

# PROЗДОРОВЬЕ

Выпуск №2 2020



16+



ЭТО ИНТЕРЕСНО ..... 4



ГОРЯЧАЯ ТЕМА ..... 9



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ..... 12



О ВАЖНОМ ..... 15



ГОСТЬ НОМЕРА ..... 20



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО ..... 24



СЕМЬЯ ..... 28



ЦВЕТЫ ЖИЗНИ ..... 31



СОВЕТ ВРАЧА ..... 33



## 5 ГЛАВНЫХ ВОПРОСОВ О САХАРЕ



**Сахар – самый «быстрый» источник глюкозы, которая необходима каждой клетке нашего тела. Главный ее «потребитель» – мозг. Когда уровень глюкозы в крови низкий, у человека снижается работоспособность, ухудшается эмоциональный настрой, часто возникают головные боли, развивается депрессивное состояние.**

Глюкозу организм получает из богатой углеводами пищи. Большое количество глюкозы – 99,9 г на каждые 100 г – содержится в сахаре. Именно ввиду большого количества врачи предостерегают от чрезмерного его потребления.

Рекомендации ВОЗ и Минздрава РФ говорят о том, что на добавленный сахар должно приходиться не более 10 % от суточной калорийности рациона. Оптимально – не более 5 %. При этом нижней границы нет, так как при сбалансированном питании и ежедневном потреблении достаточного объема овощей, фруктов, злаковых потребности организма в глюкозе будут полностью удовлетворяться.

### **ВСЯКИЙ ЛИ САХАР «ПЛОХОЙ»?**

Сам по себе сахар не является абсолютным злом, так как он дает клеткам нашего организма энергию. Когда врачи говорят о необходимости снижения потребления сахара, они в первую очередь имеют ввиду добавленный сахар, который добавляется в процессе приготовления для

придания сладкого вкуса продукту, блюду или напитку.

Добавленный сахар отличается от натуральных сахаров, которые встречаются, например, в фруктах или молоке. Природные сахара поступают в организм вместе с витаминами, минералами, пищевыми волокнами и питательными веществами, которые помогают компенсировать некоторые негативные аспекты. Например, клетчатка в фруктах сдерживает быстрое усвоение сахаров и в меньшей степени отражается на повышении глюкозы крови.

### **САХАР, МЕД, СИРОП, ФРУКТЫ – ЕСТЬ ЛИ РАЗНИЦА?**

Для организма человека все источники сахара одинаковы, все они расщепляются на простые сахара, называемые моносахаридами. То есть ему все равно, в каком изначальном виде была глюкоза – рафинированный сахар, мед или банан.

Часто при исключении из рациона сахара возникает вопрос, что делать с фруктами. Кроме сахаров они содержат много

питательных веществ, волокон, антиоксидантов и других полезных веществ, которые помогают защищать организм от болезней. Исключать их из рациона не нужно. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно употреблять не менее 400 граммов фруктов и овощей.

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ САХАРА СУЩЕСТВУЕТ?



Сравнение сахара с наркотиками является упрощением. «Эксперты знают, что употребление сахара стимулирует процессы, связанные с механизмами формирования чувства удовольствия и вознаграждения (серотониновые и дофаминовые рецепторы в головном мозге), поэтому могут возникать эффекты, аналогичные употреблению психоактивных веществ. Но это не значит, что сахар вызывает привыкание, как наркотики. Употребление в пищу сладостей вызывает резкое повышение и дальнейшее резкое снижение уровня глюкозы в крови, что может повлечь за собой чувство усталости или головную боль. Чтобы стабилизировать состояние, люди просто едят сладости», – объясняет доктор медицинских наук, заместитель директора по вопросам коммуникации в области питания Фонда Международного совета по продовольственной информации Али Вебстер.

## А КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА С САХАРОЗАМЕНИТЕЛЯМИ?

Большинство синтетических сахарозаменителей имеют такую же калорийность, что и белый сахар. Поэтому их употребле-

ние будет влиять на общую калорийность рациона. Важно соблюдать умеренность.

Согласно анализу 37 исследований, опубликованных в журнале *Canadian Medical Association Journal*, употребление подсластителей может привести к увеличению веса, повышению артериального давления, диабету 2 типа, метаболическому синдрому, сердечным приступам и инсульту.

Сегодня в продаже есть сахарозаменитель на основе натурального сырья – растении стевии. Кроме всего прочего, в ее листьях содержатся витамины, аминокислоты и различные микроэлементы. Поэтому обратите внимание на нее, если решите заменить белый сахар другим подсластителем.



## ОТКАЗ ОТ САХАРА ПОМОЖЕТ ПОХУДЕТЬ?

Конечно, ограничение потребления сахара может помочь похудеть, если вы в целом будете соблюдать калорийность рациона. Легко заменить «вредные» сладости на «полезные» продукты. Мы приготовили несколько лайфхаков, которые помогут исключить сахар из рациона.

### • Поменяйте свой взгляд – ищите альтернативы.

Отказ от сахара должен быть медленным и постепенным. Для начала откажитесь от наиболее очевидных источников сахара, например, перестаньте добавлять его в чай или кофе. Можно заменить пирожные, кексы, конфеты, шоколад и сладкие напитки,

содержащие добавленный сахар, «здоровой» альтернативой. Добавьте в свою продуктовую корзину сухофрукты, натуральный мармелад, фруктовые чипсы, конфеты из сухофруктов и т.д.

- **Читайте этикетки.**

Сахар может обнаружиться там, где вы его совершенно не ждали. Чтение этикеток продуктов в этом смысле очень полезно. Такие продукты, как заправка для салата, комбинированные приправы, соусы, хлопья для завтрака, батончики из мюсли часто содержат сахар.

У сахара множество имен, он встречается в разных сиропах и концентратах. На пищевых этикетках можно встретить как минимум 61 наименование сахара. Все, что заканчивается суффиксом «-оза» (например, декстроза или фруктоза), также является типом сахара.

- **Исключайте «быстрые» углеводы.**

Простые углеводы – белая мука и все, что из нее приготовлено, белый рис. Углеводы в этих продуктах быстро расщепляются до уровня глюкозы и моносахаридов, что может привести к резкому повышению уровня сахара в крови и его дальнейшему спаду, который потом захочется «компенсировать».

- **Избегайте сахарозаменителей.**

Они намного слаще сахара, но содержат меньше калорий. Про их воздействие на организм мы писали выше.

- **Откажитесь от газировки, пакетированных соков.**

Газировка, кофе с сиропами, подслащенные чай и фруктовые соки являются одним из наиболее значительных источников добавленного сахара в рационе. Пейте несладкие травяные чаи, кофе без сахара, минеральную воду. Это поможет снизить потребление сахара и избежать обезвоживания.

- **Отдавайте предпочтение простым продуктам.**

В сложных блюдах, особенно готовых или предлагаемых в ресторане, может быть добавленный сахар. Чем проще еда, тем выше шанс, что в ней нет сахара.

- **Планируйте питание.**

Голодный человек по привычке или ради экономии времени может съесть сладости или богатые углеводами продукты, чтобы быстрее испытать чувство сытости. Планируйте приемы пищи, всегда носите с собой «здоровый» перекус: яблоко или грушу, нежирный йогурт, сухофрукты или орехи.



## СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ: АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ



***Вопросы сбалансированного питания стоят в центре внимания современной медицины. Проблема питания включена в число важнейших проблем, рассматриваемых ВОЗ. Быстрое увеличение численности населения нашей планеты привело к соответствующему росту производств пищевых ресурсов и продуктов питания. Многообразие продуктов, в свою очередь, ставит вопрос культуры питания и разумного потребления пищи для сохранения здоровья.***

В рационе современного человека все чаще встречается высококалорийная пища: кондитерские изделия, мучные изделия из муки высшего сорта, жирное мясо, алкоголь. Важно отметить, что несбалансированное, высококалорийное питание и переизбыток являются главными причинами развития избыточного веса и ожирения. Согласно статистике, ожирением страдает более половина жителей нашей страны.

По опубликованным Федеральным исследовательским центром данным у большинства жителей Российской Федерации наблюдается дефицит аминокислот, витаминов А, С, группы В, а также пищевых волокон, кальция и йода. Последствиями такого питания являются низкое качество

жизни из-за ухудшения здоровья, развитие ассоциированных с ожирением заболеваний, среди которых сахарный диабет второго типа, сердечно-сосудистые заболевания, подагра, онкопатология и, как следствие, снижение продолжительности жизни. Причем наиболее быстрый рост распространенности избыточной массы тела и ожирения у мужчин и женщин отмечается в самом трудоспособном возрасте, от 20 до 35 лет.

Нужно отметить, что нарушения в питании связаны не только с состоянием пищевого производства, но с низким материальным уровнем отдельных слоев населения.

Высокая цена свежих фруктов и овощей существенно снижает доступность

этих продуктов, из-за этого люди лишены возможности круглогодично покупать их по доступным ценам. А ведь овощи и фрукты, которые играют важную роль в сбалансированном рационе.

Учеными из Федерального исследовательского центра питания показано, что в целом по стране рыбные продукты потребляются в меньшем объеме, чем необходимо с точки зрения здорового питания. Скромный ассортимент специализированных пищевых продуктов, которые сегодня разработаны промышленностью, но не востребованы потребителем, – еще одна проблема, которая тоже требует анализа и решения.

Низкая информированность людей о принципах здорового питания – еще одна причина разбалансированного рациона. Новомодные диеты, большое количество «рекомендаций по питанию» из непроверенных источников, чаще всего, если и не подвергают здоровье опасности, то далеко не оптимальны по своему составу.

Сбалансированное питание – это питание, обеспечивающее нормальное функционирование организма.

Известно, что питание обеспечивает организм энергией, питательными веществами, биологически активными веществами (витаминами и микроэлементами). Сбалансированный рацион подразумевает баланс между поступающей в организм энергией и расходуемой на обеспечение процессов жизнедеятельности.

Энергия, поступившая с пищей, расходуется на основной обмен (энерготраты, необходимые для поддержания сердечно-сосудистой деятельности, дыхания и других физиологических процессов в состоянии

покоя), пищевой термогенез (энергия, затрачиваемая пищеварительной системой на переваривание и усвоение пищи) и физическую активность. При кратковременном недостатке энергетической ценности пищи организм расходует жир (из жировой ткани) и углеводы (гликоген). При стойком энергодифците расходуются не только резервные углеводы и жиры, но и скелетно-мышечная масса, приводя к развитию дистрофии.

