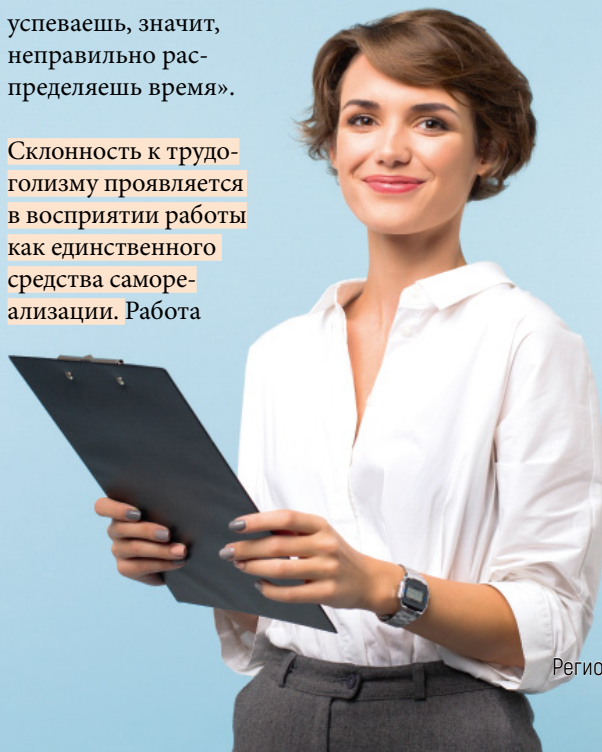
С каждым годом увеличивается число пациентов, страдающих от эмоционального выгорания

представляется как источник получения удовлетворения от жизни. Для трудоголика работа стоит на первом месте в жизни. Даже друзей человек заводит в рабочем коллективе. Когда мы не в силах найти ответы на главные вопросы своей жизни, мы загружаем себя работой так, чтобы не оставалось времени о них думать.

Анализируя данные причины трудоголизма, психологи констатируют: с каждым годом увеличивается число пациентов, страдающих от эмоционального выгорания, вызванного непрерывным стрессом, необходимостью все успевать и со всем справляться. Все это сказывается не только на психическом здоровье, но и на физическом.

Если вы чувствуете, что постоянная тревога и напряжение не дают спокойно расслабиться даже в период отпуска или выходных, а избавиться от мыслей о работе самостоятельно не получается, то вам необходимо обратиться за помощью к медицинскому психологу. Специалисты помогут вам осознать ценность вашего отдыха, познакомят с техниками для расслабления и релаксации.

*Татьяна Чижевич,
специалист по
социальной работе*



О ВАЖНОМ



НЕ ЖДИТЕ, КОГДА ЗАБОЛИТ

На ранних стадиях многие болезни протекают бессимптомно. Жительница Ханты-Мансийска Анна на здоровье никогда не жаловалась. Для нее стало неожиданностью, когда во время диспансеризации маммография показала опухоль в груди. Однако прогнозы врачей благоприятны благодаря тому, что лечение начато вовремя.

ТАЙНОЕ СТАНЕТ ЯВНЫМ

Диспансеризация и профосмотры остаются одними из самых эффективных методов выявления серьезных патологий на ранних

стадиях. В прошлом году во время углубленного обследования после ковида у жительницы Нижневартовска Хамилиды Сафиной выявили предельно низкий уровень гемоглобина. Ане-

мия стала серьезным поводом для дополнительного обследования женщины, врачи нашли причину недуга. Теперь югорчанка лечится у профильных специалистов и благодарна медикам за

вовремя выявленный симптом серьезного заболевания.

Терапевт отделения медицинской профилактики Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Олеся Цербе рассказала о том, какие исследования входят в диспансеризацию.

– Профилактические медицинские осмотры и диспансеризация проводятся в группах взрослого населения (от 18 лет и старше) среди работающих и неработающих граждан, а также среди обучающихся в образовательных организациях в очной форме, – пояснила врач.

“

Главная задача медосмотра – найти признаки заболеваний”

Чтобы пройти такое обследование, пациенту не нужно испытывать

недомогание. Главная задача такого медосмотра – найти признаки заболеваний и других отклонений, о которых человек, возможно, не догадывается, и своевременно начать лечение.

В рамках диспансеризации пациенту в обязательном порядке назначается целый перечень анализов и исследований, определенный приказом Минздрава России. В зависимости от возраста этот перечень меняется, постепенно увеличиваясь к 45–50 годам.

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Олеся Цербе пояснила, что диспансеризация может проходить в один или два этапа.

– Первый этап включает простые, но информативные методы обследования. Во время анкетирования доктор выясняет, есть ли у человека отягчаю-



щая наследственность и признаки различных заболеваний, – объяснила она.

Прохождение этого этапа займет один-два дня. Как уже говорилось, объем обследований зависит от возраста.

Обязательно прохождение флюорографии. Пациентам старше 35 лет – ЭКГ, определение уровня глюкозы и холестерина в крови, уровня сердечно-сосудистых рисков. Женщин направляют на осмотр к гинекологу.

Первый этап включает скрининги на онкологию, которые также проводятся в зависимости от воз-

раста пациента. Это скрининг на выявление рака шейки матки, рака молочной железы (маммография женщинам от 40 лет), рака толстой кишки. Пациента обследуют на наличие хронической обструктивной болезни легких, на сахарный диабет, туберкулез.

При углубленной диспансеризации, которую проходят люди, переболевшие ковидом, в первый этап включают еще несколько исследований:

1 измерение сатурации – концентрации кислорода в артериальной крови;

2 тест с шестиминутной ходьбой – он измеряет максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за шесть минут;

3 спирометрию – исследование помогает оценить работу легких после перенесенной коронавирусной инфекции: какой объем воздуха и как быстро через них проходит.

Если во время первого этапа диспансеризации у пациента обнаруживаются какие-то отклонения от нормы, его направляют на дополнительное обследование.

Завершает первый этап осмотр терапевта, на котором определяется группа здоровья пациента. Первая группа означает, что человек здоров, вторая – есть факторы риска развития заболеваний. Третья группа ставится, когда уже есть хронические неинфекционные заболевания, которые подлежат наблюдению.

Если во время первого этапа диспансеризации у пациента обнаруживаются какие-то отклонения от нормы, его направляют на дополнительное обследование на второй этап. Он включает в себя проведение еще ряда исследований и посещение узкопрофильных специалистов (в зависимости от того, какие признаки заболеваний были выявлены).



СОВЕТ ДЛЯ КАЖДОГО

Во время профилактического осмотра врачи объясняют пациенту, как могут сказываться на их здоровье факторы риска. Самые частые из них, встречающиеся у югорчан, – малоподвижный образ жизни, курение, ожирение.

Избыточный вес может спровоцировать сахарный диабет и атеросклероз. Также лишние килограммы – это лишние миллиметры ртутного столба в наших сосудах. Курение негативно влияет на легкие, сердце и другие органы.

– Мы советуем больше двигаться, гулять каждый день хотя бы 15–20 минут. А еще лучше – по 30 минут в день уделять нагрузкам умеренной интенсивности, – рассказала Олеся Цербе.

Избыточный вес может спровоцировать сахарный диабет и атеросклероз

*30 минут в день
уделяйте нагрузкам умеренной
интенсивности*



Медики также дают рекомендации по питанию, ведь правильный рацион – это здоровье и энергия. Больше фруктов (500 граммов в день), меньше газировки, фастфуда, жирного, жареного, исключить алкоголь – и самочувствие заметно улучшится.



