


PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 3. 2018

A woman with short reddish-brown hair is standing outdoors next to a birch tree. She is wearing a bright yellow raincoat with a plaid hood and cuffs. She has her arms crossed and is looking towards the camera with a slight smile. The background shows green foliage and a blurred birch tree trunk.

«ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ,
ПОКА У НЕГО ЕСТЬ ЦЕЛЬ»

16+

СОДЕРЖАНИЕ:

Учредитель:
БУ ХМАО-Югры
«Центр медицинской профилактики»

Номер выпуска:
№ 3 (18)

Дата выхода в свет:
30.03.2018 г.

Выпускающий редактор:
Н.С. Тырикова

Над номером работали:
Илья Юрукин
Ирина Ердякова
Наталья Смашко
Ирина Ахмедова

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.

Это интересно	4
Горячая тема	6
Секреты здоровья	10
Важно знать	14
Инфографика	18
Спортивная жизнь	20
Вкусно и полезно	25
Цветы жизни	28
Гость номера	30
Актуально	34

ДОЛГОЛЕТИЕ ПОЧТИ НА 100 ПРОЦЕНТОВ ОПРЕДЕЛЯЕТ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Главный гериатр Министерства здравоохранения России Ольга Ткачева рассказала, как увеличить продолжительность жизни и повысить ее качество. По словам экспертов, долголетие обусловлено примерно на 20% генетикой и на 80% - образом жизни. Ключевым здесь является отсутствие вредных привычек – курения и злоупотребления спиртным.

Ольга Ткачева подчеркивает: «Долгожители физически достаточно активны, социально адаптированы в зрелом возрасте. После выхода на пенсию продолжа-

ют интенсивно общаться, часто работают, занимаются общественной деятельностью. Как правило, это люди, которые употребляют много овощей и фруктов. И, конечно, имеет значение наследственность: если в роду были долгожители, то у вас есть шансы тоже им стать. Активная интеллектуальная деятельность также способствует долгой жизни».

А научный руководитель Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии Виктор Тутельян делает упор на значимость энергетического баланса. Он поясняет: «Съел лишнее пирожное на 500 килокалорий – иди и трать энергию. Как хочешь: бегай трусцой, полтора-два часа ходи или занимайся танцами... Не будешь ее тратить – жир накопится и отложится. Это будет висцеральный, внутренний жир, который трудно потом убрать. И он – причина болезней сердца и сосудов».

Источник: www.meddaily.ru

УЧЕНЫЕ ИЗ КАНАДЫ СОЗДАЛИ АППАРАТ ДЛЯ БОРЬБЫ С ХРАПОМ

Группа специалистов из Университета Саймона Фрейзера изобрела новый аппарат, который будет предотвращать возникновение храпа, а также собирать данные о сне человека. Оборудование крепится под подбородком в специальном бандаже из материи и не доставляет дискомфорта. Новое средство делает невозможным храп за счет того, что раскрываются дыхательные пути, так как предотвращается западание языка. Кроме того, оборудование будет синхронизироваться со смартфоном и передавать



на него данные о сне человека. Таким способом человек не только избавляется от храпа, но и имеет возможность

контролировать жизненно важные процессы во время отдыха. На рынок данное устройство пока что не выпускается, так как не завершены клинические исследования. Говорить о целесообразности использования аппарата можно будет только после того, как его действие будет проверено на человеке. Необходимо отметить, что это не первое устройство,

которое ученые разработали для борьбы с храпом. Два года назад специалисты изобрели метод лечения при помощи резинки, которые имплантируются в язык. Они не доставляют неудобств, поскольку быстро зарастают. Новый аппарат обещает быть гораздо эффективнее и удобнее, чем предыдущие аналоги.

Источник: www.simptomer.ru

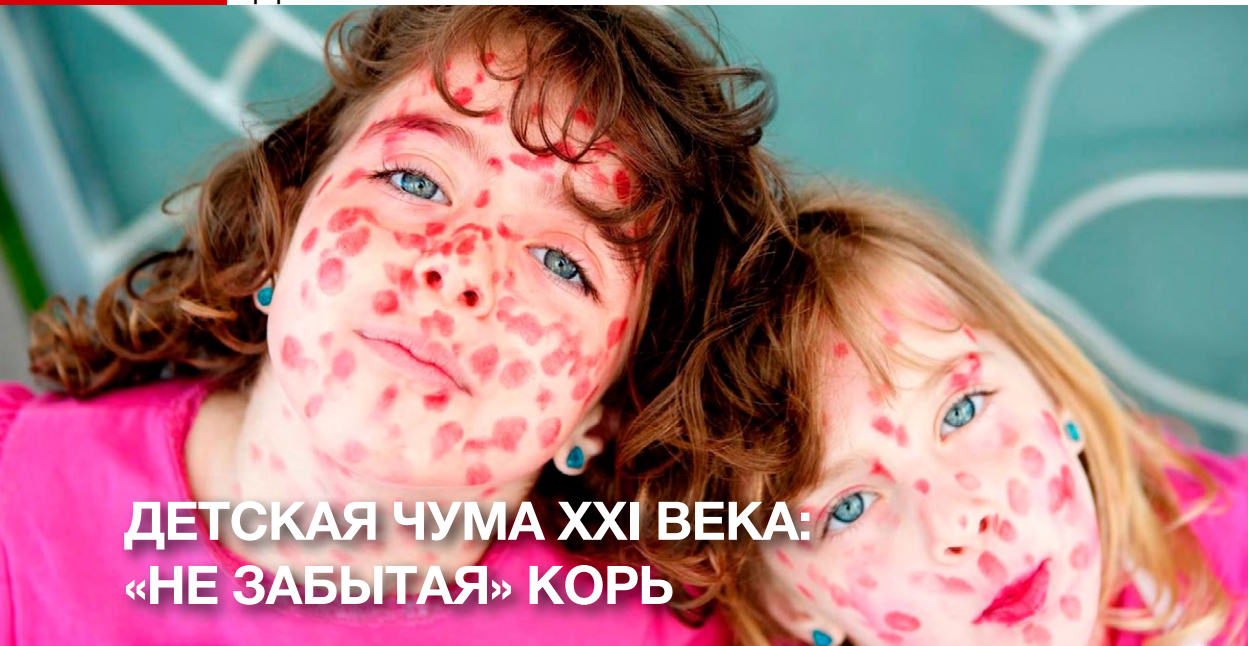


ФИСТАШКИ ПОМОГАЮТ СНИЗИТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Повышенное артериальное давление наблюдается у людей практически всех возрастных категорий. Исключение, пожалуй, составляют дети, но и здесь все не так однозначно: подобные случаи все же стали не такими редкими, как это было ранее. Основная опасность такого нарушения работы сердечно-сосудистой системы состоит в том, что резкий скачок АД может привести к инсульту, инфаркту, а также другим, не менее опасным для жизни патологическим процессам. Отличительная черта таких заболеваний – высокий риск летального исхода. Предотвратить это можно, если следить за своим здоровьем и своевременно принимать препараты, что делает далеко не каждый гипертоник. Ученые решили

выяснить, есть ли более приятная альтернатива медикаментозным препаратам для стабилизации артериального давления. И такой оказались всем хорошо известные фисташки. Всего одной порции в день (примерно 100 грамм) будет более чем достаточно для того, чтобы свести к минимуму риск резкого подъема артериального давления. Такое терапевтическое действие орешков обусловлено тем, что они расширяют сосуды, понижая артериальное давление. Но злоупотреблять ими не стоит, потому что можно заработать лишние килограммы, что негативно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы.

Источник: www.simptomer.ru



ДЕТСКАЯ ЧУМА XXI ВЕКА: «НЕ ЗАБЫТАЯ» КОРЬ

В Россию возвращается опасная инфекция, которая в середине прошлого столетия была одной из 10 наиболее распространенных причин смерти детей. По данным Роспотребнадзора, число больных корью в России с начала года выросло в четыре раза. Возраст заболевших в основном – до 18 лет, но подхватить вирус могут и взрослые.

Корь является крайне заразной тяжелой болезнью вирусного происхождения. Вирус передается воздушно-капельным путем при кашле и чихании и при тесных личных контактах. Вспышки кори могут принимать форму эпидемий, которые приводят к смертельным исходам, особенно среди детей раннего возраста.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), на территории Европы распространение кори наблюдается в 28 странах, при этом 76% составляют случаи местной передачи инфекции.

Также корь распространяется на Американском континенте. В 2018 году очаги регистрировались в Арген-

тине, Бразилии, Колумбии, Эквадоре, Мексике, Перу, а также в Канаде и США. По информации Панамериканского бюро ВОЗ, одна из наиболее сложных ситуаций складывается в Венесуэле, где в 2017 году было зарегистрировано 952 лабораторно подтвержденных случая заболевания, из них большинство – в штате Боливар.