Кратковременный избыток энергии отрицательно сказывается на процессах усваивания и утилизации пищи. Длительный избыток энергетической ценности пищи вызывает избыточное отложение резервного жира в жировой ткани, что приводит к ожирению.

Сбалансированное питание должно соответствовать физиологическим потребностям в пищевых веществах. Как известно, физиологические потребности определяют пол, возраст, антропометрические показатели, уровень физической активности, генетическая предрасположенность, наличие патологий. Некоторые типы пищи благоприятны при больших физических нагрузках. В тех случаях, когда имеют место значительные психоэмоциональные нагрузки, необходим другой рацион. Более того, изменения эмоционального фона также требуют соответствующих изменений и рациона питания. Существенно различаются и типы питания в условиях жаркого и холодного климата.

В оптимальном питании должны присутствовать макронутриенты (белки, жиры, вода и углеводы), микронутриенты (витамины и минералы) и минорные пищевые вещества (вещества, содержащиеся в продуктах помимо питательных веществ: флавоноиды, органические кислоты, фитонциды, алкалоиды и другие).

Идеальное питание – это прежде всего питание отдельного человека в соответствии с его возрастом, конституцией, генетической предрасположенностью. Основная идея, касающаяся сбалансированного питания, заключается в том, чтобы обеспечить наилучшее проявление всех возможностей организма и его оптимальное функционирование.



По материалам сайта  
[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)



# НЕ ДАЙТЕ НЕСЧАСТНОМУ СЛУЧАЮ ШАНС



*Лето – пора отдыха на свежем воздухе и ярких впечатлений для всей семьи. К сожалению, с приходом тепла, каникул и отпусков, возрастает опасность травматизма. Нужно быть готовым к не всегда приятным неожиданностям, а лучше – предотвратить их.*

Каждому сезону присущи свои виды травматизма, хотя есть и «всесезонные». И так, на что обратить внимание летом? Открытые окна, поездки на дачу и в отпуск, велосипедные прогулки, пикники на открытом воздухе, поездки на пляж. Везде следует помнить об опасностях и предосторожностях. Особенно важно не забывать об этом родителям и тем, у кого есть младшие братья и сестры. Специалисты отмечают, что большое количество травм дети получают дома. При этом, если обратиться к статистике, большое число травм происходит с детьми в возрасте до десяти лет. Ребенок не может осознавать степень опасности, склонен причинять себе вред по неосторожности. Следующий опасный возраст – подростковый, примерно в 12–15 лет. Но в этом случае беда происходит не только в быту.

## **ГОРЯЧО = ОПАСНО!**

Взрослый не всегда внимателен, а ребенок не всегда трезво оценивает опасность. Это основа быстрого травматизма.

Ожог – очень распространенная травма. Горячие плиты, кипящие кастрюли и чайники, утюги и отпариватели, все, что имеет высокую температуру, представляет собой опасность. Поэтому держите маленьких детей подальше, объясняйте им, почему так важно соблюдать осторожность, но не рассчитывайте на беспрекословное выполнение правил безопасности. Будьте осторожны и сами – многие действия в быту доведены до автоматизма и успешно совершаются, пока не вмешается какой-либо фактор. Это может быть что угодно: не вовремя выявленная неисправность бытового прибора, ненадежно закрепленная ручка, провод, лежащий под ногами, усталость, рассеянность и так далее.

Устанавливайте кастрюли и сковородки на плиты ручками вовнутрь, подальше от края плиты так, чтобы ни дети ни вы сами не могли опрокинуть на себя горячую пищу. Следите за духовыми шкафами – открыть их или даже опрокинуть на себя плиту порой вполне под силу маленьким

детям. Проверьте устойчивость плит, рабочих поверхностей, столов. Особенно, если вы отдыхаете на даче, куда, как правило, отправляются доживать свой век не самые совершенные кухонные принадлежности.

Крайне важно убрать свисающие скалтеры со стола. Ребенок может дернуть за них, опрокинув на себя горячую кастрюлю или чайник. По той же причине провода от чайника или другого нагревательного прибора должны быть недоступны. Зацепить их может каждый, а последствия могут быть очень серьезными.

Открытый огонь, пламя свечи, костра или мангала – источники повышенной опасности. Эти объекты должны быть недосягаемы для случайного взмаха руки, активно жестикулирующего взрослого и абсолютно недоступны для ребенка. Обогреватели, каминные должны быть закрыты защитными экранами. Мангалы и коптильни – находиться как можно дальше от места для игр детей.

**Убрав в абсолютно недоступные для детей места легковоспламеняющиеся жидкости, а также спички, свечи, зажигалки, бенгальские огни и петарды, вы можете избежать серьезных последствий.**

Важно помнить, что причиной ожога ребенка может быть горячая жидкость или пища. Не следует оставлять ее на краю плиты или стола.

Еще один вид ожогов характерный для лета – солнечный. Специалисты советуют



соблюдать правило трех «Н»: «носить», «надевать», «находиться», что означает:

1. Носите и надевайте на детей легкую одежду, закрывающую наиболее уязвимые места (грудь, плечи), шляпа с широкими полями, кепка, панамка обязательна.

2. Выйдя на берег после купания, сразу накиньте полотенце или парео, легкую пляжную накидку.

3. Находитесь в тени – под зонтиками, тентами, особенно во время полуденного солнца.

4. Не скупитесь на солнцезащитные средства.

5. Для первого выхода на пляж достаточно 10-15 минут.

6. Не загорайте «про запас». Даже если у вас никогда не было проблем с солнцем, не стоит валяться на пляже часами, в расчете на то, что следующий пляжный денек может представиться не скоро.

## ПОТОМУ ЧТО ЛЮДИ НЕ ЛЕТАЮТ КАК ПТИЦЫ

Очень серьезная опасность – падение с высоты. Чаще всего падение детей – результат невнимательности взрослых. Когда становится тепло, родители торопятся распахнуть все окна настежь, забывая, что в доме есть дети. Это происходит из года в год. Часто дети падают опираясь на москитную сетку. Даже самая прочная москитная сетка рассчитана на москитов, а не на ребенка весом 10-15 килограммов. Поэтому, если в доме есть маленький ребенок, постоянный контроль его действий, а также специальные блокираторы, не позволяющие самостоятельно открыть окно, обязательны! Устанавливайте надежные ограждения, решетки на ступеньках, лестничных пролетах, окнах и балконах.

Из окон выпадают не только малыши, но и дети старшего возраста и даже взрослые. С высотой шутки плохи. Помните об этом, собираясь мыть окна или сделать эффектное фото на подоконнике!

Падения случаются и на площадках, поэтому так важно следить за исправностью аттракционов и снарядов. Не пускайте на «взрослые» конструкции малышей.

Обращайте внимание на открытые люки и колодцы – это источник серьезной опасности. Научите ребенка не подходить близко к люкам, ямам, вырытым канavam. А если увидел такое рядом с детской площадкой – сообщить об этой опасности взрослым.

## СПАСАТЕЛЬНЫЙ ЖИЛЕТ В ПОМОЩЬ

Отдыхая на водоеме, взрослые должны научить детей правилам поведения. Не оставлять ребенка без присмотра вблизи водоемов. Обязательно использовать детский спасательный жилет соответствующего размера.

Нужно ли говорить, что место для плавания должно быть специально подготовленным, стихийный пляж в совокупности с водой – опасное сочетание. Чистый песок, галька, но никак не обломки конструкций, битое стекло или высокая трава. Под водой недопустимо наличие каких-либо объектов, за которые можно зацепиться, получить травму или лишиться подвижности.

## В ГОСТИ К ЛЕСНЫМ ЖИТЕЛЯМ

Клещ может поджидать ребенка где угодно: в траве, на тропинке, на полянке. Они живут вовсе не на деревьях, а в траве и на низких кустарниках, на высоте 80-90 см от уровня земли, то есть, как раз на высоте ребенка. При этом обитают эти неприятные существа и в парках.



Если вы выехали с ребенком в лес или на дачу – оденьте его в закрытую одежду из плотной ткани с резинками на щиколотках и запястьях, на голове обязательно должен быть головной убор, лучше всего – плотно повязанный платок. То же касается и взрослых. Пользуйтесь репеллентами, отпугивающими насекомых. После прогулки в лесу, или на даче внимательно осмотрите друг друга.

## ВО ДВОРЕ И НА ДОРОГЕ

Как только ребенок научился ходить, его нужно обучать правильному поведению на дороге, в машине и общественном транспорте. При этом личный пример – важнейший фактор. Можно бесконечно повторять ребенку правила дорожного движения, но если он видит, как родители переходят дорогу на красный сигнал светофора или перебегают в неполюженном месте, должного эффекта беседы не дадут.

Детям дошкольного возраста особенно опасно находиться на дороге – с ними всегда должны быть взрослые. Следует заранее оговорить места для игр, которые покидать без разрешения нельзя. Присмотритесь к состоянию детской площадки – неисправные аттракционы очень опасны. Это может быть ненадежное крепление перекладин, неустойчивая установка качелей или футбольных ворот. Недопустимо выступание цементного основания снарядов из покрытия площадки.

И снова – контроль! Каким бы строгим не был родитель, улица со всеми ее чудесами так и манит отправиться в путешествие. Дети до трех лет из-за особенностей своего физического и умственного развития не умеют правильно оценивать ситуацию на улице, они плохо ориентируются в дороге. Только в 4-5 лет ребенок начинает понимать, что такое опасность, может рассчитать расстояние до приближающегося объекта. Поэтому малыши должны быть под постоянным присмотром и контролем родителей.

Постоянно учите ребенка, младшего брата или сестренку соблюдать правила дорожного движения, акцентируя его внимание на нюансах и объясняя смысл запретов. На первых порах очень важно научить маленького участника движения не путать транспортный и пешеходный светофоры.

В поездках на машине детей нельзя сажать на переднее сиденье. Также необходимо использовать специальные кресла и ремни безопасности. При поездках на велосипедах или роликах, шлем и наколенники – обязательны! Не лишними будут светоотражающие наклейки, которые повысят безопасность в темное время суток. Объясните ребенку, что водители не всегда его видят и тоже могут совершать ошибки. Поэтому нужно быть внимательным!