– Скорректировав свой образ жизни, человек может отодвинуть развитие заболевания на многие годы или даже предупредить его возникновение, – подчеркнула Олеся Цербе.

Диспансеризацию можно пройти, обратившись в медицинскую организацию по месту жительства (прикрепления) или записаться через Госуслуги. Также работодатель может направить в медучреждение списки сотрудников, желающих пройти обследование, и согласовать дату и время ее прохождения. В окружной столице

кабинет диспансеризации работает в Центре здоровья ОКБ Ханты-Мансийска с 8:00 до 17:00. В поликлинику нужно прийти утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и зарядки.

ЭТО ВАЖНО

Порядок и перечень обследований, предусмотренных диспансеризацией, разработан с учетом научно доказанных пиков заболеваемости мужчин и женщин в том или ином возрасте. Если говорить об онкологиче-

ских заболеваниях, то, например, рак толстой кишки вне зависимости от пола чаще всего диагностируется у граждан старше 40 лет. Поэтому обследования на скрытую кровь проводятся с периодичностью один раз в два года для лиц 40–64 лет, а в возрасте от 65 до 75 – ежегодно. Обследования на выявление онкологии предстательной железы у мужчин проводятся в возрасте от 45 до 64 лет. Женщинам, начиная от 40 лет, необходимо один раз в два года проходить маммографию. По статистике, после введе-

ния в Югре этого вида скрининга рак молочной железы стал чаще выявляться на ранних стадиях, снизилась доля четвертой стадии заболевания.

КСТАТИ:

В Няганской городской поликлинике провели анализ состояний пациентов, завершивших диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры в 2022 году. Среди обследованных – **более 4800 мужчин и порядка 7950 женщин** трудоспособной и старшей возрастных групп.

В общей сложности у пациентов диагностировано и подтверждено:

- 5 случаев онкологических заболеваний,
- по 3 случая сахарного диабета и заболеваний органов дыхания,
- 21 случай болезней системы кровообращения,
- 12 случаев заболеваний пищеварительной системы.

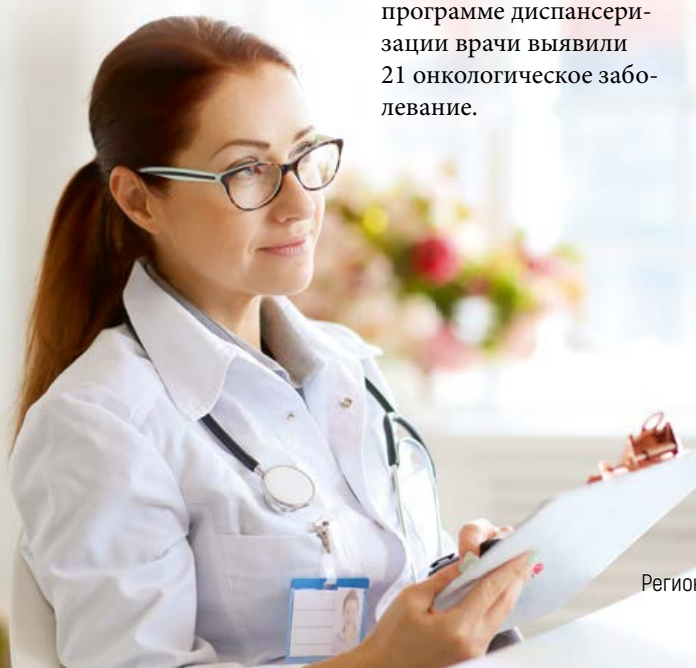
В Пыть-Яхе в результате бесплатных онкоскринингов по программе диспансеризации врачи выявили 21 онкологическое заболевание.

Диспансеризацию гражданам в возрасте от 18 до 39 лет можно пройти один раз в три года, после 40 лет – ежегодно

Марина Тараник, главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике Депздрава Югры:

– Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. Профилактические осмотры и диспансеризация помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать их на ранней стадии для скорейшего начала лечения. Даже если гражданин состоит на диспансерном наблюдении, все равно необходимо проходить осмотры, так как они помогают выявить другие хронические неинфекционные заболевания.

Ирина Пуртова



ОПЫТ РЕГИОНОВ

В ноябре 2002 года моя жизнь раскололась на две части. В первой остался самый лучший день, ведь 12 ноября – это день рождения сына. Во второй части жизненной повести дата 12 ноября стала для меня роковой... Я узнала, что заразились ВИЧ.



20 ЛЕТ НАЗАД ДИАГНОЗ «ВИЧ»

ПРОГРЕМЕЛ ДЛЯ МЕНЯ, КАК ГРОМ

Большее воспоминаний нет... Наверное потому, что жить я не хотела. Ребенок был отправлен к родственникам в другой город, даже не помню, какую причину я тогда озвучила встревоженным родителям. С работы уволилась, потому что из головы не выходила навязчивая мысль о том, что об этом «позоре» знают коллеги. С друзьями прекратила общение по той же причине.

Меня заразил муж, которого я выгнала в марте того же года, когда стала свидетелем его измены. А в апреле узнала, что женщина, с которой сожительствует бывший супруг, давно является наркозависимой.

От обиды, отчаяния, наконец, из-за банального чувства мести и необходимости, чтобы меня пожалели, я всем и всюду рассказывала о том, какой он под-

лец – променял жену и ребенка на наркоманку, ведущую сомнительный образ жизни. Ожидаемый эффект был достигнут. Мне сочувствовали, Костю (*имя изменено*) – презирали.

С этим чувством удовлетворенности я жила где-то полгода, пока от одной из «жалеющих» и параллельно всезнающей знакомой не узнала о том, что у нескольких наркоманов из числа друзей той са-

мой Нины-разлучницы (*имя изменено*) нашли ВИЧ. Злорадные нотки в голосе своей соседницы я помню, как сейчас: *«Ты бы проверилась, мало ли. Вдруг и тебе досталось, ведь «твой» Костя в их числе. Не затягивай».*

Этот неприятный разговор спустя какой-то промежуток времени все-таки сподвиг меня на поход в местную больницу. Помню вначале недобрый, а после причины визита даже немного сочувствующий взгляд доктора. Помню выдачу направления на анализ и номер три красной пастой на бланке. Врач тогда сообщила, что это делает на всякий случай, чтобы, в случае положительных результатов, о диагнозе знали только мы с ней. Уже стоя в двери на выходе, она меня окликнула и просила не переживать, ведь все будет хорошо.

А через пару недель, в тот самый ноябрьский день, в день рождения сына, доктор позвонила

и просила срочно прийти. Жизнь раскололась на две части... 20 лет назад диагноз «ВИЧ» прогремел для меня, как гром.

Отчаянье, слезы, желание добровольно уйти из жизни. Больше воспоминаний нет. В себя я пришла, когда на улице было тепло и солнечно. Долго и упорно, невзирая на мое безразличие, но все-таки «вытащили» меня из депрессии моя сестра и ее подруга-психолог. Девчонки уговорили меня на переезд. Так я оказалась в Нягани. Здесь познакомилась с доктором, которая взаимодействовала с такими же, как я. Именно она – улыбчивая, дружелюбная, оптимистичная – заставила меня вновь изменить отношение и к себе, и к миру. Для поддержания иммунной системы я стала получать антиретровирусную терапию, которая направлена на предупреждение развития СПИДа и продление жизни. Нагрузка

стала равна нулю, то есть я перестала быть источником заражения. Доктор уверяла, что благодаря удачно подобранной терапии у меня отличный иммунитет, но прекращать пить препараты нельзя даже на один день.