В текущем году распространение инфекции продолжается, зарегистрировано более 900 случаев кори, имеются сведения о нескольких десятках летальных исходов. Наиболее высокая заболеваемость регистрируется в штатах Ансоатеги, Боливар, Дельта-Амакуро, Монагас, Сулия.

Показатель заболеваемости корью населения Украины в 2017 году в 70 раз превысил уровень 2016 года. По информации Центра общественного здоровья Минздрава страны, с начала 2018 года в Украине зарегистрировано 20,5 тысяч случаев заболевания корью, из них 8,3 тысячи – среди взрослых и 12,2 тысячи – среди детей. От осложнений кори умерло 11 человек.

КТО ПОДВЕРГАЕТСЯ РИСКУ?

Невакцинированные дети раннего возраста подвергаются самому высокому риску заболевания корью и развитию осложнений, включая смертельный исход. Невакцинированные беременные женщины также относятся к группе риска. Заразиться корью может любой человек, не имеющий иммунитета — тот, кто не был вакцинирован или тот, кто не выработал иммунитет после вакцинации.

ПЕРЕДАЧА ИНФЕКЦИИ

Высококонтагиозный вирус кори распространяется при кашле и чихании, тесных личных контактах или непосредственном контакте с инфицированными выделениями из носоглотки.

Вирус остается активным и контагиозным (заразным) в воздухе или на инфицированных поверхностях в течение двух часов. Он может быть передан инфицированным человеком на протяжении периода времени, начинающегося за четыре дня до появления у него сыпи и заканчивающегося через четыре дня после ее появления.

Вспышки кори могут принимать форму эпидемий, которые приводят к многочисленным смертельным исходам, особенно среди детей раннего возраста, страдающих от недостаточности питания.

В странах, где корь в значительной мере ликвидирована, случаи заболевания, ввезенные из других стран, остаются существенным источником инфекции.

КАК РАСПОЗНАТЬ ВИРУС?

Катаральный период начинается остро. Появляются общее недомогание, головная боль, снижение аппетита, нарушение сна. Повышается температура тела, при тяжелых формах она достигает 39-40° С. С первых дней болезни отмечают насморк с обильными слизистыми выделениями. Развивается сухой кашель, у детей он часто становится грубым, «лающим»; появляются осиплость голоса, по-

краснение слизистых век, светобоязнь.

В целом катаральный период продолжается 3-5 дней, у взрослых иногда затягивается до 6-8 дней.

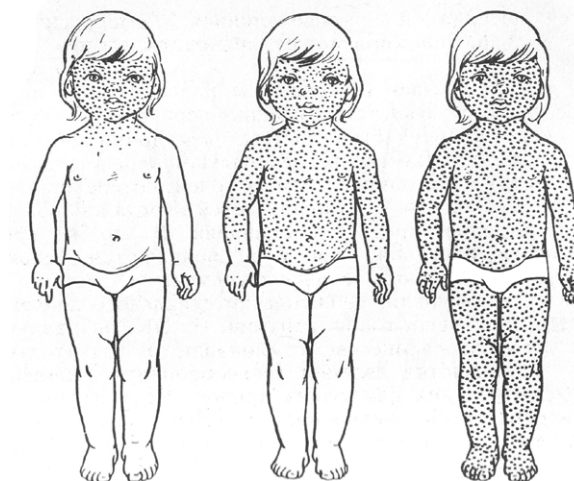
Для периода высыпания характерно появление сливающейся сыпи в виде пятен розового или красного цвета:

- в первый день элементы сыпи появляются за ушами, на волосистой части головы, на лице и шее, верхней части груди;



- на второй день высыпания покрывают туловище и верхнюю часть рук;
- на третьи сутки элементы сыпи выступают на нижних конечностях, а на лице бледнеют.

Период высыпания сопровождается усилением катаральных явлений – насморка, кашля, слезотечения, светобоязни; температура тела высокая.



Период реконвалесценции (период выздоровления) проявляется улучшением общего состояния. Нормализуется температура, постепенно исчезают катаральные симптомы. Элементы сыпи бледнеют и исчезают. После ее исчезновения можно наблюдать шелушение кожи, в основном на лице.

ЛЕЧЕНИЕ

Какого-либо специального лечения, направленного против вируса кори, не существует. Тяжелых осложнений кори можно избежать при поддерживающем лечении, которое обеспечивает хорошее питание, надлежащее поступление жидкости и лечение дегидратации с помощью рекомендуемых ВОЗ оральных регидратационных растворов. Эти растворы возмещают жидкость и другие важные микроэлементы, которые теряются при диарее и рвоте. Для лечения глазных и ушных инфекций, а также пневмонии следует назначать антибиотики.

Все дети в развивающихся странах, которым поставлен диагноз корь, должны получить две дозы добавки витамина А с интервалом в 24 часа. Это лечение позволяет восстановить низкие уровни содержания витамина А, наблюдаемые



во время кори даже среди детей, получающих надлежащее питание, и может помочь предотвратить поражения глаз и слепоту. Как показывает опыт, добавки витамина А способствуют уменьшению числа случаев смерти от кори на 50%.

ПРОФИЛАКТИКА

Решающим, доступным и эффективным методом борьбы с инфекцией является вакцинация. В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок плановая вакцинация детям против кори проводится в возрасте 12 месяцев и повторно – в 6 лет. Также должны прививаться взрослые в возрасте 18-35 лет, не болевшие корью, не при-



витые ранее или не имеющие сведений о вакцинации против кори (иммунизация проводится двукратно с интервалом не менее трех месяцев между прививками).

Вакцинация необходима всем контактировавшим с больным корью, у которых нет достоверных сведений о сделанной прививке против кори или перенесенной в прошлом кори.

Вакцины против кори создают надежный иммунитет, сохраняющийся более 20 лет. Вакцинация предупреждает развитие кори, даже если она проведена во время ухудшения эпидемической ситуации.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАКЦИНАЦИИ

По оценкам ВОЗ, в 1980 году, до широкого распространения вакцинации, произошло 2,6 миллиона случаев смерти от кори. В 2015 году около 85% всех детей в мире получили 1 дозу противокоревой вакцины в течение первого года жизни в ходе оказания регулярных медицинских услуг, по сравнению с 73% в 2000 году. Для обеспечения иммунитета и предотвращения вспышек болезни рекомендуются две дозы вакцины, так как примерно у 15% вакцинированных детей после первой дозы иммунитет не вырабатывается.

ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ И ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Заболевание известно на протяжении двух тысячелетий. Первое описание болезни сделал арабский врач Разес, в XVII веке – англичанин Сиденгам и француз Мортон, однако только в XVIII веке корь выделили как самостоятельное заболевание. Впервые вирус был выделен в 1967 году, а в 1969 году удалось доказать, что именно корь является причиной склерозирующего панэнцефалита. В 1919 году впервые была произведена сыворотка для лечения кори.

Наталья Смашко

(в статье использовались материалы Всемирной организации здравоохранения)



Если вы или ваш ребенок заболел, необходимо:

- срочно обратиться за медицинской помощью;
- не посещать поликлинику самостоятельно, а дожидаться врача;
- до прихода врача свести контакты с родственниками, знакомыми и другими людьми до минимума;
- при кашле и чихании прикрывать рот и нос, используя носовой платок или салфетку, чаще мыть руки водой с мылом;
- использовать средства защиты органов дыхания (например, маску или марлевую повязку);
- не заниматься самолечением!



ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ

«Елена Сергеевна, вас и не узнать!» – Мои брови невольно поползли вверх от удивления. После нашей последней встречи, три года назад, знакомая сильно изменилась: вместо дамы внушительных размеров, которой одышка мешала подняться на третий этаж, передо мной была стройнейшая и помолодевшая женщина. «Стала больше двигаться – и жить хочется!» – весело подмигнула Елена, оседлав свой велосипед.

ХВАТИТ СИДЕТЬ!

Позднее я узнала, что знакомая решила изменить свой образ жизни после того, как врачи диагностировали у нее вторую степень ожирения:

– Когда я осознала, что ношу на себе дополнительный 30-килограммовый мешок и мое сердце работает на износ благодаря моим «запасам на голодный год», сказала себе: хватит сидеть! Если я не решусь на перемены сейчас, то к 50 годам будет гораздо сложнее. Пересмотреть пришлось все – образ жизни, привычки, питание. Но главное, я начала больше двигаться. Сначала понемногу – выхо-

дила за пару остановок до работы и шла пешком, затем стала гулять с собакой по выходным (раньше эту миссию выполнял муж), а год назад купила велосипед. Теперь без него – практически никуда! Чувствую себя гораздо лучше, и голова работает яснее, – рассказала мне Елена Сергеевна.

За три года женщина привела себя в форму, при этом не изнуряла себя диетами, а скорректировала рацион и добавила в повседневную жизнь больше движения.