**Андрей Шадрин**

# ПАРАДОКСЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА



*Подростковый возраст интересен и своеобразен. С одной стороны – это уже не детство, но с другой стороны, поступки подрастающего поколения полны отсутствия критики и ответственности, а манера поведения бывает грубой и дерзкой. Как быть с современным подростком, как не испортить отношения со своим подрастающим ребенком, особенно в период изоляции, как стать другом своему сыну или дочери?*

По мнению медицинского психолога Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы Елены Белозерцевой подросток соткан из парадоксов. Список парадоксов длинен и занимателен. В этом материале мы расскажем об одном из них, который порождает максимальное количество недопонимания между подростками и родителями. Потому что этот парадокс не только у подростков в голове, но и у взрослых.

**– Парадокс свободы и ответственности есть в голове у родителя?**

– Да, именно, так! Становиться самостоятельными подростки начинают с того, что требуют больше свободы. Позже приходят домой, пропускают учебу, сами решают возникающие проблемы, запирают

дверь в комнату, выбирают предметы изучения, огрызаются, когда вы говорите о полезном, нарушают правила и ссылаются на законодательство.

Необходимость отвечать за свои поступки – это обратная сторона свободы, однако ответственность находится у подростков в слепой зоне. В момент «приперания к стене» включаются «детскость, невинность и раскаяние» и подросток становится младше лет на пять. Как будто ответственность – это для взрослых, а я хочу гулять, где я хочу, играть в телефон, носить модные вещи. И это не то чтобы осознанная позиция. Нельзя утверждать, что они сознательно выбирают, что вот сейчас они дети. Искренне могут не понимать, что взрослость и ответственность – неразделимые понятия.

И если вы сейчас согласитесь со мной – «да-да, они такие хитрые», то я могу сказать, то же самое и о родителях. Только наизнанку. Родители готовы признавать подростка взрослым, только если он ведет себя ответственно. А момент свободы оттягивают до последнего: «ты сначала докажи». Слушайся, делай уроки, приходи вовремя, не сиди долго с телефоном, не тирань бабушку, заботься о младшем, погуляй с собакой, наведи порядок в комнате и продолжай слушаться.

И получаются такие педагогические монстры: «учись сам, но на хорошие оценки», «комната твоя, но порядок там по моим правилам», «договариваемся, но отказаться от договора нельзя». Видите параллель?

Биологически особь сначала становится самостоятельной, а потом, проходя через тернистый путь, учится быть ответственной. Кто не научился – не выжил.

Принуждение к ответственности воспринимается как насилие и стремление к свободе без обязательств становится еще сильнее. У родителей телодвижения подростка к свободе вызывают еще большие требования ответственности и большее закручивание гаек.

Все эти парадоксальные и разнонаправленные движения приводят к коллапсу и уходушению отношений.

#### – Как тогда быть?

– Отпускайте напряжение и контроль постепенно. Есть запрос на свободу – потихоньку давайте свободу. Хотите ответственности – показывайте, как это выглядит и в чем преимущество. Попробуйте объяснить подростку положительные моменты в ответственности. А то в традиционном изложении ответственность – это

тяжелый крест, который несут взрослые, потому что больше никому. У подростка есть кому.

#### – Если бы Вы писали книгу о подростках, о чем бы она была?

– Она была бы честная, злая, смешная, трогательная и абсолютно не художественная. Я бы основывалась на порой противоречивых общепсихологических постулатах, мудрых книжных советах и родительском опыте взаимоотношений с двумя детьми разного пола, возраста, характера и потребностей. После этой книги родители точно начали бы больше понимать своих детей, восхищаться ими и любить, потому что есть за что!

Я бы начала с вопроса «а за что же любить этих "интересных инопланетян"?» И в этой части каждый читатель вспомнил бы свою юность и старшие классы. Вспомнил так, что защемит каждый нерв. И станет грустно, от того, что мы уже не будем такими. И проросло бы уважение к тем, кто сейчас испытывает весь этот невероятный груз несовершенства мира, стремительного развития и изменений на фоне рвущейся души. И как бы хохотали читатели, видя описание происходящего с ними 20-30 лет назад. И стало бы кристально ясно, что же мы сейчас делаем не так. Ведь читатели увидели бы себя глазами настоящих подростков. Понимание своего растущего взрослого человека – это хорошая основа для любви. Совсем немного я бы написала о том, что поменялось со времен нашей юности. И окажется, что мы ничего не знаем о том, куда и зачем растут наши дети. И что им может помочь. В этом месте читателям снова станет печально, зато появится мощное чувство облегчения. Ведь теперь мы значительно меньше



должны. Я же психолог, медицинский. Я рассказала бы и о том, что на самом деле движет подростками, что психика и гормоны заставляют их делать, чувствовать и думать. Тут можно пережить прямо катарсис. Все встанет на свои места. Это же не ваше конкретное чадо странное и неудобное, это так и должно быть, чтобы подросток стал человеком. И примеры. Моя любимая часть. Как живут невыдуманные подростки и родители. Как общаются, что получается и как избежать. А закончила бы я главой про то, почему именно подростки изменят этот мир. Я вот точно знаю. Вернее верю. Вы бы закрыли эту книгу и пошли обнять вашего «колючего инопланетянина», а потом немного улыбаться сквозь слезы тихого счастья и заниматься своей жизнью. А подростки в своей жизни и сами «бардак» наведут.

**– Взросление, понимание, дружба – очень хорошо, а как же быть со злободневным домашним заданием? Как передать ответственность за его выполнение подростку? И за его дальнейшее образование тоже?**

– Как передать подростку ответственность за учебу? Одним выстрелом сейчас охватим пару-тройку зайцев. Хорошая ситуация, чтобы перестать тратить свое время на уроки, отказаться от роли учительницы и надзирателя. Побывать родителем и человеком. И речь не о том, чтобы совсем забыть. Хотя и это не катастрофа. Наверное, вы уже размышляли или даже пытались передать ребенку ответственность за его учебу. Есть даже те, кому это удалось и

они не в курсе четвертных оценок. Но большинство только мечтает. Или мучается.

**– С чего начать?**

– Во-первых: осознание проблемы, другой взгляд на нее и ее решение; снижение тревожности и чувства вины; радость от взаимодействия со своим ребенком. Да! Еще на все требуется время. Иногда много.

Во-вторых: приятное понимание, что в целом мои взгляды на жизнь и участие в развитии своих детей в достаточной степени реалистичные (по крайней мере, курс совпадает с вашими наблюдениями).

В-третьих: осознание, что при рассмотрении ситуации (любой) стоит исходить из текущей ситуации и задач, или самых ближайших. Бесполезно продумывать с перспективой, все меняется слишком быстро и спланировать что-то, что будет через много лет, просто невозможно.

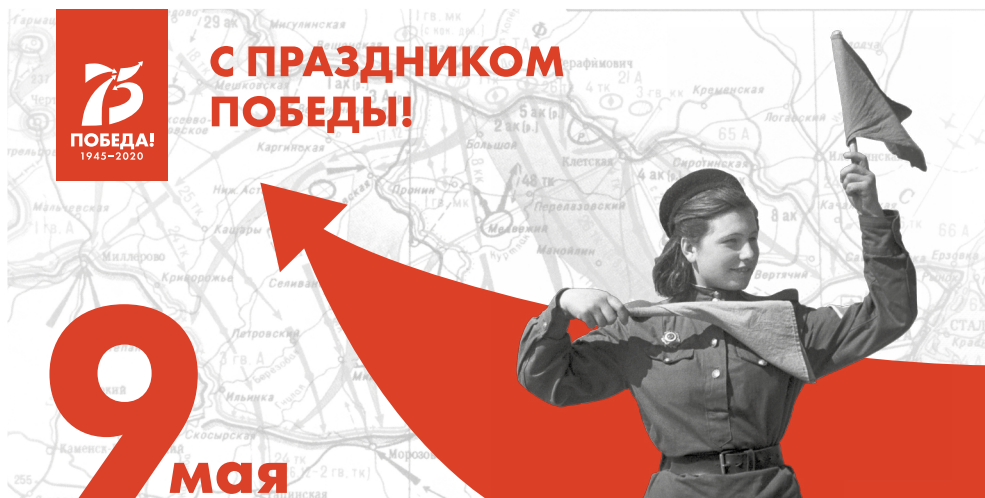
Кроме всего прочего ваши здоровые нервы, снижение тревоги и вследствие этого высвобожденное время на хорошие отношения с ребенком. Все это гораздо важнее.

Перестаньте так остро реагировать на «неровности» своего ребенка, от этого и ему, и вам спокойнее. Задайте себе вопросы, найдите ответы. Результатом такой когнитивно поведенческой и эмоциональной пятиминутки и релаксации станет понимание между родителем и подростком.

**Материал подготовлен специалистами Ханты-Мансийкой клинической психоневрологической больницы**



# ТАТЬЯНА КАДАНЦЕВА: ПАПА – ЛУЧШИЙ ЧЕЛОВЕК В МОЕЙ ЖИЗНИ



**Год памяти и славы. Его временные рамки весьма условны: у подвига поколения Победителей и благодарной памяти их потомков нет и не может быть срока давности, меры, границы.**

**Самоотверженность, стойкость, неподдельная любовь к Родине фронтовиков и труженников тыла определили исход самой страшной войны в истории человечества и спасли народы планеты от истребления, рабства, уничтожения национальной и культурной идентичности. И сама наша жизнь, жизнь наших детей, внуков, всех, кто еще только родится на этой земле – прямая заслуга людей, подаривших миру Великую Победу. Мы публикуем истории наших земляков, которых коснулась война.**

**О своем отце Михаиле Кирилловиче Чуйченко рассказывает Татьяна Михайловна Каданцева (Чуйченко), заслуженный работник здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.**

\*\*\*\*\*

Мой папа всегда проявлял внимание и заботу, умел выслушать, помочь, пожалеть. Он самый лучший человек в моей жизни. Родился папа в 1916 году, в городе Моздоке (Северная Осетия), в большой крестьянской семье. Детей было пятеро: четыре сына и дочь. Его родители занимались сельским хозяйством. Когда пришла коллективизация, отца избрали председателем колхоза. В школе Миша учился хорошо, любил математику, неплохо рисовал. Сам научился играть на мандолине, гармошке. В более старшем возрасте хорошо играл на гитаре, фортепиано, пел. Математиче-

ские способности отца передались мне и моему старшему сыну. В юности он отличался от сверстников озорством и смелостью. Без усилий объезжал строптивых лошадей, мог постоять за себя, защитить слабого. По окончании семилетки поступил в сельскохозяйственный техникум. Во время учебы в техникуме вступил в комсомол, стал инициатором многих полезных дел. Студенческие годы пролетели, как миг. И вот молодой агроном в селе Левокумском, которое расположено недалеко от печально известного города Буденновска (Ставропольский край).