Я стала ловить себя на мысли, что жизнь налаживается, что я могу и хочу улыбаться, что я все еще молодая и красивая женщина. На тот момент мне было 26 лет.

Через полтора года в компании друзей я познакомилась с мужчиной, который стал оказывать мне знаки внимания. И ко мне опять вернулся страх. Страх этой болезни, страх боязни, что моя тайна станет достоянием общественности, страх одиночества, но еще больше страх повторения той ужасной депрессии. Посоветовавшись с доктором, я решила, как мне тогда казалось, на отчаянный шаг – рассказать все Владимиру (*имя изме-*

нено). Мы проговорили несколько часов, а на следующий день пошли к моему доктору.

Через три года у нас родился сын, еще через год – дочь. Дети абсолютно здоровы. А я продолжаю получать лекарственную терапию, регулярно сдаю анализы. Когда младшие дети вырастут, я обязательно расскажу им про ВИЧ и о том, что этот страшный на первый взгляд диагноз не является приговором.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



Оксана Бондарь,
доверенный психолог
по ВИЧ/СПИДу БУ
«Няганская городская
поликлиника»:

- Существует три главных способа передачи вируса.

1 При незащищенных половых контактах,

инфицирование может произойти при любой форме сексуальной активности (вагинальной, оральной, анальной).

2 Вертикальный. От матери к ребенку как во время беременности и родов, так и при грудном вскармливании (ребенок ВИЧ-инфицированной матери может родиться здоровым при соблюдении рекомендаций специалистов).

3 Наркотический. При использовании одного шприца и прочих инструментов, где присутствует кровь.

Самый зарекомендовавший себя естественный путь защиты от неизлечимых инфекций и других заболеваний, передающихся половым путем – здоровый образ жизни, а при половом контакте – использование презерватива. В Югре узнать свой ВИЧ статус может каждый желающий. Процедура проводится анонимно и бесплатно. Для этого необ-

СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА



ходимо обратиться к врачу-инфекционисту или врачу-терапевту в поликлинику по месту жительства и сообщить о своем решении.

Записала
Марина Лылова,
БУ «Няганская городская
поликлиника»



Профилактика
ВИЧ-инфекции
у детей

ОТРАВЛЕНИЕ ЮНОСТИ

Если тебя постоянно дразнят, оскорбляют, игнорируют, толкают, пинают, забирают или портят личные вещи, бьют, угрожают, устраивают бойкот – все это называется травлей.

Травля, или буллинг (от английского bullying – запугивание), – это коллективное причинение вреда: когда группа постоянно и намеренно обижает одного человека или нескольких людей.

Кибертравля, или кибербуллинг, – это травля с использованием цифровых технологий. Кибербуллинг может происходить в социальных сетях, мессенджерах, на игровых платформах и в мобильных телефонах.

Важно отличать травлю от конфликта, игры, непопулярности.



ПРИЗНАКИ ТРАВЛИ:

- всегда причинение вреда;
- систематические, регулярные, повторяющиеся действия;
- неравенство сил жертвы и агрессоров;
- намеренное желание обидеть.

Травля – феномен, который охватывает не только сферу образования; буллинг возможен в любых организациях.

В игре весело всем участникам, при травле – только агрессорам. В конфликте или ссоре обычно участвуют двое. Ссора быстро заканчивается, а травля может длиться неделями и месяцами. В конфликте обе стороны ответственны за происходящее, а при травле жертва не выбирала такую участь.

ВИДЫ БУЛЛИНГА

Психологический – унижения, оскорбления, угрозы, бойкот и игнорирование, отказ садиться или стоять рядом. Применение манипуляций: «Если пожалуешься, я тебя поймаю и...»

Экономический – регулярная порча одежды, личных вещей, телефона. Требование денег, принуждение воровать. Это когда прячут учебники или другие вещи, перебрасываются ими.

Физический – регулярные драки, толкание, пихание, пинки, подножки, подзатыльники, удары.

Кибербуллинг – высмеивание, угрозы в социальных сетях и мессенджерах. Это когда создают чат и не приглашают туда жертву, распространяя при этом слухи, оскорбительные картинки, видео. Особенности кибербуллинга – анонимность агрессора и большой охват возможных жертв.



РОЛИ В ПРОЦЕССЕ БУЛЛИНГА

Жертве достается больше всего: обидно, грустно, не хочется возвращаться в коллектив, а иногда и жить.

Агрессор из-за собственной травмы или комплексов хочет самоутвердиться за счет слабого. У такого человека в будущем есть все шансы стать изгоем, прислать «плохим» человеком.

Наблюдатели, или свидетели травли, могут делать вид, что тоже веселятся, но на самом деле им страшно



и они боятся перечить агрессорам. Понимание, что ты просто стоял и смотрел на то, как травят товарища, рано или поздно обернется негативными переживаниями.

Защитники пострадавшего от травли рискуют и сами стать жертвой насмешек и издевательств, поэтому часто никто даже не пытается занять такую позицию.

Буллинг и кибербуллинг являются опасными явлениями, которые деструктивно влияют на всех участников [агрессоров, наблюдателей, жертв].

Жертвой травли может стать каждый – это нужно помнить всегда. Ведь дело не в том человеке, которого травят. Травить могут «толстых» и «худых», «ботаников» и «глупых», «выскочек» и «тихонь». Дело в том, что травля – это плохое правило, которое завелось у группы. Личные качества конкретного человека здесь ни при чем. Если в группе допускается травля, то, даже если жертва уйдет из коллектива (в другую школу или секцию), травля, вероятнее всего, продолжится. Просто теперь агрессоры

выберут новую жертву. Травля совершается с молчаливого согласия большинства. Главный принцип противодействия травле – нельзя умалчивать случаи буллинга. Это касается и детей, и взрослых.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЕБЯ ТРАВЯТ?

- 1** С тобой демонстративно не общаются, игнорируют твои слова, просьбы, вопросы. Это происходит постоянно, твои попытки прояснить ситуацию безуспешны.
- 2** О тебе постоянно распускают сплетни. При этом ты точно не делал того, в чем тебя обвиняют.
- 3** Тебя постоянно прилюдно обзывают, оскорбляют, придираются. Явных причин для ссор и конфликтов нет.
- 4** В социальных сетях у тебя часто появляются грубые, негативные комментарии, множество дизлайков. В социальных сетях или

мессенджерах распространяют фото, видео, высмеивающие тебя. А тебе при этом совсем не весело.

5 Тебе угрожают, тебя толкают, пихают или бьют. Это происходит периодически.

6 У тебя без спроса берут вещи, нарочно портят и ломают, забирают себе. Любые твои просьбы прекратить это вызывают лишь веселье у обидчика (ов).

7 Ты начинаешь бояться встречи с теми, кто тебя обижает, пытаешься избегать мест, где можешь с ними встретиться.

8 Все это может происходить в присутствии других ребят, которые либо молча наблюдают, либо поддерживают происходящее.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ТРАВЛИ?

Важно понимать, что с буллингом практически невозможно справиться в одиночку. Поэтому самый главный совет: Не молчи!

1 Обязательно расскажи о случае травли взрослым, которым доверишься. В том

Помни, что обращение за помощью к взрослым, которые могут помочь, не значит «наябедничать» или «нажаловаться». Из ситуации буллинга часто невозможно выйти самостоятельно. Если ты или твои товарищи подверглись буллингу, обязательно обратись за помощью к людям, которым ты доверишься (родителям, учителям).



числе если травят не тебя, а кого-то другого. Не скрывай подробности.

2 Постарайся вступить в переговоры с обидчиками, узнай, почему они придираются именно к тебе.