Связь между активным образом жизни и долголетием известна с незапамятных времен. У современного человека, избавленного от необходимости тяжелым физическим трудом добывать себе пропитание, все больше времени остается на сидячий или лежачий образ жизни. Гиподинамия – неизменный спутник людей так называемых сидячих профессий (программисты, менеджеры и т. д.). Не обходит стороной эта проблема и детей, особенно школьного возраста, которые после занятий (во время которых они также сидят) предпочитают провести

свободное время дома за компьютером, а не на улице. В результате всех этих причин наши мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Это отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма, нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда. Вот почему прямое следствие гиподинамии – расстройство деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ и нередко ожирение.

ВОВРЕМЯ РАСКАЧАТЬСЯ

Гиподинамия сопровождается большим количеством симптомов. Можно выделить следующие основные признаки:

- вялость, сонливость;
- плохое настроение, раздражительность;
- общее недомогание, усталость;
- снижение аппетита; нарушение сна, снижение работоспособности.

Эти признаки периодически может ощущать практически каждый человек, но мало кто связывает их с гиподинамией. Поэтому при появлении таких признаков следует задуматься, достаточно ли времени вы уделяете физическим тренировкам.

СПРАВКА:

Гиподинамия – патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма, таких как кровообращение, пищеварительная и дыхательная функции, кроветворение. Все это часто происходит из-за снижения двигательной активности. Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Гиподинамия крайне неблагоприятно сказывается на работе головного мозга, возникают головные боли, бессонница, люди становятся эмоционально неуравновешенными. Еще один из признаков гиподинамии – повышение аппетита. Вкупе с малоподвижным образом жизни можно легко заработать ожирение, что способствует возникновению нарушений жирового обмена и атеросклероза. Известно, что наличие атеросклероза значительно повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.





У малоподвижных детей слабая мышечная система. Из-за слабости мышц спины у них формируется нарушение осанки.

Последствия гиподинамии могут выражаться в нарушении функций многих органов и систем, причем многие болезни в последнюю очередь связывают с низкой физической активностью, хотя на самом деле первопричина кроется именно в ней.

ОБРАТИМЫЙ ПРОЦЕСС

Врачи, занимающиеся проблемой гиподинамии, уверяют, что для обеспечения нормальной работы организма совершенно не обязательно изнурять себя многочасовыми занятиями спортом. Сохранить здоровье можно, если следовать несложным правилам. Важно быть активным в течение дня. Это может быть утренняя зарядка, ходьба на работу, возможно, выполняемая вами работа обязывает к выполнению физических нагрузок. Отдых после трудового дня может быть в виде езды на велосипеде, работы на приусадебном участке, даче, игры с детьми. Можно просто гулять перед сном. При пеших прогулках и напрягаться особенно не нужно, и мышцы работают комплексно. При этом задействованы бедра, ягодицы, живот. Ежедневные упражнения и прогулки на свежем воздухе полезны в любом возрасте и помогают снизить риск развития ряда

заболеваний, таких как атеросклероз, артериальная гипертония, а также инфаркт, инсульт и диабет.

Уже несколько лет популярностью пользуется скандинавская ходьба – щадящий и не травмоопасный вид физической активности, поэтому его с удовольствием выбирают те, кому надо беречь суставы, сердце, позвоночник.

– Большинству людей, желающих избавиться от лишнего веса, противопоказаны серьезные тренировки в спортзалах. Но если совместить занятия ходьбой с рекомендациями по сбалансированному питанию, человеку легче будет приводить свой вес в норму, – говорит инструктор клуба скандинавской ходьбы «Луима-Югра» в Ханты-Мансийске Наталья Казакова. – Прогулки на свежем воздухе не только успокаивают нервную систему, помогая расслабиться, но и укрепляют кости и мышечный каркас, повышают иммунитет и выносливость организма, замедляют процесс старения, тренируют сердце и легкие.

ПОЛЮБИТЕ ЛЕСТНИЦЫ!

Даже 20-30 ступенек в день хорошо отразятся на состоянии вашего организма. Однако стоит помнить, если у вас проблемы с коленными суставами и избыточным весом, следует ограничить число этажей и проезжать часть пути на лифте. Всегда прислушивайтесь к своему орга-



низму, не перегружайте его и не давайте нагрузку резко. На это следует обратить внимание и тем, кто решил заняться бегом. Занятия без первоначальной консультации врача либо тренера могут привести к необратимым изменениям в коленных суставах.

Прекрасная профилактика последствий гиподинамии – плавание. Занятия в бассейне укрепляют все группы мышц, помогают работе сердца, повышают сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды. Даже если вы не умеете плавать, можно попрыгать в воде, побегать, подвигать ногами и руками.

КАТАЙТЕСЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

– Двухколесный друг – самый лучший лекарь для тех, кто решил объявить войну своим недугам, болезням и унынию, – говорит Дмитрий Чухлебо, заместитель главного врача по организацион-

но-методической работе, предводитель команды велосипедистов из Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска.

Велосипед полезен для укрепления сердечно-сосудистой системы. У ветеранов велосипедного спорта есть такое выражение «не чувствую сердца». Основная задача регулярных поездок на велосипеде – помочь человеку до самой глубокой старости не испытывать в сердце болезненных ощущений.

Гуляйте, бегайте, плавайте, играйте в спортивные игры – дайте своему телу возможность насладиться движением. Недаром известный французский врач XVIII века Тиссо писал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения».

Ирина Ахмедова

КОММЕНТАРИЙ

ВЛАДИМИР ПИДЗАМКИВ

ЗАВЕДУЮЩИЙ ФИЛИАЛОМ ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ СУРГУТА:

– Самое сложное – начать. У каждого, кто приходит к активному образу жизни, свои мотивационные моменты. Для многих это собственное здоровье: когда понимаешь, что тебе тяжело подниматься по лестнице, ты задыхаешься при быстром шаге и нужно что-то с этим делать. Кого-то вдохновляют эстетические моменты – когда чувствуешь, что тело становится подтянутым, а знакомые говорят, что ты стал лучше выглядеть, помолодел и т. д. Улучшение состояния здоровья влияет и на достижение других целей, например, достигаются карьерные вершины, налаживается личная жизнь. Чтобы не стать заложником гиподинамии, нужно 30 минут в день уделять физическим нагрузкам умеренной интенсивности. Человеку эти полчаса необходимы так же, как сон и воздух – это физиологическая потребность организма, заложенная природой. Достигнуть такой нормы несложно. Достаточно пройтись на работу бодрым шагом, сделать утреннюю зарядку. Вид физической нагрузки нужно выбирать правильно: она должна быть умеренной, с учетом возраста и состояния здоровья. Если резко начать занятия бегом либо изнурять себя в спортзале, можно нанести здоровью вред. Лучше начинать занятия с тренером и проконсультироваться с врачом.



РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У РЕБЕНКА

Не секрет, что основу самооценки закладывают именно родители, как активные участники и организаторы начальной и самой важной ступени воспитания личности ребенка. Отношение к себе в первую очередь формируется из модели поведения в семье, то есть как родители относятся друг к другу и от того как они относятся к самому ребенку.



Конечно, огромный вклад в формирование личности так же вносит и окружение: детский сад, школа, кружки, всевозможные хобби и увлечения, общение со сверстниками и взрослыми, но все же, фундамент в характер ребенка закладывают именно родители, и этот фундамент в дальнейшем с точки зрения психологии очень сложно откорректировать, а иногда и вовсе не возможно. Именно поэтому формированию самооценки в воспитании детей необходимо уделять особое внимание.

Рекомендации по формированию самооценки для родителей в основном исходят из возрастных особенностей ребенка, например:

Самооценка дошкольников обычно слегка завышена. Это считается абсолютно нормальным, так как малыш только еще учится оценивать себя.

Задача родителей дошкольников – сформировать высокую самооценку, проявляющуюся в уверенности в своих силах, открытости, коммуникабельности.

Как это сделать:

1. Тактично и корректно высказывать замечания, избегая частицы «не» (например, заменить высказывание «У тебя не получилось...» на «У тебя получилось, но...»;

2. Создавать для ребенка ситуации, в которых он сможет достичь успеха: задания в соответствии с возрастом ребенка.

Самооценка детей младшего школьного возраста становится более адекватной. Обучаясь, дети по-другому смотрят на свои качества, стараясь их оценить правильно (обычно это происходит на втором году обучения в школе). В третьем классе может появиться даже заниженное оценивание себя, но чаще всего у учеников начальной школы наблюдается неустойчивая самооценка. Дети начинают критически относиться к себе, отыскивают свои слабые стороны, видят в своей личности только плохое. А формируется самооценка под влиянием оценок, которые дают педагоги, родители и одноклассники ребенка в ходе учебно-воспитательного процесса.

Задача родителей детей младшего школьного возраста – ощущать ответственность за то, какие оценки и характеристики они дают детям младшего школьного возраста. Необходимо понимать последствия критики и заикливания на оценках ребенка.

Самооценка детей среднего школьного возраста характеризуется умением адекватно оценивать себя: успехи, поражения, качества характера. Мнение родителей и учителей отодвигается на задний план, уступая мнению сверстников. Больше всего ученика этого возраста беспокоят вовсе не оценки, а коммуникативные качества, взаимоотношения с одноклассниками.