Первые дни самостоятельной работы. Новые знакомства. Как-то проходя мимо медпункта, увидел симпатичную девушку. Она оказалась фельдшером, заведующей, как и он, приехала после окончания медицинского техникума в Пятигорске. Девушку звали Виктория Климчак. Они стали встречаться и через полгода сыграли свадьбу. В октябре 1938 года отца призвали в ряды Красной Армии и направили на учебу сначала в Харьков, а потом в город Сталино (Донецк). В декабре 1938 года у них родилась дочь. Мама с моей сестрой Инной приехали к нему. Мама стала работать в военном госпитале. Папа не закончил учебу, когда началась война. Он успел отправить маму и мою сестру в Среднюю Азию, где мама стала работать операционной сестрой в военном эвако госпитале.

Отец воевал на Ленинградском, Втором Белорусском фронтах, участвовал во взятии Берлина. Его самый младший брат Василий был летчиком. Он погиб, когда ему исполнился 21 год, защищая Сталинград. Бабушка тяжело переживала гибель сына.

Рота отца, в которой он был командиром взвода, выполняла поставленную задачу, успешно продвигалась, противник встретил шквальным огнем, который поддерживала артиллерия. Как рассказывал отец, один из осколков снаряда попал в голень. Санинструктор, обрабатывая рану налила йод прямо в рану из бутылки. Отец потерял сознание, а когда пришел в себя увидел на ноге бинт. Несмотря на то, что его направляли в медсанбат, отец остался в своем полку – боялся отстать от части и передвигался, опираясь на палку. Впоследствии любое соприкосновение с йодом вызывало бурную аллергическую реакцию.

За участие в боевых действиях папу наградили орденами Красной Звезды, Отечественной войны, несколькими медалями. А когда пришла Победа, оставили служить в Германии военным комендантом маленького городка, недалеко от Потсдама. Мама с сестрой приехали к папе летом 1945 года. Я родилась 8 августа 1946 года. Мама рассказывала, что мое появление на свет ускорила страшная гроза, во время которой она находилась в родильном доме в Потсдаме.

Папа пришел проведать маму, посмотреть на меня и принес крупные вишни в

фарфоровом супнике. Но его не пропустили. И тогда папа забрался на высокий клен, ветки которого достигали второго этажа как раз напротив палаты, где находились мы с мамой. Шел сильный дождь, папа, находясь на дереве, сумел открыть окно, увидеть меня и передать супник с вишнями. Крышка супника соскользнула, упала и разбилась. Супник я храню до сих пор как память о моих родителях.

До 1950 года папа служил в группе Советских войск в Германской демократической республике, потом его перевели в Ригу. В Риге родился мой младший брат Сергей. В 1953 году наша семья переехала на новое место службы папы в Гвардейск (немецкое название Тапиуа). Мое сознательное детство прошло в этом маленьком городке с многовековой историей. Название Таипов или Тапиуа в переводе с прусского языка означает «Теплое поле». Город прославился, как родина великого немецкого художника импрессиониста Ловиса Коринта. В январе 1945 года в ходе Инстербургско-Кенигсбергской операции город был взят войсками 17-го Гвардейского полка под командованием подполковника Анатолия Банкузова и подразделениями 221-ой стрелковой дивизии под командованием генерал-майора Владислава Кушнаренко, 3-го Белорусского фронта. В сентябре 1946 года Указом Президиума Верховного Совета СССР город Тапиуа переименован в Гвардейск. Здесь папа продолжил служить начальником кадров мотострелковой дивизии в звании подполковника. В 1960 году проводилось массовое сокращение личного состава Советской Армии в один миллион триста тысяч и моего папу уволили в запас.

Наша семья переехала на постоянное жительство на мамину Родину в Ставрополь. Папу приняли на работу начальником отдела кадров треста «Промжилводстрой». На этой должности он проработал до выхода на заслуженный отдых в возрасте 66 лет. Все эти годы он, убежденный коммунист, избирался секретарем партийной организации треста. Его неоднократно награждали грамотами городского и районного комитетов партии, военного комиссариата, премиями и ценными подарками руководства объединения «Ставропольводстрой».



Папу часто видели в школах и других образовательных учреждениях, где он, встречаясь с молодежью, рассказывал о Великой Победе, участником, которой ему довелось быть. Продолжал поддерживать добрые приятельские отношения со своими сослуживцами. Папа очень ценил дружеские отношения со своим командиром генералом армии Григорием Салмановым, которые они сохранили на долгие годы. В семейном архиве хранятся поздравительные письма Григория Салманова, присланные моему отцу. Папа ушел из жизни на 78 году жизни.

Его дело продолжили зять Юрий, который после окончания ракетной академии имени Ф.Э. Дзержинского устанавливал ракеты СР-20 в Сары-Озеке, служил в Елгаве, Малой Рите, Смоленске. Командовал ракетной бригадой. В звании подполковника Юрий Леонидович Окунев после тридцати лет службы уволился в запас, живет в Смоленске.

И мой брат Сергей, который после окончания военного училища служил в городе Коломыя, на Западной Украине. Окончил военную академию в Ленинграде и был направлен для дальнейшего прохождения военной службы в Главное разведывательное управление Министерства обороны СССР. Проходил службу в Китае, Мозамбике, Югославии, Норвегии, в странах Средней Азии. Полковник Сергей Чуйченко посвятил защите Родины 42 года. На 63 году

ушел в запас, а в 2017 году после тяжелой болезни ушел из жизни.

И мой старший сын, который вместе с дедушкой пришел поступать в военное училище. В 17 лет Вадим поступил в высшее военное инженерное училище связи имени 60-летия Великого Октября. Училище окончил с отличием, пять лет служил в Красноярске на боевом железнодорожном ракетном комплексе (БЖРК), майор запаса.

Я с 1970 года по 2013 год, работала врачом в лечебно-профилактических учреждениях Ханты-Мансийского автономного округа. В настоящее время нахожусь на заслуженном отдыхе. Награждена медалями «Ветеран труда», «Отличник стоматологии» стоматологической ассоциации России, почетной грамотой Министерства здравоохранения РФ, мне присвоено почетное звание «Заслуженный работник здравоохранения ХМАО».

\*\*\*\*\*

Все чаще и чаще я предаюсь воспоминаниям. Когда Мы с братом были маленькими, наперегонки встречали папу, возвращающегося со службы. Он поднимал, брал на руки, и мы шли домой. Я люблю папу, мысленно советуюсь с ним, мне его не хватает.

**Записал Валерий Каданцев,  
член Союза писателей РФ,  
заслуженный врач РФ**



# ЗАЩИТА ОТ ЛЕСНОГО

В мировой фауне насчитывается более 40 тысяч видов клещей

## СОБИРАЯСЬ В ЛЕС:

1

Надевайте головной убор

2

Штаны заправляйте в носки или ботинки.  
Манжеты должны плотно обхватывать запястья.

3

Не срывайте ветки

4

Старайтесь не передвигаться  
среди низкорослого кустарника

**ЕСЛИ ВАС УКУСИЛ КЛЕЩ,  
НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ  
ЗА ПОМОЩЬЮ К ВРАЧУ**



## ЭНЦЕФАЛИТ

Воспаление головного мозга



Симптомы: недомогание, повышение температуры, тошнота, жидкий стул, головная боль, рвота, сонливость, спутанность сознания, вялость, при тяжелом течении — кома.

## БОРРЕЛИОЗ

Инфекционное заболевание с поражением кожи, нервной системы, опорно-двигательного аппарата



Симптомы: лихорадка, кольцевидная эритема (красная сыпь диаметром до 20 см в месте укуса клеща, возвышающаяся над кожей), сильное покраснение и на другие органы.

# КЛЕЩА



## ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ЛЕСА:

1

Проверьте верхнюю одежду

2

Осмотрите все тело

3

Расчешите волосы мелкой расческой



Пик максимальной численности клещей – май-июнь



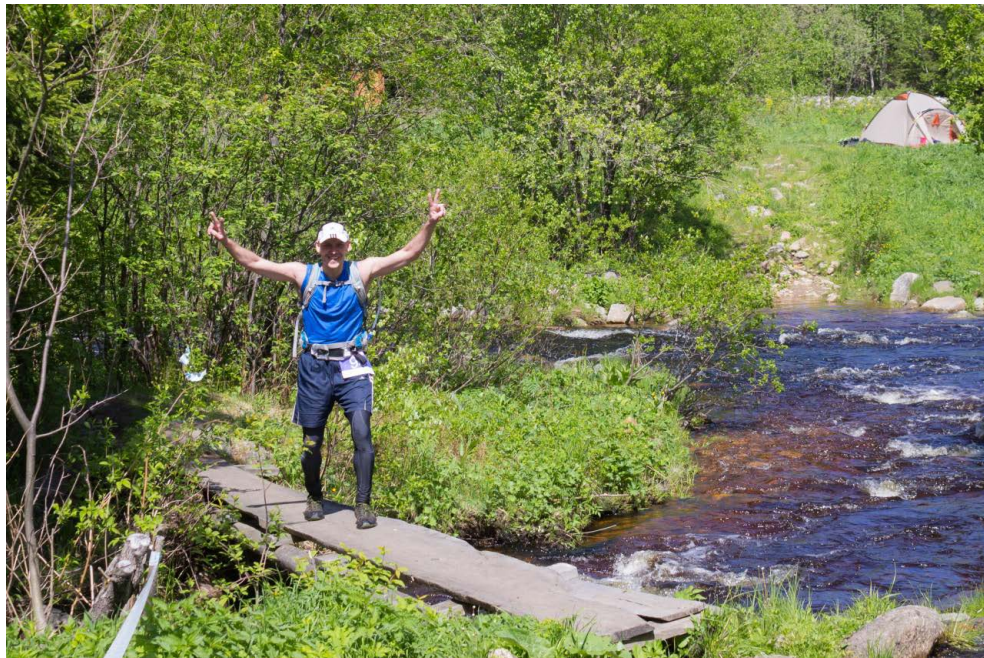
Активнее всего клещи ведут себя при температуре воздуха около  $+20^{\circ}\text{C}$  и влажности 90-95%

падение температуры,  
головная боль, боль в области глаз  
и головокружение, обильные слезоточивые  
выделения, нарушение ритма  
сердечного ритма, нарушение  
течения – кома

красная эритема диаметром  
до 5 см, возможно появление  
темных участков кожи



# ХОТИТЕ БЕГАТЬ? ВАМ НУЖЕН «СТИМУЛ»!



*Бег – одна из самых доступных, естественных и полезных для здоровья нагрузок. Неудивительно, что сегодня сторонников этого вида физической активности становится все больше, особенно с приходом тепла. Ханты-Мансийские любители бега даже объединились в клуб, о котором нам рассказал его основатель Дмитрий Храмцов.*

Своим примером наш собеседник доказывает – если тебе нравится какое-либо занятие, рано или поздно ты обязательно найдешь единомышленников.

