

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 2. 2018

«ВЕСЕЛЫЕ ЛЮДИ БЫСТРЕЕ
ВЫЗДРАВЛИВАЮТ И ДОЛЬШЕ ЖИВУТ».

АМБРУАЗ ПАРЕ

16+



СОДЕРЖАНИЕ:

Учредитель:

БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»

Номер выпуска:

№ 2 (17)

Дата выхода в свет:

20.06.2018 г.

Выпускающий редактор:

Н.С. Тырикова

Над номером работали:

Ирина Ахмедова

Илья Юрукин

Ирина Ердякова

Вероника Калинин

Нина Денисова

Марина Пономаренко

Адрес редакции, телефон:

628012, 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.

Это интересно

4

Горячая тема

9

Секреты здоровья

11

Совет врача

14

Важно знать

16

Инфографика

18

Спортивная жизнь

20

Вкусно и полезно

23

Цветы жизни

26

Гость номера

29

Профилактика

33

В РОССИИ СОЗДАЛИ УЛУЧШАЮЩИЙ РАБОТУ СЕРДЦА ПРОДУКТ



В России разработали питание для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Специалисты ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» создали продукт, способный улучшить работу сердца и подготовить больного к аорто-коронарному шунтированию, сообщает агентство «Москва» со ссылкой на пресс-службу учреждения.

Продукт имеет аминокислотный состав и содержит другие нутриенты, обладающие кардиопротективными свойствами.

«В клинике лечебного питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» в настоящее время уже приступили к клиническим испытаниям продукта, которые завершатся в конце июня 2018 года», – говорится в сообщении.

Перед операциями на открытом сердце и аорто-коронарному шунтированию проводится предварительная подготовка пациентов в клинике лечебного питания. «Нередко требуется снижение массы тела, излишки которой зачастую служат противопоказанием оперативному вмешательству. В этом случае назначается низкокалорийная диета, приводящая некоторых больных с тяжелым атеросклерозом сердца к ухудшению их состояния. Новый продукт поможет избежать негативных реакций организма», – пояснили в учреждении.

В испытаниях продукта принимают участие 80 человек, у которых ишемическая болезнь сердца, избыточная масса тела и сахарный диабет.

<https://www.m24.ru>

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

Все современные люди хотят питаться здоровой и вкусной пищей. Времени на болезни нет ни у кого, поэтому и питание должно быть здоровым и полезным. Оно должно обеспечивать организм человека всем необходимым для нормального функционирования органов и полноценной жизнедеятельности.

Функциональными продуктами считаются те, которые помимо вкусовых

свойств и витаминов, имеют дополнительные функции (например, укрепление иммунитета, сжигание жиров) за счет добавления их к другим продуктам питания. Сюда относятся энергетические батончики и напитки, каши, печенье, обогащенные витаминами. Известно, что свежевыжатый морковный сок полезен, однако, бета-каротин, содержащийся в нем не усваивается без жиров. Поэтому морковный сок



лучше пить с добавлением сливок, а это уже будет функциональным продуктом.

Давайте подробнее разберемся в этих продуктах. Например, к блюдам, в которых уменьшено количество сахара, жиров и холестерина можно отнести обезжиренный сыр, суп, в котором пониженное количество соли или варенье без сахара. Эти продукты показаны для людей, соблюдающих различные ограничительные диеты и способных контролировать риски ожирения, развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Другая категория функциональных продуктов – это те, в которых увеличена доля натуральных компонентов. К примеру, зерновые хлопья могут служить прекрасным завтраком и, как макаронные изделия, являются отличным источником клетчатки. Зерновой хлеб из муки грубого помола также относится к этой категории. Белую муку лучше не употреблять в пищу – в ней не сохраняются никакие полезные свойства и витамины.

Третья категория таких продуктов представляет собой продукты, дополнительно обогащенные витаминами и полезными веществами. К ней относятся различные хлебцы, содержащие витамины и полезные кислоты, а также пробиотические йогурты и творожки, в которые добавлены полезные бактерии. Доказа-

но, что такая пища улучшает микрофлору кишечника, способствуя пищеварению и улучшая обмен веществ.

Четвертой и одной из самых популярных групп функциональных продуктов является спортивное питание: различные напитки с добавлением протеина, протеиновые смеси с аминокислотами и витаминами, а также питательные батончики. Такие функциональные продукты способствуют восстановлению энергии после тренировок, росту мышц и восполняют запас питательных веществ в организме.

Функциональные продукты питания можно разделить на несколько групп. Первая группа это продукты, которые изначально содержат питательные вещества, а во второй находятся продукты, специально обогащенные витаминами и полезными веществами. Отдельной группой являются неочищенные злаковые продукты.

Также, мы хотим привести вам ТОП-6 продуктов, которые чаще всего обогащают полезными добавками: мука, особенно серая и грубого помола, соль (вспомните, сколько раз вы видели на прилавках соль с добавлением йода и многого другого), молоко, йогурты и творожки, каши и различные энергетические батончики.

РОССИЙСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОСТАВЯТ КРЕСТ НА КАРИЕСЕ



Воронежский государственный университет обещает совершить настоящую революцию в стоматологии. Как передает «Российская газета», ученые разработали новый метод выявления кариеса на самой ранней стадии развития. Также они смогли обратить процесс разрушения зубов вспять.

Кариес способны вызывать несколько типов бактерий. Эти бактерии питаются углеводами, выделяя кислоту, которая разрушает ткани зубов. Анализ слюны людей, больных кариесом, показал сни-

жение уровня минеральных веществ и неорганических соединений и рост концентрации сложных эфиров, жиров и углеводов.

К тому же, в слюне больных кариесом в два раза повышено содержание особых веществ, которые выделяются организмом в ответ на появление кариеса. Далее ученые выяснили, каким образом в тканях зуба образуются неорганические твердые вещества, как меняется состав эмали зуба на всех этапах развития болезни. Отталкиваясь от этого, ученые создали лечебно-профилактические средства, которые нормализуют обменные процессы и предотвращают развитие кариеса.

Примечательно: эксперты выяснили, что на ранних этапах под действием выделяемой бактериями кислоты эмаль зуба разрушается с образованием кислоты соли кальция и ортофосфорной кислоты. Используя эту информацию, ученые создали идентичный здоровой зубной эмали биоматериал.

<http://meddaily.ru>

ДОКАЗАНА ПОЛЬЗА ЧТЕНИЯ КНИГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Американские специалисты пришли к выводу, что люди, хотя бы время от времени держащие в руках книгу, на четверть менее подвержены риску ранней смерти, чем их нечитающие сверстники.

Учёные из Йельского университета доказали, что люди, посвящающие чтению не менее 210 минут в неделю (всего полчаса в день) на 23 процента менее под-

вержены риску ранней смерти. По крайней мере, это наблюдение оказалось актуально для тестовой группы людей, за которыми специалисты наблюдали на протяжении 12 лет.

Учёные не пояснили, почему, по их мнению, чтение так положительно влияет на здоровье и продолжительность жизни. Американское издание Huffington Post

сделало это за них. Журналисты обобщили известные на настоящий момент научные данные о пользе чтения и составили свой список причин, по которым чтение полезно для здоровья людей.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО ЧТЕНИЕ КНИГ

1. Чтение помогает человеку противостоять стрессовым состояниям. Это защищает его от многих известных болезней. По некоторым данным, именно повышенный уровень стресса ответственен за каждый второй случай инсульта и 40 процентов инфарктов. Несколько лет назад в Сассекском университете проводилось исследование, в результате которого было установлено, что чтение книг едва ли не самый успокаивающий процесс в мире – от него стресс снижается на 68 процентов. По уровню своего благотворного воздействия на нервную систему чтение книг оказалось даже лучше, чем прогулки на воздухе.

