

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 1. 2018



«ЕДИНСТВЕННАЯ КРАСОТА,
КОТОРУЮ Я ЗНАЮ, – ЭТО ЗДОРОВЬЕ».

ГЕНРИХ ГЕЙНЕ

16+



СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|------------------|----|
| Это интересно | 4 |
| Горячая тема | 8 |
| Секреты здоровья | 10 |
| Спортивная жизнь | 13 |
| Вкусно и полезно | 16 |
| Инфографика | 18 |
| Семья | 20 |
| Цветы жизни | 24 |
| Важно знать | 28 |
| Совет врача | 31 |
| Проверь себя | 33 |

Учредитель:

БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»

Номер выпуска:

№ 1 (16)

Дата выхода в свет:

30.03.2018 г.

Выпускающий редактор:

Н.С. Тырикова

Над номером работали:

Илья Юрукин
Ирина Ердякова
Анастасия Галагуря

Адрес редакции, телефон:

628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34
8 (3467) 318-466, доб. 213

E-mail: OSO@cmphmao.ru

Дизайн, верстка и печать:

ООО «Печатный мир г. Сургут»,
г. Сургут, ул. Маяковского, 14.

Распространение:

издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

Распространяется

собственной курьерской службой.

Любое использование материалов
допускается только с согласия учредителя.

БОЛЬШЕ СПАТЬ – МЕНЬШЕ ЕСТЬ: ТЕ, КТО ВЫСЫПАЕТСЯ, УПОТРЕБЛЯЮТ МЕНЬШЕ САХАРА



чила 45-минутную консультацию о том, как спать больше (на полтора часа в сутки). В ходе консультации им рекомендовали употреблять меньше кофеина, создать ритуалы сна, не ложиться спать слишком сытыми или голодными, а также подбирать оптимальное время для отхода ко сну. Вторая половина выступала в качестве контрольной группы.

В течение недели все 42 человека записывали, что они ели и как спали, плюс время в постели и фактическое время сна фиксировалось с помощью браслетов. Люди, которые в результате полученной консультации стали спать больше, употребляли меньше сахара – количество добавленного сахара в их пище стало ниже на 10 граммов в день. Ежедневное употребление углеводов в целом также сократилось. Таким образом, заявила Венди Холл (Wendy Hall) из Лондонского королевского колледжа (King's College London), одна из авторов исследования, даже небольшие изменения в стиле жизни способны оказать значительное влияние на пищевые привычки и помочь людям питаться более правильно.

Источник: <https://med.vesti.ru>

Недосып отрицательно сказывается на многих аспектах жизни человека: ухудшает настроение, внешний вид, здоровье в целом. Неоднократно проводились исследования, которые демонстрировали ассоциации между недостатком сна и ожирением. Процент тех взрослых, кто спит менее рекомендованных врачами семи часов в сутки, достаточно высок. В Великобритании провели небольшой эксперимент, который показал, что произойдет, если человек начнет спать больше. Оказалось, что вслед за сном более правильными становятся и пищевые привычки.

Всего в эксперименте участвовало 42 человека, половина из которых полу-

В РОССИИ БУДУТ МАРКИРОВАТЬ ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Целью проекта является сохранение здоровья граждан и популяризация культуры здорового питания.

Минздрав России планирует запустить программу здорового питания, согласно

которой на продуктах появятся маркеры, говорящие об их пользе. Об этом сообщает газета «Известия».

Министерство собирается разделить продукты на три категории.



На выбор категории влияет наличие в них жиров, сахара, соли и других веществ, которые наносят вред человеческому организму. Начать делить продукты по группам планируется с апреля 2018 года.

Под категорию «здоровых» продуктов попадут фрукты, овощи, крупы и бобовые,

ОВСЯНКА СПАСАЕТ ОТ РАКА

Диетологи настоятельно рекомендуют включить в ежедневный рацион классическую овсяную кашу. Они утверждают, что овсянка принесет гораздо больше пользы, чем любые другие продукты.

Доктор Крис Сил из Университета Ньюкасла, диетолог, убежден, что тарелка овсянки на завтрак может существенно улучшить здоровье любого человека. По словам ученого, в овсянке больше полезного пищевого волокна, чем в цельнозерновом хлебе, в ней совсем мало жиров и сахара, зато в наличии минералы: магний, железо, медь, а также витамины группы В.

Овсянка образует плотный гель, который обволакивает стенки желудка и вызывает чувство сытости, а заодно служит питанием для полезных бактерий, укрепляет иммунную систему, понижает уровень холестерина.

а также яйца, свежее и замороженное мясо птицы, рыба, свинина и говядина.

К следующей группе относится то, что не приносит пользу организму, а именно: алкогольные и энергетические напитки, сладости и десерты.

Третья категория включает товары здорового питания: в частности цукаты и орехи, в которых содержание сахара и соли находится на нулевом уровне.

Отмечается, что на продуктах из первой категории может появиться специальная опознавательная эмблема «Здоровое питание». Данный знак рассматривается пока в качестве рабочей эмблемы.

Главной целью новой программы Минздрава является сохранение здоровья россиян через популяризацию культуры здорового питания.

Источник: <https://newsrussia.today>



Исследование показало, что потребление трех граммов бета-глюкана (овсяных отрубей) в день, а это примерно 70-граммовая порция овсянки, снижает уровень опасного холестерина на 7 процентов.

Профессор Сил считает, что вещество бета-глюкан – одна из немногих есте-

ственных субстанций, которые могут служить профилактикой онкологических заболеваний. И хотя некоторые эксперты предостерегают от потребления излишнего железа, которым богата овсянка, этот дешевый и полезный продукт, несомненно, способен на равных конкурировать с дорогостоящей фармакологией.

Четырнадцатилетнее исследование показывает, что овсянка защищает от многих болезней, в том числе сердечно-сосудистых и диабета. Эксперты даже предполагают, что она повышает продолжительность жизни.

Источник: <https://mirnov.ru>

В ОМС ВКЛЮЧЕН НОВЫЙ ВИД ПОМОЩИ ПОЖИЛЫМ ПАЦИЕНТАМ

В тарифы обязательного медицинского страхования с 2018 года впервые включена гериатрическая медицинская помощь для пациентов старшего возраста, сообщили в пресс-службе Фонда обязательного медицинского страхования (ФОМС).

Оплата по этой клинко-статистической группе может быть осуществлена в лечебных учреждениях, имеющих соответствующую лицензию по профилю «гериатрия».

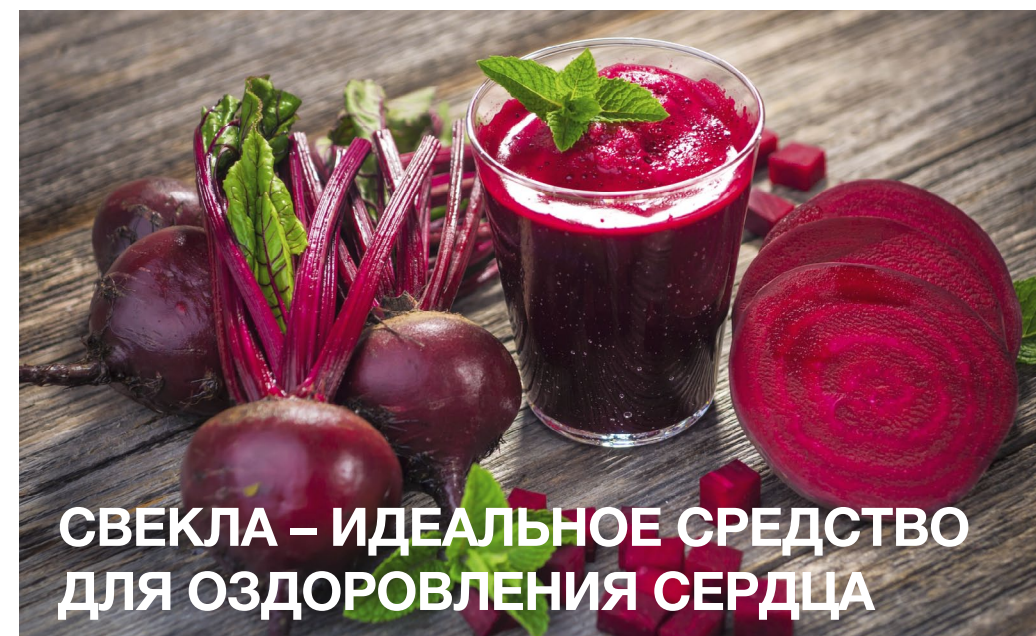
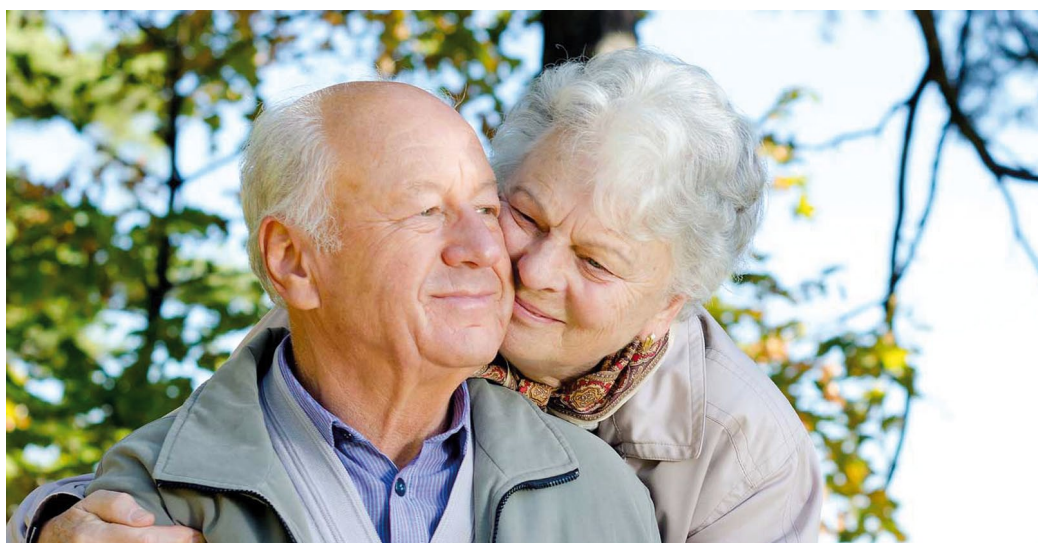
Гериатрическую медпомощь оказывают пациентам с учетом взаимного влияния возрастных заболеваний. Также это профилактика старческих заболеваний.