– Из своих 36 лет, я живу в окружной столице 32 года, – рассказал Дмитрий. Все это время он вел активный и здоровый образ жизни: в школе занимался баскетболом, затем, с 18 лет, боксом и бегом.

### **Просто встал утром и побежал**

– В детстве я занимался баскетболом. В начале 2000-ных даже выступал за Ханты-Мансийск в составе команды на окружных соревнованиях в Нефтеюганске и Сургуте. Да и сейчас по воскресеньям

собираемся поиграть нашей командой (до момента самоизоляции). Еще люблю велосипед, а также катаюсь на водных лыжах. Словом, люблю испытывать себя в разных видах спорта. В планах – научиться отжиматься на одной руке, прыгнуть с парашютом. А когда мне было лет 12 – вообще мечтал стать каскадером.

– В 2015 году, глядя на знакомых мне людей, я начал бегать активно и регулярно, – рассказал собеседник. – Как так вышло? Просто однажды захотелось попробовать. Встал рано утром, надел свои старые кроссовки и побежал. Одним из людей, которые мотивировали меня к этому поступку, был боксер из Березово Руслан

Проводников. С ним я впоследствии начал совместно бегать,

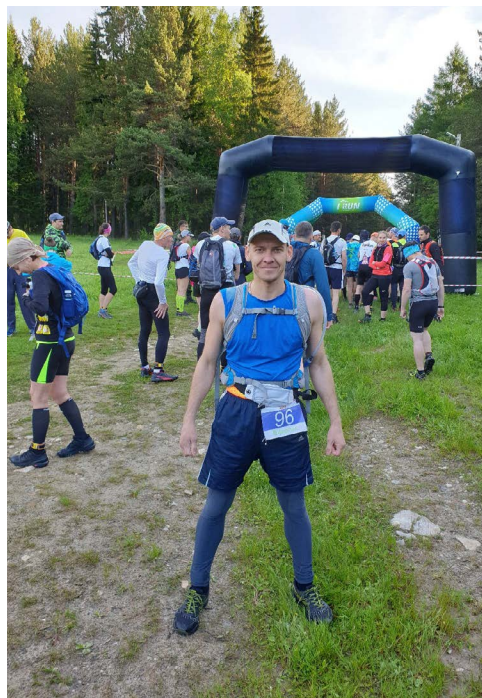
Почему же именно бег? Ведь интересных и полезных для здоровья видов физических нагрузок много.

– Этот вид активности дарит мне чувство единения с природой, – говорит Дмитрий. – Бегаю чаще всего в лесу. Плюс такого выбора места для тренировок еще и в том, что земля мягче, а значит – меньше возможности получить травму, нежели при беге по асфальту или твердому покрытию.

Любимые места для тренировок в Ханты-Мансийске это, конечно же, Долина ручьев, биатлонный центр. Когда нахожусь в Тюмени – это парк Затюменский, Гагаринский или Гилевская роща, набережная.

В среднем пробегаю 10-20 километров за тренировку. Из больших дистанций – 63 километра, которые преодолел в Тургоряке, возле Миасса, в рамках ультрамарафона за 8 часов 54 минуты. Еще был марафон в 42 километра в Казани, который я прошел за 3 часа 42 минуты, затем полумарафон продолжительностью 21 километр и 1 час 35 минут в Тюмени.

Погода на тренировки не влияет. Бегаю круглый год. Был даже опыт пробеж-

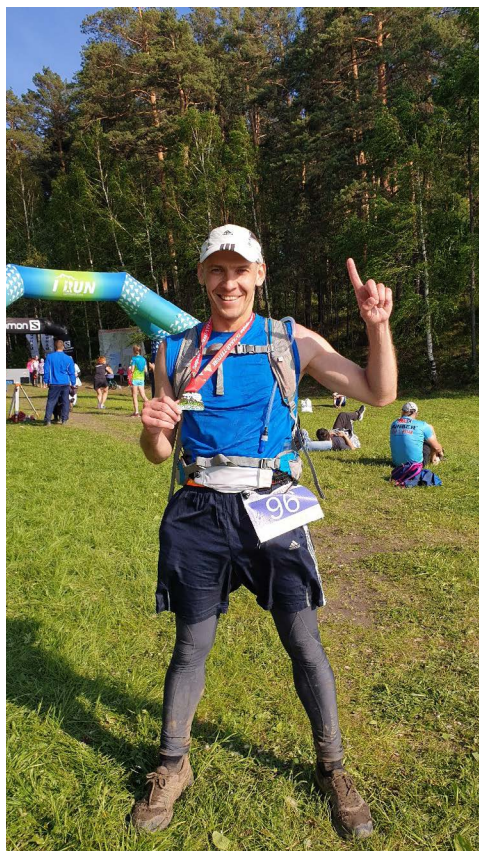


ки в 40-градусный мороз. Любимое время для пробежки – пять утра, когда город еще спит, или после восьми часов вечера. Как и многие, во время тренировок я слушаю музыку, подкасты и аудиокниги. А еще, бег для меня – это постоянное общение с единомышленниками и возможность своим примером привлечь окружающих к здоровому образу жизни.

#### **Первое правило клуба – желание заниматься**

Увлечение пробежками постепенно перетекло в идею о создании Ханты-Мансийского клуба бегунов «Стимул».

– Когда начал систематически бегать, через какое-то время стало скучно, захотелось познакомиться и пообщаться с единомышленниками, готовыми разделить мое увлечение, – рассказывает Дмитрий. – В итоге так и вышло – у каждого из участников нашего клуба свои занятия, хобби и профессия. Объединяет нас то, что в сво-



бодное время мы собираемся и бегаем вместе. На нашем счету уже есть несколько успешно проведенных стартов в городе. При этом к нам может присоединиться любой югорчанин. Главное – желание заниматься. Я всегда открыт к общению. Чтобы влиться в наш коллектив можно написать мне в личное сообщение в сообществе «Спортклуб по бегу «Стимул», г. Ханты-Мансийск» ВКонтакте. Я добавлю вас в чат для обсуждений, там проходит информация по спортивным мероприятиям, которые проводятся у нас в городе и не только.

Мы также даем рекомендации по технике бега, выбору правильной экипировки, питанию, советуем тематические книги. Возраст участников клуба разный – от 18 до 45 лет. Численность клуба около 60 человек, но эта цифра постоянно меняется. Это зависит, например, от погоды, ведь большинство все-таки любит бегать в теплые дни, начиная с апреля-мая по октябрь. Кто-то переходит в зимнее время на лыжи, сноуборд. Но есть и те, кто остается верен бегу круглый год.

#### **Баня, прорубь и свежий воздух**

К слову о здоровом и активном образе жизни – Дмитрий рассказал, что уделяет своему здоровью достаточно большое





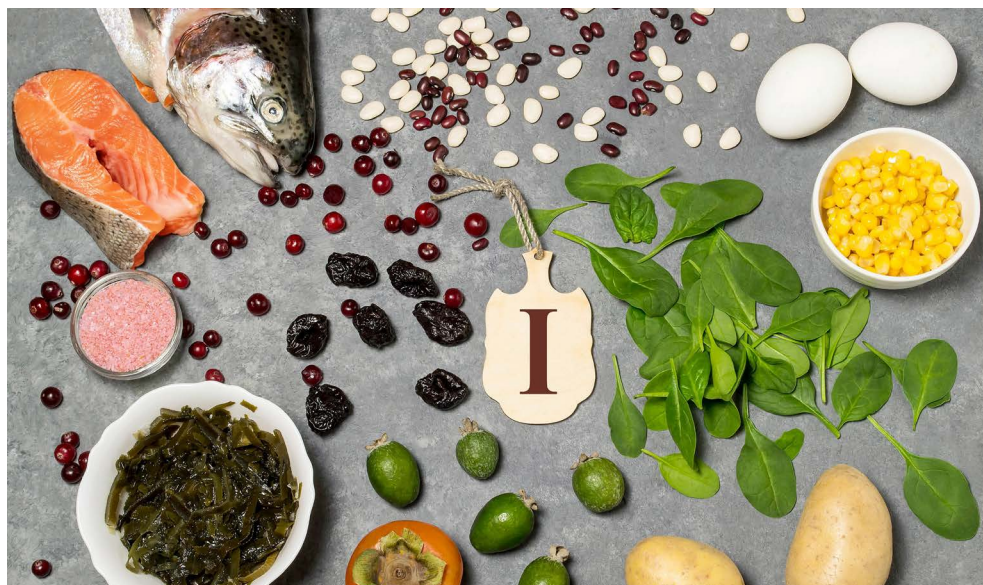
внимание. Закаливает организм плаванием в проруби в зимнее время, практикует закаливающий бег с голым торсом, участвует в тренировках по трейлраннингу – бегу по пересеченной местности.

– Люблю баню и бассейн, а еще – горы. Или гулять по лесу. У нас наичистейший воздух и запах его мне нравится больше чем в парках Тюмени и других городов. Были как-то с соклубником в Челябинске, показалось – там бегать вообще невозможно. Но люди привыкли к такому воздуху и бегают, там очень много спортсменов, – рассказывает Дмитрий Храмов. – Еще стараюсь питаться правильно, ведь в наше время за одно и то же количество денег можно покупать и вредную и полезную пищу. Стремлюсь кушать полезные продукты, но и бургер могу себе тоже позволить.

