

**PRO**

**ЗДОРОВЬЕ**

ВЫПУСК №1. 2014

**ЦЕННОСТЬ  
ВДОХА-ВЫДОХА  
КОГДА СПОРТ –  
ЧАСТЬ ЖИЗНИ  
КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ  
К СВОЕМУ  
ЗДОРОВЬЮ?**

**АПЕЛЬСИНЫ –  
«ЯБЛОКИ БЕССМЕРТИЯ»**

**ЭТО КАСАЕТСЯ  
КАЖДОГО...**

**РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ**

**18+**

# СОДЕРЖАНИЕ:

4

Ценность вдоха-выдоха  
Хроническая обструктивная болезнь легких:  
рискует каждый

6

Когда спорт – часть жизни

12

Лечение – специфическое, диагноз – экзотический

14

Рецепт счастья

16

Избавление от вредных привычек –  
жизнь без гипертонии

18

ТЕСТ: Как вы относитесь к своему здоровью?

20

ДТП – первая помощь

22

Апельсины – «яблоки бессмертия»

24

Питание подростка – залог здоровья в будущем

28

Консультирует специалист

30

Купероз – красный нос

32

Это касается каждого...

## Учредитель

БУ ХМАО – Югры  
«Центр медицинской  
профилактики»

## Выпускающий редактор

Наталья Тырикова

## Над номером работали

Наталья Тетенко

Илья Юрукин

Варвара Коблякова

## Адрес редакции

628011, г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 34

## Контактный телефон

(3467) 318-466 доб. 213

E-mail: OSO@cmphmao.ru

Распространение

Издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

## Распространяется

собственной

курьерской службой.

Перепечатка и любое

воспроизведение материалов

и иллюстраций из журнала

возможны лишь с письменного

разрешения учредителя.

## Дизайн, верстка и печать

ООО «Эзапринт»,

г. Екатеринбург

# ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

**«Здравствуйте!» – говорим мы каждый день десяткам людей при встрече с ними. При этом даже не задумываемся, что своим приветствием мы желаем человеку здравствовать, то есть, быть здоровым. Многие из нас к собственному здоровью относятся небрежно, мол, поболит и пройдет.**

Что же такое здоровье? Ценность, потребность, состояние, дар... Обычно для любого человека понятие «здоровье» неотрывно связано с понятиями «жизнь», «смерть» и «болезнь». В начале жизни кажется, что здоровье – это отсутствие болезни. Но с годами человек понимает, что здоровье это также и состояние организма, при котором нормально функционируют все органы, это ощущение хорошего самочувствия в определенной среде. На наш взгляд, конкретного понятия здоровья нет, да и не может быть, ведь каждый человек уникален, уникально и его самочувствие. Конечно, определенные стандарты есть, но они очень размыты и вряд ли подойдут для всех.

Когда человек здоров, то у него мало проблем, он себя отлично чувствует и готов «горы свернуть». А вот когда к организму человека подкрадывается неслышно коварная болезнь, то это очень трудно пережить, как самому человеку, так и его семье. Поэтому забота о собственном здоровье, а именно профилактика, является действенным методом в борьбе с различными заболеваниями. Очень надеемся, что наш журнал поможет вам выбрать верный путь, узнать много полезного и интересного, найти ответы на вопросы. **Мы всегда рады услышать ваше мнение и пожелания. Пишите на электронный адрес [OSO@cmrmao.ru](mailto:OSO@cmrmao.ru), звоните +7 (3467) 318466.**

Помните, что только от вас зависят ваше здоровье и благосостояние, и именно вы можете влиять на них, а положительно или отрицательно – решать вам.

**Редакция журнала «ProЗДОРОВЬЕ»**

## СПОРТ ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ СЧАСТЛИВЫМИ

**Радость и удовольствие, которые вы испытываете, когда спускаетесь с горки на лыжах или на сноуборде, просто бесценны, бесспорно, уровень счастья в такие моменты очень высок. На эту тему провели исследование Хен-Ву Ли и его коллеги из Университета Йонсей (Южная Корея).**



Ли и его команда провели опрос, в котором приняли участие 279 посетителей трех крупнейших лыжных курортов в Южной Корее. Уровень счастья и удовлетворения лыжников и сноубордистов определялся путем оценки испытываемого ими ощущения удовольствия, уровня потокового состояния, т.е. вовлеченности в процесс деятельности, а также чувства радости, о котором

они субъективно сообщали исследователям, после того, как отважились ступить на снег. 126 участников опроса (45.2%) катались на лыжах, 112 (40.1%) были сноубордистам и 41 участник (14.7%) занимались обоими видами спорта. В среднем респонденты провели на курорте четыре с половиной дня, в то время как более 90% из них посещали лыжные курорты реже, чем пять раз за сезон.

Результаты опроса показали, что такой насыщенный опыт, как занятие спортом, действительно, положительно влияет на общий уровень удовлетворения и счастья. Это в свою очередь может привести к формированию положительных психологических установок в повседневной жизни, что благоприятно сказывается на здоровье и благополучии человека. Сильное вовлечение участников опроса в спортивные занятия (в психологии известно, как состояние потока) оказало значительное и непосредственное влияние на их чувство удовлетворенности и повысило уровень их физического состояния.

«Когда взрослым людям выпадает возможность повеселиться, это значительно повышает уровень счастья, в то время как различные виды спорта и социальное единение вокруг таких занятий, как катание на лыжах, положительно влияет на психику и общее благополучие человека» — уверен Ли. «Точно также это утверждение справедливо и для людей, которые занимаются спортом нерегулярно и редко». Ли рекомендует организаторам различных спортивных занятий развивать в спортсменах чувство товарищества, коллективной солидарности и вовлеченности, чтобы люди могли расти в эмоциональной, социальной и творческой сферах.

## ВОСПИТАНИЕ ВЛИЯЕТ НА ПОЛНОТУ ДЕТЕЙ

**«У тех детей, чьи родители последовательно устанавливают в семье определенные правила и систематически их придерживаются, индекс массы тела (ИМТ) несколько ниже, чем у их сверстников; они стройнее», — сообщает автор нового исследования Паулина Дженсен.**

Мама и папа, методично настаивающие на соблюдении своими детьми четких внутрисемейных правил, положительно влияют на поддержание нормального веса детей — к такому заключению пришла Дженсен, почетный член научного общества Детского научно-исследовательского института имени Мердока в Мельбурне (Австралия).

В долгосрочном исследовании приняли участие более 4000 детей вместе со своими родителями.



Начиная с 2004 года, когда детям было по 4–5 лет, родители регулярно сообщали ученым их вес и рост и по четыре раза каждые две недели рассказывали о своих воспитательных методах.

Дженсен обнаружила связь между систематичным родительским воспитанием и здоровым весом детей. Большинство детей, чьи родители установили дома четкие правила поведения, имели ИМТ в пределах нормы; дети без строгих ограничений имели ИМТ выше нормы.

Что же конкретно подразумевается под систематичным воспитанием? О своем исследовании Дженсен говорит следующее: «Систематичность родительского воспитания, которую мы оценивали, не ограничивается одним только образом жизни и бытовыми привычками, это несколько более общее понятие. Оно отображает степень того, насколько четко родители устанавливают и следят за выполнением правил, указаний и требований, соответствующих возрасту ребенка. Мы показали, что такая общая систематичность благотворно влияет на ИМТ ребенка».

ИМТ – это показатель, позволяющий оценить соответствие массы человека и его роста, и определить таким образом, является ли его вес недостаточным, нормальным или избыточным.