В документах об оказании гериатриче-

ской помощи, утвержденных Минздравом России в 2016 году, говорится, что медицинская помощь по профилю «гериатрия» представляет собой систему мер, направленную на сохранение или восстановление способности пожилых пациентов к самообслуживанию, физической и функциональной активности, независимости от посторонней помощи в повседневной жизни.

При этом указано, что этот вид медицинской помощи могут получить пациенты иного возраста при наличии старческой астении.

Источник: <https://newsrussia.today>



СВЕКЛА – ИДЕАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕРДЦА

Британские ученые установили, что свекла из-за своего уникального состава улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Это объясняется тем, что она включает в себя большое количество натрия, а именно 50 процентов, и 5 процентов кальция. Подобное соотношение питательных веществ приводит к полной растворимости второго вещества в крови.

Такая специфика в усвоении свеклы положительно сказывается на состоянии и работе кровеносных сосудов. На этом фоне система кроветворения становится более защищенной от влияния негативных факторов и такого специфического процесса, как затвердевание сосудистой ткани. Более того, свекольный сок выступает в качестве отличного средства профилактики от повышенного кровяного тонуса и иных нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы.

Также исследователям стало известно, что регулярное потребление свеклы способствует улучшению памяти при атеросклерозе. Помимо того, такой продукт обладает общеукрепляющим действием

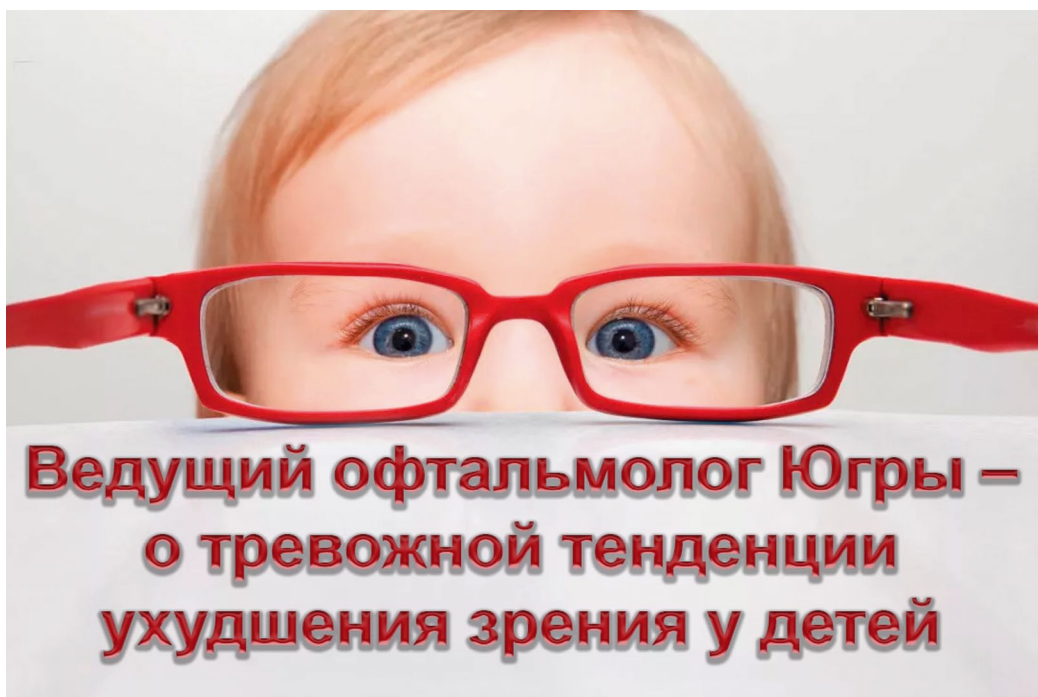
по отношению к нервной системе – равновесие и спокойствие ЦНС выступает в качестве предупреждения развития сердечных недугов.

На фоне того, что свекла содержит в себе некоторое количество йода, она считается одним из самых лучших веществ, которые не допускают развитие заболеваний эндокринной системы, а именно щитовидной железы, это положительно отражается на работе всех внутренних органов и систем.

Ученые утверждают, что для профилактики нарушения функционирования кроветворных органов следует принимать внутрь в среднем 100 миллилитров сока свеклы, примерно три-четыре раза в сутки. Кроме того, не запрещается употреблять в пищу (делать это необходимо не реже 1 раза в 2 дня) такой ингредиент в сыром или вареном виде, например, в качестве составной части салатов или первых блюд.

Следует отметить, что даже избыточное потребление этого продукта не имеет негативного влияния на организм.

Источник: <http://simptomer.ru>



Заведующая амбулаторно-поликлиническим отделением офтальмологического центра Окружной клинической больницы Ольга Николич: «Если родители будут следовать нашим советам, то вместе мы добьемся положительных результатов».

По данным Всемирной организации здравоохранения, из семи миллиардов жителей планеты почти 300 миллионов не имеют 100-процентного зрения. Болезни глаз поражают более 19 миллионов детей. Ухудшение зрения серьезно влияет на многие сферы жизни ребенка: безопасность, социальную адаптацию, образование. Зрение – главный инструмент обучения. Первые 12 лет жизни 80 процентов знаний дети получают путем обработки визуальной информации. Детей с плохим зрением становится больше с каждым годом. Что же делать, как остановить «эпидемию»? Плохое зрение у ребенка – это не только личная проблема нового человека или его родителей, это более масштабный вопрос.

Состояние здоровья детей в последнее время рассматривается как фактор национальной безопасности.

Заведующая амбулаторно-поликлиническим отделением офтальмологического центра Окружной клинической больницы Ольга Николич считает: «В настоящий момент каждый третий ребенок надевает очки. Пациент в очках – норма жизни в нашей практике. Это тревожная тенденция в мире, стране и в округе. И ситуация продолжает ухудшаться. Все это связано с нашим техническим прогрессом, всевозможными телефонами, компьютерами. Исключить пользование гаджетами детям до пяти лет и ограничить работу с электронными устройствами для двенадцатилетних подростков

до получаса в день сегодня не представляется возможным. Век информационных технологий диктует свои правила поведения. Мы не сможем изменить жизнь и электронный бум. Утомляемость глаз колоссальная! Мы призываем делать специальные упражнения, соблюдать гигиену работы с компьютером, режим работы не только для детей, но и для взрослых».

Не так давно заместитель губернатора Югры Всеволод Кольцов в одном из интервью говорил о возможном внедрении настольного тенниса в школах с целью профилактики утомляемости глаз учеников. Ведущий врач-офтальмолог округа Ольга Николич выразила свою солидарность с ним:

– Теннисные столы в школах – просто здорово, это зарядка для глаз в перерывах между уроками на перемене. К тому же это укрепляет мышцы всего организма.

По ее словам, на свет появляется много недоношенных детей, в основном со сниженной остротой зрения. Чтобы ситуация не вышла из-под контроля, государственным чиновникам необходимо пересмотреть нормы количества офтальмологов на детское население. Нормы сохранились с незапамятных времен, а ситуация меняется, причем очень быстро. И если мы на 10 тысяч населения раньше имели одного доктора, и этого

было достаточно, сейчас, скорее всего, их нужно три, подчеркнула Ольга Николич.

Специалисты офтальмологического центра Окружной клинической больницы ведут работу в СМИ, организуют лекции в школах, детских садах, пытаются объяснить серьезность ситуации детям и их родителям. Информация с упражнениями для глаз размещена на стендах, плакатах, листовках. Регулярно проводятся медосмотры, скрининговые обследования в школах, детских садах, чтобы как можно раньше выявить патологию глаз у детей. Ситуация выглядит неутешительной – с каждым годом все больше детей со сниженным зрением. «В детском саду «Сказка», например, сформирована группа детей со сниженным зрением. Есть кабинет охраны зрения и во 2-й школе. Мы делаем все от нас зависящее, призываем родителей помочь, так как сами не сможем исправить ситуацию. Если родители будут следовать нашим советам, то вместе мы добьемся положительных результатов», – призывает заведующая амбулаторно-поликлиническим отделением офтальмологического центра Окружной клинической больницы Ольга Николич.

– Чуда офтальмологи еще не изобрели. Но движение в этом направлении уверенное. Раньше были только очки, потом появились контактные линзы, далее – рефракционные операции коррекции зрения после 18 лет. Сначала – были «насечки», теперь это различные виды эксимерных операций, эксимерлазерных коррекций зрения. Сейчас их много, и они постоянно совершенствуются. Есть специальные приборы для слабовидящих. Наука работает, офтальмологический центр Окружной клинической больницы – в курсе всех новинок.



**Пресс-центр
БУ «Окружная клиническая больница»
(г. Ханты-Мансийск)**



РАК: КАК НЕ ВСТРЕТИТЬСЯ С БЕДОЙ?