Задача родителей:

1. Помочь ребенку познать себя, создав условия для раскрытия его талантов и сильных сторон характера.

2. Важно также поддержать интерес подростка к учебе. Помните, что жесткий контроль снизит самооценку школьника. Нужно позволить ребенку самому контролировать свой образ мышления и поведения.





Самооценка старшеклассников неустойчива. Старшие школьники становятся чрезмерно ранимыми и чувствительными к критике. Они заняты поиском себя, многие из них недовольны внешностью, у некоторых есть романтические переживания, что может стать причиной снижения самооценки. Здесь важно родителям выдержать определенный такт и объяснить сыну или дочери, что излишняя самокритика пойдет только во вред.

Задача родителей – не сравнивать подростка со сверстниками, стараться не критиковать подростка, а поддержать на пути становления и самовыражения.

О ПООЩРЕНИИ И ПОХВАЛЕ

Ученые выделили сферы деятельности, в которых не стоит хвалить ребенка:

- за все, что сделано не своими силами;
- за красоту, здоровье, доброту – это природные способности;
- за игрушки, предметы, одежду или в случае находки;
- из жалости;
- из стремления понравиться.

За что же стоит хвалить и поощрять ребенка?

- За стремление развивать какой-либо природный талант, развиваться, самовыражаться.
- За детские заслуги: хорошие

отметки, победу на турнире, успехи в творчестве.

Вот что рекомендуют специалисты родителям, если у ребенка низкая самооценка:

- спросите у ребенка совет. Отнеситесь к нему как к равному, послушайте его совет, даже если этот совет далеко не лучший – это придаст вашему ребенку уверенности и ощущения значимости;
- попросите помощи у ребенка;
- чувствуйте моменты, когда взрослому можно побыть слабым – в воспитательных целях.

Рекомендации по развитию адекватной самооценки у детей:

1. Не ограждайте ребенка от ежедневных дел и обязанностей, не решайте за него все проблемы, однако и не перегружайте его. Пусть он примет участие в уборке, получит удовлетворение от труда и заслуженную похвалу.
2. Старайтесь ставить перед ребенком такие задачи, которые ему под силу: он должен почувствовать себя ловким, умелым и приносящим пользу.



3. Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, если он этого заслужил. Осуществляйте своевременно похвалу и поощрение за успехи.
4. Подбирайте адекватные виды похвалы и наказания, тогда и самооценка ребенка будет адекватной.
5. Поддерживайте инициативу ребенка.
6. Демонстрируйте сами пример адекватного поведения в случае успехов и неудач.
7. Не нужно сравнивать своего ребенка с другими детьми. Лучше сравнить его с самим собой: какой он был сегодня, и какой он будет завтра. Реально оценивайте возможности ребенка.
8. Наказывайте и ругайте ребенка конкретно за какой-то поступок, а не в целом.
9. Знайте, что негативная оценка плохо влияет на интерес и творческие успехи.
10. Ведите доверительные беседы, анализируя поступки.
11. Любите своего ребенка таким, какой он есть. Безусловное принятие и любовь.
12. Спокойно реагируйте на неудачи. Они есть у всех, и у вас, в том числе они когда-то были.
13. Предоставляйте возможность ребенку почувствовать себя значимым.
14. Будьте внимательны к своим детям: ваша любовь и интуиция подскажут, как правильно сформировать характер и поднять, в случае необходимости, их самооценку. Поощряйте положительное поведение, хвалите за успехи и вскоре увидите, как уверенно они пойдут по жизни.

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





#пройдиТЕСТнаВИЧ

КАСАЕТСЯ ДАЖЕ ТЕХ, КОГО НЕ КАСАЕТСЯ

АНТОН ШИПУЛИН

Российский биатлонист, олимпийский чемпион 2014 года в эстафете,
чемпион мира 2017 года в эстафете, шестикратный призёр чемпионатов мира.

Заслуженный мастер спорта России.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ НА САЙТЕ AIDS-86.INFO
ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНАМ В СУРГУТЕ 8(3462) 250789, ПЫТЬ-ЯХЕ 8(3463) 428362,
НИЖНЕВАРТОВСКЕ 8(3466) 433030, ХАНТЫ-МАНСИЙСКЕ 8(3467) 330909



ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА - ЮГРЫ



ВАДИМ БАБИЧЕВ: МЕЧТАЙТЕ И ДЕРЗАЙТЕ! МЫ МОЖЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ НАМ КАЖЕТСЯ!



Человек способен на многое – главное всеми силами стремиться к поставленной цели. Это утверждение на собственном примере подтверждает гость нашей рубрики – Вадим Бабичев, который отправился этим летом из Югорска в Екатеринбург на велосипеде.

Представьте себя в седле велосипеда: километровые столбы сменяют друг друга, тайга с могучими кедрами уступает место сосновому бору, березовой рощице, бескрайним полям и рекам, озерам. Вечером – палатка, костерок, в новом, незнакомом месте, а завтра – снова в путь... Разве не здорово?

Вадим проехал на велосипеде 818 километров, неблизкий путь даже с точки зрения автомобилиста. И каждый прожитый в дороге день он описывал на своей страничке в социальных сетях, делаясь впечатлениями и выводами. В итоге рассказ вышел достаточно объемный, включая в себя полезную информацию о местах отдыха и кафе, достопримечательностях и особенностях разных участков дороги. Объема нашей рубрики не хватило бы, чтобы вместить все. Ведь

в подобном путешествии не может быть двух одинаковых дней.

При этом Вадим подчеркивает, что не считает себя спортсменом, а на велосипеде ездит ради удовольствия два-три раза в неделю. Главное – решиться.

ВСЕ СВОЕ ВЕЗУ С СОБОЙ

Конечно, такой длительный велопоход невозможен без предварительной подготовки: составления маршрута, поиска точек для ночевки, сбора необходимых вещей и, конечно же, подготовки велосипеда.

– Перед походом обязательно доведите своего «железного» коня до идеального состояния, – советует Вадим. – И научитесь проводить минимальные ремонты, такие как замена спиц, ремонт цепи, не говоря уже о замене и ремонте камер.



При себе обязательно необходимо иметь минимальный комплект инструментов и расходников (заплатки, спицы, стяжки, изолента). За месяц до выезда я своими руками перебрал почти весь велосипед, поэтому его техническое состояние было очень хорошим. Кроме того, в процессе получил необходимые навыки ремонта и морально был готов к борьбе с неисправностями.

Для такого долгого одиночного велопохода понадобилось немало вещей. Инструменты, запчасти, еда, палатка и аптечка, экипировка. Одним словом, взять все что нужно, но не тащить на себе ничего лишнего, велосипед он, конечно железный, но предел терпения есть и у него!

Одежду герой нашей рубрики выбирал с расчетом на различные погодные

условия, которая не мнется и легко стирается. И максимально яркую, чтобы быть заметнее при движении по дороге, ведь безопасность никогда не бывает лишней. Как отметил Вадим, благодаря погоде почти не пришлось пользоваться дождевиком, зато он помогал защищаться от комаров вечером у палатки.

– Аптечка у меня была сформирована на базе автомобильной с уклоном на возможные травмы и мозоли. Плюс небольшое количество лекарств от головной боли, кишечного расстройства и простуды. Кстати, в первый же день у меня сильно сгорели руки, хотя я мазался кремом от загара с максимальной защитой. Так что для столь длительных пробегов рекомендую приобрести нарукавники, – рассказал Вадим.

– Что касается еды, основным блюдом моего НЗ в поездке была гречка и тушенка. Все это очень легко приготовить, запаривая в термосе-кружке. Но их я использовал редко, уже начиная с Ивделя, старался питаться в кафе. Запас воды составлял – 5,5 литра. Емкости я старался по возможности держать полными. Ведь никогда не знаешь, сколько воды выпьешь на следующем переходе и где сможешь пополнить запасы.

Так же я брал с собой газовую горелку, но с целью экономии места и снижения



веса была выбрана маленькая маломощная модель. В результате котелок оказалось проще нагревать на небольшом костре из мелких сухих веток. Это было и быстрее и эффективнее, так что горелка была в моем случае лишним грузом. Для розжига в плохую погоду можно использовать сухое горючее или даже бензин для зажигалок. А вот походная пилка для заготовки дров очень пригодится.

ДНЕВНИК ВЕЛОСИПЕДИСТА

«Старт велопохода я запланировал на пять утра, но уже с трех часов ночи не спал, все время ворочался и обдумывал предстоящий отъезд – все ли собранно, ничего ли не забыто, вспоминает Вадим. Отец проводил меня до выезда из города, где мы сделали памятное фото. И мой поход начался.