Так почему же методы воспитания влияют на вес детей? Родители, которые занимаются систематичным воспитанием своих детей, чаще устанавливают в семье четкие правила касательно здорового образа жизни: ограничивают время, которое ребенок проводит у телевизора или монитора, отводят определенное время для занятия физической активностью, устанавливают режим дня, следят за временем приема пищи и продуктами, которые ест ребенок.

По словам Дженсен, существует множество различных способов, которыми родители могут помочь своим детям поддерживать здоровый вес. «Установите для своей семьи определенные правила, к примеру, каждый день делать зарядку и есть фрукты и овощи», — говорит она. «Следите за тем, кто из детей выполняет эти правила, и поощряйте их за это. А когда правила успешно начинают выполнять вся семья, сходите куда-нибудь все вместе, чтобы отметить успех — прогуляйтесь в парк, зоопарк и так далее».

А еще родители должны сосредоточить свое внимание на том, чтобы с раннего детства приучить своих детей к здоровой пище — всю жизнь мы едим то, к чему нас приучили в детстве.

## ЕЩЕ ОДНО ИССЛЕДОВАНИЕ О ХОДЬБЕ

**Пожилые люди могут снизить риск развития инсульта, совершая ежедневную прогулку, что в целом не является чем-то новым. Но, как утверждают британские исследователи, прогулка не обязательно должна совершаться в особо быстром темпе.**

Согласно новому исследованию, предполагается, что ходьба в течение часа или двух может снизить риск инсульта на одну треть, а ходьба в течение трех или более часов в день может снизить этот риск на две трети.

«Инсульт является одной из основных причин смертности и инвалидности, и важно найти способы предотвращения инсульта, особенно у пожилых людей, для которых риск особенно высок», — говорит ведущий исследователь Барбара Джеффферис, старший научный сотрудник отдела первичной медицинской помощи и здоровья населения в Университетском колледже Лондона.

Это исследование показывает, что поддержание активного образа жизни, в частности, путем совершения прогулок, может предотвратить возникновение инсульта у пожилых людей.

«Развитие привычки гулять каждый день в течение по крайней мере часа может защитить от инсульта», — говорит Джеффферис. «Прогулка может как совершаться с целью перемещения, например, выполнение рутинных дел или поход



по магазинам, передвижения по дому, так и быть формой отдыха, например, прогулка по парку».

«Более того, практически не имеет значения, как быстро человек ходит. Ходьба играет роль сама по себе, независимо от темпа», — говорит она.

Многих людей пугает мысль о том, что необходимо заниматься физической активностью, это весьма тяжело и поддерживать темп тренировки достаточно сложно, но данное исследование должно успокоить их, так как главное не темп тренировок, а их регулярность.

# ЦЕННОСТЬ ВДОХА-ВЫДОХА

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ:  
РИСКУЕТ КАЖДЫЙ

*Дыхание - то, чем занят наш организм каждую секунду. С первого и до последнего дня своей жизни. Мы не думаем о том, как и почему, - мы просто дышим. О важности каждого вдоха-выдоха начинаешь думать лишь тогда, когда они даются с трудом.*

## ЧТОБЫ ПЯТЫЙ ЭТАЖ НЕ СТАЛ ЭВЕРЕСТОМ

Каждый здоровый человек должен быть в состоянии подниматься по лестнице энергичной походкой и даже бегом. Переносить сумки с продуктами - это норма. Если вам мешает одышка, вы задыхаетесь, быстро утомляетесь - незамедлительно обращайтесь к медикам. Если ваш родственник начал отставать на лестничных проходах и во время прогулок, его тоже стоит убедить в необходимости медицинского осмотра.



Тяжелое дыхание и кашель, особенно у курильщика, не вызывают особого удивления. «Бросай курить - одышку заработаешь», - обычно говорим мы, не задумываясь о том, что к таким вещам следовало бы относиться серьезнее. Затруднённое дыхание, одышка и кашель вполне могут быть симптомами серьезного недуга - хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). Болезнь возникает из-за многолетнего повреждения легких - главным образом от курения.

- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) - необратимые изменения, связанные с нарушением движения воздуха в легких, - рассказывает врач-терапевт Центра медицинской профилактики Кирилл КАМНЕВ. - Больной недополучает того объема кислорода, в котором нуждается. Естественно, он чувствует дискомфорт, жалуется на одышку, чувство нехватки воздуха, плохую пе-

реносимость физических нагрузок. Причина в том, что сосуды бронхов, по которым поступает воздух, сузились и больше не в состоянии обеспечивать нужный объем воздуха. Причина тому - склероз бронхов.

## В ПОЛУШАГЕ ОТ ИНВАЛИДНОСТИ

ХОБЛ - серьезное заболевание, которое прогрессирует в течение многих лет, сопровождается нехваткой кислорода в организме. При отсутствии необходимого лечения это может привести к инвалидности и даже смерти.

Основные симптомы, которые могут указывать на ХОБЛ: длительный (хронический) кашель, мокрота, которая появляется при кашле, одышка, которая усиливается при физических нагрузках. Причина в склерозе легких и связанных с ними деформациях и сужениях просвета бронхов. Дышится через такие легкие тяжело как через «узкую трубочку».

Активно лечат в амбулаторной сети в основном 3 стадию заболевания. На первой и второй стадиях одышка тоже возможна, но чаще всего больные еще не торопятся в поликлинику. В этом состоит коварство болезни: большинство пациентов обращается поздно, ценное время для лечения частично потеряно. Изменения, которые происходят с дыхательной системой курильщика, прогрессируют не один десяток лет. Такие люди зачастую привыкают к ограниченной физической активности, зная, что быстрая или продолжительная ходьба дается им с трудом. «Нужно быть более внимательным к себе и всегда равняться только на здоровых людей, спрашивая «смогу ли я?», - говорит Кирилл Камнев.

Пациент, который обращается к врачу с такими жалобами, чаще всего находится в полушаге от инвалидности. Человек, который курит много лет подряд, не чувствует ухудшения собственного состояния, ведь оно происходит постепенно. Тем более, если он ведёт малоподвижный образ жизни - в таком случае он часто не знает, что сильно болен. Пока не попробует пробежаться, подняться без лифта на пятый этаж, сесть на велосипед...

«Диагноз «хроническая обструктивная болезнь легких первой (или второй) степени» мы можем поставить пациенту и в 30-35 лет. После стажа курения в 10-15 лет у 25-летнего человека в легких уже присутствуют изменения. Пока не тяжёлые, но болезнь прогрессирует. Если провести анализ амбулаторных карт и карт профосмотров у больных с инвалидностью по ХОБЛ, то будет видно, что изменения объемов легких выявляются за пять - десять и более лет до получения инвалидности, - рассказывает врач-терапевт Центра медицинской профилактики. - Болезнь, конечно же, можно выявить в ходе медицинского осмотра, что мы и делаем регулярно. К сожалению, даже зная о диагнозе, человек продолжает курить».

### ГЛАВНЫЙ ФАКТОР РИСКА

Основная причина заболевания - курение. Среди больных ХОБЛ курильщики - 80-90 процентов. Показатели смертности от этой болезни среди них максимальны, у них быстрее развиваются обструкция дыхательных путей и одышка. Справедливости ради нужно сказать, что случаи возникновения и прогрессирования ХОБЛ есть и у некурящих. К факторам, которые также могут стать причиной возникновения болезни, относят вдыхание химических паров, пыли и загрязненного воздуха промышленных производств в течение длительного периода времени. Обычно процесс разрушения ткани легких занимает много лет, до появления первых симптомов болезни. Поэтому ХОБЛ наиболее распространено среди людей, которые старше 60 лет.