Сегодня в нашей рубрике важная тема. Рак, онкология... – эти слова пугают. От них веет страхом и обреченностью, что в определенной мере поддерживается современной художественной литературой и кино. Но все не так плохо: рака можно избежать, а многие его разновидности поддаются лечению.

Конечно, онкопатология сама по себе – заболевание старшего поколения. Но касается она и молодых людей. Важно следить за своим здоровьем, исключить факторы риска, чтобы избежать проблем в будущем. Что же делать рядовому югорчанину, чтобы отвести и исключить угрозу, а если не вышло – вовремя диагностировать недуг?

КСТАТИ: Иногда вполне объяснимый страх онкологических заболеваний переходит своеобразную черту, становится навязчивым, преследует человека и заставляет выискивать у себя несуществу-

ющие симптомы недуга. Такое состояние психологи называют канцерофобией (онкофобией), а людей, страдающих от боязни онкологических болезней, – канцерофобами.

ИСКЛЮЧАЕМ ФАКТОР РИСКА

Чтобы уберечься от онкологических заболеваний, необходимо исключить факторы риска. Начните правильно питаться и больше двигаться. При активном движении в клетки поступает много кислорода, улучшающего обменные про-

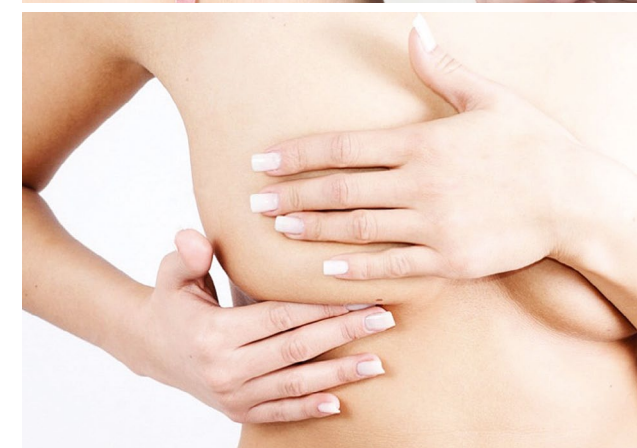
цессы и выведение уже переработанных продуктов обмена. Конечно же, нужно отказаться от вредных привычек. Все мы знаем – одним из ведущих факторов развития онкологических заболеваний является курение. По данным медицинской литературы, около 90 процентов рака легкого у мужчин вызвано именно сигаретами. Также курение способствует развитию рака пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Развитию рака также способствует чрезмерное употребление алкоголя. При этом риск развития патологии существенно возрастает при сочетании алкоголизма с курением. А еще – старайтесь мыслить позитивно. Стресс тоже может быть фактором риска.

ОБСЛЕДУЕМСЯ

Если человек считает, что ему необходимо пройти онкологическое обследование, если он хочет удостовериться в своем здоровье, нужно обратиться к специалистам, изложить суть своих проблем или подозрений. Далее врач обследует пациента и в случае необходимости направит к онкологу. Своевременные и регулярные обследования – не просто способ контроля состояния организма. Это возможность ранней диагностики заболевания, что в случае с онкологией жизненно важно. Чем раньше будет начато лечение рака, тем больше шансов на полное выздоровление. А для этого необходимо опознать его в процессе зарождения, в самом благоприятном случае начать лечение болезни до того, как она поразит организм. Нужно отметить, как правило, опухоль не беспокоит, не болит, пока находится на ранней стадии, не достигает большого размера. В этом состоит основная проблема всех онкологических заболеваний – их сложно выявить на ранней стадии. Никакого дискомфорта новообразование не доставляет. Болезненность появляется, к сожалению, тогда, когда процесс на-

ходится на развернутой стадии. Поэтому так важна своевременная диагностика.

Следите за состоянием поверхности кожи – обращайтесь внимание на все необычные образования, пигментные пятна, различные язвы, не связанные с травмами кожного покрова, которые длительно не заживают, увеличиваются, из которых идут выделения.



Тревожный фактор – пигментные образования, которые стремительно увеличиваются за один-два месяца в два и более раза. Кроме того, могут зудеть, болеть, шелушиться.

Повод обратиться к врачу – изменения в молочных железах, уплотнения, плотные бугристые образования, которые также увеличиваются со временем.

Кроме того, насторожить человека должна немотивированная потеря массы, когда пациент за считанные месяцы теряет 10-15 килограммов. Это не нормальная потеря, которая в любом случае должна стать поводом для обращения к специалистам. Также признаками недуга являются появление одышки, кровохарканья, частая тошнота, рвота с кровью, выделение мочи с кровью, частые запоры, длительный метеоризм.

Куда при всех вышеперечисленных симптомах нужно обратиться? Не откладывая, обращайтесь к участковому терапевту, расскажите обо всех замеченных признаках. Далее врач направит вас к специалистам или на уточняющие дообследования. Еще один отличный способ убедиться в собственном (и не только онкологическом) здоровье – участие в диспансеризации.

Напоследок отметим: такие факторы риска, как наследственность и возраст, предотвратить нельзя. Но существуют и так называемые управляемые факторы риска. В большинстве своем «обусловленные образом жизни» формы рака получили свое распространение и обеспечили рост онкологии среди населения. Собственным образом жизни человек способен значительно снизить опасность заболевания. Сам по себе рост онкологических заболеваний связан с тем, что мы массово впускаем в свою жизнь канцерогенные факторы. Так, по России первое место занимает бронхолегочный рак. Девять из десяти больных – курильщики и пассивные курильщики. На втором месте колоректальный рак – причина: большое потребление переработанного красного мяса – сосиски, колбасы, мясные деликатесы, мало овощей и фруктов, то есть неправильное питание. То же касается ожирения, неправильного питания и гиподинамии. Так что если вы уже сегодня исключите все эти факторы, то сможете в разы снизить риск онкологии в будущем!

Илья Юрукин



ГЕННАДИЙ ФИЛИППЕНКО: «МНЕ ПЯТЬДЕСЯТ ПЯТЬ ЛЕТ, А ОЩУЩАЮ СЕБЯ НА ДВАДЦАТЬ»

В первом выпуске журнала гостем рубрики «Спортивная жизнь» стал инструктор тренажерного зала Геннадий Филиппенко. В свои 55 лет он является серебряным призером чемпионата России по бодибилдингу. В интервью Геннадий поделился секретом достижения поставленных целей и дал рекомендации, как добиться настоящего успеха.

– Геннадий, как вы пришли в спорт?

– Желание заниматься спортом было с детства, но всегда находились нелепые причины и отговорки – нехватка времени, загруженность на работе, да и просто было лень начинать то, что привык откладывать «на потом». В те годы я мало чем отличался от среднестатистического жителя нашей страны. Любил выпить по праздникам, и после каждой гулянки задавал себе вопрос: «Зачем мне это нужно? Зачем опять пил?». Правда, не курил никогда.

Шло время, и мое тело трансформировалось до неузнаваемости. Час икс настал одиннадцать лет назад: мне 45, смотрю на себя в зеркало и понимаю –

дальше будет только хуже, надо срочно менять свою жизнь. Так я и оказался в тренажерном зале.

Результат от тренировок оказался впечатляющим: мое отражение в зеркале больше не вызвало у меня уныния и негатива, начал нравиться себе и окружающим. Это мотивировало меня на дальнейшие тренировки. Сегодня мне пятьдесят пять лет, а ощущаю себя на двадцать. Нет слабости, нет чувства собственной беспомощности.

Последние шесть лет я не только занимаюсь сам, но и тренирую других, в том числе помогаю подготовиться к соревнованиям.

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА
Главные защитники от онкологии

- 1 Овощи семейства крестоцветных**
Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а закладывать или готовить в пароварке. Можно сырые.
- 2 Зеленый чай**
Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.
- 3 Куркума**
Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Сожжими свойствами обладает имбирь.
- 4 Грибы**
Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.
- 5 Оливковое масло**
Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.
- 6 Сливы, персики, абрикосы**
Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают от хуже ягод.
- 7 Помидоры**
Варенье, лучше с оливковым маслом.
- 8 Черный шоколад**
Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!
- 9 Ягоды**
Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.
- 10 Чеснок, все виды лука**
Достаточно 1 головка или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

– **Что побудило вас заняться спортом профессионально?**

– Спустя пять лет тренировок тренер предложил мне участвовать в соревнованиях. Он подготовил меня, и я отправился на чемпионат УрФО по бодибилдингу. Занял девятое место из десяти.

Скажу честно, после этого чемпионата появилось желание завязать со спортом, был выбор – сдаться и вернуться к прежней жизни или продолжать бороться и идти к своей мечте.

Решил бороться. Сегодня в копилке моих наград есть бронзовая и серебряная медали чемпионата России по бодибилдингу, серебряные и золотые медали региональных соревнований.

Теперь моя цель – получить «золото» российского чемпионата.

– **Инструктор тренажерного зала – это ведь не основная ваша работа? Как вам удается все успевать?**

– Я тружусь в Сургутнефтегазе – управляю вездеходом. Заниматься в зале на данный момент могу только в свободное от работы время. Когда на вахте, тренируюсь в вагончике – выполняю комплексы упражнений без тренажеров. Когда возвращаюсь домой, сразу отправляюсь в фитнес-центр.



Скажем так, у меня нет проблем с совмещением по одной причине: спорт, в частности бодибилдинг, – это моя страсть, а работа нужна для достижения поставленных целей и задач.

– **Как к этому относятся ваши коллеги и друзья?**

– Некоторые коллеги поначалу не понимали моего увлечения и даже подшучивали, но со временем они стали обращаться ко мне за советом: чем питаться, как правильно тренироваться. Многие, кстати, отказались от вредных привычек в пользу спорта и здорового образа жизни. Так что я стал своего рода примером для других.