Я выехал так рано, чтобы проскочить 30 километров пути до поселка Пионерский с минимальным автотрафиком, – рассказывал Вадим. В другое время там очень много машин, а дорога не самая лучшая: узкая, с множеством поворотов. В результате моя стратегия себя оправдала – я даже сам не заметил, как проехал этот участок. Дальше дорога стала

значительно шире и прямее. А машины, водители которых видели меня издалека, объезжали с хорошим запасом. Пару раз я делал остановки: попить, размяться, но тут же налетали кровососущие насекомые, приходилось снова прыгать на «коня» и улепетывать на хорошей скорости. Так началось мое путешествие, я проехал за день 104 километра.

Не обошлось путешествие и без поломок. Так во второй день, когда до Ивделе осталось чуть меньше 20 километров, я вдруг обнаружил, что у меня на заднем колесе появилась «восьмерка» и колесо чуть-чуть задевает раму при вращении. Решив все-таки дотянуть до города, а там уже разбираться с неисправностью, вспомнил, что хотя и взял с собой запас спиц, ключ для них забыл в машине отца –

своеобразной «техничке» (техпомощь). А с ним мы договорились встретиться только через пару дней возле Карпинска.

В Ивделе, при более пристальном рассмотрении, выяснилось, что уже три спицы на заднем колесе лопнули, не выдержав перегруза. Подтянув оставшиеся спицы, я аккуратно двинулся к месту запланированного ночлега на свежем воздухе – возле водоема у поселка Красный октябрь (Свердловская область). Палатка, костер, еда... на ремонт велосипеда сил уже не осталось, и я решил оставить решение технических задач на утро. Накануне перед сном посмотрел пару-тройку видео о ремонте велосипеда в полевых условиях, а так же написал друзьям и знакомым в поисках ближайшего мастера.

Проснувшись в пять утра и искупавшись, я быстро организовал костер и приготовил чай. Утро вечера мудренее – буквально за 30 минут смог заменить две из трех спиц, все натянул, восьмерка почти ушла, а значит – можно было вновь собираться в путь. Но перед этим, собирая лагерь, я перераспределил свое походное имущество. Теперь все самое тяжелое находилось в переднем багажнике, а спальник разместил сзади.

А день четвертый отметился длинными и очень неприятными подъемами – «тягунами». Скорость порой падала до 10 км/ч, я уж ненароком подумал, что это силы организма на исходе. Но нет, просто дорога постоянно шла в подъем. В общем, за каких-то 27 километров я вымотался так, как раньше за 50-60 километров. Когда же подъем закончился, я почти не крутил педали – велосипед сам ехал 25 км/ч.

На этом первый этап похода можно было считать законченным – дальше планировался отдых и техническое обслуживание велосипеда. В Карпинске мы встретились с отцом, и пятый день моего путешествия провели в окрестностях Карпинска. Дело в том, что когда отец узнал о моей авантюре, он предложил свою помощь в техподдержке на промежуточном этапе в городе Карпинск. В качестве «технички» выступил УАЗ-буханка, который был «заточен» предыдущим хозяином под выезды в труднодоступные горные места. Поэтому пятый день прошел в поездках по крутым склонам, с преодолением рек и сломанных мостов. Выбрав небольшую полянку недалеко от впадения реки Кыштым в реку Лобва, мы переночевали, а утром отправились штурмовать горы. Самой высокой точкой маршрута была гора в 1 160 метрах над уровнем моря, при этом начало маршрута для нас было на высоте всего в 380, то есть поднялись мы больше чем на 700 метров. Поверьте это много! Во время подъема лесная чаща сменялась одинокими деревьями, чем выше – тем более кривыми и низкорослыми. И вот она – вершина, где растут только лишайники и целое море красивейших цветов. Вот такой насыщенный получился день отдыха, закончить который мы решили поближе к трассе, где и сделали ТО велосипеда.

А наутро я помахал отцу, он просигналил мне в ответ и мы разъехались в разные стороны.

А день седьмой оказался неожиданно тяжелым – обычно первые 50 км после ночевки я даже не замечал, утром едет легко, тело отдохнувшее. Но только не в этот день. Уже через 20 км понял что «выматываюсь». Такое ощущение, что дорога постоянно шла вверх или меня кто-то держал за «хвост», плюс встречные порывы ветра сильно сбивали скорость. Останавливаясь в кафе, отдыхая, в этот день я в первый раз с момента старта за сутки использовал весь свой запас воды. В итоге оказалось, что я реально весь день ехал на подъем, проехав 123 километра.

Восьмой день путешествия прошел под девизом: «Не сахарный – не растаю». Вообще, ехать под дождем возможно легче физически – не так жарко, но безумно скучно эмоционально. Все краски тускнеют, птички молчат, плюс необходимо усилить контроль дороги и своей безопасности – сильно не расслабляйся. После обеда на трассе Нижний Тагил – Екатеринбург начались «качели» – сначала резкий спуск, потом такой же резкий подъем. Первые подъемы я отрабатывал как мог, потом плюнул и если скорость подъема падала ниже 7-8 км просто спрыгивал с велика и заводил его по обочине в горку руками. И мне разминка, и заодно отдых от педалей. И не так опасно – сама асфальтированная обочина на этом участке очень узкая, а трафик сумасшедший: машины на обеих полосах, да еще и на очень высокой скорости. Так что местами двигаться по насыпной обочине было легче и безопаснее. Километров за 30 до Кировграда погода решила показать все свои возможности, и началось целое светопреставление: молнии, гром, дождь лил стеной. Но и меня уже было не останавливать. Въезжая в Кировград, моя душа пела, настроение отличное – я это сделал. По городу ехал с высоко задранной носом... и не зря! Воды было очень много. Местами в воде скрывало половину колес велосипеда, я такого раньше никогда

с велика и заводил его по обочине в горку руками. И мне разминка, и заодно отдых от педалей. И не так опасно – сама асфальтированная обочина на этом участке очень узкая, а трафик сумасшедший: машины на обеих полосах, да еще и на очень высокой скорости. Так что местами двигаться по насыпной обочине было легче и безопаснее. Километров за 30 до Кировграда погода решила показать все свои возможности, и началось целое светопреставление: молнии, гром, дождь лил стеной. Но и меня уже было не останавливать. Въезжая в Кировград, моя душа пела, настроение отличное – я это сделал. По городу ехал с высоко задранной носом... и не зря! Воды было очень много. Местами в воде скрывало половину колес велосипеда, я такого раньше никогда





не видел. В этой точке маршрута я сделал остановку, встретился с родными, которые гостили здесь, и отдыхал несколько дней с семьей, перед тем как закончить свой маршрут. А потом снова окунулся в красоты лугов, полей и озер, а запахи леса, свежескошенной травы и цветов дополняли общую картину. Когда же увидел долгожданный знак – Екатеринбург, счастьем моему не было границ».

О ФИЗПОДГОТОВКЕ И САМОКОНТРОЛЕ

В завершение своего приключения Вадим отметил, подводя итоги: «Когда я планировал этот велопоход, не был уверен, что смогу проехать по 100 километров несколько дней подряд, думал, что будет сложнее. Как оказалось, это вполне реально, ведь я не спортсмен. Думаю, что все дело в правильном «вкручивании» и постоянном контроле своего состояния. До поездки я приобрел велокомпьютер, который постоянно показывает актуальный пульс и каденс

(частоту вращения педалей). Благодаря тому, что всегда старался держать каденс 80-90, а пульс в зоне 120-145 (этот параметр для каждого индивидуален), я не сильно уставал и не убивал свои колени. В случаях перенапряжения сбавлял темп или вообще останавливался на небольшой отдых и ждал, когда пульс спустится до нужной отметки».

НЕ БОЙТЕСЬ ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЬ

Наша редакция надеется, что пример Вадима Бабичева мотивирует кого-нибудь из читателей решиться и совершить нечто подобное. Мы живем в очень красивом краю, со множеством удивительных мест, но зачастую не замечаем их, либо мельком видим из окна автомобиля или поезда. Огромный плюс велопутешествия состоит в том, что человек не остается сторонним наблюдателем на недолгий миг, а километр за километром открывает для себя множество новых граней окружающего мира и людей, становится частью всего этого, участником событий. Поэтому, если вас тянет в дорогу – не сомневайтесь, если вы действительно захотите совершить что-то особенное, и не пожалеете времени на подготовку – все получится, а незабываемые впечатления останутся с вами на всю жизнь. Ведь удивительное начинается не за горами и морями, а сразу за порогом.

**Илья Юрукин,
фото Вадима Бабичева**



КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ ПРИ ГОТОВКЕ



При хранении и термообработке продукты стремительно теряют витамины. Но сырая картофелина или свежая куриная тушка – продукт для еды совсем непригодный. Как максимально сохранить витамины в продуктах при их приготовлении, рассказывает профессор Вера Коденцова, заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ НИИ питания РАМН.

ХРАНЕНИЕ

Сколько витаминов останется в продуктах при термообработке, зависит еще и от того, насколько правильно они хранились.

Например, витамины группы В и каротин, которых много в овощах, быстро разрушаются на свету, открытом воздухе и при комнатной температуре. Многие свежие листовые овощи при хранении вне холодильника теряют практически весь содержащийся в них витамин С.