Основная жалоба больных ХОБЛ, с которой они приходят к врачу, - одышка. Человек хрипит на вдохе и выдохе. Хотя, конечно, так эту болезнь не диагностируют. Раз в три года человек должен проходить диспансеризацию. В Югре работают центры здоровья, где измеряют скорость и объем потока воздуха, попадающего в легкие. В центре здоровья ваши легкие посмотрят и доступно расскажут, в каком состоянии находится дыхательная система. Курильщикам проходить обследование нужно каждый год, отмечают врачи: мотивация бросить курить усиливается, когда ты видишь не абстрактные картинки, а изменения в собственных легких.

Лучший способ замедлить развитие ХОБЛ - бросить курить! Стоит это сделать, и главный вредящий легким фактор будет убран. Отказавшись от сигарет, человек улучшит своё будущее. Отказ от курения может существенно замедлить разрушение легких. Врач назначит лечение, которое поможет облегчить симптомы заболевания и улучшить самочувствие. Ле-



карства и ингаляции облегчат дыхание, снимут или уменьшат одышку.

### ПОСЛЕДНЯЯ КАПЛЯ

При лечении таких заболеваний, как пневмония или обострение бронхиальной астмы, пациент, скорее всего, будет выписан без одышки и прочих проблем. Вернувшись, так сказать, к своему исходному состоянию.

В случае с ХОБЛ все сложнее - пациент с хронической обструктивной болезнью уже не сможет вернуть своим легким в полной мере объем, который был потерян. Человек, который долго задышался из-за не пролеченной бронхиальной астмы, выйдет из больницы и вдохнет полной грудью, а вот человеку с запущенной ХОБЛ останется лишь сожалеть о наплевательском отношении к собственному здоровью.

При отказе от сигарет прогрессирование болезни замедляется, приостанавливается. Но вернуть пациенту здоровые легкие после двадцати - тридцати лет курения врачи при всем желании не могут. Вследствие разрушительного влияния табачного дыма ткань легких настолько изменяется, что уже не только воздух испытывает трудности прохождения по бронхам, но и кровь по склерозированным легким может пройти только при дополнительной усилении сердца. Возникают перегрузка и изменения со стороны кровеносной системы. Возникнут и другие проблемы, связанные с сердечной недостаточностью. Их первопричина - болезнь легких.

Обструктивная болезнь легких усугубляет течение всех остальных заболеваний, становясь той самой «последней каплей». Если посмотреть истории болезней, видно, что ХОБЛ никогда не бывает единственным заболеванием, она негативно влияет на весь организм, способствует другим недугам. Поэтому больным ХОБЛ особенно внимательно нужно прислушиваться к советам врачей и при любых заболеваниях дыхательных путей обращаться в больницу.

**Илья Юрукин**

# КОГДА СПОРТ – ЧАСТЬ ЖИЗНИ

*Кто может лучше мотивировать пациента начать следить за своим здоровьем, чем врач, ведущий здоровый и активный образ жизни? Известный американский врач, автор аэробики для всех Кеннет Купер сказал: «Мы перестаем тренироваться не потому, что становимся старше – мы стареем потому, что перестаем тренироваться!»*

## БЫТЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

В отделении рентгенохирургических методов диагностики и лечения окружной клинической больницы (г. Ханты-Мансийск) стоят тренажеры: беговая дорожка, турник и брусья. Врачи в свободное время поддерживают свою физическую форму прямо на рабочем месте, в перерывах между операциями и на дежурствах, когда есть свободная минутка. Все врачи, а их 6 человек, не курят!

«Врач, который не отказывает себе во вредных привычках, но объясняет пациентам об их вреде – это «заблудшая овца». Если пациенты видят, как люди в белых халатах собираются в курилках, на улицах, или когда врача могут увидеть в кафе или ресторане, они могут подумать, что табачная зависимость не так уж и вредна, раз сами врачи не спешат расставаться с сигаретой, – рассуждает заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики Окружной клинической больницы (г. Ханты-Мансийск) Прохор Павлов. – Я не могу сказать, что долгое время врачебная среда была образцом или стимулом для пациентов в части ведения здорового образа жизни. Но со временем все меняется. Когда наши коллеги стали бывать в зарубежных клиниках, они увидели: врач на Западе – это, безусловно, здоровый человек. Пример ответственного отношения к собственному здоровью».

Есть еще один момент, касающийся непосредственно пациентов: когда медицина бесплатная, последствия вредных привычек не так бьют по карману. Человек понимает, что он пойдет в больницу и ему помогут бесплатно свести к возможному

минимуму последствия такого образа жизни. Но на самом деле не такая она и бесплатная, государство выделяет огромные деньги на лечение таких пациентов, ежегодные экономические потери составляют миллиарды рублей.

При платной медицине в Европе или Америке человек понимает обратное: быть здоровым – это еще и экономически выгодно. Следить за состоянием своего организма – зубами, желудком, сердцем, периодически проходить профилактические осмотры и так далее – лучше, чем в один совсем не прекрасный момент попасть в клинику, впоследствии оплачивать большие счета, терять трудоспособность.

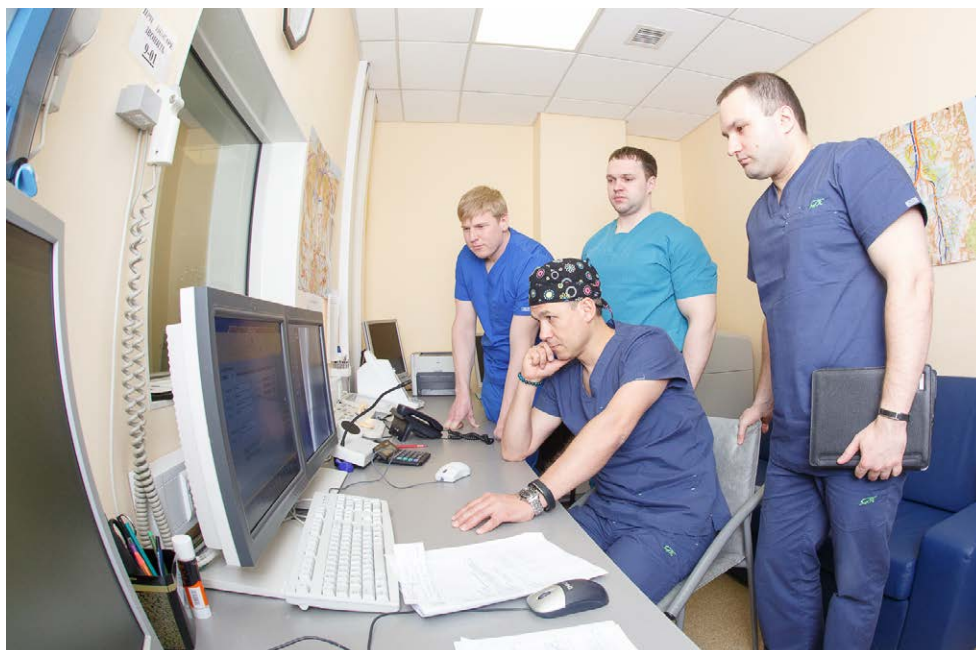
В современном российском обществе и в нашем славном округе, к большому сожалению, много граждан выбирают не спортзалы, занятия спортом на свежем воздухе или бассейн, а в выходные дни часто проводят на диване с бутылкой пива и пакетиком с чипсами или солёной, копчёной рыбкой. Людей, которые предпринимают конкретные шаги, уделяя время спорту и прощаясь с вредными привычками, не так много. Россия сегодня занимает лидирующие позиции в мире по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Эпидемии сахарного диабета и артериальной гипертензии накрыли огромной волной наше общество!