– **Самая большая ошибка, которую допускают новички, приходя в зал?**

– Новички думают, что они все знают, поэтому приходят в тренажерный зал «со своей программой». Как итог, в лучшем случае – нулевой результат от тренировок, а в худшем – тяжелые травмы.

Так, например, нередко можно увидеть молодых девушек, которые в погоне за мечтой и осиной талией усиленно качают боковые мышцы живота. Как инструк-

тор могу с уверенностью заявить: женская талия от этого тоньше не станет – наоборот, к жиру добавятся мышцы.

Поэтому в любом виде спорта начинать нужно с взаимодействия с тренером. Он расскажет о комплексах упражнений, покажет, как их правильно выполнять. При этом тренер будет исходить из ваших пожеланий, возраста и комплекции, рекомендаций врача.

– **Рекомендации врача?**

– Именно. Только при комплексном подходе к вопросу красоты и здоровья можно добиться настоящего успеха. Если человек на протяжении нескольких лет пил пиво и вдруг решил встать на путь исправления – одними тренировками ему не обойтись. Я в этом случае советую проконсультироваться с терапевтом, по возможности сдать анализы на гормоны, в частности, на пролактин и эстрадиол, появлению которых способствует содержащийся в пиве эстроген.

Если человек знаком с такими диагнозами, как остеохондроз или протрузии, то силовые упражнения ему противопоказаны. В этом случае я советую выполнять лишь укрепляющие позвоночник упражнения, но только после разрешения врача.

– **На ваш взгляд, что является лучшей мотивацией в спорте и жизни?**

– Достижение цели. Это лучший мотиватор. Раньше я хотел быть подтянутым и красивым, и каждая трансформация моего тела придавала силы для продолжения тренировок. Теперь стремлюсь к продвижению по соревновательной лестнице и делаю для этого все возможное и невозможное.

У каждого человека должна быть цель – она помогает не сдаваться, заставляет бороться до конца, побеждать лень. Не надо ходить в спортзал просто «покачаться» – нужно ставить перед собой конкретные задачи: обрести красивые

формы, укрепить здоровье, стать подтянутым, выиграть чемпионат. Тогда ничто не собьет вас с намеченного пути.

– **Что вы посоветуете тем, кто еще не решился записаться в тренажерный зал?**

– Советую не откладывать на потом то, в чем вы нуждаетесь сейчас. Возможности человеческого организма и тела безграничны, но раскрыть их можно только с помощью здорового образа жизни.

Займитесь тем видом спорта, который вам нравится. Фитнес, бодибилдинг, плавание, бег, лыжи – все, что вашей душе угодно. Спите не менее семи-восьми часов в сутки, замените изнурительные диеты рациональным питанием, откажитесь от вредных привычек. И научитесь дружить со своим инструктором – поверьте, он не меньше вас заинтересован в вашей победе.

Неважно, сколько вам лет – пятнадцать или восемьдесят, никогда не рано и никогда не поздно изменить себя и свою жизнь к лучшему.

Анастасия Галагурия





СЕЗОННОЕ МЕНЮ: КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ВЕСНОЙ

Первые теплые весенние дни приносят не только радость от солнца, но и требуют повышенной заботы о здоровье. Организм нуждается в правильном питании и витаминах. Свежие овощи, фрукты, блюда, приготовленные в духовке, на пару, – основной рацион человека, желающего выглядеть и чувствовать себя отлично. Придерживаться полноценного питания весной – достаточно просто. Компенсировать недостаток витаминов и микроэлементов можно, употребляя следующие виды продуктов.

ЦИТРУСОВЫЕ

Апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты – все это обязательно должно быть весной на вашем столе.

Эти фрукты богаты витамином С, который необходим для укрепления сосудов, здоровой кожи и лучшего усвоения железа. А аскорбиновая кислота помогает поддерживать иммунитет и защищает от простуды.

Еще одна причина употреблять цитрусовые – это содержание в них пектина, который способствует выведению из организма шлаков и токсинов.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кефир, йогурт, творог и прочие кисломолочные продукты не только помогут поддержать в норме микрофлору кишечника (что помогает организму усваивать белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы), но и благодаря содержанию витамина А защитят легкие – то, что нужно, чтобы уберечься от весенней простуды. Не говоря уже о том, что кисломолочные продукты также являются источником кальция и участвуют в построении клеток головного мозга.

БОБОВЫЕ богаты не только белком, но и другими полезными веществами. В горохе (как в консервированном, замороженном, так и в сушеном) содержится много антиоксидантов, которые замедляют процессы старения организма.

Фасоль, особенно стручковая, является богатым источником магния и витаминов группы В – они помогают поддерживать нервную систему и противостоять стрессу.

КАПУСТА считается едва ли не более богатым источником витамина С, чем цитрусовые. Причем есть ее можно как в свежем, так и в квашеном виде – главное, перед подачей ни в коем случае не промывать ее от рассола, чтобы продукт не потерял свои ценные свойства. Кроме того, капуста – это источник клетчатки, необходимой для хорошего пищеварения.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ, да и вообще вся зелень, богаты хлорофиллом – что помогает взбодриться после зимней спячки. Также в зелени содержится масса пользы в виде антиоксидантов, витаминов и микроэлементов.

РЕДИС

В редисе, помимо витамина С, содержатся (запомните: чем более красный корнеплод, тем больше в нем аскорбиновой кислоты) витамины группы В, железо и калий. К тому же редис богат фитонцидами, которые помогают избежать таких неприятностей, как весенняя простуда.

ТОМАТЫ

Несмотря на то, что ранней весной найти вкусные помидоры не так уж и легко, не стоит пренебрегать этим продуктом. Томаты обладают мощными антибактериальными и противовоспалительными свойствами, укрепляют нервную систему и помогают бороться с переутом-

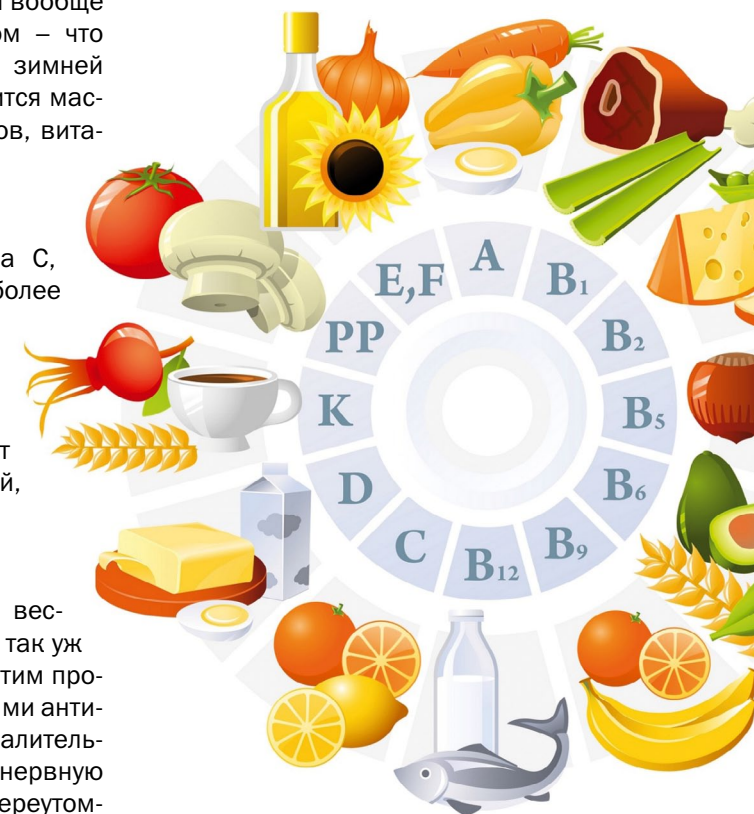
лением. Еще одно доказательство того, что томаты полезно есть именно весной, – их способность активизировать защитные функции кожи против ультрафиолета: то, что нужно в условиях, когда солнце с каждым днем начинает светить все ярче.

МОРЕПРОДУКТЫ

Главный источник жирных кислот Омега-3 – это рыба, причем чем северней ареал ее обитания, тем больше в ней пользы для организма.

Лосось, сардина и сельдь помогают в укреплении костей и зубов благодаря богатому содержанию витамина D, который улучшает усвоение кальция.