3 Сохраняй самообладание и спокойствие. Твои бурные эмоциональные реакции только раззадорят обидчиков.

4 Если тебе угрожают, собираются отнять вещи, ударить – кричи и зови на помощь, постарайся убежать туда, где есть взрослые. Это – не игры, это самое настоящее насилие.

5 Позвони по телефону доверия или обратись в кабинет школьного психолога.

Детский телефон доверия в Югре

8-800-2000-122,

круглосуточно,
анонимно, бесплатно

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Кибербуллинг – это травля в социальных сетях, мессенджерах, по телефону, на форумах.

Главный совет – обратиться за помощью к взрослым, чтобы решить проблему вместе.

Кибертравля в социальных сетях: сообщите о ней администраторам или службе поддержки социальной сети.

Сохраните доказательства – не удаляйте буллинговые сообщения, фото или видео.

Измените настройки профиля на более приватные (чтобы ваша страница была доступна только проверенным друзьям, которых вы реально знаете).



Помните, с незнакомцами в интернете нужно общаться, как и с незнакомыми на улице. Не идите на контакт, если вы не знаете этого человека, не добавляйте в друзья.

Желательно игнорировать звонки и подозрительные смс с неизвестных номеров, пользоваться программами против спама и непристойной рекламы.

*Ольга Ковалева,
медицинский психолог*

На портале травлинет.рф есть информация о буллинге для детей, родителей и учителей, а также прописаны алгоритмы действий при травле



ЮГОРЧАНЕ НА ПЕРЕВАЛЕ ДЯТЛОВА

В начале этого года девятнадцать югорчан прошли по маршруту на перевал Дятлова. За несколько суток, в морозы, достигавшие -40 градусов, участники похода прошли на лыжах более пятидесяти километров и достигли одного из самых известных мест на Урале.



О том, как участники зимнего похода готовились к покорению перевала, рассказали участники экспедиции **Игорь Ильк и Олег Роменский.**

ПОКОРИТЬ ПЕРЕВАЛ И ПОЧТИТЬ ПАМЯТЬ ДЯТЛОВЦЕВ

Перевал Дятлова расположен в самом северном – Ивдельском – районе Свердловской области. Местность, расположенная недалеко от границ с Пермским краем, Республикой Коми и Ханты-Мансийским автономным округом, обрела широкую известность после трагической гибели группы туристов под руководством Игоря Дятлова в феврале 1959 года. О причинах случившегося спорят до сих пор, выдвигая версии, приводя документы и материалы следствия.

Идея совершить поход на перевал Дятлова на лыжах, почтить память погибших туристов и испытать себя на проч-

ность возникла у югорчан после покорения горы Конжаковский Камень на Северном Урале.

Это самая высокая гора Свердловской области – высотой 1569 метров.

– После этого двухдневного похода в автономном режиме с набором высоты и преодолением пересеченной местности мы поставили себе новую командную цель – поход на лыжах на перевал Дятлова, – рассказал руководитель клуба путешественников «Ugra Adventure» Игорь Ильк.

– Учитывая сложную пересеченную мест-

Конжаковский Камень на Северном Урале – самая высокая гора Свердловской области – высотой 1569 метров

ность и низкие температуры, ожидавшиеся на маршруте, а также то, что более половины участников планируемого похода основательного лыжного опыта не имели, требовалась серьезная подготовка, – добавил он.

– Я мысленно раз за разом совершал предполагаемый маршрут к месту трагедии группы Дятлова. Возможно, каждый из этой группы



перед путешествием раз за разом прокручивал в голове кадры из многочисленных фильмов о Дятловцах как с вымышленным художественным сюжетом, так и документальным сюжетом с подтвержденными фактами. Но то, что каждый из них ожидал увидеть в точке предполагаемой цели, – останется загадкой. Правдой и фактом является лишь то, что увидела группа в реальности, и те эмоции, которые испытал каждый член этой группы, поднявшись к месту трагедии, – вспоминает участник группы Олег Роменский.

МЕСЯЦЫ ПОДГОТОВКИ

Клуб путешественников «Ugra Adventure» объединяет автолюбителей, восходителей, трекеров, людей, выступающих за здоровый и активный образ жизни. В сфере деятельности авторов проекта входит организация и сопровождение туров и походов, а также популяризация Урала как интересного для путешественников региона с особенной атмосферой, ландшафтом, самобытностью.

Каждый член группы, а она состояла из 12-ти жителей Ханты-Ман-

сийска и 7-ми путешественников из Нягани, прошел двухмесячный период подготовки. Прокладывая лыжню при температурах от минус 18 до минус 36, попутно испытывая экипировку и собственные силы.

– В нашу команду вошли участники из Нягани и Ханты-Мансийска – ребята разных профессий и занятий. Люди, которым интересно получить новые знания, практики в экстремальных условиях, преодолеть личные и командные испытания. Все это способствует саморазвитию. И, я бы



сказал, пробуждению внутреннего стержня, который годами прячется в каждом из нас, никак не проявляясь в городских условиях, – говорит участник похода Игорь.

Подготовка основывалась и на предыдущем практическом опыте, поведал он. **Первый совместный поход состоялся в декабре 2021 года.** Команда путешественников отправилась к вершине горы Серебрянский Камень. Эта живописная гора высотой 1305 метров расположена в 8 километрах восточнее вершины горы Конжаковский Камень – высшей точки Свердловской области. **«За 20 часов хода мы с ребятами прошли 32 километра,** – рассказал Игорь Илык. – Это



испытание помогло на практике найти ответы на многие вопросы по экипировке и снаряжению. А также по собственной формуле подготовки и преодолению психологических и физических барьеров». В том же 2021 году команда поставила перед собой цель – совершить восхождение на гору Неройка – одну из главных вершин Приполярного Урала высотой 1645 метров над уровнем моря.

Самое главное – ни один из нас не отступил от общей намеченной цели, говорят путешественники. Уже в феврале группа в том же составе выдвинулась к Неройке. К

сожалению, штурм вершины не удался из-за неблагоприятных погодных условий. Но это никого из туристов не остановило – летом был организован сплав по реке Нягань-Юган. А осенью группа вышла на гору Конжаковский Камень.

О СНАРЯЖЕНИИ И ОЖИДАНИЯХ

Еще в октябре участники начали закупать и готовить лыжи, палки, крепления, ботинки и прочее снаряжение. Это был захватывающий период – каждый из нас охотно и искренне делился своими

Неройка – одна из главных вершин Приполярного Урала высотой 1645 метров

познаниями и практиками по подбору. Часть группы – ребята из Ханты-Мансийска – в выходные дни выходила в тестовые походы на лыжах с ночевкой. Это было необходимо для слаживания участников, проходили тренировки по разбивке лагеря и организации быта, рассказали участники.

– Постепенно были обретыены необходимые навыки и собран комплект походного снаряжения для каждого участника. Одно-

временно походники устроили себе экзамен по командной поддержке, взаимопомощи, личному восприятию и преодолению, с которым все справились на «отлично», – поделился руководитель турклуба «Ugra Adventure».

НА ПЕРЕВАЛ!

– Новогодние праздники проходили не только в радостном настроении, но и в ожидании предстоящего путешествия. И в переживании – прогноз на день восхождения на перевал

обещал температуру -38 градусов. Как мы переживем этот лютый мороз? А если будет ветер? Справлюсь ли я? Не подведу ли группу? С этими мыслями прошел не только Новый год, но и весь путь до «Базы Ильича» – места старта пешей экспедиции, – поделился воспоминаниями Олег Роменский.