2. Книги поддерживают в тонусе головной мозг. Благодаря чтению пожилые люди в меньшей степени оказываются подвержены такому заболеванию как деменция (болезнь Альцгеймера). Читающие старики тренируют свой мозг, и их когни-

тивные способности снижаются в гораздо меньшей степени, чем у ровесников, забывших про книги.

3. Чтение книг перед сном способствует успокоению, лучшему засыпанию и более здоровому сну. Кстати, большинство исследователей в мире до сих пор считают, что читать бумажные книги намного лучше, чем получать информацию с экрана телефона или компьютера.

4. Книги помогают человеку лучше понимать других людей. Некоторые утверждают, что чтение – это способ спрятаться от реального мира. Возможно, отчасти это действительно так. Однако учёные убеждены в том, что оно имеет и другую сторону: герои книг показывают модели поведения людей. Читающий книги человек обладает более гибким мышлением. Он в большей мере осознаёт, что окружающие могут думать совершенно иначе, чем он сам.

5. Чтение делает человека умнее. Книги развивают не только воображение и социальные навыки, но и интеллект. Книги – это неиссякаемый источник пополнения словарного запаса и знаний об окружающем мире.

<https://humanstory.ru>



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПСИХИКИ

Это официально! Ученые из Ливерпульского университета подтвердили то, что всем собачникам и кошачникам известно давным-давно: домашние любимцы полезны для здоровья, психического в том числе.

Доктор Хелен Луиза Брукс из Ливерпульского университета вместе с группой исследователей тщательно проанализировала огромный массив данных, связывающих пациентов и их домашних животных. Результаты были опубликованы в журнале *BMC Psychiatry*.

Исследовались базы данных, включающие, в общем, более восьми тысяч документов, опросов и статей. С особым вниманием анализировались те свидетельства, которые относились к пациентам с любыми расстройствами ментального здоровья.

Рассматривалось влияние кошек, собак, хомяков, декоративных и певчих птиц, а также золотых рыбок на психическое благополучие людей, живущих с ментальным заболеванием (депрессия,

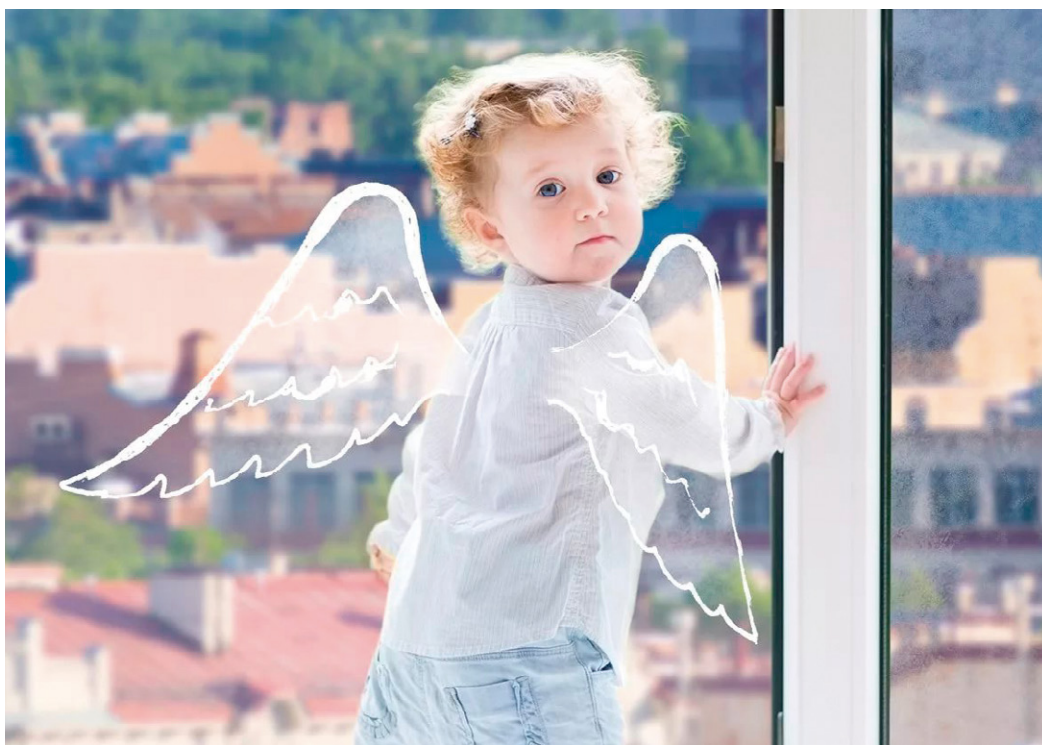
шизофрения, биполярное расстройство, посттравматический синдром, нервная анорексия и другими).

В целом, совершенно очевидно, что домашние животные абсолютному большинству больных помогали управлять своими эмоциями и отвлекали внимание от симптомов состояния их психического здоровья: «Домашние животные принимают без осуждения, предоставляя безусловную поддержку, которую больные часто не получают в семье или от друзей», – считает доктор Брукс.

Кроме того, некоторые владельцы заявляют, что остаются связанными с внешним миром, то есть выходят на улицу и занимаются какой-либо деятельностью только потому, что это необходимо для их питомца (например, прогулки, посещения ветврача, покупка корма). В этом смысле особенно важны собаки, ведь благодаря обязательным ежедневным прогулкам они не дают хозяину превратиться в отшельника.

<https://true-lady.ru>





РОДИТЕЛИ, У ВАШЕГО АНГЕЛА НЕТ КРЫЛЬЕВ!

Ежегодно в России в результате выпадения из окна погибают около 600 детей, то есть 12 детей – каждую неделю! Оставленные совсем ненадолго без присмотра взрослых, дети сами открывают окна или выпадают, опираясь на ненадежные москитные сетки.

Пик несчастных случаев приходится на период с апреля по октябрь, когда люди активно проветривают свои квартиры. Решение проблемы – блокировочные системы на пластиковых окнах и постоянные напоминания родителям об опасности.

Деревянные окна редко оставляли открытыми. Ни у кого не было опасений, что из них можно выпасть. Для безопасного проветривания в них были форточки. Пластиковые окна с красивыми и прочными на вид москитными сетками

психологически создают и у родителей, и у ребенка ощущение, что имеется надежная грань между комнатой и улицей, что и приводит к трагедиям. Сетка создает видимость защиты проема окна, преграды, на которую можно опереться. Но крепится она так, что способна выдерживать только собственный вес. Ребенка, который выглядывает на улицу, опираясь на сетку, такая конструкция выдержать не может.

Первыми тревогу забили в Минздраве. На федеральном уровне, а потом



ные механизмы, которые препятствуют распашному открыванию створок. Однако, тысячи окон в стране были установлены раньше сентября 2016 года и по-прежнему представляют опасность для детей.

Используйте блокировочные системы, всевозможные ограничители, которые не позволят ребенку самостоятельно открыть окно. При наличии форточка – лучше использовать ее. И главное – позаботьтесь о том, чтобы ребенок не оставался у окна один. Постоянный контроль с вашей стороны жизненно необходим, помните об этом!