*Ирина Ердякова,
по материалам интернет-источников*





Медицинская помощь больным с онкологическими* заболеваниями

ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ МИНЗДРАВА РОССИИ

«ПОСЛУШАЙТЕ, ДОКТОР»



Присоединяйтесь

fb /poslushajte_doktor
vk /poslushajte_doktor

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ВКЛЮЧАЕТ:**

- ✓ профилактику и диагностику онкологических заболеваний
- ✓ лечение и реабилитацию больных с онкологическими заболеваниями с использованием современных специальных методов и сложных, в том числе, уникальных медицинских технологий

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ВИДЕ:

- ✓ первичной медико-санитарной помощи
- ✓ скорой, в том числе, скорой специализированной медицинской помощи
- ✓ специализированной, в том числе, высокотехнологичной медицинской помощи
- ✓ паллиативной медицинской помощи

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ УСЛОВИЯХ:

- ✓ амбулаторно
- ✓ в дневном стационаре
- ✓ стационарно (в т.ч. в хосписах)

АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ:

| | | |
|--|------|---|
| | КТО | Врачи-терапевты, врачи-терапевты участковые, врачи общей практики (семейные врачи), врачи-специалисты, средние медицинские работники |
| | ЧТО | Подозрение или выявление заболевания |
| | КУДА | Направление на консультацию в первичный онкологический кабинет/отделение медицинской организации не позднее 5 рабочих дней с даты выдачи направления на консультацию |

| | | |
|--|------|--|
| | КТО | Врач-онколог первичного онкологического кабинета/отделения |
| | ЧТО | Взятие биопсийного (операционного) материала с учетом клинических рекомендаций (протоколов лечения) В случае невозможности взять биопсию амбулаторно – направление в онкологический диспансер |
| | КУДА | Направление в патолого-анатомическое бюро/отделение в течение 1 дня с момента установления предварительного диагноза |

| | | |
|--|------|---|
| | КТО | Врачи онкологического диспансера |
| | ЧТО | Оказание специализированной медицинской помощи не позднее 10 календарных дней с даты установления диагноза после биопсии/ не позднее 15 календарных дней с даты установления предварительного диагноза без биопсии |
| | КУДА | Онкологический диспансер/иные медицинские организации, оказывающие медицинскую помощь |

| | | |
|--|------|---|
| | КТО | Врачи-онкологи, врачи-радиотерапевты |
| | ЧТО | Оказание специализированной высокотехнологичной медицинской помощи |
| | КУДА | Онкологический диспансер/иные медицинские организации, оказывающие соответствующую медицинскую помощь |

| | | |
|--|------|---|
| | КТО | Врач-онколог первичного онкологического кабинета/отделения |
| | ЧТО | Уточнение/установление диагноза |
| | КУДА | Направление в онкологический диспансер/иные медицинские организации, оказывающие медицинскую помощь |

| | | |
|--|------|---|
| | КТО | Врачи, средние медицинские работники |
| | ЧТО | Оказание паллиативной медицинской помощи осуществляется по направлению врача-терапевта участкового, врача общей практики (семейного врача), врача-онколога первичного онкологического кабинета/отделения |
| | КУДА | Онкологический диспансер/медицинские организации, располагающие отделениями паллиативной помощи |

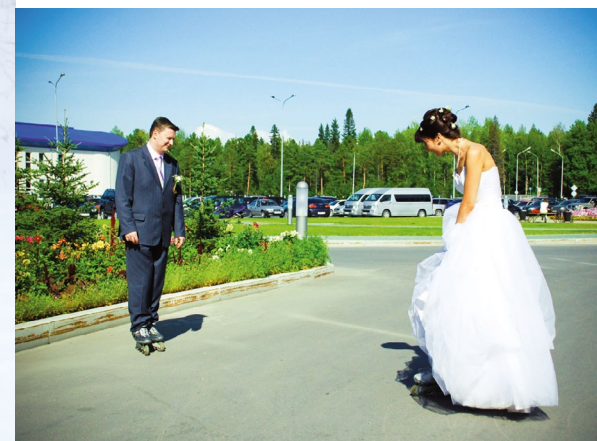
* Онкологические заболевания – появление в организме доброкачественных или злокачественных новообразований (опухолей).

** Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 ноября 2012 г. № 915Н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи населению по профилю «онкология».



АЛЕКСЕЙ МОЛОСТОВ: О ЗДОРОВЬЕ И ЧЕТВЕРОНОГИХ ДРУЗЬЯХ

В рубрике «Семья» мы стараемся знакомить наших читателей с семьями, которые могут стать примером. Примером того, чтобы быть активным, интересно жить, путешествовать, узнавать что-то новое. Главный врач Центра медицинской профилактики Алексей Молостов рассказал о спортивных интересах своих близких и о том, как «хвостатый» друг не дает унывать их семье.



СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Наша семья состоит из пяти человек, и все члены семьи занимаются спортом. Старшая дочь Александра состоит в дайв-клубе «Косатка». Его руководителем является Олег Ленц, который в свое время собрал инициативную группу тех, кто увлекался этим видом спорта, организовал дайв-клуб. База клуба расположена в КСК «Дружба», здесь команда совершает погружения в бассейнах. Летом члены «Косатки» выезжают на озера, расположенные за городом. В 2016 году группа ребят выезжала в Крым – нырять. Когда было поспокойнее, они всей компанией ездили в Египет на Красное море.

Как и в любом другом спорте, в дайвинге есть свои квалификации. Александра имеет сертификат дайвера двух звезд. В планах у нее – получить третью звезду. При этом учитывается количество погружений, знание теоретической и практической подготовки, умение оказывать первую медицинскую помощь.

Наличие у человека одной звезды говорит о том, что это начинающий дайвер. Он имеет небольшое количество погружений с инструктором. Тот, кто имеет две звезды, – это дайвер, получивший некоторый опыт погружений на открытой воде и считающийся готовым к парным погружениям с дайвером своего или более высокого уровня. Дайвер трех звезд – это

высококвалифицированный дайвер. Фактически это ассистент инструктора.

Что касается младших детей, то у меня подход такой: я не заставляю заниматься одним видом спорта, потому что сам в детстве много чем увлекался. Начинать с баскетбола, какое-то время играл в хоккей, занимался тяжелой атлетикой, в институте – единоборствами. Считаю, что ребенок должен сам выбрать то, что ему по душе. Не обязательно заниматься тем или иным видом спорта профессионально, можно получить общие знания и в дальнейшем оттачивать свои умения. Все зависит от желаний человека.

Сейчас тема здорового образа жизни становится модной, многие создают видимость, что занимаются спортом. Уходят в процесс подготовки, а не в само занятие спортом. Либо начинают тренироваться, а потом появляются отговорки – то зал далеко, то времени нет. На самом деле есть простой способ быть физически активным каждый день – ходить пешком. Кто хочет, тот ищет возможности, а кто не хочет, тот ищет повод. Так и со спортом.





Младшая дочь Дарья какое-то время занималась плаванием. Она достаточно быстро научилась плавать, хорошо держаться на воде. Вместе с братом Ростиславом посещала секцию по горным лыжам. Сейчас сын занимается теннисом. У него собралась своя компания, есть тренер, они ездят на соревнования. Жена Екатерина занимается горными лыжами. По желанию привлекает и детей. А я последнее время занимался сноубордингом, пока старая травма ноги не дала о себе знать. Тренировался по три-четыре раза в неделю.

В детстве любимым видом спорта, да и одним из наиболее доступных, был хоккей. Зима на Севере длинная, поэтому практически все свободное время мы, мальчишки, проводили на улице. Устраивали дворовые турниры. Хоккей в нашем поселке Горноправдинске культивировался. Мои первые детские воспоминания о спорте – это момент, когда отец поставил меня на коньки. Его младший брат, кстати, какое-то время занимался хоккеем профессионально, играл

за новосибирскую «Сибирь», еще был тренером хоккейной команды.

Летом мы играли в футбол, катались на велосипедах. Велосипед и по сей день не отходит на задний план. У нас дома можно небольшой спортивный магазин открыть. Есть парк из трех велосипедов, ролики, комплекты зимнего оборудования и другой спортивный инвентарь. Предпочитаю иметь свое оборудование. Один-два раза можно напрокат взять, а потом, если интересно, покупаем свое.

ДОМАШНИЙ ПИТОМЕЦ – СТИМУЛ К ДВИЖЕНИЮ

На данный момент основная физическая активность связана с собакой. В определенный период жизни мы задумались о том, каким образом больше двигаться, потому что не всегда успеваешь сходить на тренировку – семейные и бытовые дела не позволяют или просто физически лень куда-то ехать. И поэтому решили завести питомца. Так у нас появился аляскинский маламут, который стал стимулом для нас и наших детей. Ведь дети всегда смотрят на своих родителей, стараются быть на них похожи. Ну и это хороший способ вытащить их на улицу.

Режим дня у нас четко распланирован. Утром с собакой гуляет жена, а вечернее время, как правило, мое. Прогулки доста-



точно активные, чтобы собака могла потратить свою энергию, получить нагрузку. В выходные мы обязательно выезжаем на природу, даем собаке побегать вволю. Зима для нее оптимальное время года, так как температура более комфортна, чем летом. Но зато летом у нее другая радость – можно поплавать в реке. Из воды ее не вытащить. Даже когда собираемся домой, она делает вид, что не видит и не слышит, и продолжает сидеть в воде.

А вообще, не сказать, что собака очень привередлива. Она вполне комфортно может чувствовать себя и в квартире. Спокойна, не агрессивна по отношению к людям. Ни разу не слышал, чтобы хаски или маламут укусили человека. Несмотря на свой большой размер, у них отсутствует сторожевой инстинкт, как, например, у овчарки. К тому же маламуты не гавкают, любят поворчать. С собакой разговариваешь, а она тебе отвечает.

Единственная проблема – сезонная линька. Но опять же, если за собакой ухаживать, раз в день вычесывать, то это не будет минусом. Едят такие собаки не сказать что много. Все зависит от нагрузки.

Не вижу проблемы, чтобы собака большой породы жила в доме. Просто когда человек заводит такую собаку, он должен четко знать, для чего он ее берет, пообщаться с хозяевами собак, узнать об этой породе как можно больше,

посмотреть плюсы и минусы. Очень печально, что собаки для людей становятся игрушками. Часто грешат в последнее время с хаски. Люди берут собаку, а потом времени и возможности ухаживать за ней не хватает и ее отправляют на самовыгул. Из-за этого гибнет очень много собак, многие убегают, так как хозяевам некогда ими заниматься.

В Ханты-Мансийске есть общественная организация «Федерация ездового собаководства по ХМАО-Югре», в которую входят люди, имеющие ездовых собак: хаски, маламутов, самоедов. У многих не по одной, а по две-три собаки. Члены этой организации принимают участие в различных городских мероприятиях. В 2016 году активно работали с детским центром «Лучик», занимались с детьми-инвалидами канистерапией. Канистерапия – это такая методика лечения и реабилитации, для которой используются специально отобранные животные. Общаясь с собаками, детки открываются, испытывают новые ощущения. Для них большая радость пообщаться с животными. Кроме того, владельцы ездовых собак довольно часто встречаются семьями, общаются, устраивают прогулки и делятся опытом.