Путешествие началось

3 января 2023 года – группа проехала 600 километров из Ханты-Мансийска до Ивделя, далее 90 километров до поселка Вижай. В

ОСНОВНЫЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВЕЩИ В ПОХОДЕ:

рюкзак 75-100 литров, обувь походная зимняя, обувь для палатки, зимняя флисовая балаклава, пуховик для стоянок, походные зимние брюки и непродуваемая зимняя куртка (с мембранами и тканью для отвода влаги, идущей от тела).

Лыжи охотничьи, бахилы на обувь (не пропускают снег, а значит, не дают таять снегу непосредственно на самой обуви, а значит ноги будут сухими, что очень важно при остановках и отдыхе), термоноски, горнолыжная маска, лыжные палки

под свой рост, флисовые перчатки.

Туристическая кружка и тарелка, ложка и вилка, сноубордические варежки, несколько слоев термобелья (флисовых свитеров и кофт), туристический коврик, спальный мешок под предполагаемую температуру ночевки (можно два с разными температурными режимами), газовая горелка, спички, сухое горючее и т.д. Естественно, для группы в целом должна быть взята с собой палатка и печка для обогрева туристов внутри палатки.

поселке Вижай установлен памятник группе Дятлова с фотографиями членов группы и указатель направления к перевалу.

После этого, пересев на полноприводные вахтовки на базе ГАЗ-66 и ЗИЛ-131, преодолевая водные и лесные преграды, туристы совершили заброску до «Базы Ильича» – отправной точки на перевал Дятлова и гору Оторген, отстоящей на 25 километров от места трагедии группы Дятлова и на 70 километров от поселка Вижай. **Путь длиной в 90 километров занял 8 часов.**

Вахтовки входили в техническое и организационное сопровождение путешествия, которым занималась команда Игоря «Клуб путешественников «Ugra Adventure»». Помимо вахтовок, для доставки путешественников из поселка Вижай до «Базы Ильича» присутствовали три снегохода (на случай экстренной эвакуации кого-либо

из путешественников и доставки продуктов питания от «Базы Ильича» к месту предполагаемой стоянки, рассказали путешественники.

Группа спешилась, проверила снаряжение и, закинув рюкзаки на плечи, волокуши пристегнув на карабин, вышла на маршрут. **В этот день удалось пройти 13 километров на лыжах, разбить лагерь и приготовить ужин.** Погода радовала – термометр показывал всего – 23 °С.

– Не обошлось без проблем – у двоих членов группы слабину дали крепления лыж, и ребята на каждой остановке пытались отремонтировать их, перекручивая шурупы крепления в те места, где крепление еще не начало рваться, – вспоминает Олег. – Несмотря на все трудности первого перехода и неготовности мышц бороться с вдруг возникшей силовой нагрузкой, группа пришла к месту ночевки. Ребята из группы организаторов к этому



времени разожгли костер и поставили для себя палатку, а также принялись к готовке вечернего ужина.

Задача основной группы по приходу к месту ночевки была «простой» – поставить палатку для себя (для 12 человек), нарубить дров для ночной топки палатки, постелить себе в палатке и приготовить вещи к сушке. И это необходимо сделать дружно, сплоченно и быстро, так как время давно перевалило за полночь. Благодаря опыту проверенных

семитысячниками (так называются вершины гор более 7 тысяч км в высоту) товарищей с задачей справились быстро. Пока путешественники занимались бытом – ужин был готов, и скажу, честно, это был самый вкусный суп из говяжьей тушенки, что я ел!

Кто-то развешивал мокрые куртки на верхних подвязках палатки, кто-то решил сушить куртки своим телом, складывая их либо в спальный мешок, либо под него. Так как ночи оставалось немного – не более 5

часов, а в палатке было 11 человек, дежурили по очереди – по 40 минут.

– Каждый из группы поддерживал огонь в печи и наблюдал за товарищами по палатке, чтобы они не сильно укрывались и не стремились раскрываться. Время дежурства – это то время, когда ты можешь придвинуть свою обувь поближе к печке и проконтролировать, чтобы она не оплавилась. Это время, когда стельки, носки, перчатки, куртка, брюки – вся необходимая твоя личная одежда, требу-

Задача была «простой» – поставить палатку для 12 человек



ющая сушки, находится под твоим контролем. Увы, куртки и штаны под спальным мешком к утру не просохли, а еще сильнее впитали влагу с пола палатки. И некоторым ребятам пришлось выходить на очередную часть маршрута в мокрой верхней одежде, – вспоминает Олег.

– В целом, что касается сложности похода – я бы отнес его к разряду «средней», но с учетом температуры минус 40 градусов – можно говорить о категоричности в определенной степени. Днем мы активно двигались на лыжах, что не давало нам замерзнуть, несмотря на сильные морозы, завершали дневной переход и ставили лагерь уже при фонариках. Выручала также горячая калорийная пища, – рассказал Игорь Ильк.

ОСОБЕННОСТИ УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОЧНОЙ КАШИ НА МОРОЗЕ

Утро 5 января порадовало путешественников

наивкуснейшей молочной рисовой кашей и морозом – 43 градуса.

– В очереди за добавкой один из членов нашей группы, решив еще раз вспомнить этот приятный вкус молочной каши по утру, облизнул ложку и... поплатился за эту трагическую оплошность, – рассказывает Олег Роменский. – Ложка успела остыть при таком морозе и предательски прикипела к губе. Не став баловать товарищей утренним шоу, он отважно оторвал ложку от губы и, скромно спрятав кровавую губу в балаклаву, стал собираться в поход без добавки.



НА ПЕРЕВАЛЕ

В 9:00 5 января 2023 года группа двинулась к стеле, установленной на останце в честь трагически погибших при невыясненных обстоятельствах туристов группы Дятлова.

Ближе к 11:00 хвойный, кедровый, лес сначала сменился высокими березами, а ближе к каменной пустоши горы высокие березы сменились карликовыми. Яркое солнце, полный штиль и нетронутые охапки снега на ветвях деревьев создавали сказочное ощущение.

– Вокруг деревьев, на заснеженных, игравших золотом солнца опушках виднелись следы зайцев и лисиц, как будто сначала в лесу зайцы водили хоро­воды, а потом хитрые лисы устраивали на шу­стрых зайчат охоту. Но мы верили в скорость зайцев – наступил именно их год. И наде­ялись, что в этой охоте зайцы вышли живыми и невредимыми, – вспо­минает Олег.

Карликовые березы тем временем понемногу ре­дели, группа вышла на крутой склон, поднимаясь в гору. На предгорье территория карликовых берез закончилась и началась территория останцев – остатков разрушившихся горных образований. И редко растущих хвойных кустарников.

Туристы прошли последние 12 километров и достигли перевала в 13:00 5 января



В окружении прекрасных северных пейзажей туристы прошли последние 12 километров и достигли перевала в 13:00 5 января.

– Горы испытывали каждого из нас, а потом, награждая за упорство, благодарили, допуская к местам с неопи­сываемой природной красотой и энергетикой. Поднимались при низкой температуре и полном шти­ле, который даже летом сложно здесь

встретить. Для каждого из нас это восхождение стало очередной практикой в экстремальных условиях, после которых рождаются новые цели, – рассказал Игорь.

На останце, недалеко от места трагедии, установлена стела и прикручены две таблички – одна в память девятерых членов группы, погибших в этом месте 02.02.1959 года, и одна табличка с фотографией и фами­лией десятого члена

группы, который не пошел в эти трагичные для группы дни вместе с ними в поход и умер гораздо позже, прожив свою жизнь и навсегда считая себя членом этой группы.