В целом могу сказать, что для меня здоровый образ жизни – это любая физическая активность организма, приводящая к улучшению здоровья.

**Илья Юрукин,**  
фото Дмитрия Храмова





*По данным Эндокринологического научного центра министерства здравоохранения России ежегодно в специализированной эндокринологической помощи нуждаются более 1,5 миллионов взрослых и 650 тысяч детей с заболеваниями щитовидной железы. Причина – дефицит йода в пище.*

Йод – микронутриент, который необходим организму для синтеза тиреоидных гормонов, или гормонов щитовидной железы – тироксина (Т4) и трийодтиронина (Т3). Сам по себе йод встречается в природе довольно редко, но его в большом количестве накапливают водоросли: в некоторых видах этого микроэлемента содержится в 150 раз больше, чем в любом овоще. Из морской растительности йод попадает и в морскую воду, рыбу и морепродукты. Столь нужный организму йод содержится и в промышленно йодированных продуктах.

Регионы, наиболее подверженные проблеме йододефицита, включают Южную и Юго-Восточную Азию, европейские страны и Новую Зеландию. Исторически одной из наиболее сильно страдавших от нехватки йода областей Европы была расположенная в сердце материка Швейцария: еще в средневековье жители альпийских деревень сталкивались с тяжелейшими заболеваниями щитовидной железы, ко-

торые удалось остановить лишь в начале XX века с внедрением в обиход йодированной соли.

### МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

**Заместитель министра здравоохранения России Олег Салагай:** По современным оценкам эндокринологов вся территория нашей страны может считаться в известной степени йододефицитной. Широкомасштабные эпидемиологические исследования доказали, что потребление йода в России составляет в среднем не более 80 микрограммов в сутки, что в три-четыре раза меньше суточной нормы – 150-250 микрограммов. Конечно, есть регионы, в которых йодный дефицит выражен более резко, например, Республики Тыва, Алтай, Иркутская область, некоторые территории Северного Кавказа. Это связано с географическим положением. Но даже граждане, проживающие в прибрежных регионах, часто испытывают дефицит этого важнейшего микроэлемента





### ЗАЧЕМ НУЖНА ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ?

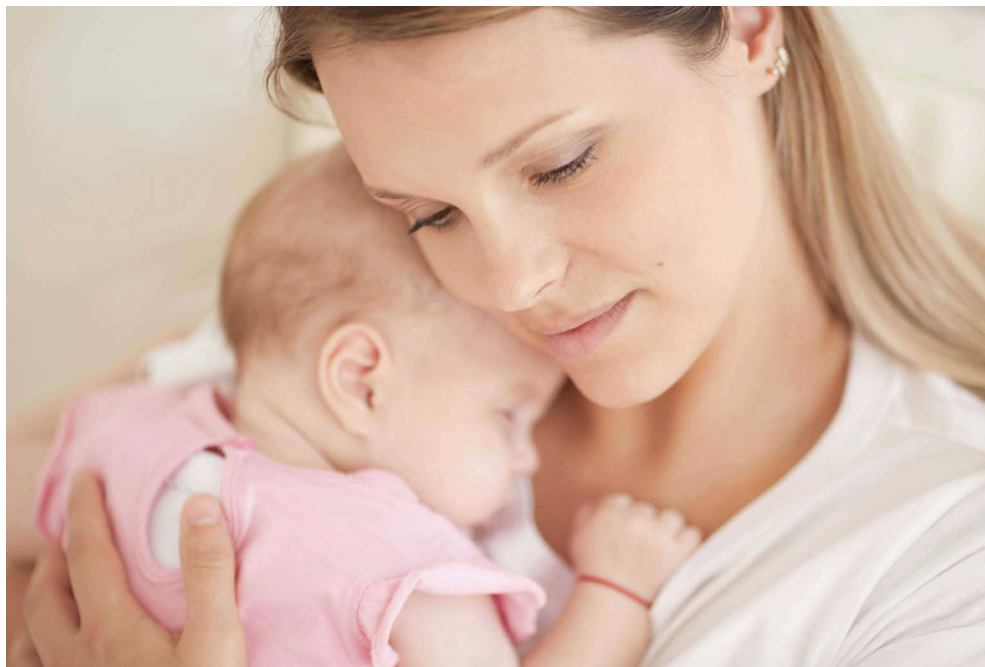
Во всем мире сегодня именно йодированная поваренная соль является ключевым средством борьбы с йододефицитом. В некоторых странах, таких как США, за счет ее повсеместного применения йододефицит преодолен полностью. Сегодня более чем в ста странах мира приняты законы о профилактике йододефицита. В России ввести всеобщее йодирование соли предложили в январе 2020 года, соответствующий проект был опубликован на федеральном портале проектов норма-

тивных правовых актов. Ведь покупатели, выбирая в магазинах между йодированной солью и более дешевой обычной, конечно, покупают более доступный аналог. В результате более двух третей населения страдает от нехватки йода, в той или иной степени.

На ранних стадиях йододефицит не трудно компенсировать с помощью диеты, а также с помощью йодированной соли. Пищевыми источниками микроэлемента являются рыба, яйца, белое мясо. Зачастую для соблюдения баланса необходимо всего лишь сбалансированно питаться, не исключая из рациона ни одну из этих групп продуктов. Оперативно привести содержание йода в крови в норму поможет морская капуста, или ламинария: в 100 граммах этого продукта содержится две суточные дозы йода.

### НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЙОДА

Рекомендуемая норма потребления йода – 250 мкг в день для взрослого человека. Женщинам во время беременности обилие йода в организме особенно важно: этот микроэлемент оказывает ключевое воздействие на формирование плода и когнитивные функции ребенка. Особенно важно избегать йододефицита



в первые 16 недель, когда у плода еще не сформировалась собственная щитовидная железа.

Если во время беременности в организм матери не поступает достаточно йода, для ребенка это может стать причиной ряда серьезных заболеваний. Среди них глухонмота, косоглазие, параличи и кретинизм – вызванная недостатком йода форма умственной неполноценности. К счастью, столь тяжелые последствия несет лишь высокая степень нехватки элемента. Однако и у распространённого на территории нашей страны умеренного йододефицита есть научно подтвержденное негативное влияние на когнитивные функции: так, согласно исследованию, проведенному среди молодежи в Китае, IQ подростков, в детстве страдавших йододефицитом, в среднем на 12,5 баллов ниже, чем у группы сравнения.

### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ НЕХВАТКА ЙОДА?

Снижение количества йода в организме запускает своего рода цепную реакцию. Специальный отдел головного мозга начинает вырабатывать больше тиреотропного гормона (ТТГ), который стимулирует рабо-

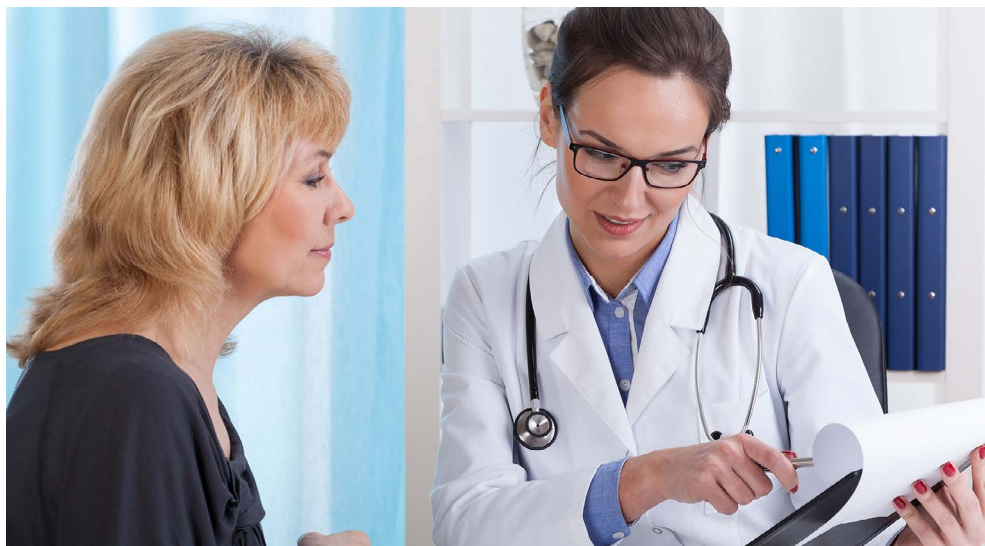
ту щитовидной железы. Железа увеличивается, чтобы получить больше йода из крови для производства гормонов Т3 и Т4.

В результате продолжительного йододефицита может развиваться гипотиреоз. Основными симптомами заболевания являются усталость, общая слабость, сонливость, увеличение веса, плохой аппетит, склонность к запорам, сухость кожи, потеря волос, перепады настроения, депрессия и снижение памяти. Так же может беспокоить ряд других симптомов, но в любом случае, вместе и по отдельности, все они не являются только симптомами гипотиреоза, а могут быть вызваны другими заболеваниями, поэтому поставить диагноз может только врач.

Другое заболевание, также вызываемое сильной нехваткой йода – это зоб, чрезмерное разрастание щитовидной железы, вызванное стремлением органа возместить недостаточную выработку гормонов.

Адекватное лечение йододефицита и вызванных им состояний может быть назначено исключительно вашим лечащим врачом. Чтобы корректно поставить диагноз, необходимо, помимо визуального осмотра и пальпации, провести анализ крови и сделать УЗИ щитовидной железы.





**Помните!** При заболеваниях щитовидки категорически противопоказано и очень опасно самостоятельно назначать себе и принимать большие количества йода. При попадании в организм йода у больного может развиться йод-индуцированный тиреотоксикоз: железа начинает усиленно производить гормоны и перенасыщает ими организм. Как правило, функциональные расстройства щитовидной железы лечатся искусственными аналогами ее гормонов. Они замедляют увеличение щитовидки и регулируют ее работу.

Прежде чем восполнять йододефицит не забудьте проконсультироваться с врачом!