Поэтому храните свежие овощи, фрукты и зелень в темных прохладных местах, лучше всего, на предназначенных для этого полках холодильника.

Витамины, содержащиеся в мясе и рыбе, разрушаются при повторном замораживании. А размораживать эти

продукты надо как можно медленнее – в холодильнике или холодной воде, не допуская быстрого нагревания.

Жирорастворимые витамины А и Е, которыми богаты растительные и животные жиры, быстро окисляются и теряют витамины на свету и открытом воздухе.

Поэтому сливочное масло храните в плотно закрытой упаковке в холодильнике и не допускайте его замораживания и повторного оттаивания.

А растительное масло поставьте в прохладное место – подальше от плиты или солнечных лучей, в темной бутылке с плотно прикрученной крышкой. В холодильнике такое масло хранить не обязательно, тем более, что, то же оливковое масло от жизни на холоде загустеет и откажется покидать бутылку.



КАК ПОДГОТОВИТЬ?

Жирорастворимые витамины, содержащиеся в продуктах, при термической обработке практически не разрушаются. А вот водорастворимые, которые можно найти в основном в овощах и фруктах, боятся не только высокой температуры, но и неправильной подготовки к приготовлению.

Многие витамины находятся преимущественно в тонком слое мякоти непосредственно под кожурой овоща. Например, у картофеля. Так что не стоит обрабатывать клубень «на квадрат».

При таком варианте очистки вы сразу потеряете около 20% витамина С. Старайтесь снимать кожицу как можно тоньше. В идеале – отваривать или запекать картофель или свеклу в «мундире». Так полезные вещества окажутся «запечатанными» кожурой.

КУЛИНАРНЫЕ ПРИЕМЫ

Значительно снижает количество витаминов в овощах хранение их в очищенном и нарезанном виде, особенно в воде. Например, целые картофельные клубни при таком обращении могут потерять до 10% витамина С, а порезанные – больше половины всего за полдня.

Поэтому, если вы не собираетесь готовить овощи сразу после очистки, не режьте их заранее и не замачивайте. Для того,

чтобы они сохранились свежими, достаточно прикрыть влажным полотенцем или убрать в плотно закрытом контейнере в холодильник.

Правда, эти рекомендации не касаются бобовых. Фасоль или горох лучше замочить в воде заранее, чтобы не готовить их слишком долго и не лишить тем самым всех витаминов.

Витамины разрушаются от контактов с окисляющимися на воздухе или в воде металлами, например, алюминием. Поэтому для резки, варки и хранения блюд из овощей и продуктов животного происхождения используйте стеклянную посуду и предметы из нержавеющей стали.

Овощи и зелень лучше есть свежими и целиком, не нарезая и не добавляя соусы или масло. Но если вы хотите приготовить салат, солите и заправляйте его прямо перед подачей на стол. Так воздействие света и тепла не успеют разрушить витамины в нарезанных овощах и фруктах.

А если продукт можно съесть сырым или неочищенным, лучше употребить его именно в таком виде – потери витаминов будут самыми незначительными.

Если вы отвариваете овощи, обязательно кладите их в кипящую воду. При быстром нагреве витамины, особенно С, сохраняются значительно лучше.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИТАМИНЫ?

Витамины делятся на две основные группы – жирорастворимые и водорастворимые. Первые содержатся в основном в продуктах животного происхождения, а вторые – растительного.

Соблюдайте «правило борща»: закладывайте овощи в кипящую воду в такой последовательности, чтобы они сварились одновременно. То есть, сначала в кастрюлю отправляются овощи, которые варятся медленно, например, свекла. А затем те, которым требуется непродолжительная термическая обработка: картофель, перец, помидоры и прочие.

Хорошо сохраняются витамины в овощах при приготовлении на пару или гриле. А вот жарка в масле не только добавляет лишний жир, но и практически полностью уничтожает витамины не только в овощах, но и в перегретом жире. Именно поэтому от жарки на сливочном или нерафинированном растительном масле, которые сами по себе полезны, нет никакой пользы.

При быстром обжаривании в мясе и рыбе сохраняется больше всего витаминов. Старайтесь жарить тонкие ломтики на сковороде с антипригарным покрытием или гриле, не используя лишнего жира.

Можно запечь такие продукты куском в духовке – в фольге, которая ускоряет процесс приготовления и не дает окисляться жирам, а полезным веществам – выделяться вместе с мясным соком.



Когда вы отвариваете очищенные овощи, сохраните воду, в которой они варились – часть витаминов и минеральных веществ при термообработке переходит в нее. Этот отвар можно использовать для супов или приготовления других блюд.

Не разваривайте овощи. Быстрая обработка сохраняет их внешний вид, вкус и витамины заодно. Самые экономные с точки зрения сохранения витаминов способы приготовления овощей – это тушение или припускание в небольшом количестве воды.

Если вы приготовили овощное блюдо впрок, не разогревайте целиком, поскольку повторное нагревание продолжает разрушать витамины. Просто отложите необходимую порцию и разогрейте ее.

САМОЕ ВАЖНОЕ О СОХРАНЕНИИ ВИТАМИНОВ

Максимум витаминов сохраняется в сырых и неочищенных овощах и фруктах, которые хранятся в темном и прохладном месте. Таких же условий хранения требуют растительные и животные жиры.

Овощи надо обрабатывать термически как можно меньше, желательно в кожуре и с минимальным добавлением воды или жира. А мясо или рыбу лучше быстро обжарить на сухой сковороде или гриле.

Источник: Портал о здоровом образе жизни «Так здорово» (www.takzdorovo.ru)

КТО НА ДОРОГЕ ГЛАВНЫЙ?

Ежегодно в мире в результате дорожно-транспортных происшествий погибает более 186 тысяч детей в возрасте до 18 лет. Показатели в России в три раза выше, чем в странах ЕС. Причины, которые вывели нас в лидеры: лихачи и нетрезвые водители за рулем, невнимательность пешеходов и нарушение правил перевозки детей.

С лихачами власти борются штрафами в размере от 500 рублей до 5 тысяч рублей в зависимости от того насколько быстрее разрешенной скорости ехал водитель. Пьяных водителей лишают прав и в нагрузку выписывают очень солидный штраф – 30 тысяч рублей. Административное наказание для беспечных родителей составляет 3 тысячи рублей, а физические и юридические лица, нарушающие правила перевозки детей, заплатят 25 и 100 тысяч рублей, соответственно.

ВСЕМ ПО КРЕСЛУ

Краш-тесты показывают, что взрослый не может удержать ребенка при столкновении даже на небольшой скорости, например 50–60 км/ч и, тем не менее, родители продолжают возить детей без специальных удерживающих устройств. Особенно, в глубинке, мотивируя свое поведение дороговизной автокресел.

На сегодня известно, что детские автокресла снижают риск гибели в результате аварии примерно на 90% у малышей грудного возраста, на 55–80% — у дошкольников. Их минимальная стоимость составляет около 3 тысяч рублей. Много это или мало?

В общей структуре травматизма на автомобильные травмы приходится всего 1,2%, однако при этом они имеют высокую летальность и зачастую приводят к инвалидности. Правила перевозки детей на велосипедах также предполагают установку специальных удерживающих устройств и обязательное использование шлемов. Доказано, что использование мотоциклетных шлемов уменьшает риск гибели в ДТП на 40%, а тяжелых травм — примерно на 70%.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ

По статистике несчастные случаи с детьми-пешеходами чаще всего происходят рядом с детскими площадками или во дворах. С одной стороны, из-за особенностей детского восприятия. До 4 лет ребенок не осознает, что машина не может остановиться мгновенно, до 6 лет – плохо ориентируется по звуку, до 8 лет – не видит, что происходит сбоку от него. Любой ребенок непредсказуем

и может выбежать на дорогу за мячом или игрушкой, а девять из десяти детей замрут на месте или закроют лицо руками, когда увидят несущийся на них автомобиль. А еще, потому что взрослые не научили их безопасному поведению на дорогах.

У взрослых тоже есть особенности восприятия: треть наездов на пешеходов со смертельным исходом происходит в темное время суток, когда водитель просто не в состоянии вовремя заметить внезапно выскочившего на дорогу пешехода. В Европе вся детская одежда имеет светоотражающие элементы, чтобы дети были видимы для других участников дорожного движения в темное время суток. Даже при плохих погодных условиях пешеход со светоотражающим элементом на одежде (фликером) заметен на расстоянии 150 м. Этого достаточно, чтобы водитель его заметил и успел затормозить.

В России родители не обязаны покупать одежду со светоотражающими знаками или пришивать к ней фликеры. Его средняя стоимость сегодня составляет 200 рублей, а жилет со светоотражающими элементами на ребенка обойдется в сумму от 350 рублей. Много это или мало?

СОВРЕМЕННЫЕ «УБИЙЦЫ» НА ДОРОГАХ

Немногие подозревают, что модные гаджеты нередко становятся причиной несчастных случаев. Заткнув уши и погружившись в телефон, молодые люди часто не видят надвигающейся опасности.