– Сказав правильные слова, почтив память туристов группы Дятлова, совершив необходимые фото- и видеосъемки, прикончив запасы замерзших, но таких вкусных бутербродов и остатков сала с перцем, запив все это пока еще горячим чаем, мы двинулись в обратный путь, где ждала нас горячая еда, сухой спальный мешок и раскаленная докрасна

палаточная печь, – рассказал Олег Романовский. – Природа баловала нас безветрием и прекрасными видами. При спуске справа от нас готовилось ко сну солнце, а слева – на свою вечернюю стражу вышла полная луна. Впереди же нас встречал величественный кедровый лес, спрятавшийся под одеялом снега, а позади прощалась с нами «гора Холатчахль». Никак не верилось, что в этом прекрасном месте могла произойти беда, даже несмотря на то, что мы видели и точку трагедии и таблички памяти на останце.

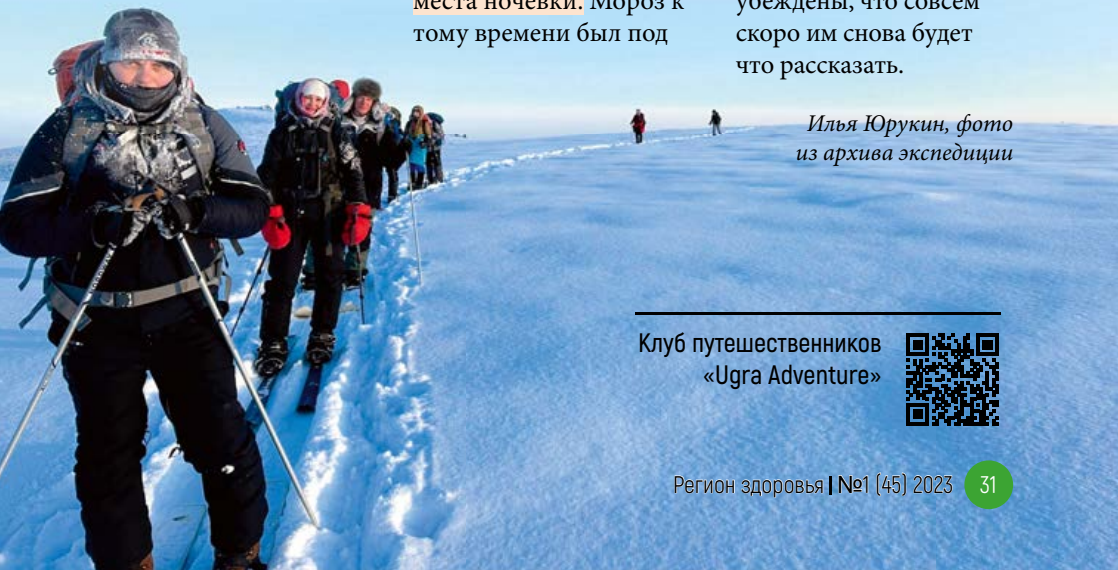
В полночь путешественники достигли места ночевки. Мороз к тому времени был под

-50 °С. Но сбор дров и готовка не дали участникам замерзнуть.

Утром 6 января покорители перевала собирали вещи для завершающего броска на лыжах к «Базе Ильича», где узнали, что средняя температура в эти два дня была в пределах -41 °С. Затем продолжили путь уже на автомобилях. В поселке Вижай тоже стоял мороз под -38 °С – всем пришлось повозиться, чтобы отогреть и оживить автомобили для обратного пути в Ханты-Мансийск.

Так закончился поход югорчан на перевал Дятлова. Но планы клуба только набирают обороты – путешественники убеждены, что совсем скоро им снова будет что рассказать.

Илья Юрукин, фото из архива экспедиции



Клуб путешественников
«Ugra Adventure»



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ

В Югре на учете у онкологов состоит **более 35 тысяч** жителей. Только за последний год выявлено **4 485** человек, страдающих онкозаболеваниями. У **60,9%** пациентов рак выявлен на ранних стадиях – первой и второй.

«В 2022 году из вновь выявленных случаев заболеваний у мужчин чаще всего регистрировался рак легкого, на втором месте – рак простаты, на третьем – рак толстого кишечника. У женщин чаще всего обнаруживали рак молочной железы, на втором месте – рак толстого кишечника, на третьем – рак кожи», – поясняет главный внештатный специалист онколог Депздрава Югры Евгений Билан.

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОЛЯЕТ ОКАЗАТЬ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНУЮ ПОМОЩЬ. ПОЭТОМУ ВАЖНО ВОВРЕМЯ ПРОХОДИТЬ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.



ФАКТОРЫ РИСКА ПО РАЗВИТИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- возраст,
- пол,
- наличие вредных привычек,
- наличие семейного анамнеза (рак у близких родственников),
- наличие доброкачественных образований и заболеваний, предшествующих раку (миомы, фибромы, аденомы),
- излеченное онкозаболевание в стадии ремиссии.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ:

ЖЕНЩИНЫ

Маммологический скрининг

До 40 лет: не реже 1 раза в два года УЗИ молочных желез, скрининг наследственного рака молочной железы BRCA1 и BRCA2 при наличии медицинских показаний, связанных с семейным онкологическим анамнезом.

40 лет и старше: ежегодно маммография.

Скрининг на выявление злокачественных новообразований шейки матки

18 лет и старше: ежегодно осмотр фельдшером (акушеркой) или врачом акушером-гинекологом.

от 18 до 64 лет: 1 раз в 3 года цитологическое исследование мазка с шейки матки.

МУЖЧИНЫ

Скрининг на выявление злокачественных новообразований предстательной железы:

45, 50, 55, 60 и 64 лет: определение простат специфического антигена в крови (ПСА-тест).



ЖЕНЩИНЫ + МУЖЧИНЫ

Пульмонологический скрининг

40 лет и старше: ежегодно рентгенография легких.

Пациенты группы риска (стаж курения более 30 лет, отказ от табачной зависимости менее 15 лет назад, пациенты, чьи родственники больны раком легких): при наличии медицинских показаний ежегодно низкодозная компьютерная томография легких.

Скрининг на выявление злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки:

от 40 до 64 лет: 1 раз в 2 года,

от 65 до 75 лет: ежегодно.

**Ректороманоскопия, колоноскопия - при наличии медицинских показаний*

Скрининг на выявление злокачественных новообразований пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки.

в возрасте 45 лет: при проведении диспансеризации.

ПРИЗВАНИЕ

Мы хотим поделиться с вами историей жительницы Нижневартовска Марии Чалдиной, которая спустя 16 лет исполнила свою мечту и стала студенткой медицинского колледжа. Девушка рассказала о том, как попала в медицину, и дальнейших планах.



16 ЛЕТ НА ПУТИ К МЕЧТЕ

Мария родилась в семье предпринимателей и, как прилежная дочь, пошла по стопам родителей, поступив после 11 класса на экономический факультет. Таково было желание отца, по его настоянию она получила образование финансиста. Хотя родные еще с детства замечали тягу Машеньки к медицине.

– Я помню, как еще лет в 5-6 Маша ставила уколы своему плюшевому мишке и ухаживала

за «больными» куклами, – рассказала сестра Марии Чалдиной.

Уже будучи взрослой, имея семью и детей, состоявшись в новой профессии, а сейчас она мастер маникюра, Мария вновь проявила интерес к медицине.

– Около 4 лет у меня есть стойкое желание получить медицинское образование. К сожалению, со школьных времен многое поза-

былось, и поступить с первого раза не удалось. Попыталась попасть на заочное отделение, прошла на очное. А потом испугалась, что не смогу совмещать учебу и заботу о ребенке, – комментирует наша героиня.