**По материалам
Министерства здравоохранения РФ**

и в регионах на проблему обратили внимание СМИ. Затем начали распространять печатные материалы по теме в детских поликлиниках, на сайтах медучреждений и запустили систему смс-оповещений «СМСмаме», напоминающую женщинам о мерах безопасности, которые можно предпринять. Эти меры дали свои результаты – количество выпавших из окон детей уменьшилось.

Министр здравоохранения Вероника Скворцова обратилась к главе Минпромторга России Денису Мантурову с описанием этой проблемы и с просьбой сделать предупреждающую маркировку на москитных сетках. В Минпромторге разрабатываются соответствующие нормы. «Москитные сетки должны крепиться более надежным способом и на них обязательно должна быть маркировка с надписью «Не прислоняться», – считают эксперты.

С сентября прошлого года был изменен Госстандарт, регламентирующий производство и установку пластиковых окон. Теперь производители должны устанавливать в пластиковые окна специальные запор-



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ГРАНИ РАЗУМНОГО

Пить зеленый чай, не есть перед сном, отказаться от жирной пищи, активно заниматься спортом, соблюдать диету – сегодня существует столько рекомендаций относительно здорового образа жизни, что уже трудно разобраться, в каких есть рациональное зерно, а какие – лишь трюки современной рекламы. Наш материал – о мифах и реальности ЗОЖ.

МИФ №1: «НЕ ЕСТЬ ПОСЛЕ 18:00»

Это одно из заблуждений о здоровом питании. Если вы «жаворонок» и ложитесь спать в 21:00, тогда такое время ужина реально может быть завершающим за день.

Но как быть тем, кто работает допоздна или в ночную смену? Лишать себя еды в этом случае – издевательство над организмом. Поздний ужин не принесет вреда, если он будет легкоусвояемым и низкокалорийным. И «совы», и «жаворонки» должны ужинать за 4-4,5 часа до сна, а за пару часов до похода в кровать можно вы-

пить теплое молоко или кефир (ряженку). Ужинать целесообразно белковой пищей с овощами и для сохранности талии избегать углеводов и «сладких» овощей типа картофеля, кукурузы, моркови или свеклы.

МИФ №2: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ = ДИЕТА

Многие ошибочно ставят этот знак равенства. Здоровое питание и диета – два разных понятия. Диета представляет собой употребление определенного набора продуктов в течение какого-то времени, с целью получения необходимого результата. При само-

стоятельном стремлении сбросить пару лишних кило, никто не застрахован от противоположного исхода, ведь при быстрой потере веса происходит нарушение обменных процессов, организм испытывает стресс. Как только весы показывают заветный результат, человек возвращается к привычному рациону и незаметно набирает не только сброшенные, но и дополнительные килограммы. К тому же, почти все диеты ограничивают употребление определенных продуктов, содержащих те или иные полезные вещества. А нас еще со школьной скамьи учили, что человеку для нормальной жизни нужна

энергия, которая поступает в организм вместе с белками, жирами, углеводами. Питание – это не тот вопрос, в котором нужно проявлять маниакальность. И если употребление чипсов, колбасы, тортов и пиццы действительно хорошо бы ограничить, то не стоит отказываться от орехов, мяса, авокадо, жирной рыбы – они полезны для здоровья. Если у вас все же есть необходимость сесть на диету в связи с лишним весом, обратитесь за помощью к специалисту. Врач-диетолог составит индивидуальное меню, которое не навредит вашему организму и поможет сбросить лишние килограммы.



МИФ №3: СПОРТА МНОГО НЕ БЫВАЕТ

Еще один миф. Некоторые резко решив стать здоровыми и стройными, бегут в спортзал и начинают изнурять себя чуть ли не ежедневно полутора-часовыми тренировками. Они не берут в расчет, что для нетренированного организма такие нагрузки будут стрессом, на который он отреагирует в виде смены гормонального фона, частых болезней,

снижения иммунной защиты и многих других проблем. Не зря все специалисты в один голос твердят: начинать занятия спортом стоит постепенно, со временем увеличивая нагрузку. Даже бег трусцой нужно начинать осторожно. Если же все происходит спонтанно и без учета особенностей организма, можно прибегать к инфаркту и другим болячкам. Посоветуйтесь со специалистом, врачом или тренером, определите свои слабые

стороны, а затем начинайте тренировки. Стоит помнить, что резкая нагрузка на опорно-двигательную систему также чревата травмами, растяжением связок, вывихами, болью в суставах и многими другими неприятными последствиями. Не стоит заниматься спортом во время болезни: идти на тренировку с повышенной температурой, красными глазами и болью в горле. Еще одна важная часть нормальных тренировок – здоровый сон. Организм должен отдыхать, только тогда он сможет восстановиться и быть готовым к новым нагрузкам.

МИФ №4: «ЛЕГКИЕ» СИГАРЕТЫ – НЕ ВРЕДНЫЕ

Считается, что легкие (тонкие или «лайт») сигареты – менее вредные, чем обычные. Их безобидный «нрав» якобы обеспечивается двойным фильтром, низким содержанием никотина, незначительной концентрацией смол. Они приятнее на вкус, их дым кажется более мягким, к тому же, нетрудно поверить в то, что они менее вредны: меньше никотина, тоньше сигареты – в чем тут может быть подвох?!

На самом деле «легкие» сигареты появились после первой серьезной антитабачной волны. Производители признали вред сигарет, но тут же предложили удобную альтернативу: ею стали «легкие» сигареты. Это позволило усыпить бдительность курильщиков и утвердить миф о не вредных сигаретах «лайт».

Однако курильщик ничем не выигрывает от их употребления. Исследования показали, что человек, переходя от обычных сигарет к легким автоматически в течение нескольких недель наверстывает свою обычную дозу никотина. В итоге он выкуривает больше сигарет, что приводит к увеличению поступления в организм смол, к усилению психологической привязки. Кроме того, к более приятным на вкус легким сигаретам привычка формируется зна-

чительно быстрее: известно, что тот, кто всегда курил именно такие сигареты, значительно труднее бросает, чем тот, кто курил обычные.

МИФ №5: КРАСНОЕ ВИНО «ПОМОГАЕТ» ХУДЕТЬ

Любой алкоголь – это «пустые» калории, которые, ко всему прочему, еще и усиливают аппетит. Таким образом, употребляя алкоголь вы оказываете своему организму медвежью услугу. В хорошем вине содержатся биофлавоноиды, однако полезных веществ в этом напитке все равно гораздо меньше, чем вредных – он пагубно влияет на мозг, желудок, сердце и другие органы, а в особенности на печень. Хочется биофлавоноидов? Тогда кушайте чернику и малину, а про алкоголь забудьте.

Вывод один: чтобы быть счастливым и здоровым, нужно меньше обращать внимания на шаблоны. Организм каждого человека индивидуален, не существует единой формулы здорового образа жизни для всех. Нужно прислушиваться к состоянию души, тела, и к специалистам, которые подскажут, что необходимо именно вам.

Ирина Ахмедова





БЕЗОПАСНАЯ СРЕДА СВОИМИ РУКАМИ

Бытовые травмы представляют собой такую же опасность для нашего здоровья, как и заболевания. Поэтому профилактика травматизма должна быть неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого.

БЕЗОПАСНЫЙ ДОМ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Каждый год тысячи пожилых людей падают дома. Многие из них получают серьезные травмы, включая переломы. Наиболее часто среди травм, полученных дома, встречаются переломы шейки бедра, дистальных отделов рук и ног, костей таза, позвонков. В то же время большей части падений можно было бы легко избежать, ведь произошли они из-за внешних причин, которым не придают значения в бытовых условиях.