### КАК ВОСПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ЙОДА?

Больше всего йода содержится в морепродуктах: в морской капусте его встречается около 220 мкг на 100 г, а в креветках – 150 мкг на 100 г. В мясе, молоке и молочных продуктах содержание йода всего



7–16 мкг/100 г. А в питьевой воде в большинстве регионов нашей страны его совсем мало – 0,2–2 мкг/л.

При явном недостатке йода в рационе врач-эндокринолог может назначить специальные витаминно-минеральные препараты, содержащие йод.

Для того, чтобы обогатить рацион йодом, сейчас выпускаются специально маркированные пищевые продукты, в которые добавляется от 10 до 30 процентов суточной нормы этого микроэлемента.

Наиболее популярный среди них – йодированная поваренная соль, в которой содержится около 45 мкг/г йода. Если использовать ее в пищу вместо обычной, можно получить всю суточную норму йода. Поэтому лучше не дожидаться момента, когда в России примут закон по йодированию поваренной соли, а уже сейчас покупать только йодированную соль. Тем более, что по вкусу она ничем не отличается от обычной.

Информация о добавленном йоде должна содержаться на упаковке соли. Для России это ГОСТы 13830–91 и Р 51575–2000.

Йодированная соль сохраняет свои свойства не дольше трех-четырех месяцев даже в закрытой таре. Очень сильно йод улетучивается из такой соли при интенсивном кипячении. При разных способах приготовления продуктов его потери составляют от 22 до 60 процентов.

**Марина Зож**

## СЕМЬЯ НИКИФОРОВЫХ: «СПОРТ – НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ»



*Семья – это самое важное в жизни человека. А чего хочет каждый человек? Любой из нас хотел бы, чтобы в его семье все были счастливы и здоровы. Не зря говорят «в здоровом теле – здоровый дух». Каждый выбирает для своей семьи свой путь. Семья Никифоровых выбрала спорт. Спорт для Евгения и Тамары, а также для их детей – Романа и Виктории – это неотъемлемая часть жизни.*

Тамара всегда была активной, любознательной и спортивной девочкой. Любовь к спорту возникла у нее еще в детстве, со школьных времен. Одним из любимых ее школьных уроков был урок физкультуры. Она играла за школьную команду по баскетболу и увлекалась танцами. По инициативе родителей (за это Тамара сейчас им очень благодарна) закончила музыкальную школу по классу «фортепиано». Кроме того, родители Тамары любили пешие прогулки по вечерам, к чему и ее приучили.

Евгений тоже ведет активный образ жизни. В школьные годы играл в баскетбол за Бишкульскую команду (республика Казахстан), а сейчас следит за всеми событиями в спортивном мире. В свободное от работы время любит поиграть в футбол и регулярно тренируется в компании единомышленников.

– У меня замечательная семья, – говорит Тамара. – Самым главным спортсменом в семье является Роман. Он занимается в детском футбольном клубе «Футбольная





академия имени А.З. Коблева». И, не смотря на его юный возраст, участвует в серьезных соревнованиях.

В августе 2018 года тренер футбольной команды Анзор Заурович Коблев организовал ребятам поездку в г. Майкоп, где наши мальчишки заняли 2 место среди всех команд. Также команда показала отличные результаты в первенстве округа по мини-футболу в сезоне 2018-2019, даже не смотря на то, что все команды-соперники были старше на год. В январе 2020 года, любовь нашего сына к футболу, привела нас в Пермь на Всероссийский турнир по футболу «Пермь великая», на котором наших детей как серьезных соперников не воспринимали. В нашем городе нет манежа, чтобы заниматься большим футболом круглый год, а не четыре месяца в году. Не смотря на это наши футболисты заняли 1 место! Для нашей семьи это был самый приятный рождественский подарок.

Эмоции, которые мы испытываем наблюдая за игрой и результатами нашего сына, просто не передать! Это и тревога, и волнение, и беспокойство, и переживание, и радость, и восторг. Когда Романа поставили пробивать штрафной удар в этом турнире, я как мать очень переживала: если вдруг не забудет, как же тяжело ему будет справиться с тем, что не оправдал ожидания тренера, но мяч попал в ворота, прямо в девятку (верхний угол ворот)! Мое сердце замерло, муж радовался как ребенок, три-

буны ликовали, а дети прыгали и обнимались на поле. Этот гол сыграл очень большую роль в победе!

Виктория, наша дочь, к спорту относится любительски, занимается Зумбой (танцевальная фитнес-программа). Она девочка творческая, очень любит рисовать, лепить, плести из бисера. В дошкольном возрасте занималась художественной





гимнастикой, карате в спортивном клубе «Факел», но решила, что больше хочет рисовать, чем бороться на татами.

Впереди должно было быть одно из важных событий в спортивной жизни нашей семьи, к которому мы шли все вместе, так как футбол стал семейным спортом. В течении всего года было множество выездов на турниры по округу, было выиграно два тура первенства округа по мини-футболу среди детей 2010 года рождения. Ребята стали лидерами в этом турнире, но финал перенесли в связи со сложившейся ситуацией в мире. Теперь мы с нетерпением ждем, когда возобновятся тренировки, и будем готовиться к финалу все вместе: Рома будет тренироваться, а мы ему в этом помогать. Ведь спорт для нас – это неотъемлемая часть жизни! Это наши друзья, с общими интересами и целями, это возможность путешествовать, отмечая города в которых проходят соревнования.

Как мама футболиста я конечно же мечтаю об успешной карьере сына в футболе. Это просто космическая мечта! Глядя на Ромку на обычном городском стадионе, я представляю, как он выходит на стадион, например, «Открытие Арена» в Москве в составе топового футбольного клуба.

Спортивные достижения детей занимают одно из важных мест в жизни семьи.

– Каждая победа ребенка в каком-либо турнире – это огромная работа родителей. Ведь иногда детям так хочется все бросить, пропустить тренировку или вообще уйти из этого вида спорта. Родителям просто необходимо мотивировать юных спортсменов. Это очень сложная работа, ведь нужно и поддержать ребенка, не сломав его, не критикуя решение, но и подобрать

такие слова поддержки, после которых он сам поменяет свое отношение к тренировке или какому-либо занятию, сам проявит желание пойти и сделать это, – делится Тамара и продолжает. – Здоровый образ жизни – это не только регулярные занятия спортом, но еще и правильное питание, образ жизни. Если это привито с детства у родителей, то легко передается и прививается детям. Придерживаясь здорового образа жизни, немаловажно устраивать и «читмилы» (плановое нарушение диеты), иногда можно и бургерами перекусить.

Помимо спорта каждый из нас имеет и другие интересы. Евгений коллекционирует разные монеты, Роман любит поиграть в приставку, Виктория обожает посещать различные мастер-классы, а мне огромное удовольствие доставляет тишина и интересная книжка в руках, вязание, а еще фитнес. Это одно из моих самых любимых занятий после работы, расслабляет эмоционально, дает возможность поддерживать тело в тонусе, да и в целом дает огромный плюс к здоровью.

Отдельное место в нашей семье занимают и традиции. Одной из ежедневных традиций является вечернее чаепитие, когда у каждого члена семьи есть возможность поделиться впечатлениями проведенного дня, получить или дать совет другу другу. Всех традиций не перечислить, да и хочется, чтобы о них знали только мы.

**Ирина Ердякова,  
фото семьи Никифоровых**



## ПИЕЛОНЕФРИТ У ДЕТЕЙ: РАСПРОСТРАНЕН И ОПАСЕН



**Наши почки – это фильтр. С мочой они выводят из организма продукты обмена веществ, избыток воды и солей, чужеродные и токсичные вещества (к примеру, лекарственные препараты). От того, насколько хорошо почки справляются со своими задачами, зависит работа организма. Именно поэтому малейший сбой в их работе чреват тяжелыми последствиями для здоровья не только взрослого, но и ребенка.**

Одной из причин сбоя работы почек может стать воспалительный процесс, который чаще всего приводит к развитию пиелонефрита. Пиелонефрит – это инфекционное заболевание. Оно встречается в разном возрасте, в том числе и у детей. Заболеть может как грудничок, так и подросток.

Пиелонефрит у детей, как и любое воспалительное заболевание, вызывают микроорганизмы (бактерии), которые попадают в почку и начинают активно размножаться. В большинстве случаев болезнь вызвана кишечной палочкой. Той самой, которая в норме находится у всех людей в кишечнике. Из кишечника бактерия может попасть на кожу промежности и в уретру (мочеиспускательный канал) – поэтому так важно соблюдать гигиену. Из уретры бактерии попадают в мочевой пузырь, а из мочевого пузыря в мочеточники и почки. Этот механизм называют восходящим. Именно особенностями строения половых органов обусловлен тот факт, что девочки болеют пиелонефритом и циститом в 3 раза чаще, чем мальчики.

У некоторых детей риск пиелонефрита и других инфекций мочевыводящих путей выше (инфекция уретры – уретрит, мочевого пузыря – цистит). Это дети первых лет жизни – мальчики до года и девочки до 4

лет, имеющие врожденные аномалии строения мочевыводящих путей, а также имеющие те или иные причины нарушения оттока мочи, например мочекаменная болезнь, фимоз и другие болезни. Так же риск выше у детей, в чьих семьях случались повторные и хронические инфекции мочевыводящих путей, и у тех детей, которые уже болели пиелонефритом ранее.

### СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ

Особенность пиелонефрита у детей такова, что в зависимости от возраста симптомы болезни проявляются по-разному. Признаки пиелонефрита у ребенка заподозрить не трудно, обычно болезнь протекает с характерными проявлениями: повышение температуры тела, боли в пояснице, частое мочеиспускание. Так же могут беспокоить рези и боли при мочеиспускании и боли внизу живота (при цистите и уретрите). У детей до двух лет заподозрить болезнь можно по симптомам повышения температуры тела, так же может наблюдаться рвота и жидкий стул, плохой аппетит, отказ от пищи, постоянная капризность. Следует помнить, что повышение температуры тела может быть единственным симптомом. Обратиться к врачу следует в первые сутки после появления симптомов.