Спустя два года появилась еще один ребенок. Не зря говорят, материнство окрыляет. Появились силы продолжить начатое. Возобновилась подготовка к экзаме-

нам, ведь отступить было некуда – цель маячила на горизонте и манила своей досягаемостью.

Теперь Мария – студентка 1 курса Нижневартковского медицинского колледжа, факультета «Сестринское дело», обучается на бюджетной основе. Все страхи позади.

– В процессе поступления было много страхов, связанных с будущей профессией, но, позна-

комившись с преподавателями, лишь утвердилась в мысли, что сделала правильный выбор. Это люди, которые влюбляют нас в медицинскую профессию, – поделилась своими впечатлениями студент-медик.

По словам Марии, свое будущее место работы она видит в процедурном кабинете взрослой поликлиники. Ей нравится проведение медицинских манипуляций, забор крови,

постановка капельниц, инъекционные процедуры.

– Даже будучи любителем почитать медицинские статьи в интернете, я столько не



знала, сколько усвоила за первые четыре месяца учебы. Открытием стало изучение латинского языка. Я даже подумать не могла, что этот предмет, раньше внушавший мне страх и трепет, станет одним из самых любимых моих дисциплин в колледже, – отметила она.

Будущий медик также добавила, что специальность «Медицинская сестра» перспективная. Больше всего радует, что можно выбрать ту сферу, в которой чувствуешь себя комфортно, и работать в ней.

В случае с Марией большое влияние оказало окружение, родствен-



ники и знакомые, связавшие свою жизнь с медициной. Они заинтересовали и в некоторой степени погрузили в эту профессию. Сказалось и желание помогать людям: маме, детям, родным. К

слову, все члены семьи отнеслись к ее решению положительно, радовались за нее: «Наконец-то в семье появился медик!».

– Стремитесь, мечтайте, и все получится!

Пробуйте. Не получилось раз, пробуйте еще. Все получится, только в нужное для вас время. Моя мечта сбылась, и ваша обязательно исполнится! – пожелала нижевартовская студентка всем тем, кто еще только мечтает попасть в медицину.

*Евгения Пастухова,
БУ «Нижевартовская
городская поликлиника»*





ПОКОРМИТЕ РЕБЕНКА ЗАВТРАКОМ!

Врач-гастроэнтеролог Няганской городской детской поликлиники Елена Кривоносова дала советы родителям по приготовлению идеального завтрака для школьников.

Специалист отметила, что завтрак является основным и главным приемом пищи, поэтому во время него ребенок должен получить наибольшее количество энергии.

? **Каким должен быть завтрак ребенка-школьника? Каша или бутерброд?**

— Завтрак не только для ребенка, но и для

всех нас является самым важным приемом пищи в течение дня.

Завтрак не может быть съеден на бегу, он должен быть обстоятель-

ным и полноценным. Еще Авиценна говорил: «В еде не будь до всякой пищи падох, знай точно время, место и порядок».

Идеальный завтрак – это каша. Она очищает кишечник, заряжает энергией.

— Какую кашу лучше приготовить?

Овсянка идеально подходит на роль школьного завтрака. Она надолго создает чувство сытости, улучшает работу кишечника. Овсянка богата различными витаминами и минералами, которые за счет пищевых волокон усваиваются легко и без остатка.

Еще одна очень полезная крупа для каши – пшено. Активные вещества в пшене налаживают работу пищеварительной системы и улучшают процессы кроветворения. Кроме того, этот злак славится запасами фолиевой

кислоты и насыщенным минеральным комплексом, незаменимым для правильного роста и развития.

И не забываем про гречку! Главное достоинство тарелки гречневой каши – сбалансированное сочетание легкоусвояемых растительных белков, медленных углеводов и ценной клетчатки.

А вот быстрорастворимые каши не лучший выбор на завтрак. Да, ими можно заменить кашу, сваренную из цельного зерна, но не стоит включать их в ежедневный рацион. Дело в том, что для приготовления тако-

го быстрого завтрака используется крупа очень мелкого помола, которая содержит меньшее количество клетчатки. Как результат – быстрое насыщение и столь же быстрое проявление чувства голода.

Также не стоит на регулярной основе давать ребенку на завтрак столь любимые детво-

“
Стоит отказаться от
быстрорастворимых каш
и сухих завтраков!
”

рой сухие завтраки, они содержат много сахара.

? **Какому хлебу лучше отдать предпочтение? И почему вчерашний хлеб лучше свежеспеченного?**

— Что касается хлеба.

Считается, что самый полезный хлеб сделан из цельного зерна,

то есть отруби и ядра пшеницы остались нетронутыми. Он богат полезными питательными веществами: клетчаткой, витамином В,

цинком, магнием, железом и медью.

В последнее время пришла мода на хлеб без глютена. Многие считают, что он полезнее, чем хлеб, содержащий глютен. Но не многие знают, что в приготовлении такого хлеба используют очень много ненужных добавок, в частности очищенную муку и сахар. Лучше отдавать предпочтение цельнозерновому

бездрожжевому хлебу. Он состоит из сложных углеводов, которые благотворно действуют на работу желудочно-кишечного тракта. Если уж очень хочется дрожжевого хлеба, то лучше выбирать «вчерашний», поскольку в слегка черством хлебе снижается остаточное количество дрожжей.

Впрочем, если сравнить белый, черный или ржаной хлеб, то по калоражу и содержанию углеводов они между собой отличаются ненамного.



Сам по себе хлеб не очень калорийный (256 калорий на 100 граммов). Калорийным его делает гликемический индекс. Поэтому ржаной хлеб менее вредный в отличие от остальных сортов хлебобулочных изделий.

? Какое примерное меню завтрака для школьника?

— Каша с фруктами. Сладкий чай или какао. Допускается кусочек шоколада. Отварите ребенку яйца «в мешочек». Приготовьте яичницу или омлет. Бутерброд из цельнозернового хлеба



с маслом плюс творожная запеканка или сырники со сметаной позволят ребенку дольше не испытывать голод. Приветствуются орехи и свежие овощи. Дети, которые утром получают полноценный домашний завтрак, не испытывают недостатка энергии при умственных нагрузках и менее склонны к на-

бору веса, потому что не переедают в течение дня. И старайтесь все-таки готовить завтраки из натуральных продуктов, не прибегая к помощи полуфабрикатов, если только они не собственного производства. Создайте для ребенка красивую подачу блюд, например, украсив кашу ягодами, сделав бутерброд в виде фигурок, напиток подать с коктейльной трубочкой. И тогда завтрак будет не только аппетитным, но и полезным во всех отношениях.

*Елена Кривоносова,
врач-гастроэнтеролог*





ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Сердечно-сосудистые заболевания находятся в лидерах среди причин смертности населения. Как защитить свое сердце и какие симптомы должны заставить обратиться за помощью, рассказал врач-кардиолог высшей квалификационной категории Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Дмитрий Полозов.

? Какие сердечные симптомы должны насторожить и заставить обратиться к кардиологу?