Чем больше в обществе будет примеров здорового образа жизни, тем больше мотивации у тех, кто только лишь задумывается о том, чтобы изменить свой образ жизни.

«У меня получилось отказаться от курения, – рассказывает Прохор Павлов. – Во-первых, я просто перестал испытывать удовольствие, которое приносили сигареты. Во-вторых, каждый день оперирую пациентов с ишемической болезнью сердца и атеросклерозом артерий нижних конечностей, а курение – один из самых главных факторов, я увидел то, что в конечном счёте меня ждёт, я понял, что с меня хватит! К тому же, когда я стал уделять внимание спорту, курение отошло на второй план, а затем для него и вовсе не осталось места. Кроме того у меня 4 детей, самым последним родился сын, и я понял, что ему нужен хороший пример!».







### ВРАЧ В СЕДЬМОМ ПОКОЛЕНИИ

Врач-кардиолог высшей категории, кандидат медицинских наук Прохор Павлов работает в Ханты-Мансийске с 2002 года. «Все было в каком-то смысле predetermined, – говорит он. – Я родом из семьи врачей. Врач в седьмом поколении – рос во врачебной среде, родственники, родители, друзья семьи были так или иначе связаны с медициной. Наша семья – семья военного врача – часто меняла место жительства. Так, из Санкт-Петербурга мы переехали во Владивосток, а затем в 1978 году обосновались в Нижневартовске, здесь прошли моё детство, школа, и вернуться обратно в Югру, после 11 лет обучения в Тюмени, была - судьба».

Когда Прохору было 14 лет, отец предложил ему поработать на скорой медицинской помощи. Тогда еще юного «врача» заинтересовало зарабатывать свои первые карманные деньги. Начинать Прохор на Станции скорой медицинской и неотложной медицинской помощи г. Нижневартовска постовым санитаром с мытья машин, затем стал техником по снятию электрокардиограмм. «Ездил на вызовы, помогал бригаде – носил различное медицинское оборудование, затем начал снимать электрокардиограммы. В последующем принял решение поступать в медицинский институт (сейчас академия) в Тюмени. По окончании института в 1997 году поступил в Тюменский НИИ кардиологии СО РАМН, сначала в очную клиническую ординатуру, там же закончил очную аспирантуру, защитил кандидатскую. Затем пригласили работать в Окружную клиническую больницу. Как раз в это время в Югре стала с новой силой развиваться моя отрасль

медицины», – вспоминает мой собеседник.

Сегодня Прохор Игоревич заведует отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения Окружной клинической больницы и является доцентом кафедры хирургии факультета последипломного образования Ханты-Мансийской государственной медицинской академии, он член Российского и Европейского общества кардиологов и международного общества специалистов по эндovasкулярной терапии. Отделение занимается диагностикой и лечением пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией, лечением пациентов с сосудистой патологией и активно изучает и внедряет новые современные технологии лечения данной патологии.

Сам доктор в настоящее время совмещает основную работу с научной деятельностью, возглавляя научно-исследовательскую проблемную лабораторию в составе РАМН, работая при этом внештатным специалистом в Департаменте здравоохранения ХМАО - Югры. Его график достаточно насыщенный, но совмещать работу и тренировки Прохору вполне реально. «Было бы желание. Бывает так, что мои пробежки проходят в 11 вечера, бывает, что рано утром до работы. При желании всегда можно найти час в день для тренировок, да и не только. Помимо занятий спортом я много читаю, совершенствую языки. Убежден, врач должен читать и классику, и современную литературу. С удовольствием могу в свободное время, правда, очень редко, посмотреть трансляции соревнований по лёгкой атлетике, велоспорту и плаванию. Ну, а

музыка просто сопровождает всю мою жизнь, на моем айпоне 100 гигабайт разной музыки от классики до трэш-металла», – отмечает он.

### ВСЕ НАЧАЛОСЬ С РАКЕТКИ

Свой путь к активному образу жизни Прохор Павлов начал с большого тенниса. К этому его подвиг отец, подарив ракетку.

Прохор достаточно долго занимался этим видом спорта, свыше 10 лет, много провёл индивидуальных занятий с тренером. После трудовой недели свободное время проводил на теннисных кортах. В итоге занятия спортом помогли ему отказаться от сигарет, хотя курить он начал в медицинском институте, продолжил во время учебы в ординатуре и аспирантуре. Но все изменил длительный период занятий большим теннисом. Потом в его жизни появился бег. Это началось в 2011 году, отдыхая на море, утром начинал совершать лёгкие пробежки, хотелось все беговые тренировки систематизировать, книга «Бег с Артуром Лильярдом» на многие месяцы стала настольной, потом были и бесконечные ролики на Youtube с просмотром техники естественного бега, подписка на SkiRun с Алексеем Парняковым, различные сайты по бегу и т.д.

«В один прекрасный момент мне попала в руки книга Джона Кэллоса «Железный человек есть в каждом», – продолжил мой собеседник. – В ней автор рассказывает о том, как из грузного мужчины, весящего более 120 килограммов, он превратился

в атлета весом в 76 килограммов. Джон Кэллос – человек, который прошел свыше десяти «айронмэнов». «Ironman» – это соревнование по триатлону, которое состоит из трёх этапов: заплыва, заезда на велосипеде и забега. Джон Кэллос пробежал большое количество марафонов, начал усиленно работать над собой, и представляет достойный пример для подражания. Тогда же я нашел интересный сайт любителей триатлона, где увидел, как много людей хотят изменить свой образ жизни. Кто-то бегал, кто-то плавал, ездил на велосипеде. Попадая в это сообщество, читая отчеты об успехах других людей, находишь для себя необходимую мотивацию. Меня очень потрясло интервью в журнале «Форбс» с российским бизнесменом Алексеем Панфёровым, его пример стал мотивирующим для сотен триатлетов-любителей в России. Он увлекался велоспортом, потом узнал о триатлоне, прошёл первые свои старты, и как это часто бывает в процессе подготовки перед очередными своими сложными любительскими соревнованиями, прошёл углублённое медицинское обследование. Диагноз-рак почки, грянул как гром среди ясного неба. После успешной операции врачи сказали ему, что про спорт, тем более триатлон, он может навсегда забыть. Но упорству, настойчивости и любви к спорту и к жизни ему не занимать. После реабилитации, проведённой в США (только в одной клинике его согласились взять на лечение, так как врачи там были тоже триатлеты-любители!), он вернулся в любительский спорт, прошёл после этого более 5 стартов из серии Аэронмен (3.8 км плыть в открытой воде, 180 км – ехать на шоссе на велосипеде и 42 км 195 м бег, эти три дисциплины нужно закончить менее чем за 16 часов), один старт из серии Ультрамен, проехал несколько раз велотур Трансальп».

А после у Прохора появился велосипед. Спусти пару месяцев во время стажировки в Германии, в аэропорту Мюнхена, он увидел настоящий шоссе велосипед. По его словам, это был просто потрясающий экземпляр из мира велоспорта. И Прохор загорелся и примерно через год купил подобный. В свободное время стал ездить вместе со своим коллегой – они проводили совместные велосессии, в ходе которых проезжали по трассе в сторону Нягани по 100-120 километров. Но помимо велосипедных поездок в программу входили и пробежки, и плавание.

«Мы перестаем тренироваться не потому, что становимся старше. Мы стареем потому, что перестаем тренироваться!». Эта фраза доктора Кеннета Купера стала для меня своеобразным девизом в то время», – поделился Прохор Игоревич.