Чтобы сделать свой дом безопаснее для проживания предпримите ряд несложных мер. Проверьте состояние пола в каждой комнате: поверхность должна быть ровной, гладкой, но не скользкой. Обязательно обеспечьте хорошее освеще-

ние, используйте лампочки высокой мощности, например, флуоресцентные, – они ярче и экономичнее. Уберите коврики, которые легко скользят по полу, или используйте двухсторонний скотч или нескользящую подложку, чтобы прикрепить ковер к полу и предотвратить скольжение.

Пожилтому человеку должно быть удобно передвигаться по дому. Освободите проходы, уберите все посторонние предметы с пола на пути следования (обувь, миски для корма животных, сумки, коробки, провода и т. д.). Сверните провода (например, от ламп, телефона или удлинителей) или прикрепите к стене таким образом, чтобы не спотыкаться о них.

Храните наиболее часто используемые предметы на нижних полках (приблизительно на уровне пояса).

Проверьте высоту кровати: должно быть удобно вставать и садиться на нее. Верхний край матраса должен быть не ниже уровня коленей. Обратите внимание – все необходимые предметы, такие как очки, книги, газеты, лекарства, вода для питья, часы должны лежать рядом с изголовьем. Установите светильник таким образом, чтобы его легко было включить, находясь в кровати.

Хорошо бы прикрепить специальные ручки внутри ванной и возле унитаза. Обязательно используйте противоскользящий коврик или самоклеющиеся противоскользящие ленты на полу ванной комнаты или душевой кабины.

Не лишним будет отметить (например, белой краской), пороги, края всех ступенек на лестнице внутри и снаружи вашего дома с тем, чтобы их хорошо было видно.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

- Самостоятельно доставать предметы с верхних полок и антресолей.
- Становиться на стремянки и стулья.
- Использовать в качестве домашней обуви шлепанцы без задников, они повышают риск падения и часто соскальзывают с ног.

Полезные советы:

- Прикрепите список с крупно написанными телефонами экстренных служб в самом видном месте.
- Телефонный аппарат держите поближе к полу на случай, если вы упадете и не сможете подняться.
- Подумайте над возможностью использовать мобильное устройство для подачи сигнала тревоги в случае, если упадете и не сможете подняться.
- Запишите и храните в доступном месте имена и телефоны врача, близких родственников и друзей.
- Ваши близкие должны знать, где хранятся паспорт, свидетельство о рождении, медицинский страховой полис, другие личные документы.



ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

- Регулярно заниматься физическими упражнениями. Физическая нагрузка делает тело сильнее и улучшает координацию.
- Проконсультироваться с врачом и попросить просмотреть все лекарства, которые принимаете, включая безрецептурные препараты. Некоторые из них могут вызывать сонливость или понижать концентрацию внимания.
- Проверять зрение у офтальмолога как минимум один раз в год. Плохое зрение повышает риск падения.
- Стараться всегда подниматься и вставать из положений лежа и сидя очень медленно.
- Если тяжело шнуровать обувь, целесообразно пришить вместо шнурков широкие резинки или сделать застежку на липучке.

Илья Юрукин,

по материалам Российского геронтологического научно-клинического центра

ЕСЛИ ВЫ – ПАРА... ЗАЧЕМ ОБСЛЕДОВАТЬСЯ НА ВИЧ?

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. При попадании в организм здорового человека вирус вызывает болезнь – ВИЧ-инфекцию, которая протекает без заметных признаков в первые несколько лет. Если не сдавать специальный тест на ВИЧ, можно никогда не узнать, что ты заразился, и упустить время для начала лечения.

По закону, в России тест на ВИЧ является добровольным и не входит в перечень обязательных обследований при трудоустройстве и прохождении плановых медосмотров. Это означает, что взрослому человеку нужно обследоваться самостоятельно.

Как часто это нужно делать, каждый решает сам.

В последние пять лет половым путем заражается всё большее число людей.

Поэтому отношения в паре очень важны для профилактики ВИЧ-инфицирования.

Предлагаем несколько правил, которые помогут избежать заражения ВИЧ половым путем. Если это уже случилось, вы будете знать, как продлить жизнь и сохранить ее качество.

- Оцените ваши личные возможные риски, связанные с чужой кровью, спермой, вагинальным секретом, так как только эти биологические жидкости могут содержать опасную для заражения порцию вируса иммунодефицита человека;

- Обследуйтесь на ВИЧ-инфекцию: пройдите процедуру тестирования на ВИЧ и получите консультацию специалиста (до- и послетестовое консультирование);

- Если вы пока одиноки (нет постоянного полового партнера), помните, что мужские и женские презервативы – это единственные средства, которые защищают от инфекций, передающихся

половым путем (ИППП), а также предотвращают нежелательную беременность. Правильное и постоянное использование презервативов при половом контакте эффективно предотвращает передачу ВИЧ половым путем;

- Если вы с партнером поняли, что стали парой и планируете жить вместе, обсудите возможность обследоваться на ВИЧ вместе. Разговор поможет прояснить отношение партнеров к теме ВИЧ/СПИД;

- Если ваш партнер оказался ВИЧ-положительным, а вы – нет: вас могут захлестнуть эмоции, вы можете растеряться, ощутить беспомощность, или не поверить



в этот факт. Однако жизнь вернет вас к необходимости решить, продолжать или прекратить отношения. Дайте себе время, чтобы успокоиться и сделать этот выбор. Правильное решение приносит облегчение;

- Если в вашей паре один партнер ВИЧ-положительный, а другой здоров. Такие пары называют дискордантными. Риск передачи ВИЧ половым путем сокращается до минимума в тех парах, где у инфицированного партнера вирусная нагрузка в результате лечения снизилась до самых низких значений. Это доказанный факт и большое достижение в лечении и профилактике ВИЧ-инфекции;

- Если вы инфицированы оба, важно знать: для ВИЧ-положительных людей работает специализированная служба – Центр СПИД, где можно пройти необходимое дообследование и получить бесплатное лечение. Это поможет сохранить качество жизни, работоспособность, возможность иметь семью, детей, прожить жизнь до старости;

- Разговаривайте друг с другом о важности сохранения здоровья. Обсуждайте вместе информацию, которая вызывает вопросы или тревогу. Будьте откровенны и честны друг с другом. Общение и обсуждение этих проблем – это ключ к их решению. Благодаря этому ваши отношения и здоровье могут стать крепче.

**Консультацию по вопросам ВИЧ/СПИД
можно получить по телефонам КУ «Центр профилактики
и борьбы со СПИД»:**

г. Ханты-Мансийск **8 (3467) 33-09-09; 32-03-60**

Филиал в г. Сургуте **8 (3462) 25-07-89**

Филиал в г. Нижневартовске **8 (3466) 43-30-30**

Филиал в г.Пыть-Яхе **8 (3463) 42-83-62**

Сайт: **aids-86.info**



**Денисова Н.И.,
врач-инфекционист КУ «Центр СПИД»
филиал в г. Нижневартовске,
Пономаренко М.В.,
медицинский психолог КУ «Центр СПИД»
филиал в г. Нижневартовске
При составлении использовались
материалы сайтов:
<http://www.kemspid.ru>
<http://www.unaids.org.ru>**



6 ШАГОВ БЫСТРОЙ ДИАГНОСТИКИ ИНСУЛЬТА



Внезапное онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица на одной стороне.



Внезапное нарушение речи (невнятная и нечеткая речь до полной потери), понимания речи и чтения.



Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах, ощущение «двоения» в глазах.