**Ирина Ердякова,
фото Ильи Юрукина
и из архива семьи Молостовых**





ЭТОТ ЗАГАДОЧНЫЙ АУТИЗМ

Диагноз «аутизм» полностью меняет жизнь родителей ребенка. Появляется напряжение, отторжение, теряется время на принятие проблемы, а не на помощь малышу. Хотя раннее вмешательство может хорошо адаптировать ребенка к окружающему миру. Для успешного продвижения и максимальной адаптации ребенка очень важно эффективное взаимодействие всех членов семьи, их взаимная помощь и поддержка. Аутизм не приговор. Да, часто родители задают вопросы: «Почему мы? Почему наш малыш?», но ответов нет, есть реальность, в которой нужно учиться жить.

Детский аутизм – это нарушение психического развития ребенка. Клиническая картина (т.е. особенности) аутизма очень разнообразна и складывается в зависимости от его причины.

В основном ее определяют такие параметры, как:

- неравномерное созревание психической, эмоционально-волевой и речевой сферы;

- стойкие стереотипы;
- отсутствие реакции на обращение.

Дети с аутизмом отличаются поведением, речью (часто имеют патологию речи), особенностью развития интеллекта и отношением к окружающему миру. У них отсутствуют способности к социальному взаимодействию, что приводит к социальной дезадаптации.

СПРАВКА:

Поскольку существует несколько вариантов этого заболевания, то чаще всего используется термин – расстройство аутистического спектра (РАС).

«ДРУГИЕ» ДЕТИ

Родители с самого начала по-разному воспринимают известия о нарушениях у ребенка. Отцы, как правило, реагируют менее эмоционально и задают вопросы о последствиях. Матери эмоциональны, они боятся не справиться с уходом за ребенком.

При воспитании и развитии ребенка наибольший стресс в семье проявляется как раз у них, из-за того, что они постоянно находятся с детьми. Помимо того, мамам приходится справляться с множеством повседневных забот, что ведет к физической и моральной нагрузке, вызывает утомление. Кроме того, они испытывают чрезмерное ограничение личной



свободы, имеют низкую самооценку, считая, что недостаточно хорошо справляются со своей материнской ролью.

Отцы в основном озабочены поведением своих детей, их социальным статусом и карьерой. Тем не менее они тоже переживают чувство вины и разочарования, хотя и не говорят об этом так явно, как матери. Кроме того, отцы обеспокоены тяжестью стресса, который испытывают их жены, на них ложатся задачи материального обеспечения.

При этом ребенок с раннего детства не поощряет родителей: не улыбается,

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Полезную информацию о детях с РАС можно найти на сайте www.admhmao.ru на главной странице в разделе «Информация для граждан», где есть подраздел «Помощь людям с расстройствами аутистического спектра и другими ментальными нарушениями». Здесь различные памятки, методические рекомендации, в том числе информация об учреждениях, где можно получить помощь. Кроме того, в этом разделе указан перечень окружных организаций, предоставляющих услуги людям с расстройством аутистического спектра, детям группы риска с признаками расстройства аутистического спектра и с расстройством аутистического спектра.

В Ханты-Мансийске, например, можно обратиться в городскую Психоневрологическую больницу или к участковому педиатру в Окружную клиническую больницу, который направит к нужному специалисту.

Также в помощь семьям – Комплексный центр социального обслуживания населения «Светлана» (г. Ханты-Мансийск, ул. Энгельса, д. 45) и Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Лучик» (г. Ханты-Мансийск, ул. Красногвардейская, 7 а).



не смотрит в глаза, не любит бывать на руках; иногда даже не выделяет родителя из других людей. В результате у родителей аутичного ребенка естественны проявления депрессивности, раздражительности, эмоционального истощения.

Побороть отсутствие настроения и воспрять духом помогут специалисты. Они подскажут, как себя вести, окажут психологическую поддержку.

Немаловажную роль в этом процессе играют и родственники. «Спросите родителей, чем вы можете помочь семье. Возможно, вы можете посидеть с ребенком, чтобы родители провели время вместе, или можете помочь деньгами на частное обучение или лечение. Организуйте сбор средств в пользу ребенка. Семье важно знать, что вы готовы поддерживать их и сохранять с ними близкие отношения», – советуют специалисты Ханты-Мансийской психоневрологической больницы.

У родственников может быть особый опыт общения как с типичными детьми, так и с ребенком с аутизмом. Да, они могут быть разными, но обоим детям важно, чтобы вы проводили с ними время. Дети с аутизмом просто «расцветают», когда поддерживается строгий распорядок, так что подумайте о совместных занятиях, которые хорошо структурированы, даже если это просто пятнадцати-

минутная прогулка в парке. Если вы станете ходить в один и тот же парк каждую неделю, то со временем этот опыт будет проходить все лучше и лучше, потребуется лишь время и терпение. Если вы не можете придумать, чем заняться вместе с ребенком, обратитесь за идеями к родителям. Они по достоинству оценят усилия с вашей стороны.

Для родственников можно порекомендовать придерживаться следующих правил: **«Будьте открыты и честны в отношении расстройств».** Чем больше вы об этом говорите, тем лучше вы себя чувствуете. Друзья и семья станут вашей системой поддержки, но только при условии, что вы будете делиться с ними своими мыслями. Поначалу может быть сложно говорить о том, что вас беспокоит, но со временем станет проще. В конечном итоге вы приобретете бесценный жизненный опыт.

«Не осуждайте» – думайте о чувствах семьи и поддерживайте их, уважайте решения в отношении ребенка. Они пытаются разобраться в различных методах и подходах; скорее всего, они много думают над каждым решением. Постарайтесь не сравнивать детей (с типичными детьми этого тоже лучше избегать). Дети с аутизмом очень разные, но можно добиться того, чтобы каждый ребенок реализовал максимум своего потенциала.

Кроме того, в последнее время формируются родительские объединения, общественные организации, где семьи, имеющие детей с особенностями, находят единомышленников, делятся опытом, оказывают друг другу поддержку, узнают что-то новое.

Не стоит забывать и про образовательные, государственные организации, реализующие адаптированные образовательные программы, а также учреждения культуры, спорта и центры занятости населения.

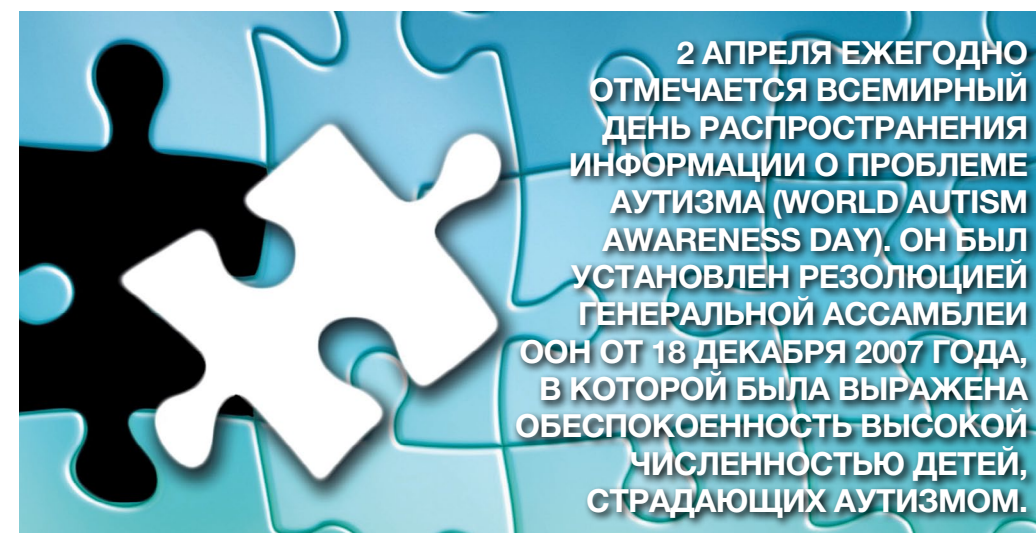
Помните, ваш ребенок особенный и в этом нет ничьей вины.

Контактная информация по учреждениям психоневрологического профиля Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, куда можно обратиться и проконсультироваться по вопросам здоровья и развития ребенка.

| Учреждение, населенный пункт | Адрес | Контактный телефон |
|---|-------------------------------|--|
| БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница», г. Ханты-Мансийск | ул. Гагарина, д. 106 | 8 (3467) 393-260 8 (3467) 393-200 /т.ф./ |
| БУ ХМАО-Югры «Нижневартовская психоневрологическая больница», г. Нижневартовск | ул. Интернациональная, д. 39в | 8 (3466) 260-040, 8 (3466) 464-099 /т.ф./ |
| БУ ХМАО-Югры «Сургутская клиническая психоневрологическая больница», г. Сургут | ул. Юности, д. 1 | 8 (3462) 35-81-04/т.ф./ |
| БУ ХМАО-Югры «Советская психоневрологическая больница», Советский район | п. Алябьевский (промзона) | 8 (34675) 4-37-44, 39-009 /т.ф./ |
| БУ ХМАО-Югры «Психоневрологическая больница имени Святой Преподобномученицы Елизаветы», г. Мегион | ул. Садовая, д. 3, | 8 (3464) 332-923, 8 (3464) 334-040 /т.ф./ |

Дополнительно информацию можно узнать в единой социально-психологической службе «Телефон доверия» 8-800-101-1212 и 8-800-101-1200.