### ВСЕ ЭТО НЕ ЗРЯ!

«Да, утопить свои неприятности в сигаретах и пиве легче, чем начать тренировку, в особенности первую. В прошлом бывали такие моменты, когда сигарета была хорошим антистрессовым факто-



ром, – подумать, попереживать, выкурить одну, вторую, третью... А сейчас, когда я прохожу дистанцию около 20 километров, последние километров пять становится достаточно тяжело физически и, честно говоря, ни одно переживание не может сравниться с трудностями на тренировке, все уходит на второй план. Напряженные занятия спортом помогают отвлечься гораздо лучше, чем алкоголь или табак. А впоследствии доставляет несоизмеримое удовольствие от того, что ты развиваешься, достигаешь определенных результатов», – рассказал Прохор Павлов.

Действительно, это большая мотивация, наверное, для каждого. Ведь даже у моего собеседника первая пробежка составляла всего 20 минут. Затем, по мере совершенствования, время, потраченное на бег, росло, увеличиваясь до 40 минут, а впоследствии и до часа.

Прохор убеждён, что путь к личному счастью и спокойствию лежит через сложности. Сначала будет очень тяжело, но день за днем человек начинает менять сам себя, совершенствуясь как физически, так и морально.

«Недаром английский рок-музыкант, вокалист и гитарист группы «Radiohead» Том Йорк как-то сказал: «Жалким быть очень легко. Быть счастливым – сложнее и круче». А совсем недавно я получил новую форму для тренировок, которую специально заказывал. Со временем начинаешь радоваться таким вещам – новой футболке для бега, кроссовкам. И ждешь тренировок. Командировка, перелет, два-три дня без нагрузок и начинаешь испытывать дискомфорт, хотя последние 2 года кроссовки и форму всегда беру во все свои поездки. Хочется тренироваться! Бывает, приходишь домой после тяжелого дня, но все равно надеваешь форму, выезжаешь на трассу и после первых километров понимаешь, что все это не зря!», – рассказал он.

Сам Прохор уверен, что возможность во время пробежек побыть наедине с самим собой особенно бесценно. Об этом же в своей книге пишет Харуки Мураками «О чем я говорю, когда говорю о беге», известный японский писатель в возрасте 30 лет бросил курить, увлекся марафонами, он пробежал практически все известные марафоны, в среднем каждый год пробегает 2 марафона. Это просто необходимо с точки психической гигиены! Например, моему собеседнику это позволяет обдумывать письма коллегам. Несмотря на то, что после таких нагрузок он валится в кровать и тут же засыпает, работа над собой по-настоящему меняет его жизнь, придавая ей новый смысл: «Приходишь домой и валяешься с ног, но совершенно счастливым. Это действительно круче, чем курить, пить пиво, валяться на диване и есть фастфуд. Намного круче!».

На мой вопрос, что его постоянно мотивирует, какие мотивирующие книги или фильмы он смотрит. Прохор привёл отрывок из книги американского



бодибилдера, музыканта и актёра Генри Роллинза «Железо», Прохор перечитывает постоянно, каждый день! Он разослал его всем своим друзьям. Вместо Железа, можно поставить любой спорт:

«Я полагаю, человек определяет себя, изобретая себя заново. Не быть, как твои родители. Не быть, как твои друзья. Быть самим собой. Высечь себя из камня. Когда я был молод, я не сознал себя. Я не верю слабуку, когда он говорит, что по-настоящему себя уважает. Я никогда не встречал поистине сильного человека, который не уважал бы себя. Мне кажется, тут за самоуважение сходит обычное презрение, направленное внутрь и наружу... Я обнаружил, что Железо – великое лекарство от одиночества. Одиночество – желание того, чего у тебя нет. Ты можешь быть одинок по бесконечному числу вещей, людей, чувств – по всему, что своим отсутствием создаёт у тебя в жизни пустоту. Иногда твоему одиночеству не к чему прилипиться. Ты просто одинок, раздавлен.

Железо может вытащить тебя, когда всё остальное провалилось. И ты поймёшь, что ты сам себя вытаскил. Одиночество – это энергия. Дьявольски сильная. Люди убивают себя, заболев одиночеством. Спиваются до самых половиц. Как угодно саморазрушаются, лишь бы побороть своё одиночество. Одиночество реально. Энергия тоже реальна. Я не могу понять, в чём польза саморазрушения ради того, чтобы почувствовать себя лучше. Если человек применяет всю эту реальную энергию для разрушения себя, разве невозможно направить её на нечто позитивное для преодоления одиночества? Мои разум и тело деградируют, когда я провожу время вдали от Железа. Я оборачиваюсь против самого себя и скатываюсь в глубокую депрессию, от которой не способен действовать. Тело отключает разум. Железо – лучший антидепрессант, который я отыскал. Нет лучшего способа победить слабость, чем сила. Бей вырождение рождением.



Как только разум и тело просыпаются и осознают свой истинный потенциал, назад, во многом, пути уже нет. Ты можешь не помнить, когда начал тренироваться, но ты запомнишь, когда остановился, и ты не сможешь оглянуться с радостью, поскольку будешь понимать, что лишил себя самого себя. Железо всегда будет впаривать тебе реальность. Ты работаешь чётко и терпеливо, придерживаешься правильной диеты – и ты станешь сильнее. Какое-то время не тренируешься – и мускулы слабеют. Ты получаешь столько, сколько вложил. Ты постигаешь процесс становления.

Жизнь способна лишить тебя рассудка. То, что сейчас происходит – просто какое-то чудо, если ты не псих. Люди отделились от собственных тел. Я вижу, как они перемещаются из офисов в машины и оттуда домой. Они постоянно под стрессом. Они теряют сон. Их эго дичают. Их начинает мотивировать то, от чего в конечном итоге их разобьёт паралич. А тебе этого терять не нужно. Ты и не потеряешь. Нет оправдания истерике на рабочем месте, в школе, где бы то ни было. Нет необходимости в кризисе среднего возраста. Тебе необходим лишь Железный разум. Железо всегда с тобой. Друзья приходят и уходят. В мгновение ока человек, которого, как тебе казалось, ты знаешь, может превратиться в того, с кем ты больше не сможешь рядом стоять. Увлечения приходят и уходят, почти всё приходит и уходит. А Железо есть Железо. Двести фунтов –

всегда двести фунтов. Железо – великий ориентир, всезнающий источник перспективы. Оно есть всегда, как путеводная звезда в непроглядной тьме. Я пришёл к выводу, что Железо – мой лучший друг. Оно никогда не устраивает истерик, не сбегает от меня и никогда мне не лжёт».

Когда он только начинал бегать, то поставил себе начальную цель – пробежать свой первый марафон. Как врач-кардиолог Прохор прекрасно понимал, что, не имея профессионального спортивного прошлого, не стоит сразу же ставить перед собой очень серьезные цели. Поэтому несколько лет привыкал к нагрузкам, постепенно увеличивал их, постепенно переходя к большим физическим нагрузкам. По его мнению, резко стартовать, чтобы уже через год принимать участие в серьезных соревнованиях, неправильно, так как можно подорвать свое здоровье. «Там, где начинается серьезный спорт, здоровье может и закончиться. Поэтому всегда нужно соблюдать определенный баланс – я никогда не тренируюсь, если плохо себя чувствую, либо после длительных перелетов, бессонных дежурств. Всегда даю организму отдохнуть, уже после наверстываю и компенсирую. Вместе с тем, если я чувствую себя в форме и у меня есть свободный день, я с удовольствием могу провести его по максимуму – пара километров в бассейне, потом пробежка, а затем проехать дистанцию на велосипеде», – рассказал собеседник.

В эти моменты я вспоминаю шуточную фразу одного тренера по триатлону Дэвида Вордена:

«Вы не становитесь сильнее, когда тренируетесь. Вы становитесь сильнее, когда лежите на диване перед телевизором!» Другими словами-время тренироваться и время отдыхать!»