Хроническая форма пиелонефрита представляет собой чередование периодически повторяющихся обострений (и бессимптомных периодов. При частых обострениях, неправильном лечении и отсутствии профилактики заболевание может привести к такому серьезному осложнению, как почечная недостаточность. Следует внимательно отличать повторный острый пиелонефрит, от обострения хронического пиелонефрита. Второй и третий эпизод пиелонефрита в жизни не всегда говорит о хронической инфекции – повторный пиелонефрит может больше ни разу не повториться в жизни. Однако это повод для более внимательного обследования ребенка: обязательного проведения посева мочи на бактериальную флору и чувствительность к антибиотикам, ультразвуковое исследование (УЗИ) почек, мочевого пузыря, но весь объем исследований может определить только врач. Исследования назначит лечащий педиатр, также можно получить консультацию врача-уролога. Чаще всего хронический пиелонефрит должен иметь конкретную причину, например – врожденные аномалии строения почек или сахарный диабет.

Пиелонефрит хорошо поддается лечению в случае своевременной диагностики и безотлагательного начала лечения.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ

Важно понимать, что лечение любого заболевания, особенно такого серьезного, как пиелонефрит, не ограничивается лишь лекарственными препаратами. Лечение – широкий комплекс мер, направленных не только на устранение причины заболевания, но на профилактику последующих рецидивов (обострений).

**Помните! Лечение любых инфекционных заболеваний должен заниматься врач!**

Лечение любых воспалительных заболеваний почек комплексное и состоит из следующих составляющих:

**Режим.** В период выраженных проявлений заболевания рекомендован постельный режим. Об учебе, прогулках и, тем более, спортивных тренировках нужно на время забыть. На второй неделе заболевания, когда температура значительно спа-

дает и проходит боль в пояснице, режим можно расширять, однако будет намного лучше, если весь период болезни ребенок проведет дома.

**Диета.** Диета при пиелонефрите у детей – неотъемлемый атрибут успешного выздоровления. Из рациона ребенка обязательно следует исключить острую, соленую, жареную пищу, ограничить продукты с высоким содержанием белка. При отсутствии симптомов задержки жидкости в организме (отеки, уменьшение количества мочи) также рекомендовано обильное питье (компоты, морсы, некрепкий чай),

**Медикаментозная терапия.** Все воспалительные заболевания лечат специальными препаратами, которые назначает врач. Не занимайтесь самолечением. Обратитесь к специалистам!

**Физиотерапия и лечебная физкультура.** Физиотерапия зависит от тяжести заболевания, и чаще всего назначается физиотерапевтом после курса основного лечения, когда состояние ребенка нормализуется.

## ПРОФИЛАКТИКА ПИЕЛОНЕФРИТА

Профилактика пиелонефрита у детей занимает важное место как при острой, так и при хронической форме болезни. Она подразделяется на первичную и вторичную.

Первичная профилактика (предотвращение развития болезни) – соблюдение личной гигиены. Это очень важно. Необходимо тщательная гигиена половых органов и промежности, ежедневные подмывания, смена нательного белья.

Особое внимание стоит уделить укреплению иммунитета, полноценному питанию, и оптимально подобранным физическим нагрузкам, которые способствуют активной работе иммунной системы и предотвращению развития воспалительных патологий. Для восстановления сил ребенку следует полноценно отдыхать и высыпаться.

Вторичная подразумевает под собой предупреждение обострений и включает рекомендации врача: соблюдение противорецидивной терапии, систематическое наблюдение, а также все вышеперечисленные мероприятия первичной профилактики.

**Ирина Ердякова**



# ВЕТРЯНКА – ЧТО О НЕЙ НУЖНО ЗНАТЬ?



*Ветряная оспа, известная в народе как ветрянка, является острым, легко передающимся от зараженных людей к здоровым, вирусным заболеванием. Как только среди восприимчивых лиц возникает один случай, предотвратить вспышку заболевания очень сложно. Поэтому так важно знать о симптомах этого недуга и способах защиты.*

Заболеваемость ветряной оспой распространена во всех странах мира. Вирус ветряной оспы – зостер (Varicella Zoster, VZV), передается воздушно-капельным путем или при прямом контакте. Больные обычно заразны за несколько дней до начала сыпи и до момента, когда сыпь покрывается корочкой. Передача инфекции через третьих лиц и предметы обихода невозможна.

Болеют ветрянкой и передают ее только люди, животные ей не подвержены и не переносят.

## СИМПТОМЫ ВЕТРЯНКИ

Первые симптомы обычно появляются после инкубационного периода, длящегося от 10 до 21 дня. Болезнь обычно длится около десяти дней. Появляется зудящая сыпь на лице и верхней части туловища. Первоначально она сопровождается температурой и общим недомоганием. Наличие сыпи на коже волосистой части головы является характерным симптомом ветрянки. Элементы сыпи выглядят как мелкие,

несколько миллиметров в диаметре, пузырьки, возвышающиеся над покрасневшей поверхностью кожи, заполненные прозрачной жидкостью в которой содержится вирус ветряной оспы. По мере постепенного распространения сыпи на тело и конечности первые пузырьки (везикулы) подсыхают. Обычно все корочки исчезают через 7-10 дней.

## ОСЛОЖНЕНИЯ ВЕТРЯНКИ

Ветряная оспа является относительно доброкачественно протекающим детским заболеванием и редко рассматривается в качестве значительной проблемы общественного здравоохранения. Однако иногда течение заболевания может осложняться, что может привести к стойким последствиям или смертельному исходу.

Наиболее опасны буллезная, геморрагическая или гангренозные формы ветряной оспы. Обезображивающие рубцы могут образоваться в результате вторичного инфицирования везикул (сыпи). Кроме того, в результате такого инфицирования может

возникнуть некротический фасцит – разновидность поражения мягких тканей, при котором наблюдается омертвление поверхностной фасции (соединительной ткани). Или сепсис – гнойно-септическое инфекционное заболевание, поражающее кровь. Патология сопровождается распространением инфекции по всему организму и очень тяжело протекает.

Среди других серьезных проявлений встречается пневмония (чаще у взрослых), редко – синдром врожденной ветряной оспы (вызванный ветрянкой, перенесенной в течение первых 20 недель беременности) и перинатальная ветряная оспа новорожденных, матери которых заболевают ветрянкой в период за 5 дней до и 48 часов после родов. У больных с иммунодефицитами, включая ВИЧ-инфекцию, ветряная оспа протекает в тяжелой форме. Ветряная оспа в тяжелой форме и смертные случаи также могут иметь место у детей, принимающих стероидные гормоны для лечения астмы.

В целом, осложнения и смертельные исходы при ветряной оспе чаще наблюдаются среди взрослых, чем у детей.

У 10-20 % переболевших вирус ветряной оспы пожизненно остается в организме и в дальнейшем вызывает другое заболевание, которое может проявиться в более старшем возрасте – опоясывающий лишай или герпес (Herpes zoster). Опоясывающий герпес характеризуется затяжными и мучительными невралгическими болями, а также имеет ряд осложнений в виде поражений нервной системы и внутренних органов – параличей, нарушения зрения. Люди с опоясывающим герпесом могут быть источником заражения ветряной оспой.

## ЛЕЧЕНИЕ

Лечение ветряной оспы в основном сводится к предотвращению бактериальных осложнений. Во избежание распространения вируса необходимо тщательно соблюдать правила гигиены, включающие ежедневный душ и подстригание ногтей у маленьких детей (для предотвращения расчесывания и разрушения пузырьков сыпи).

Применение противовирусных средств во время лечения, таких как ацикловир, является оправданным только для недоношенных детей, пациентов с нарушениями иммунной системы и взрослых (в связи с большей тяжестью течения инфекции).

Традиционное средство – «зеленка» –

не является сколь-либо эффективным средством, гораздо эффективнее ванны и ванночки с небольшим добавлением соды, антигистаминные средства и обезболивающие мази для снятия зуда.

## ПРОФИЛАКТИКА

«У ветряной оспы на сегодняшний день есть эффективная профилактика – это вакцинация, – рассказывает заведующий консультативно-оздоровительным отделением Центра медицинской профилактики Кирилл Камнев. – И не нужно рассматривать эту инфекцию как безобидную или как данность, случающуюся почти с каждым ребенком. Даже легкое течение заболевания связано с повышением температуры тела, зудом и сыпью, которые беспокоят ребенка и нарушают покой его родителей. Кроме того, после ветрянки вирус остается с человеком на всю жизнь и в последствии может вызывать другое неприятное заболевание – опоясывающий герпес. Но самое главное – важно помнить, что у некоторых детей ветряная оспа протекает тяжело, с развитием ветряночного энцефалита или пневмонии, которые могут закончиться смертельным исходом. Как будет протекать инфекция у конкретного ребенка предсказать невозможно. Поэтому, учитывая распространенность и заразность инфекции, вакцинация необходима. Поставить прививку против ветряной оспы пока можно платно, однако уже в ближайшем будущем в России ее планируют включить в Национальный календарь профилактических прививок – так она будет бесплатна для всех».

Делая прививку, вы формируете стойкий иммунитет на долгие годы. Если же не привитый человек был в контакте с заболевшим данной инфекцией, то к нему применим ряд мер: срочная вакцинация в течение 3 дней после контакта с больным и соблюдение карантина (как правило, это 21 день).

Интересен такой факт: вакцина против ветряной оспы стала доступна в Российской Федерации в 2009 году. С конца 2013 по 2015 год был перерыв в поставках вакцины в нашу страну. По данным Роспотребнадзора, в 2015 году был отмечен рост заболеваемости ветрянкой по сравнению с 2014 годом на 16 %.


**Андрей Шадрин**

Учредитель: БУ ХМАО – Югры  
«Центр медицинской профилактики»  
Номер выпуска: № 2 (25)  
Дата выхода в свет: 10.05.2020  
Главный редактор: А.А. Молостов.  
Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова.  
Над номером работали:  
Илья Юрукин, Ирина Ердякова,  
Марина Зож, Андрей Шадрин.

Фото на обложке: Семья Тамары и Евгения Никифоровых  
Адрес редакции, телефон:  
628011, г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 34,  
8 (3467) 318-466, доб. 213.  
E-mail: [OSO@cmphmao.ru](mailto:OSO@cmphmao.ru)

Дизайн, верстка и печать:  
ИП Коновалов И.С.  
108809, г. Москва, п. Толстопальцево,  
ул. Пионерская, дом 13

Распространение: издание бесплатное.  
Тираж 999 экземпляров.  
Распространяется собственной курьерской службой.  
Любое использование материалов  
допускается только с согласия учредителя.

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

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

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

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

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