Ирина Ердякова,
по материалам БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница»



АЛЛЕРГИЯ НА ДОМАШНИХ

Животные сопровождают человека всю жизнь. Они стали его верными друзьями и приносят большую пользу для здоровья: влияют на настроение, снимают стресс, нормализуют артериальное давление, избавляют от чувства одиночества, продлевают жизнь.

В медицинских учреждениях зарубежных стран пользу от домашних животных применяют на практике. В некоторых клиниках введены специальные дни, когда к послеоперационным больным приносят или приводят животных. Было замечено, что после таких визитов пациенты гораздо быстрее идут на поправку. Но вместе с тем дружба с пушистым другом может иметь неприятные последствия. Самые распространенные из них – аллергические реакции. Главный педиатр Москвы Борис Блохин недавно сообщил РИА Новости: «В последнее время очень часто у детей стала встречаться аллергия на шерсть домашних животных, кошек или собак. Это одна из проблем аллергологии. Есть специфические клещи, которые находятся в шерсти животных. Они могут вызывать аллергические реакции у детей, усиливать астматические процессы в легких. Кроме того, у владельцев кошек могут быть и атопические дерматиты».

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИЮ?

До 15 процентов всего населения и 30 процентов людей, страдающих аллергией, имеют реакцию на кошек и собак. Также у людей встречается аллергия на птиц, хомяков, морских свинок, кроликов и мышей.

Распространенное мнение, что аллергическую реакцию вызывает шерсть домашних питомцев, не совсем верно: шерсть является «контейнером» для слюны, слущенных чешуек кожи, мочи и экскрементов животного, которые и представляют собой наиболее сильные аллергены.

Как правило, симптомы аллергии на животного проявляются уже через несколько

минут после контакта с домашним любимцем или после пребывания с ним в одном помещении. Однако бывает и замедленная аллергическая реакция, проявляющаяся через 12-48 часов, когда про контакт с животным можно и не вспомнить.

СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ НА ЖИВОТНЫХ

У вас аллергия на животных, если наблюдается:

- постоянная заложенность носа или частое чихание в присутствии животного;
- покраснение глаз, «слезливость»;
- сухой кашель, осиплость голоса, хриплое или затрудненное дыхание;
- внезапная вялость, ухудшение настроения, сонливость;
- появление на коже покраснений, раздражение при прикосновении к кошке.

СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЕ ПОРОДЫ КОШЕК И СОБАК?

«Гипоаллергенных» пород не существует. У всех котов шелушится кожа, даже если у них нет шерсти. Кошки без шерсти (породы сфинкс) вызывают аллергию на свои выделения. Вылизывая себя, они наносят слюну на кожу, а оттуда аллерген разносится по всей квартире. Тем не менее считается, что наиболее безопасными в этом отношении будут котята пород девон-рекс, корниш-рекс, канадский сфинкс и бомбей.

Также не существует нелиняющих собак. Абсолютно все собаки подвержены линьке, в большей или меньшей степени. Следует помнить, что аллергию вызывает не шерсть, а маленькие частички кожи, которые осыпаются вместе с вылинявшей шерстью (перхоть). Только некоторые породы менее склонны к образованию перхоти (пудели, терьеры и шнауцеры).

Чем меньше шерсти у кошки или собаки, тем меньше аллергенов она создает в результате жизнедеятельности. Но полностью устранить аллергены от животных в доме невозможно. Даже если надолго

убрать кошку или собаку из помещения, то аллергены сохраняются в нем на срок до полугода.

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ НА ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ

- Чаще проветривайте помещение и проводите влажную уборку.
 - Постарайтесь держать кошку в отдельном помещении от ребенка (миску, кошачий туалет).
 - Регулярно вычесывайте кошку. Не забывайте мыть лоток и ее игрушки каждую неделю. Пусть член семьи, у которого нет аллергии, занимается сменой кошачьего лотка, так как кошачья урина тоже содержит аллергены.
 - Кормите животное качественными кормами. Когда кошка регулярно употребляет корм, в составе которого есть аллергены (морепродукты, рыба и др.) – они могут выделяться со слюной, испражнениями в окружающую среду и быть причиной аллергии. Достаточно изменить рацион питания у кошки, чтобы справиться с проблемой.
 - Старайтесь не использовать дезодорированный наполнитель, он может нанести не меньший вред, чем аллергены кошки.
 - Мойте руки сразу же после того, как погладили кошку. Постарайтесь не касаться лица, особенно глаз, пока не помоете руки.
- Если у кого-то из членов вашей семьи появилась аллергия, то стоит обратиться к врачу-аллергологу.

Для справки: Люди, страдающие аллергией на кошек и собак, могут завести себе в качестве домашнего питомца рыбок или рептилий (черепах, ящериц, змей).

БУ «Центр медицинской профилактики» (филиал в г. Нефтеюганске)



Интересные факты

- Кошки вызывают аллергию в два раза чаще собак.
- Коты чаще становятся причиной негативных реакций, чем кошки.
- Стерилизация животных способствует снижению аллергических рисков.
- У гораздо большего количества людей аллергические реакции бывают на кошек темного окраса, чем светлого.
- Особенно вредны длинношерстные породы, которые сложнее содержать в чистоте.
- Аллергию могут вызывать не все кошки, а только какая-то конкретная порода, а иногда и конкретный кот.
- Еженедельное мытье кошки обычной водой удаляет 79 процентов аллергена, а мыльная вода – только 44 процента. Самым эффективным способом удаления аллергенов считается погружение животного по шею в теплую воду на три минуты.



ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ, ИЛИ КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИКУ РЕБЕНКА

Наш мир стремительно меняется и мы вместе с ним. Часто мы даже не успеваем отслеживать весь информационный поток, который получает наша семья. И если мы, взрослые, способны вычленивать нужную нам информацию, то у детей это происходит гораздо сложнее. Сегодня для жителей планеты главным информационным ресурсом является паутина сети Интернет. Да, это именно паутина, которая затягивает нас. Во многих семьях остро встает вопрос об интернет-зависимости подростков.

Наверняка вы как родитель замечали, что ваш ребенок стал больше проводить времени в социальных сетях, просматривает страницы блогеров, а может, уже и сам им стал. Одним словом, ребенок погрузился в виртуальную реальность.

Разберем, почему так происходит, что дети из реального мира погружа-

ются в виртуальное пространство. Мы, взрослые, очень рано позволяем детям пользоваться телефонами, планшетами и другими гаджетами, дабы в период, когда нам необходимо время на приготовление ужина, уборки квартиры, «переклключить» ребенка, чтобы не мешал. Что в это время происходит с ребенком –

он счастлив. Мультки идут один за другим, предоставляется возможность выбора желаемого мультфильма. Дальше – больше, ребенок растет, постигает азы Интернета, а мы, взрослые, занимаемся своими делами. Вскоре наше чадо переходит на игры, социальные сети, просматривает страницы блогеров, а мы чаще всего не интересуемся этим, т.к. опять нам некогда, мы ведь работаем, ведем хозяйство, чиним в гараже машину. Со временем мы наблюдаем, как наш любимый ребеночек становится требовательным в усовершенствовании гаджетов, на наши просьбы о помощи не откликается, успеваемость в школе желает лучшего, а с друзьями встречи происходят виртуально. Это первые звоночки, что пора вводить режим ограничения.

В обществе принято считать, что психические расстройства происходят у людей старшего и преклонного возраста. На сегодняшний день увеличивается число несовершеннолетних с аддиктивным поведением, что, в свою очередь, может привести к психическому заболеванию. По сообщению издания New Scientist, Всемирная организация здравоохранения включит игровую зависимость (gamingdisorder) в Международную классификацию болезней, которая выйдет в 2018 году. В черновом варианте документа сообщается, что человек признается зависимым от игр, если они оказываются важнее всех остальных жизненных интересов. «У большинства людей, которые играют в видеоигры, нет расстройства, так же как и у большинства людей, употребляющих алкоголь. Однако при определенных обстоятельствах чрезмерное увлечение может привести к неблагоприятным последствиям», – комментирует эксперт ВОЗ в области психического здоровья Владимир Позняк. ВОЗ также отмечает, что под игровым расстройством понимается не только зависимость от видеоигр. Одной из причин может быть и интернет-зависимость.

Ведь, проводя время в «паутине», ребенок не замечает потерянное время. Попробуйте ввести ограничения на пользование Интернетом. И вы увидите раздражительность ребенка.

Как формируется зависимость? В отличие от алкогольной, никотиновой и наркотической зависимостей, в случае интернет-зависимости нет действующего вещества. Тем не менее механизм формирования зависимости – точно такой же. Работают те же самые рецепторы адреналина, серотонина, дофамина в центрах удовольствия, однако это не химическая, а психологическая зависимость.

Так все же как влияют социальные сети на психическое развитие несовершеннолетних?

1. Снижается концентрация внимания;
2. Ухудшается память;
3. Нарушается психика ребенка и его мировоззрение;
4. Происходит обострение физических заболеваний;
5. Потеря времени.

Помогите ребенку избежать интернет-зависимости. Только мы, самые близкие и родные, сможем освободить любимого ребенка из этих сетей. Замените время пребывания в Интернете на время в реальной жизни.

Во-первых, интересуйтесь жизнью ребенка. Покажите, что он очень важен для вас. Не говорите ребенку «мне некогда», когда он пытается что-то рассказать. Отложите все дела и поговорите.





Во-вторых, проводите время семьей. Например, устройте семейный ужин, совместные вечерние интеллектуальные игры. Займитесь спортом вместе с ребенком. Это не только отвлечет от виртуальности, но и сблизит всех членов семьи.