Внезапное нарушение равновесия и координации движений (головокружение, неустойчивая походка вплоть до падения).



Внезапная необычно сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения).



Спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация.

При внезапном появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут.

03

МТС 030
БИЛАЙН 003
МЕГАФОН 030



Помните!

80% больных после инсульта становятся глубокими инвалидами, если вовремя им не была оказана помощь.

Что нужно сделать до прибытия бригады скорой медицинской помощи



1. Если пострадавший в сознании помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки.



2. Если больной без сознания положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.



3. Обеспечьте приток свежего воздуха (откройте окно или форточку).



4. Расстегните воротничок рубашки, ремень или пояс, снимите стесняющую одежду.



5. Измерьте температуру (t) тела больного. Если (t) 38 °C и более дайте больному 2 таблетки парацетомола по 0,5 г (таблетки разжевать, проглотить).

При отсутствии парацетомола другие жаропонижающие препараты принимать нельзя!

Положите холод на лоб или голову.

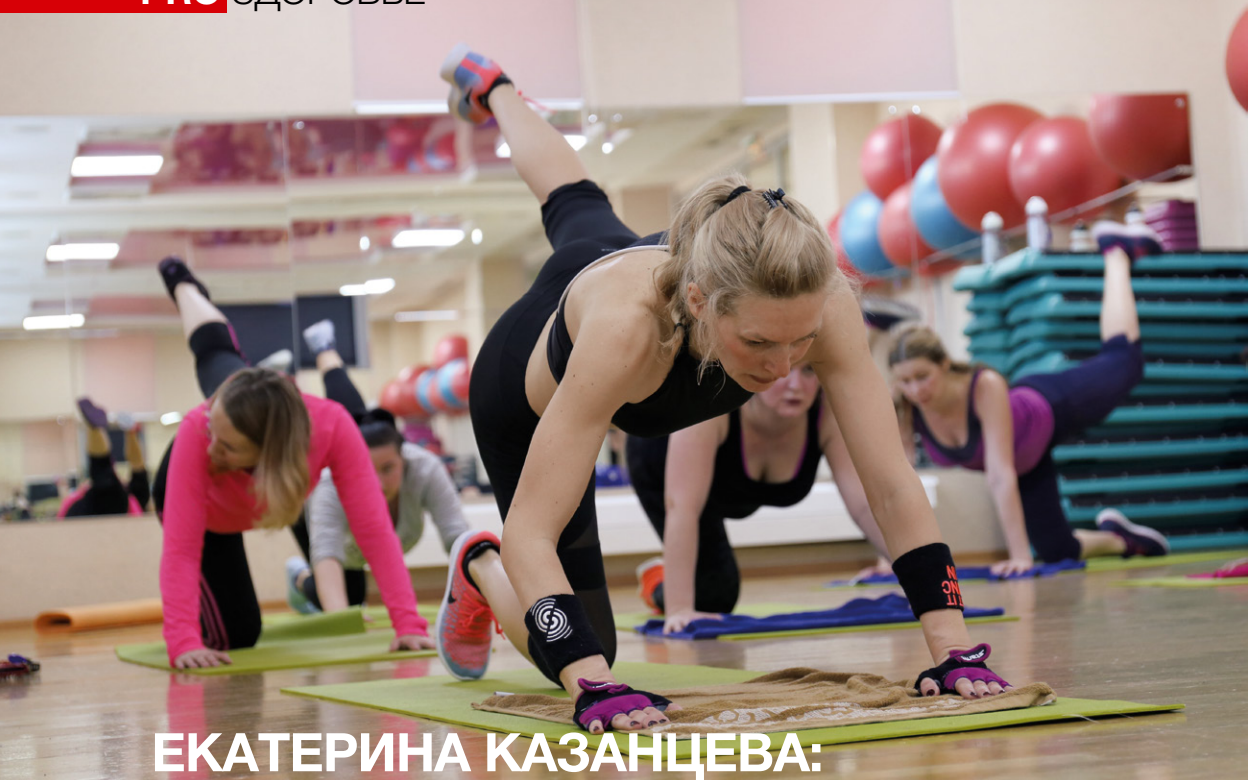


6. Успокойте и ободрите пострадавшего, заверив, что это состояние временное.

Время – мозг!



Только 4 часа
есть у врача, чтобы спасти больного



ЕКАТЕРИНА КАЗАНЦЕВА: «ZUMBA – УДОВОЛЬСТВИЕ НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКОЕ, НО И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ»

В новом номере журнала «ProЗдоровье» вас ждет история Екатерины Казанцевой. Екатерина тренер по биатлону и вся ее жизнь связана со спортом. А несколько лет назад девушка увлеклась Зумбой и теперь не представляет себя без любимого хобби. Подробнее обо всем читайте ниже.

В спорт Екатерина пришла, когда ей было 13. Юной девчонкой она начала заниматься биатлоном, участвовала в различных соревнованиях по легкой атлетике. Спорт стал для нее неотъемлемой частью жизни, изменил взгляд на мир. Со своим первым тренером по биатлону, Кряжевым Евгением Владимировичем, Екатерина до сих пор поддерживает связь. Он для неё не только учитель, но и наставник. К нему мож-



но в любой момент обратиться за помощью или советом, так как он имеет колоссальный опыт работы, которым не прочь поделиться. Екатерина и Евгений Владимирович трудятся в одном коллективе – Спортивной школе олимпийского резерва, куда девушка устроилась в 1992 году после окончания Кооперативного техникума. У них даже есть общие воспитанники: «Мой тренер предложил попробовать поработать с его группой малышей, когда я только устроилась на работу, так я и осталась здесь и стала детским тренером», – вспоминает Екатерина.

Кроме тренера, Екатерину во всех начинаниях, в том числе и спортивных, поддерживает ее семья – муж и дочь. С дочерью Мариной, они вместе принимают участие в различных спортивных мероприятиях: ежегодной легкоатлетической эстафете среди предприятий города, всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России» и других.

Кстати, Марина долгое время занималась биатлоном и имеет разряд кандидата в мастера спорта. «С первого класса я отдала ее заниматься спортивными бальными танцами, это была моя мечта. Позже у нее возникли проблемы с партнером, и ее судьба была предreshена: я тренер по биатлону, поэтому началась ее спортивная карьера по моим стопам», – рассказала Екатерина.

В своей обычной жизни Екатерина не придерживается какого-то расписания – все, как у большинства: работа дом и, конечно же, фитнес. Несмотря на то, что работа с детьми занимает много времени и сил, особенно в зимний период, Екатерина очень любит свою работу. А фитнес для нее отдушина, хобби. «Дочь уже выросла, поэтому есть возможность заниматься тем, чем нравится. Я влюбилась в Зумбу (Zumba), а именно в направление Strong by Zumba, после этого моя жизнь перевернулась на 360 градусов», – говорит Екатерина.



Strong by Zumba – это интенсивный тренинг, работа с использованием только своего собственного веса, которая объединяет мощные кардио и силовые движения. При этом данный вид фитнеса позволяет избавиться от лишних килограммов.

«Занималась для себя, получая колоссальное удовольствие не только физическое, но и эмоциональное», – отмечает героиня. А через некоторое время и сама стала фитнес-инструктором – год назад девушка вошла в фитнес-индустрию как инструктор групповых занятий: «Инструктор должен показать свою программу так, чтобы она стала любимой привычкой твоих клиентов, которые пришли к тебе на занятие. Не стоит стесняться. Новички у нас не теряются, так как, приходя в фитнес-клуб, обладают какой-либо информацией о выбранном виде фитнеса».