Американские ученые обнародовали печальную статистику: пешеходы, которые не могут расстаться с любимым плеером и постоянно слушают песни, гуляя по улицам города, все чаще становятся жертвами дорожно-транспортных происшествий. Пешеходов сбивают автомобили, поезда, грузовики, автобусы и так далее. Около 70% травм являются смертельными.

Еще она опасная привычка – использование мобильных телефонов, как водителями, так и пешеходами.

Молодые пешеходы, увлеченные просмотром социальных сетей и интернет-сайтов на экранах смартфонов, не замечают ничего вокруг и в итоге попадают под колеса машин, мотоциклов и даже велосипедов. Согласно данным опроса, проведенного организацией Safe Kids Worldwide, подростки, прикованные к своим мобильным аппаратам, настолько привыкли постоянно говорить по телефону, слушать музыку или сидеть в сети, что делают это на ходу и не обращают внимания на внешние факторы. В частности, они не смотрят по сторонам, переходя улицу, что приводит к различным инцидентам.

В опросе участвовали более 1 тысячи респондентов в возрасте от 13 до 18 лет. 40% молодых людей признались, что хотя бы один раз оказывались под колесами автомобиля или проезжавшая мимо машина едва не сбивала их. Почти половина из тех, кто оказывался в такой ситуации, на ходу слушали музыку в наушниках, 18% писали сообщение, а 20% разговаривали по телефону.

Любители использовать телефон во время вождения рискуют не только своей жизнью, но и здоровьем других людей. Риск попасть в аварию значительно увеличивается, если водитель во время движения набирает SMS, номер абонента или просто тянется за мобильником. Разговаривая по мобильному телефону за рулем, водитель увеличивает риск аварии в 4 раза, а набирая текстовое сообщение – в 20 раз. Скорость реакции при телефонном разговоре снижается на 9 процентов, при наборе текста на экране – уже на 30%.

Берегите себя!

БУ «Центр медицинской профилактики»

ЛЮДМИЛА ЕГОРОВА: «ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ, ПОКА У НЕГО ЕСТЬ ЦЕЛЬ»

Людмила Вениаминовна Егорова с детства была активной, принимала участие во всех школьных мероприятиях. Ей все давалось легко. Дать отпор мальчишкам – пожалуйста. Хорошо учиться – и это под силу. При этом она всегда ставила перед собой цели и шла к их достижению, как бы сложно не было. «Человек живет, пока у него есть цель, если цели нет – то человек теряет смысл жизни. И в настоящее время у меня много планов на будущее», – говорит Людмила Вениаминовна.

О ПРОФЕССИИ

Я обычная рядовая женщина, как и многие россиянки. В моей жизни многое было, в корне моя жизнь поменялась после того, как распался Советский Союз. Мы жили в Кемеровской области, когда мне было 12 лет, родители по приглашению уехали в Узбекистан, где мы прожили до 1994 года. Потом пришлось вернуться в Россию... с одним чемоданом. Здесь началась абсолютно новая жизнь, с нуля. Карьерный рост, материальное состояние – все формировалось заново.

Мне, наверное, очень повезло, потому что я оказалась в нужное время в нужном месте. Благодаря большому опыту работы в области очистки питьевой и сточной воды, мне предложили должность ведущего инженера-технолога водоканала в городе Радужный, где на тот момент велось строительство водоочистных сооружений. Все происходило на моих глазах, при непосредственном участии: строительство, пуско-наладочные работы и ввод в эксплуатацию.

По прошествии восьми лет, имея опыт эксплуатации водоочистных сооружений нашего региона, получила приглашение принять участие в реконструкции водозабора Северный МП Водоканал. г.Ханты-Мансийска, в должности начальника цеха Водоснабжения

Вначале было очень трудно: недостаточно специалистов, сложность в подборе кадров. Со временем все приведено в соответствие, создан хороший коллектив, комфортный психологический климат. Многие сотрудники из этого коллектива работают и в настоящее время, уже более 15 лет.

Численность сотрудников цеха составляла около 60 человек, но со временем, по окончании реконструкции, введения



технологических новинок и диспетчеризации процесса, коллектив сократился. Сейчас в цехе работает более 30 человек. Условия труда привлекательные, состав цеха стабильный. Во время работы начальником цеха, всегда старалась поддержать своих коллег, при необходимости помочь и словом и делом, создать комфортные условия труда. Как потом выяснилось, сотрудники за мое такое отношение к ним, неформально называли меня «Мать».

Отработав 13 лет начальником цеха, подготовила себе замену, перешла на должность главного технолога.

Профессия была выбрана мною давно. Трудовую деятельность я начала в Узбекистане, где работала техником-химиком, потом старшим техником-химиком в лаборатории геологоразведочной экспедиции, затем мне предложили должность инженера-химика в местном Водоканале. Так я и попала в эту структуру. Что касается моего трудового стажа, то он составляет более 45 лет.

За это время произошло много событий. И, конечно, моменты, когда возникали стрессовые ситуации. Раньше я с ними плохо справлялась, заедала их. Было это до того, как я изменила свою жизнь. Просто в определенный период наступил момент, когда я обнаружила, что мой вес превышает все допустимые нормы и достиг 90 кг, была одышка, было трудно под-

няться домой на пятый этаж, возникал дискомфорт при покупке одежды. Я поняла, что с этим нужно что-то делать, остановить этот процесс и вернуться в свой обычный режим и нормальный вес. Когда у человека возникает какой-то вопрос, то всегда приходит и ответ, предложение.

Я пошла на программу по снижению веса. И на сегодняшний день, считаю, что это было одно из самых правильных решений. Стала сбалансировано питаться, сбросила вес. При этом я физически активна, занимаюсь йогой, много путешествую, ну и занимаюсь собой. У любого человека должно быть личное время, личное пространство, человек должен получать удовольствия. Если он их не получает, возникает неудовольствие в организме и все заканчивается дверкой холодильника. Ну, потому как это самое простое место, где можно получить удовольствие, съев что-нибудь вкусное.

О ЗДОРОВЬЕ

Здоровый образ жизни – это целый комплекс мероприятий: правильное питание, занятия физкультурой, общение с природой, и путешествия. Но в основном я думаю, это правильное питание и физическая культура. Немаловажно позитивное отношение ко всему, какая бы неприятная ситуация не сложилась – все пройдет. Очень хорошо в эмоциональном плане мне помогает йога. Но, все индивидуально.



Я занимаюсь йогой уже на протяжении 12 лет. Сначала посещала занятия по хатха-йоге, поскольку для меня это было ближе. Первое мое занятие, как сейчас помню, прошло в СК «Дружба», тяжело было не то слово. Но втянулась.

Хатха-йога – это такое направление йоги, которое предусматривает комплекс упражнений, включающий в себя не только физические упражнения, но и психологические техники, основанные на правильном дыхании..

Потом в моих тренировках произошел перерыв, я ходила на плавание, но затем вернулась к йоге, только выбрала другое направление – йоготерапию.

Йогатерапия — это лечение недугов человеческого тела, ума и психики при помощи инструментов йоги.

Йоготерапию выбрала, потому что в свое время у меня случился приступ остеохондроза, я обратилась к неврологу и он мне тогда посоветовал: «Если хотите забыть про остеохондроз, занимайтесь йогой». Я приняла это предложение и почувствовала абсолютно другое качество жизни, другое состояние, когда тело тебе подвластно, ты можешь повернуться, нагнуться, зашнуровать обувь. Теперь я себя чувствую прекрасно.

Когда я бываю в настроении, то беру палочки для скандинавской ходьбы и иду в Долину ручьев: 3-5 км прошел и ты совершенно другой человек – это подъем эмоционального состояния, снятие стресса и просто общение с природой. Прогулка создает хорошее настроение.

Кроме того, в школе я занималась баскетболом. Всю жизнь хотела пойти на танцы, были попытки начать, но так

и не дошла. Может быть, это следующий этап моей жизни.

О ПУТЕШЕСТВИЯХ

Еще я очень люблю путешествовать, побывала в девяти странах. То, что видишь своими глазами, не сравнится с видео в интернете, на картинке или в журнале.

Первое мое путешествие было в Италию в 1996 году, по путевке. Я считаю, что если у человека есть возможность выкроить средства, сменить обстановку, посмотреть, как живут другие люди, познакомиться с их историей, культурой, то обязательно нужно ехать.



В Италии было очень интересно. Нас удивила подача обеда. Он длился около полутора часов. Мы, конечно, были возмущены, так как хотели больше быть на море, спешили по своим делам. А тут другое. Принесут одно блюдо и минут 15-20 никого нет, а мы сидим и не понимаем в чем дело. Потом приносят следующее блюдо. Как оказалось, это такой принцип питания. Съели углеводы – пусть усвоятся, съели белок – пусть усвоится и так далее. Оказалось прием пищи – это целая процедура. Кстати, я не заметила там полных людей.