Кроме того, следите за жизнью ребенка в сети Интернет. Попросите показать вам его жизнь в «сетях». Обсудите сайты, которые он чаще всего посещает. Поблагодарите за то, что поделился с вами информацией, в следующий раз ребенок сам задаст вам волнующие вопросы.

Напишите список домашних правил посещения Интернета и требуйте его выполнения. Такими правилами могут быть:

1. Соблюдение временных норм пребывания в сети Интернет, запрет на посещение в ночное время;

2. Обязательное установление «Родительского контроля»;
3. Создание семейного электронного ящика для отслеживания входящей корреспонденции ребенка;
4. Запретите детям загружать файлы без вашего согласия;
5. Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-нибудь информации в сети Интернет;
6. Приучите ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом;
7. Беседуйте с детьми о виртуальных друзьях, как о друзьях в реальной жизни;
8. Часть времени пребывания в Интернете используйте для посещения образовательных сайтов;
9. Запретите подросткам играть в сетевые азартные игры (интернет-казино). Напомните, что по закону дети не могут играть в эти игры;
10. Игроманам запретите тратить деньги на развитие своего персонажа.

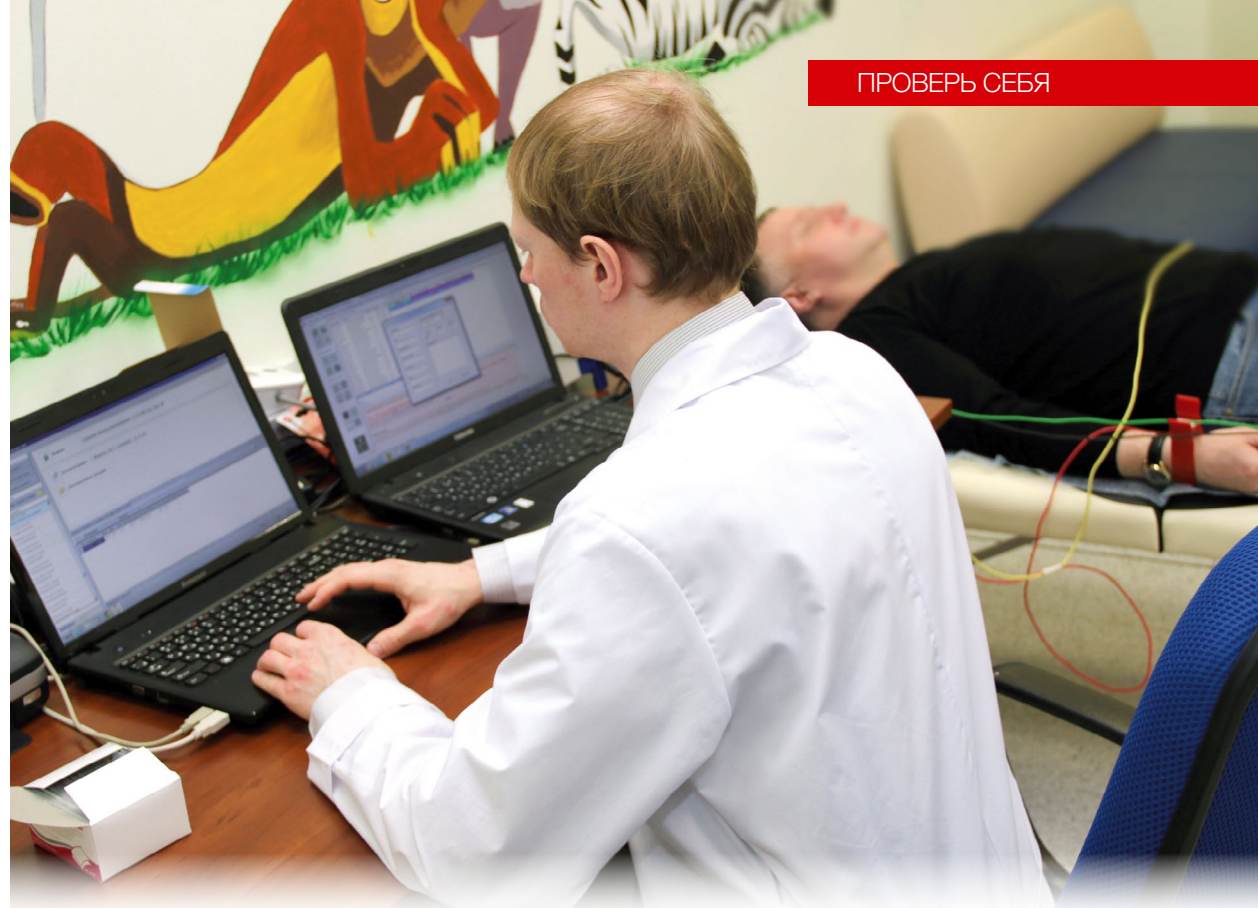
За консультацией можно обратиться в БУ Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница», тел. +7 (3467) 393-257.

Пресс-служба БУ ХМАО-Югры «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница»

Если вы нуждаетесь в консультации специалиста по вопросам безопасного использования Интернета. Если ваш ребенок уже столкнулся с рисками в Сети, обратитесь на «Всероссийскую Линию помощи «Дети онлайн» по телефону

8 800 25 000 15

(звонок по России бесплатный).



ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Консультативно-оздоровительное отделение Центра медицинской профилактики бесплатно проводит скрининговое обследование с использованием современного диагностического оборудования с целью раннего выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы и факторов риска их развития. Также здесь вы можете узнать состав своего тела (сколько мышц, жира и воды находится в вашем организме), определить уровень устойчивости к стрессогенным факторам.

СФИГМОМЕТР «VASERA»

Проведение обследования на сфигмографе позволяет выявить ранние признаки атеросклероза.

Атеросклеротические изменения сосудов сердца и головного мозга являются одной из главных причин возникно-

вения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Как проходит диагностика

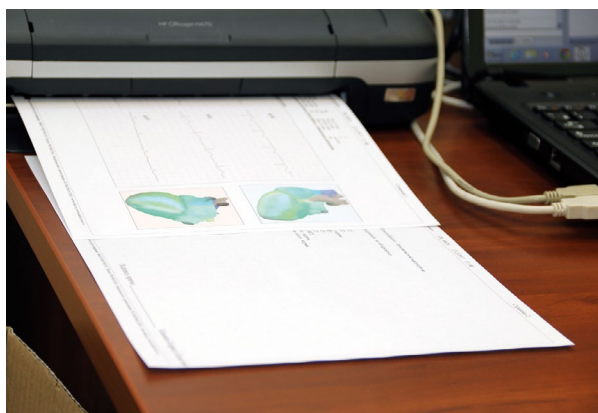
Исследование сосудов на сфигмографе не требует предварительной подготовки и не связано с болью.

«МЕДАСС»

Обследование с использованием биоимпедансометрии позволяет объективно и в индивидуальном порядке оценить процентное соотношение жира, мышц и воды в организме, а также уровень физической работоспособности в соответствии с полом и возрастом.

Как проходит диагностика

За 24 часа до диагностики не рекомендуется употребление алкоголя. За 1-1,5 часа до диагностики исключить прием пищи и воды.



«КАРДИОВИЗОР»

Метод оценки состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей. Кардиовизор позволяет быстро и комфортно провести диагностическое тестирование состояния сердца. Методика дает возможность на ранних стадиях выявить патологические изменения при таких заболеваниях, как ишемическая болезнь сердца, миокардиодистрофия и нарушения сердечного ритма. Анализ ЭКГ-сигналов проводится непосредственно прибором автоматически, что позволяет получить результат сразу по окончании обследования.

Как проходит диагностика

Перед обследованием специальной подготовки не требуется.

КОМПЛЕКС БОС «РЕАКОР»

Комплекс БОС (биологическая обратная связь) «Реакор» применяется для оценки психофизиологического состояния человека, помогает сформировать навыки саморегуляции для повышения устойчивости к стрессогенным факторам. Процедуры БОС-тренинга способствуют улучшению психофизиологического состояния, а также эффективны:

- при коррекции дисфункций сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной систем;
- в комплексной терапии никотиновой зависимости.



Обследование проводится по предварительной записи по телефону:
8 (3467) 31-84-66, добавочный 234
 Наш адрес: ул. Карла Маркса, д. 34, кабинет № 11
 Время работы: 9.00 – 17.00 (пн-пт)
 Обед: 13.00 – 14.00

НА ЗАМЕТКУ



Каждый пациент, имеющий постоянную регистрацию вне территории обслуживания поликлиники, может воспользоваться правом выбора медицинской организации и прикрепиться к выбранной поликлинике

Как прикрепиться к поликлинике и участковому врачу?

Идете в выбранное учреждение и подаете письменное заявление (форму выдают в регистратуре) на имя главного врача с просьбой о прикреплении.



В этой же медорганизации вы можете выбрать участкового терапевта или педиатра, или врача общей практики (аналогично написав заявление на имя руководителя медицинской организации).

Необходимо при себе иметь следующие документы:

- для взрослых – от 14 лет и старше:
оригинал паспорта, полис ОМС, СНИЛС – номер свидетельства обязательного пенсионного страхования (при наличии).
- для детей – оригиналы свидетельства о рождении ребенка, паспорта законных представителей ребенка, полис ОМС, СНИЛС ребенка (при наличии).


Пациенты вправе менять поликлинику НЕ ЧАЩЕ одного раза в год, за исключением случаев смены места жительства!

PRO ЗДОРОВЬЕ


ВЫПУСК № 1. 2018




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

 vk.com/cmphmao

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

 ok.ru/tsentrmedprof

 twitter.com/cmphmao