Главное, по словам Екатерины, решить, что делаешь это для себя и четко следовать той цели, которую ставишь перед собой. «У каждого своя мотивация в жизни, у женщин своя, у мужчин – своя. Но когда начнешь заниматься и получать от занятий удовольствие и результат, то уже и не вспомнишь, что был не уверен в себе!», – резюмировала Екатерина.



Для справки: Zumba – это сравнительно молодое танцевальное направление, автором которого в 2001 году стал **Альберто Перез**, колумбийский хореограф-танцор. Эта фитнес-программа сочетает в себе элементы хип-хопа, сальсы, самбы, меренге, мамбо, фламенко и танца живота. Такой супер-микс сделал Зумбу одной из самых популярных тренировок для похудения в мире: на данный момент она получила распространение в более чем 180 странах мира! Ее оригинальное название переводится с колумбийского диалекта как «жужжать, быстро двигаться».

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

В расписании современных фитнес-клубов можно встретить самые разнообразные тренировки, в названии которых можно встретить слово Zumba. Чтобы не заблудиться в них и выбрать правильное занятие, предлагаем ознакомиться со следующим списком:

1. Zumba – занятие подходит для начинающих осваивать Зумбу, где активные движения сочетаются с менее интенсивными, при этом прорабатывается весь мышечный корсет.

2. Zumba Toning – тренировка с дополнительным весом (небольшие ган-

тели), позволяет проработать мышцы рук, бедер и пресса, моделирует фигуру.

3. Zumba Sentao – занятие повышенной интенсивности с использованием стула, направлено на проработку мышц верхней части туловища.

4. Zumba Gold – урок для пожилых людей с оптимальной нагрузкой согласно возрасту.

5. Strong by Zumba – урок для продвинутых, в котором фитнес-упражнения выходят на первый план, но также присутствует и танцевальная часть.

**Ирина Ердякова,
фото Екатерины Казанцевой**

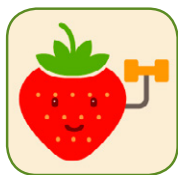


ЛЕТО – СЕЗОН ЗДОРОВЬЯ

Свежие ягоды – один из самых долгожданных подарков лета. Собранные в лесу или выращенные на дачном участке, любые ягоды – кладезь полезных для организма веществ, которые проявляются благодаря их уникальному витаминно-минеральному составу.

Все без исключения ягоды являются источником различных витаминов, фолиевой кислоты, клетчатки. Они содержат также пектины и органические кислоты. Ягоды можно употреблять в качестве лекарства сердечникам, гипертоникам, желающим похудеть, ведь они влияют на ускорение метаболизма. Мощное воздействие ягоды оказывают на иммунную систему человека, прочно ее укрепляя.

Предлагаем узнать о полезных свойствах самых популярных летних ягод.



ЗЕМЛЯНИКА И КЛУБНИКА

очень популярны в летний период. Эти ягоды содержат большой спектр полезных веществ, витаминов и минералов, помогают

при малокровии и активно используются в косметологии.

Ягоды земляники утоляют жажду, что очень актуально летом. Они улучшают работу сердца и пищеварительного тракта, деятельность органов дыхания и легких. Чай и настои из земляничных листьев повышают иммунитет и помогают при простуде, используются при лечении печени и почек.

В клубничный сезон можно полностью привести в норму сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, а еще понизить уровень сахара в крови, избавиться от болей в суставах и отеков. Считается, что ягода содержит гормон радости и позволяет легче переносить жизненные трудности.



МАЛИНА содержит много витамина С, салициловой кислоты, калия, железа и меди. Благодаря этому она является отличным потогонным, жаропони-



жающим, мочегонным средством. А значительная доля меди в составе относит малину в разряд антидепрессантов.

Листья малины используются для приготовления витаминных чаев и настоев. Но особую пользу эта ягода приносит женщинам, потому что в ней содержится много эллаговой кислоты, которая борется с развитием рака шейки матки. А благодаря большому содержанию витаминов А, группы В, Е, С и РР малина хорошо влияет на цвет и тонус кожи.



В СМОРОДИНЕ витаминов тоже хоть отбавляй! Она способна придать сил, поднять общий тонус организма и дать отпор внешним инфекциям.

Красная смородина богата сахарами, пектинами, дубильными веществами и кислотами. Ее используют как жаропонижающее и потогонное средство, а также в целях профилактики тромбоза. В белой смородине есть много витамина Е – источника молодости и красоты.

В черной смородине полезных веществ больше всего. В ней содержится целый спектр витаминов и минералов, пектинов, сахаров, кислот, а также фи-

тонцидов и эфирных масел. Благодаря этому используются не только ее плоды, но и листья. Свежие плоды, отвары, соки из черной смородины – прекрасное средство при авитаминозах и болезнях желудочно-кишечного тракта. А также это сосудосуживающее, потогонное, противовоспалительное, кроветворное и кровоочистительное средство.



КЛЮКВА – одна из самых полезных ягод, по мнению ученых. Ее химический состав уникален. Это одновременно и лекарство, и витаминный комплекс,

и незаменимый пищевой продукт. В составе ягод клюквы – бор, железо, йод, калий, кальций, магний, марганец, серебро, фосфор и другие минеральные вещества. Богата клюква и витаминами – В1, В2, С, К, РР. Клюква повышает эластичность и прочность стенок сосудов, препятствует образованию тромбов. Ягоды клюквы связывают и выводят из организма тяжелые металлы. Полезна она и тем людям, которые проживают в промышленных районах с повышенным содержанием тяжелых металлов в атмосфере и почве. Клюква – хорошее бактерицидное средство. Преду-

преждает образование камней в почках, стимулирует секрецию поджелудочной железы. Улучшает усвоение пищи, обмен веществ, деятельность кишечника, выводит шлаки, уменьшает головные боли, изжогу, а также клюква полезна для печени.



КРЫЖОВНИК – источник минеральных веществ, которые поддерживают кислотно-щелочной баланс организма и жизнедеятельность клеток. Эта ягода содержит большое количество калия, а также натрий, кальций, магний, железо и фосфор. Благодаря содержащемуся в ягодах магнию, крыжовник заботится об укреплении зубов и десен.

Он богат фруктовыми кислотами, которые помогут справиться с проблемами пищеварения. Ягоды возбуждают аппетит, улучшают обмен веществ, могут служить легким слабительным средством. Крыжовник – отличный дворник организма. Ягоды содержат большое количество пектина, который помогает вывести из организма тяжелые металлы и радионуклиды.

Крыжовник – настоящая находка для желающих похудеть. Несмотря на высокую калорийность, ягоды содержат в основном глюкозу и фруктозу, которые практически полностью усваиваются организмом, не оставляя следов на проблемных зонах нашего тела.



ЧЕРНИКА полезна для всех систем организма: она укрепляет зрение и память, борется с раком и ожирением, снижает холестерин и ускоряет процесс восстановления нервных клеток. Ее полезно есть при болезнях печени, желудка и малокровии. Также черника прекрасно выводит соли, что хорошо при ревматизме, подагре и камнях в почках.

Черника – чемпион по содержанию марганца среди ягод. В ней содержатся витамины группы В, РР и С, сахара, органические кислоты, пектины, полезные микроэлементы и антиоксиданты.



Еще одним кладом витаминов является **МОРОШКА**. В ней содержатся витамины С, А, Е, В1, В2, РР.