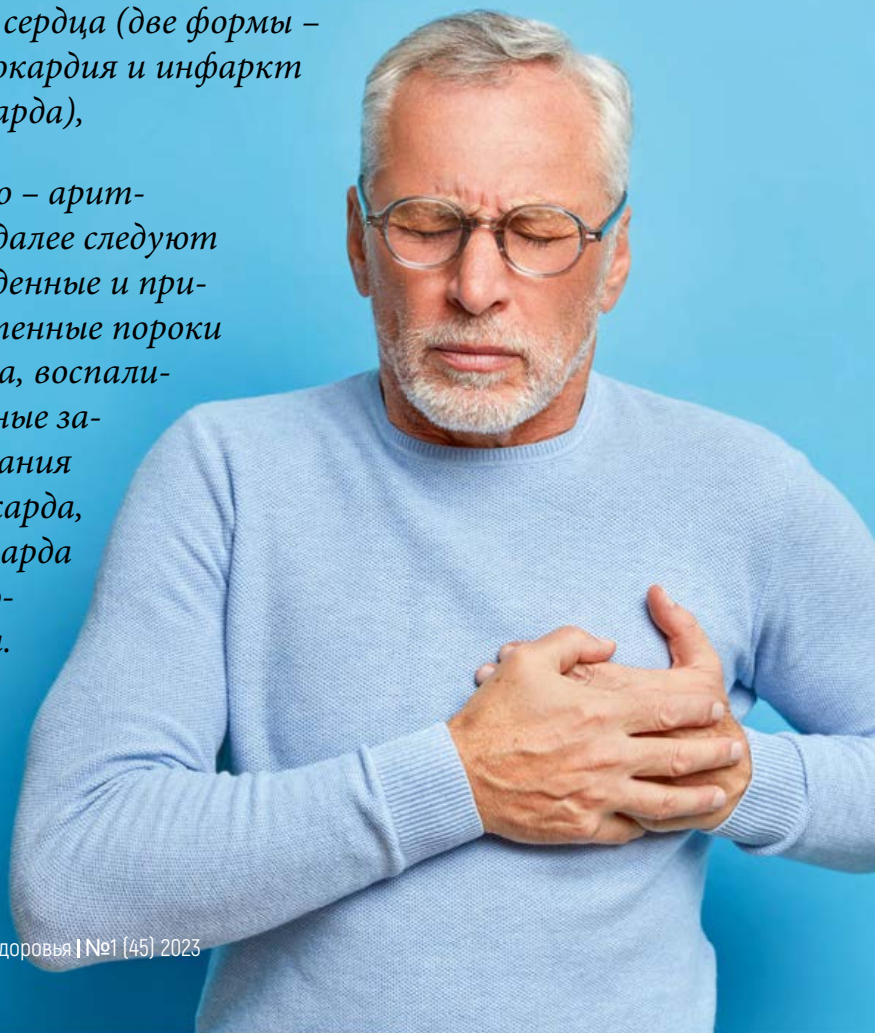
Прежде всего, это боль в левой половине грудной

клетки или за грудиной. Острая и жгучая боль в области сердца (она может отдавать в левую руку или в челюсть), отсутствие облегчения после приема нитроглицерина – все это повод

не просто обратиться к врачу, а вызвать скорую. Давящая или сжимающая боль в области сердца, возникающая на фоне физической нагрузки и проходящая в состоянии покоя. Еще

ТОП-5 САМЫХ ЧАСТЫХ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА:

- 1 место – артериальная гипертензия (по статистике ей страдает 45% населения),*
- 2 место – ишемическая болезнь сердца (две формы – стенокардия и инфаркт миокарда),*
- 3 место – аритмия, далее следуют врожденные и приобретенные пороки сердца, воспалительные заболевания перикарда, эндокарда и миокарда.*



один важный симптом – одышка или ощущение нехватки воздуха. Отеки ног – неспецифический симптом (обычно они возникают вечером и проходят к утру). Перебои в работе сердца: учащение ритма, остановки, аритмия. Еще один важный и нарастающий симптом – потеря сознания.

? Почему мужчины чаще страдают от инфаркта миокарда, а женщины чаще умирают?

Такая статистика на самом деле есть. Интересно, что в молодом возрасте женщины лучше мужчин защищены от атеросклероза – это можно объяснить тем, что женский половой гормон эстроген всегда поднимает уровень хорошего холестерина в крови и защищает сосуды. Но в период менопаузы риск сравнивается с мужским. На этом фоне женщины часто просто недооценивают свое состояние и не спешат обращаться к врачу. По

статистике, каждая третья женщина пренебрегает симптомами недомогания в течение нескольких дней перед инфарктом. Они просто обращаются к врачам позже мужчин.

? В чем разница симптоматики инфаркта у женщин и у мужчин?

Инфаркт у мужчин часто сопровождается острой болью, у женщин она более слабая. У мужчин локализация классическая – левая половина груди (боль может отдавать в челюсть или руку), у женщин чаще встречаются атипичные формы – боль в шее, челюсти, в животе. 30% инфарктов

у женщин и вовсе происходят без симптомов.

? Первая помощь при инфаркте миокарда.

При подозрении на инфаркт миокарда важно сообщить близким и вызвать скорую помощь или попросить кого-нибудь это сделать. Человека важно усадить в кресло или обеспечить полуплевающее положение, чтобы верхняя половина туловища располагалась выше ног. Расстегните и снимите одежду, которая стесняет движения, и обеспечьте пациенту комфортную темпера-



туру в помещении и доступ свежего воздуха. Измерьте давление и пульс, если давление выше 120, примите таблетку нитроглицерина или его аналоги (2-3 раза с интервалом в 5 минут до купирования боли). Также важно раз-

жевать таблетку аспирина (так она быстрее действует).

? Как выглядит идеальная домашняя аптечка сердечника?

Нитроглицерин (купирует болевой син-

дром), препараты для быстрого снижения артериального давления (для гипертоников), аспирин (снимает боль в груди). Также в аптечке должны быть тонометр и лекарства, назначенные лечащим врачом.

ЧЕГО НЕ ТЕРПИТ НАШЕ СЕРДЦЕ?

Неправильное питание (консервы, жирное и жареное, продукты с красителями и ароматизаторами), малоподвижный образ жизни, ожирение (избыточный вес), курение (5 сигарет в день на 40% повышают риск смерти), злоупотребление алкоголем (влияние больших доз очень опасно, поэтому главный вопрос в умеренности).

КАКОЙ ЛЮБИМЫЙ ВИД СПОРТА У СЕРДЦА?

Сердце любит длительные, но неинтенсивные нагрузки, например, бег трусцой, плавание, велосипед, ходьба или скандинавская ходьба. К слову, именно регулярная ходьба наиболее полезна и доступна, пусть даже это будут обычные прогулки. И, конечно же, любой вид нагрузок должен быть вам в радость.

ЧТО СЕРДЦУ В РАДОСТЬ?

Правильное здоровое питание (овощи, фрукты, зелень, ягоды), полиненасыщенные жирные кислоты (жирные сорта рыб), питьевой режим, цельнозерновые крупы. Регулярные физические нагрузки (30-40 минут в день), отказ от вредных привычек, полноценный сон и адекватная реакция на стресс.



Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Татьяна Чижевич, Наталья Сабанова, Ирина Пуртова,
Марина Лызлова, Ольга Ковалева, Илья Юрукин,
Евгения Пастухова, Елена Кривоносова

Фото на обложке: Игорь Илык

Адрес редакции, телефон:

628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34,
тел. +7 (3467) 31-84-66

Учредитель:

БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34

Адрес издателя, типографии:

ООО «Юконъ», 394033, г. Воронеж,
Ленинский проспект, 119 а, к. 5

Дизайн и верстка:

Г.Г. Прыгункова

Дата выхода в свет:

17.03.2023 г.

1200 экземпляров

Цена: Издание распространяется бесплатно

Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу (Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01619 от 02.03. 2021 г.)

Регион
ЗДОРОВЬЯ