По его словам, Ханты-Мансийск идеальное место для человека, который хочет быть здоровым, хочет сохранять спортивную форму, ведь спортивные объекты города в шаговой доступности, здесь



чистый воздух, оснащены трассы для пробежек и велопоездок, три бассейна и 2 лыжные трассы! Но для триатлона окружающая столица подходит менее всего, так как велосезон здесь довольно непродолжительный. Поэтому дома у Прохора стоит специальный велостанок, на который он ставит свой велосипед и «едет» длинными зимними вечерами.

Почему первый марафон именно в Париже? Прохор говорит, что: «Париж – это просто фантастический город, он заряжает позитивной энергией, и когда я узнал, что ежегодно там проводится международный марафон, я понял и решил для себя, что первый марафон я пробегу именно там. Утром перед стартом, когда на Елисейских полях я увидел 50 тысяч таких же, как я, увлечённых бегом людей, эмоции меня просто переполняли, это был огромный праздник бега, кругом тысячи людей делали разминки, лёгкие пробежки и растяжки, радость и улыбки, один позитив, это стоит пережить один раз, чтобы понять, что это уже на всю жизнь!»

«Основные тренировочные объёмы к первому марафону проходили на дорожке в спортзале, потому что к марафону 2013 года в Париже я начал готовиться именно в зимнее время и большей частью вынужден был заниматься в зале. Это было достаточно тяжело – монотонность тренировок в закрытом помещении, без свежего воздуха. Но зато эти тренировки закаляют волю, организм».

«Обратил внимание и на то, что в субботний вечер или воскресенье, когда ударит мороз, идешь в бассейн, а там нет людей, дорожки пустые. В спортзале та же ситуация. Так что физическая активность у наших граждан в зимний период снижается очень сильно», – поделился Прохор Игоревич. В апреле 2014 он вместе со своим другом Пётром Пелевиным пробежал свой второй марафон в Париже. «Этот забег для меня был лёгкой пробежкой, во многом я решил поддержать своего друга Петра. В течение марафона он (Пётр) в результате судорог перешёл на шаг, но не сдался и закончил финиш в установленное для марафона время! В сентябре 2014 года Прохор готовится к своему главному старту в этом году - марафону в Берлине, его цель – выбежать из 4 часов.

Уже в следующем году в его планах – сделать свою первую половинку айронмэна: 1,9 километра вплавь, 90 километров на велосипеде и 20 километров пробежать. Но это лишь промежуточная цель к первому айронмэну. «Я не хочу форсировать события. Иначе, о чем же я буду потом мечтать?», – говорит Прохор.

«Конечно, большое влияние на меня в моем стремлении к активному образу жизни оказал и американский шоссейный велогонщик Лэнс Армстронг – человек, который после успешных выступлений заболел острым онкологическим заболеванием с метастазами в головной мозг. С практически безнадёжным прогнозом, когда ему врачи сказали, что

его шансы выжить 2%.он не сдался и прошёл через это. И он герой, по моему мнению. Армстронг своим примером, своим преодолением болезни, неверием в смерть повлиял на решимость многих людей. И, конечно, в том числе онкологических больных. Он многим помог. Несмотря на допинговый скандал, в котором Лэнс оказался замешан в последние годы (я не поддерживаю употребление допинга), я и многие уважают его за твёрдость и негибкость характера. Его фраза: «Боль уходит... Она может длиться минуту, час, день и даже год. Но рано или поздно она уйдет. Но если же я перестану бороться, это чувство останется у меня на всю жизнь» - для многих стала девизом и своего рода мантрой для меня», – резюмировал мой собеседник.

**Илья Юрукин**

**Фото из архива Прохора Павлова**



# ЛЕЧЕНИЕ – СПЕЦИФИЧЕСКОЕ, ДИАГНОЗ – ЭКЗОТИЧЕСКИЙ



*Каждый год счастливые отпускники возвращаются из банановых стран с бронзовым загаром, новыми впечатлениями, красивыми фотографиями, необычными сувенирами. Однако вместо того, чтобы с новыми силами и свежими идеями после отпуска взяться за работу, многие отдыхающие уходят на «затяжной больничный». Лечение – специфическое, диагноз – экзотический.*

В преддверии сезона отпусков мы обратились за разъяснениями об «экзотических» заболеваниях к врачу-инфекционисту Окружной клинической больницы (г. Ханты-Мансийск) Татьяне Александровне Абрамовой.

**Каковы самые распространенные болезни отдыхающих?**

- В странах тропического и субтропического пояса: Африки, Юго-Восточной Азии, Центральной и Южной Америки, Испании, Турции, Японии, Индии регистрируются такие заболевания, как малярия, лихорадка Денге, филяриатозы, Лихорадка Западного Нила, а также особо опасные инфекции – холера, желтая лихорадка, в отдельных регионах – чума.

Однако, по данным консультативно-диагностической поликлиники ОКБ, на первом месте среди туристов стоят острые кишечные заболевания: сальмонеллёз, ротовирусный энтерит, иерсиниоз и другие кишечные инфекции.

**Татьяна Александровна, а как передаются подобные заболевания?**

- Большинство тропических заболеваний передаётся через укусы насекомых, которые являются переносчиками от больного человека или животного.

Гельминтозы передаются фекально-оральным путём, через недостаточно обработанные овощи, рыбу, мясо.

**Как следует провести отпуск в экзотической стране, сохранив своё здоровье?**

- Перед поездкой в подобные страны, следует получить консультацию у специалиста о том, какие необходимо сделать прививки или провести приём медикаментов с профилактической целью (например, такого заболевания, как малярия).

- Приобретая в туристическом агентстве путёвку, выясните комфортабельность мест проживания, так как в тропиках представляют опасность кровососущие насекомые, поэтому окна в отеле должны быть с противомоскитной сеткой.

- Не стремитесь посещать самостоятельно места природы, которые не входят в объекты посещения туристов. Укусы различных млекопитающих, насекомых чреватые аллергическими реакциями и заражением тропическими болезнями, что способно омрачить ваше пребывание на отдыхе.

- Не стоит употреблять сырое мясо, дабы не приобрести кишечного паразита. Причинами забо-

## ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ В РЕГИОНАХ ЗЕМНОГО ШАРА (ПО ДАННЫМ ВОЗ)

- **Северная Америка (Бермуды, Канада, Гренландия, США, Гавайи)** - риск заражения инфекционными заболеваниями сравним с риском на территории Казахстана.

- **Центральная Америка (Гватемала, Гондурас, Мексика, Никарагуа, Панама)** - амебиаз, дизентерия, диареи, брюшной тиф, гепатит А, холера, трехдневная малярия, бешенство собак и летучих мышей.

- **Бассейн Карибского моря (Багамы, Гваделупа, Гаити, Куба, Ямайка)** - лихорадка денге, кожный лейшманиоз (в Доминиканской Республике).

- **Южная Америка тропическая (Боливия, Бразилия, Венесуэла, Перу, Колумбия, Эквадор и др.)** - амебиаз, диареи, кишечные гельминтозы, гепатит А, очаги холеры, малярия, лейшманиозы, вирусные комариные лихорадки, сыпной тиф (в Перу и Колумбии), в бассейне Амазонки - гепатиты В и Д, бешенство - везде.

- **Южная Америка умеренного климата (Аргентина, Уругвай, Чили)** - сальмонеллезы, кишечные гельминтозы, брюшной тиф, вирусный гепатит, вспышки малярии, лейшманиоз, сибирская язва.