Ягоды моршочки – испытанное противогрибковое средство, обладающее противовоспалительным, потогонным, мочегонным действием. Моршочку употребляют при кашле, простуде. Настойку из всего растения пьют при подагре, водянке, авитаминозе, нарушенном балансе веществ.

Ирина Ердякова,
по материалам открытых источников



КАК ПОДГОТОВИТЬ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА К ДЕТСАДУ?

Сопrotивляемость организма ребенка к болезнетворным микробам зависит от зрелости иммунной системы. Активное формирование ее происходит до рождения, а окончательное созревание не раньше 3-5 лет. Иммунная система неоднократно переживает критические периоды: сразу после рождения до 1 месяца; в 5-6 месяцев, когда погибают материнские антитела, и организм ребенка испытывает повышение антигенной нагрузки в связи с недостатком собственных антител и недостаточностью сформированности системы местного иммунитета (защитных клеток слизистых на входных воротах носоглотки и др.); третий критический период – конец 2 года жизни, когда происходит повышение антигенной нагрузки на организм, связанное с активностью в социальной жизни ребенка;

четвертый критический период связан с подростковым возрастом, когда происходит гормональная перестройка организма. Поэтому в возрасте до трех лет не рекомендовано посещать дошкольные учреждения, так как в этот период высока восприимчивость к респираторным заболеваниям.

До- и послеродовые неблагоприятные сценарии развития ребенка, (например, недоношенность, гипоксия в родах, гипотрофия, рахит, анемия, энцефалопатия, отсутствие вскармливания грудным молоком, раннее искусственное вскармливание) негативно отражаются на функционировании иммунной системы и других защитных механизмах. Готовить к детскому саду, как и собственно к жизни, к контакту с окружающим микромиром ребенка нужно ещё до рождения. Женщине, готовящейся стать матерью нужно

полноценно питаться, исключить курение и прием алкоголя, санировать очаги хронической инфекции.

Очень важно прикладывание ребенка к груди сразу после рождения, когда из молочных желез выделяется молозиво, богатое иммуноглобулинами. Грудное молоко – важнейшая составляющая для формирования иммунитета ребенка, поэтому даже если молока мало, желательно, чтобы ребенок его получал. Ценность молока не только в питательных веществах, но и в наличии гуморальных факторов иммунной системы, необходимых в защите ребенка от инфекций в период становления его иммунной системы.

Очаги хронической инфекции рото- и носоглотки (гайморит, тонзиллит, аденоиды, вялотекущие и атипические инфекции) сопровождаются снижением эффективности местного иммунитета и других факторов защиты, способствуя повышению восприимчивости к инфекционным возбудителям. Для санации очагов хронического воспаления рото- носоглотки показано промывание носовых ходов, полоскание полости рта и зева фитонастоями и отварами. Используются отвары и настои трав, обладающие антибактериальными и протективными свойствами (зверобой, календула, ромашка, чистотел, эвкалипт, подорожник, шалфей). Широко известны противовоспалительные и антибактериальные свойства масел хвои, лаванды, лавра, фенхеля и базилика. Фитотерапия аромомаслами эффективна в дополнение к профилактическим мероприятиям.

Нередко причиной ослабления иммунитета является глистная инвазия, которую довольно трудно диагностировать по калу. Рекомендуются профилактические глистогонные фитосборы.

Противопоказано нерациональное использование различных лекарственных средств (длительное и необоснованное применение антибиотиков, жаропонижающих и др.), также как и активного негра-

мотного использования иммуностропных препаратов, что может вызвать угнетение работы иммунной системы. К тому же это риск в появлении аутоиммунных и аллергических заболеваний.



Важно обязательное включение в ежедневный рацион свежих овощей, фруктов и ягод, являющихся кладью витаминов и микроэлементов. Нарушая обмен веществ, ослабляя организм, дефицит витаминов утяжеляет течение респираторных инфекций у детей, снижает эффективность профилактических и лечебных мероприятий, способствует хронизации воспалительных процессов. Целесообразно использовать поливитаминные комплексы, обогащенные микроэлементами. Микроэлементы являются активаторами различных биохимических реакций в клетках, в том числе и иммунокомпетентных. Детям до трех лет в осенне-зимне-весенние периоды показано применение витамина D.

Одной из причин, способствующих высокой респираторной заболеваемости, нередко является дисфункция и/или незрелость и детренированность



системы терморегуляции с пониженной устойчивостью к изменяющимся климатическим и гелиогеографическим факторам. Очень важно систематически проводить закаливающие процедуры и соблюдать принцип постепенности увеличения нагрузки. Закаливающие процедуры необходимо сочетать с проведением гимнастики. Важное значение имеет проведение специальных комплексов лечебной физкультуры, направленных на обеспе-

чение хорошего дренажа бронхов и повышение тонуса дыхательной мускулатуры. Очень важны регулярные прогулки на свежем воздухе с гимнастикой, особенно перед сном, частые проветривания, влажная уборка в комнате ребенка, с обязательным дневным сном и исключение переутомления и перевозбуждения.

В семье очень важна спокойная психологическая обстановка. Стрессовые ситуации, конфликты в семье, авторитарный стиль воспитания приводят к психосоматическим заболеваниям и являются причиной ослабления иммунной системы.

Недостаток любви к ребёнку является одной из главных причин различных болезней.

Любите своих детей и не обделяйте их вниманием, и тогда они не будут болеть!

*Берегите себя и своих близких!
Оставайтесь здоровыми!*

**Вероника Калинкина,
врач – иммунолог**





АНАСТАСИЯ ЧУКОМИНА: ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ФИТНЕС

У нас в гостях лицензированный инструктор программ Zumba Fitness, Strong by Zumba, управляющая женским клубом «Мой Сладкий Фитнес» Анастасия Чукомина.

Фитнесом я начала заниматься еще в студенческие годы в 2001 году под руководством нашего педагога Галины Неверовой. Мы выступали на окружных соревнованиях по оздоровительной аэробике. Даже первые места занимали.

После рождения первого сына тренировки пришлось прекратить. Но спустя какое-то время судьба свела меня с девушкой Любовью, она отличный

фитнес-инструктор. Тренировки снова возобновились. Уже в то время я интересовалась принципами построения тренировок, было интересно, какие мышцы задействованы в том или ином упражнении, и Люба с удовольствием делилась своими знаниями, мы стали подругами.

После рождения второго и третьего сыновей, а они у меня погодки,



о фитнесе снова пришлось забыть, так как забота о троих детях отнимала много времени. Но ненадолго. Собственный внешний вид меня совсем не радовал, спустя год я решила постепенно приводить себя в форму. Как раз в это время я впервые услышала это замечательное слово «Zumba».

В СТИЛЕ «ЛАТИНО»

Танцевать я любила с детства, поэтому, изучив всю информацию об этом направлении, сразу же поняла, что хочу стать инструктором. Моя семья меня поддержала, и уже через месяц я была лицензированным инструктором программы.

Zumba Fitness – танцевальная фитнес-программа, основанная на латиноамериканских ритмах. Классы всем очень нравились, к тому же мы были первооткрывателями данного направления в Ханты-Мансийске. Для наших клиентов тренировка Zumba Fitness отличный способ расслабиться. Как только включается музыка, все проблемы и усталость уходят на второй план – ты просто танцуешь и получаешь удовольствие. И, как бонус – сжигаешь калории!