В ресторан итальянцы ходят поужинать в кругу семьи или друзей, пообщаться, обсудить актуальные вопросы.

Мы в большинстве в ресторане отмечаем праздники, юбилеи. Веселятся и танцуют в Италии на танцевальных площадках, которые распределены по возрастам, где ты не будешь вести себя скованно, не будешь стесняться, потому что все люди твоего возраста.

В Венгрии тоже интересная кухня, чем-то похожа на нашу, но в ней есть своя изюминка.

Сюда я приезжала лечиться, в прекрасном горячем источнике вулканического происхождения. Таких источников в мире всего три. Вода в озере Хевиз – лечебная, обладает слабой радиоактивностью, дно покрыто целебной грязью, а его поверхность — лотосами. Целебные свойства озера были известны ещё римлянам, а теперь это одно из популярнейших в Европе мест для санаторно-курортного лечения.



Была в Австрии: в Вене и в Граце, Словакии – Братиславе. В Граце мы посетили шоколадную фабрику, где можно было посмотреть весь процесс приготовления шоколада – от мешка с бобами до широкого ассортимента изделий и купить понравившийся. Здорово, что люди не только развивают свой бизнес, но и используют его в качестве туристического объекта.

Побывала в Таиланде, Арабских Эмиратах, на Мальдивах, Черногории, в сентябре прошлого года была в Китае. Ехала

я целенаправленно в санаторий, он оказался оснащен современной медицинской техникой, но при этом диагноз врач ставит по пульсу и практикует в основном свою традиционную китайскую медицину. Питание в санатории было достаточно хорошее. Территория ухоженная, прекрасная природа, чистота, хорошее отношение хозяев к гостям.

Хочу побывать в Израиле, это моя давняя мечта. Посетить святыне для христиан места. Надеюсь все-таки туда попасть. Но не подумайте, что я гонюсь за статусными местами, нет. Обычно выбираю соотношение цена-качество.

О ХОББИ

Есть у меня и хобби – это вязание. Но пока оно отложено в сторонку, так как есть другие приоритеты. Я, когда это было необходимо – а это был 1985 год – одевала семью. Могу вязать абсолютно все. У меня даже вязальная машина имеется, правда старенькая. Но на ней можно вязать гораздо быстрее, чем руками.

А вязать я научилась, когда работала в лаборатории геологоразведки, в Узбекистане. Коллектив состоял из одних женщин, все они были достаточно взрослые, а я только после учебы пришла. В перерывах на обед дамы всегда вязали, ну и меня приобщили к этому делу. Начальник лаборатории Нина Ивановна как-то предложила попробовать – я согласилась. Учителем она была строгим, не допускала ошибок, требовала делать все качественно. Бывало, петелька у меня пойдет не так, она брала и все распускала. И я начинала заново, пока не получалось все ровно и красиво. Обладая таким умением можно было зарабатывать в трудное время, мне к счастью не довелось. А сейчас это возможность связать что-нибудь красивое, индивидуальное для себя.

Ирина Ердякова,
фото автора и из архива Л. В.Егоровой

РАЗГОВОР О ВАЖНОМ

20 лет центр СПИД обучает подростков и молодежь с 14 лет, а также специалистов, работающих с ними, основам профилактики ВИЧ-инфекции.

Подростки и молодые люди испытывают потребность знать как можно больше о том, как обезопасить интимную жизнь, как сохранить здоровье и улучшить отношения с партнером.

Взрослые – педагоги, родители, специалисты – принимающие решения, боятся темы «ВИЧ/СПИД». Страх проявляется в замалчивании темы, нежелании разбираться в сложностях и тонкостях вопроса, желании придумать и утвердить ограничения, которые «все должны выполнять».

Между тем, ВИЧ-инфекция – это заразное заболевание. Если простым, понятным языком не рассказывать о путях ее передачи и мерах защиты вовремя (еще до начала половой жизни) – риск заражения уже при первом половом контакте у девственниц и девственников может достигать 100%. При этом совершенно не важно, какой вид сексуального контакта выберут двое. Риск связан с биологическими жидкостями человеческого организма, которые участвуют в процессе.

Чтобы разговор о ВИЧ достиг цели – предупредил возможное заражение – он должен опираться на знание подростковой психологии и молодежной субкультуры. Такой разговор подразумевает обмен информацией. Равноправие сторон проявляется взаимной заинтересованностью: взрослый узнает о бытующих в молодежной среде предпочтениях, молодые узнают об опасностях. Если исключить нравовучения и оценки, диалог окажется эффективнее многочасовых лекций «в одну сторону».

Размышлять вместе. Задаваться вопросами. Искать на них ответы – вместе и по отдельности. Выбрать самый неудобный молодежный аргумент и попробовать его защитить (метод «от противного»). В процессе защиты такого аргумента станет понятнее логика молодых, их скрытая мотивация к тому или иному поведению.

Используйте природную любознательность подростков. Учтите их желание оставаться принятыми группой сверстников. Примите во внимание интимность обсуждаемой темы. Проявите уважение к собеседникам. Слушайте больше, чем говорите.

Разговор становится успешнее, если выполняется ряд условий:

- добровольность участия подростков (с 15 лет).
- безопасность участников и пространства (отсутствие посторонних взрослых, возможность покинуть помещение без объяснения причин).
- взрослый инициатор разговора – человек, которому подростки доверяют (или готовы доверять).
- содержание разговора остается конфиденциальным, об этом договариваются в начале.
- разговор носит четкие временные границы (оговариваются в начале).
- исключается любой вид принуждения (к присутствию, к высказыванию и проч.).
- приветствуется уважение к каждому участнику разговора.

Одинаково успешным может оказаться как педагог с большим опытом, так и новичок. Дело не в количестве времени, проведенного с подростками. Дело в желании и умении их слышать, понимать их нужды, уметь деликатно откликаться.

КУ «Центр СПИД» (г. Ханты-Мансийск)

ВИЧ: ЛЕЧИТЬ ИЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?



НЕ ЛЕЧИТЬ

- Ослабление иммунной системы
- Уязвимость к посторонним вирусам и инфекциям
- Болезнь и потеря активного образа жизни
- Риск заражения близких людей
- Смерть

Если опоздать с лечением

Высокая вероятность развития опасных заболеваний (туберкулеза, пневмонии, инфекций, вызванных вирусами и бактериями, и др.)

Риск развития туберкулеза для людей с ВИЧ - 5-10% в год, а для людей без иммунодефицита - 5-10% за всю жизнь

Тяжелые, часто необратимые последствия (предраковые состояния или рак, поражение легких, печени, почек и т.д.)

Можно умереть



Опасно ли лечение ВИЧ для здоровья

У любых препаратов, даже растительного происхождения, есть побочные эффекты, но при правильно подобранной схеме лечения их можно свести к минимуму.

Когда надо начинать лечить ВИЧ?



АРВ-ТЕРАПИЯ РЕКОМЕНДОВАНА ВСЕМ ПАЦИЕНТАМ С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ

АРТ НАЗНАЧАЕТСЯ В ПРИОРИТЕТНОМ ПОРЯДКЕ:

CD4 < 350
Низкое количество иммунных клеток

> 100 000 копий
Высокая вирусная нагрузка

ТУБЕРКУЛЕЗ, ГЕПАТИТ В
Плохое самочувствие и наличие сопутствующих заболеваний

НЕЗАВИСИМО ОТ ИММУННОГО СТАТУСА
При беременности

*Согласно Клиническим рекомендациям "ВИЧ-инфекция у взрослых" Министерства здравоохранения РФ 2017 года



ЛЕЧИТЬ

АРВ-терапия предотвращает необратимые повреждения иммунной системы

Сохраняется работоспособность

Через 1-6 месяцев вирусная нагрузка становится неопределяемой

H=H** Нет вирусной нагрузки - нет передачи ВИЧ половым путем

99%*** Вероятность рождения детей без ВИЧ-инфекции

69 ЛЕТ**** Средняя продолжительность жизни человека с ВИЧ такая же, как и у людей без ВИЧ****

https://www.cdc.gov/, *https://life4me.plus/campaigns/nravnou/su/, ****Средняя продолжительность жизни в России, *****Основываясь на математической модели расчета

ЕСЛИ НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ ПОЗДНО, ВОССТАНОВЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА ЗАЧАСТУЮ ПРОИСХОДИТ МЕДЛЕННО И НЕ ВСЕГДА В ПОЛНОЙ МЕРЕ.

Лечение ВИЧ



Принцип:

остановить размножение вируса в крови и снизить его количество до уровня, близкого к нулю

Схема лечения:

3 препарата (3 таблетки или их комбинации)

Режим приема:

ежедневно

Почему прерывать лечение нельзя?

Теряется достигнутый эффект (количество вируса резко возрастает, снижается иммунитет)

Опасность развития резистентности

Развитие сопутствующих заболеваний

Можно умереть




Коалиция по готовности к лечению
Сетевое издание







 [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