- **Северная Африка (Алжир, Египет, Ливия, Марокко, Тунис)** - дизентерия, диареи, гепатит А, кишечные гельминтозы, бруцеллез, в некоторых зонах - брюшной тиф, трахома, шистосомозы. Отмечаются малярия, клещевой возвратный тиф и москитная лихорадка.

- **Южная Африка (Ботсвана, Намибия, ЮАР)** - очаги амебиаза, брюшного тифа, гепатит А, крымская геморрагическая лихорадка, малярия, чума, сыпной тиф, лихорадка долины Рифт.

- **Северная Европа (от Англии до Эстонии и Украины)** - гельминтозы, гепатит А, сальмонеллез, редко - холера, клещевой энцефалит.

- **Южная Европа (от Болгарии до Португалии)** - дизентерия, диареи, брюшной тиф, сальмонеллез. Регистрируются бруцеллез, холера, гепатит А, блошиный и клещевой тиф, лейшманиозы.

- **Центральная и Южная Азия (Азербайджан, Армения, Афганистан, Бангладеш, Грузия, Иран, Индия, Пакистан, Туркменистан, Таджикистан, Узбекистан)** - холера, диареи, брюшной тиф, гепатиты А, В, Е, гельминтозы, лейшманиоз, малярия, лихорадка денге, случаи полиомиелита, дифтерия.

- **Юго-Западная Азия (Арабские Эмираты, Бахрейн, Израиль, Ирак, Иордания, Кипр, Кувейт, Сирия, Турция и т.д.)** - брюшной тиф, гепатиты А и В, гельминтозы, бруцеллез, лейшманиозы. Периодически холера, малярия. Трахома и бешенство у животных.

### ПАМЯТКА ТУРИСТУ

- пейте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно мойте овощи и фрукты
- избегайте блюд из пресноводной рыбы или мяса с кровью
- не купайтесь в пресных водоемах
- не загорайте на пляже без подстилки
- не ходите босиком по земле или песку
- пользуйтесь репеллентами от насекомых
- избегайте контакта с тропическими животными

левание кишечника могут быть: приобретение продуктов на улице; употребление не бутилированной воды, соков, молока; хранение пищи в номере без холодильника. Неразборчивость в питании – употребление блюд экзотической кухни не подарок вашему желудку! В стране с низкой культурой стоит уделить особое внимание приему жидкостей, исключить купание в водоёмах – дабы избежать холеры.

- При посещении пляжа старайтесь находиться в обуви, не сидеть на песке, тем самым вы сможете оградить себя от токсокароза (источник данного заболевания - фекалии собак в песке).

- В поездку необходимо взять репеленты от насекомых. Через укусы насекомых турист заражается филяриатозом, который паразитирует в коже,

мигрирует через кровь в другие органы, вызывая отёки, аллергические реакции.

- При признаках заболевания, в срочном порядке необходимо обратиться к местному врачу, не дожидаясь возвращения на Родину, и, ни в коем случае, не стоит заниматься самолечением. Осмотр и обследование позволяют поставить диагноз и назначить специфическое лечение.

**В чём заключаются меры предосторожности от болезней, привезённых из отпуска?**

- Лица, перенесшие заболевания тропиков, наблюдаются инфекционистом в поликлиниках несколько лет, так как могут являться источником инфекции в комариный сезон при рецидиве болезни (например, при малярии).

Беседовала Наталья Тетенюк



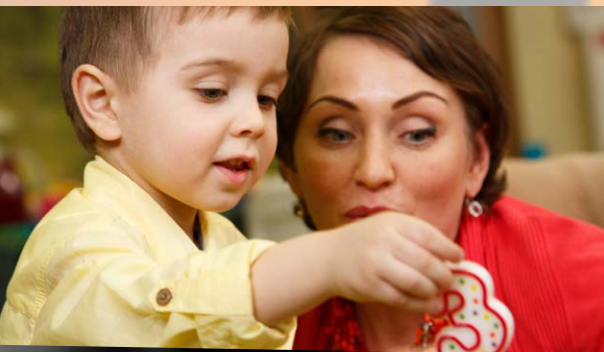
## РЕЦЕПТ СЧАСТЬЯ

*Каждый из нас понимает по-своему, что такое счастье. Уровень счастья всегда был связан с личностью человека, с его характером. Энергичным, здоровым, любящим жизнь людям гораздо легче испытывать это ощущение. Им не нужны особых поводов для того, чтобы чувствовать радость. Они удовлетворены тем, что у них есть.*

В романе «Анна Каренина» Лев Николаевич Толстой утверждал, что «все счастливые семьи счастливы одинаково». Я попытаюсь доказать обратное, что у счастливой семьи есть единственный, особенный рецепт.

Об очень личных моментах своей семьи рассказывает Ирина КОЛУПАЕВА, мама четверых детей.

«Ощущение счастья для меня чаще связывалось не столько с какими-то предметами и событиями, сколько с состоянием. Удивительное состояние было, когда мои родители отдавали меня в различные кружки при Доме пионеров. Я училась вязать, танцевать, посещала спортивный зал, увлекалась спортивной гимнастикой. Радовалась от души, когда получались рандат, фляк, сальто. Природа наградила меня гибкостью, и мне нравилось







стоять на голове. Не у каждого это получалось, а для меня это было счастье оттого, что ты в центре всеобщего внимания.

Наверно, всё это сказалось сегодня на моём увлечении йогой. Иногда думаю, что если бы все занимались йогой, то у нас была абсолютно здоровая нация с грациозными осанками, ясным, спокойным умом, с сильным духом. Для этого сегодня я и преподаю йогу. Буду счастлива, если в городе закроются все аптеки, а вокруг будут только здоровые, улыбающиеся хантымансийцы.

В юности ощущение счастья как мозаичное полотно, стараешься в одно мгновение собрать и раствориться в нём. С возрастом отношение к нему меняется, для него необходимы муж и дети. Присутствие в моей жизни Сергея – это счастье,

вместе мы уже двадцать три года. Дарить мужу счастье и видеть его отражение в глазах – это Божий дар.

Божий дар для нас – это наши дети. Мы гордимся ими и очень счастливы. Старшая дочь Катерина – мастер спорта международного класса по синхронному плаванию. Долгое время являлась членом сборной России, а сейчас тренирует начинающих спортсменов.

В 14 лет дочь уехала в Московскую школу Олимпийского резерва. Этот отъезд для нас был серьёзным испытанием, но Катерина достойно проходила все этапы спортивной судьбы.

Иван посвятил себя каратэ. Сегодня он – победитель и призёр многих международных турниров.

У нас подрастают два замечательных малыша, Борис и новорожденная Машенька. Стараемся с мужем не пропустить первую улыбку, первые шаги, первые слова детей. Какое же это счастье, когда они с нами. Приходится делать всё, чтобы старшие дети, уезжая, вновь возвращались домой, в котором всегда будет тепло, уютно и комфортно. Постоянно устраиваем семейные праздники, ходим вместе в гости, много путешествуем.

Что такое счастье, я уже давно для себя определила, – это гармония. Когда тебе гармонично и спокойно – в твоей жизненной ситуации, в работе, в семье, – ты излучаешь счастье.

Чтобы сохранить свою маленькую семейную планету, необходимо верить в возможность счастья и радостно воспринимать окружающий мир вокруг себя».