Спустя год судьба свела меня с еще одним человеком, который внес огромный вклад в мое развитие как инструктора. Моя подруга и коллега Светлана Митягина постепенно помогала осваивать новые дисциплины. Мы часто выезжали на международные конференции именитых педагогов, посещали мастер-классы и семинары. А в 2017 году я решила идти дальше, получила лицензию по направлению Strong by Zumba. Сходство этого класса с Zumba Fitness только лишь в четкой синхронизации движения с музыкой. Strong by Zumba – высокоинтенсивная интервальная тренировка с использованием веса собственного тела. Класс начала вести сразу, клиентам безумно понравилась эта программа, но в определенный момент я поняла, что мне не хватает знаний для преподавания данного направления.

И тогда я незамедлительно отправилась на обучение в Тюмень, получила сертификат «Базовый курс инструктора групповых программ». С этими знаниями тренировки стали качественнее. Ведь моя главная задача как инструктора – не навредить!

ФИТНЕС – ЭТО ЖИЗНЬ

Фитнес для меня – это жизнь, качественная, интересная, насыщенная событиями. В свободное время я выступаю на различных площадках города с проведением бесплатных мастер-классов с целью популяризации здорового образа жизни среди населения. Даже в отпуске всегда провожу мастер-классы на открытом воздухе. Сотрудничаю с отличными ребятами из FREE TRAINING HM, которые в летний период делают фитнес бесплатным. Работаю на их площадке по направлению Strong by Zumba.



Следует отметить, что члены семьи во всем мне помогают. Супруг очень часто проявляет инициативу, предлагает посещать развивающие семинары. На период моего отъезда с удовольствием занимается детьми. Старший сын очень гордится мной, когда видит мои выступления на площадках города. Сам он хоккеист с 11 летним стажем! И ему очень нравится советоваться со мной по тем или иным вопросам, касающимся тренировочного процесса. Радует, что, несмотря на плотный график, в выходные большую часть дня удаётся провести в кругу семьи.

В целом призываю всех – занимайтесь фитнесом! Благодаря физическим нагрузкам укрепляется иммунитет, улучшается самочувствие, повышается самооценка. Люди, занимающиеся фитнесом, обычно пребывают в лучшем настроении, чем те, кто ведет сидячий об-

раз жизни. Фитнес – это важный аспект в борьбе с лишним весом.

Я часто вижу полных людей, у которых появляется чувство неловкости перед посещением зала. Многие переживают по поводу того, как будут выглядеть в майке. На самом деле, это проблема, которая есть только в голове. Могу вас заверить: окружающим, которые уже давно тренируются, до вас не будет дела. Какие чувства можно вызвать у этих людей? Только глубокое чувство уважения к вам, потому что многие из них приходили в клуб как раз для того чтобы похудеть!

Ничего не бойтесь и не стесняйтесь, ваше здоровье и ваша идеальная фигура важнее всего, поэтому избавьтесь от комплексов и вперед в фитнес-клуб!

**Подготовил Илья Юрукин
фото Анастасии Чукоминой**



ВАЖНО ЗНАТЬ ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ

Одной из ведущих проблем онкологии на современном этапе является диагностика патологических образований молочных желез. Проблема рака молочной железы сегодня одна из самых острых, так как он занимает первое место среди онкологических заболеваний у представительниц прекрасного пола. Ежегодно в мире выявляют около 1 миллиона, а в России около 47 тысяч новых случаев рака молочных желез. Одна из составляющих успешной борьбы с коварным недугом – своевременная диагностика.

Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации «О мерах по совершенствованию медицинской помощи при заболеваниях молочных желез» Департаментом здравоохранения Югры были утверждены этапы проведения скрининга ранней диагностики заболеваний молочных желез. Каждая женщина обязана знать о возможных рисках заболеваний молочных желез, а также о способах их выявления. **Первым этапом** является выявление факторов риска заболеваний молочных желез. Осмотр осуществляют акушерки смотровых кабинетов амбулаторно-поликлинических подразделений в медорганизациях, также осмотр могут провести врачи общей

практики, акушеры-гинекологи, терапевты, хирурги тех же медорганизаций. На этом этапе осмотра проводится пальпация молочных желез и регионарных лимфатических узлов, взятие мазка-отпечатка при выделении секрета. По результатам первого этапа формируются группы пациенток: группа 1 – здоровые лица, не имеющие факторов риска и изменений в молочной железе; группа 2 – лица, имеющие анамнестические факторы риска без изменений в молочной железе; группа 3 – лица, имеющие анамнестические факторы риска и изменения в молочной железе; группа 4 – лица, имеющие изменения в молочной железе без наличия анамнестических факторов риска.



Вторым этапом является диагностика заболеваний молочных желез. Обследования проводят те же специалисты, что указаны в первом этапе. Здесь проводятся инструментальные исследования по показаниям и заключениям проведения первого этапа.

Третий этап – диагностика пальпируемых и непальпируемых очаговых образований молочных желез. К обследованию подключаются онкологи, маммологи, специалисты отделений лучевой диагностики. На этом этапе врачи назначают проведение УЗИ-диагностики и маммографического исследования.

Ведущим методом объективной оценки состояния молочных желез продолжает оставаться рентгеновская маммография. Преимущества ее достаточно неоспоримы (высокая чувствительность и специфичность, доступность, простота, неинвазивность и безвредность, высокая пропускная способность), чтобы рекомендовать этот метод всем женщинам старше 40 лет. Патологические изменения при данной методике выявляются в 95-97 процентах случаев. Именно это позволило проводить профилактические скрининговые обследования. Это значительно снизило смертность от рака молочной железы, в некоторых странах на 30-50 процентов. В настоящее время во всем мире принято, начиная с 40 лет, проводить маммогра-

фическое исследование 1 раз в 2 года, при отсутствии показаний для более частого обследования; после 50 лет – 1 раз в год. Исключением являются кормящие, беременные женщины и подростки, которым маммография назначается только по строгим показаниям.

Женщины моложе 40 лет могут обследоваться с помощью ультразвукового исследования. Метод способен выявлять кисты (со 100% точностью), идентифицировать пальпируемые новообразования, расположенные внутри плотной ткани, которые при маммографии не выявляются и выглядят как уплотнения. Однако УЗИ имеет ряд ограничений: невозможность выявить микрокальцинаты, являющиеся одним из первых признаков злокачественности; диагностировать небольшие опухоли (менее 1 см), оценивать диффузные изменения, распознавать опухоли на фоне жировой ткани. Совместное использование ультразвукового исследования и рентгеновской маммографии позволяет увеличить точность диагностики различных заболеваний молочных желез до 98 процентов.

**По материалам,
разработанным специалистами
БУ «Окружной кардиологический диспансер
«Центр диагностики и сердечно-сосудистой
хирургии» г.Сургут**

АЛГОРИТМ ЗАПИСИ НА ПРИЕМ К ВРАЧУ



Через электронную регистратуру
Югры <https://er.dzhmao.ru/>

*Важно! Услуга записи предоставляется
пользователям портала Госуслуг
<https://www.gosuslugi.ru/>*

**Обратившись в регистратуру
медицинской организации**
(лично или по телефону)



**Через терминалы для
самозаписи**

(инфоматы), расположенные в поликлиниках

Позвонив в контакт-центр

*Департамента здравоохранения Югры по
бесплатному многоканальному телефону:
8-800-100-86-03*



Обращаем ваше внимание! В случае возникновения проблем при записи на прием любым из приведенных выше способов, вы можете обратиться к руководству медицинской организации, в частности к ответственным по рассмотрению устных обращений граждан.

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 2. 2018



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

VK: vk.com/cmphmao

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

OK.ru: ok.ru/tsentrmedprof

Twitter: twitter.com/cmphmao