*Р.С. Радостное мировосприятие – это ключевые слова. Богатство мыслей, слов, последовательность в осуществлении планов – это было главным впечатлением от Ирины, которая является Центром вселенной в семье. Обаятельный, добрый, искренний, думающий человек. Она умеет радоваться новому дню, солнцу, природе, встречам с новыми людьми. Она счастлива сама и дарит надежду на счастье своему мужу, своим детям.*

*Каждая семья счастлива по-своему...*

**Наталья Тетенко**



# ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК – ЖИЗНЬ БЕЗ ГИПЕРТОНИИ



*Повышенное артериальное давление является распространенным нарушением в работе сердечно-сосудистой системы, которым страдает более 40% взрослого населения Югры. Высокий показатель больных молодого возраста придает задачам своевременной диагностики и лечения артериальной гипертензии особую социальную значимость.*



Одно из главных условий выздоровления при артериальной гипертензии – желание выздороветь. С этим постулатом не поспорить, ведь при АГ, соблюдая простые, но важные для здоровья правила, человек может существенно себе помочь. О том, как правильно измерить артериальное давление и что делать, если произошло резкое его повышение, нам рассказала врач-кардиолог, заведующая кардиологическим дневным стационаром Окружного кардиологического диспансера Алла Руденко.

**– Алла Викторовна, высокое артериальное давление называют «тихим убийцей», потому что оно обычно не вызывает никаких внешних симптомов, при этом наносит ущерб организму. Как обратить внимание, что повышается давление?**

– Повышение артериального давления может сопровождаться тошнотой, головной болью, проблемами со зрением, покраснением кожи лица, болями в затылке, слабостью и другими симптомами. Единственный способ своевременного установления гипертензии – регулярное измерение артериального давления.

**– Что необходимо предпринять, если резко повысилось артериальное давление?**

– Допускать повышение артериального давления нельзя. В момент ухудшения самочувствия необходимо принимать гипотензивные препараты, следить за давлением. Что касается мер самопомощи, то после вызова скорой медицинской помощи следует обеспечить доступ кислорода – открыть окно, прилечь и принять капли валерианы, пустырника или пиона. Ведь повышение давления сопровождается чувством страха, которое аккумулирует артериальное давление.

**– Многие люди несерьёзно воспринимают факт повышенного давления, ведь чувствуют себя при этом неплохо. Зачастую перестают принимать таблетки и не обращают внимания на тревожные сигналы своего организма.**



– Хорошее самочувствие – не причина отказа от лечения, ведь нелеченая гипертония – это всегда мина замедленного действия. Многие годы болезнь, часто молча, повреждает сердце, кровеносные сосуды, почки, и рано или поздно все же заявляет о себе: инфаркт миокарда, инсульт и др.

**– Что такое высокое артериальное давление?**

– Это нормально, когда давление поднимается и падает на протяжении дня. Если же оно постоянно держится на высоком уровне – это признак высокого артериального давления. Давление с показателями от 139 на 89 мм рт.ст. и выше считается гипертонией.

**– Как правильно измерить артериальное давление?**

– Измерять артериальное давление правильно в свободном положении (сидя или лежа), для достоверного результата у правой руки, у левой – на левой, манжета одевается на среднее третье предплечье и накачивается воздух.

**– Чем руководствоваться пациентам, страдающим гипертонией? Несколько советов специалиста.**

– Снизить артериальное давление можно, изменив свой образ жизни: поддерживайте здоро-

вый вес, соблюдайте диету с ограничением жиров и углеводов (овощи и фрукты, нежирных сортов рыба и мясо, нежирные молочные продукты), ешьте меньше соли. Откажитесь от вредных привычек: употребление алкоголя, курение. Избегайте стрессовых ситуаций. Больше двигайтесь: кардиологическим стандартом физических нагрузок является ходьба от трех до пяти км в сутки. И, конечно, контролируйте своё артериальное давление.

Своевременное и квалифицированное лечение поможет превратить недуг в обычное дело по ежедневной защите своего здоровья.



**Елена Гапонова,**  
пресс-секретарь Окружного кардиологического диспансера  
«Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» (г. Сургут).

# ТЕСТ: КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?



Подумайте, насколько соответствуют действительности приведенные ниже высказывания. После чего подсчитайте набранные баллы (сначала по группам, а потом все вместе).

## I. ПОДВИЖНОСТЬ

### 1. Я занимаюсь спортом:

- не более раза в месяц (1)
- обычно раз в неделю (2)
- в среднем два-три раза в неделю (3)

### 2. Я могу подняться без одышки:

- максимум на один этаж (1)
- на два-три этажа (2)
- столько этажей, сколько необходимо, потому что я всегда пользуюсь лестницей (3)

### 3. Такие физические упражнения на выносливость, как бег, езда на велосипеде, продолжительные забеги на лыжах или плавание:

- не интересуют меня (1)
- практикуются мной только тогда, когда это необходимо (2)
- практикуются мной постоянно (3)

### 4. Физические упражнения за рабочим столом:

- это чепуха: как это вообще выглядит? (1)
- знаю о них, хотя редко применяю на практике (2)
- выполняю регулярно (3)

Сумма в данной группе  баллов

## II. ПИТАНИЕ

### 5. Еда:

- это неизбежное зло (1)
- не так уж и важна, однако я все же уделяю внимание витаминам (2)
- должна быть вкусной и, прежде всего, здоровой (3)

### 6. Время приема пищи:

- наступает тогда, когда я проголодаюсь, нерегулярно (1)
- строго определенное, я стараюсь его придерживаться (2)

### 7. Если вдруг мне запретят есть какие-то определенные вещи, то это будет:

- катастрофа! Ведь всегда самая вкусная пища - нездоровая! (1)
- неприятно, но нельзя же делать из этого проблему! (2)
- первым шагом к здоровью (3)

Сумма в данной группе  баллов

## III. СТИЛЬ ЖИЗНИ

### 8. Я курю:

- регулярно (1)
- только в особых случаях (2)
- никогда (3)

### 9. Алкоголь:

- вполне привычная вещь для меня (почти ежедневно) (1)
- употребляю спиртное максимум два-три раза в неделю (2)

### 10. Кофе, кола и другие энергетические напитки:

- без них я не продержусь и дня (1)
- пью их от случая к случаю (2)
- обычно не нуждаюсь в них (3)

### 11. Мой жизненный ритм:

- чрезвычайно изменчив: ненормированный рабочий день, бессонные ночи по выходным, иногда смена часовых поясов (1)
- в некоторой мере можно назвать

- упорядоченным, однако работа занимает у меня слишком много времени (2)
- в полном порядке, я регулярно питаюсь и соблюдаю режим сна (3)

Сумма в данной группе  баллов

## IV. РАБОЧАЯ НАГРУЗКА

### 12. На моем письменном столе:

- постоянный беспорядок, я никогда ничего не успеваю (1)
- в большинстве случаев царит беспорядок, но все достаточно понятно (2)
- по вечерам обычно чисто, я убираюсь перед следующим рабочим днем (3)

### 13. Мой шеф (преподаватель) и коллеги (одноклассники, одногруппники):

- с гораздо большим удовольствием люблюсь ими со спины (1)
- отношусь к ним с безразличием (2)
- считаю, что мы отличная команда (3)

### 14. Обычно я иду с утра на работу (учёбу):

- в дурном настроении (1)
- с удовольствием (2)

### 15. Отпуск (каникулы):

- это мое спасение: только ради него и живу (1)
- идет мне на пользу: наконец-то я снова смогу поправить свое здоровье (2)

Сумма в данной группе  баллов

# ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

## 15-23 БАЛЛА

Вы не уделяете должного внимания здоровью и активному образу жизни. Чтобы лучше себя чувствовать, постарайтесь поработать над каждой из областей, обозначенных в тесте. О своем наиболее слабом звене вы узнаете, подведя итоги по группам.

## 24-32 БАЛЛА

В некоторых областях вы вполне заботитесь о своем здоровье, однако всегда можно что-то улучшить. Подведя итоги по группам, вы узнаете, какие сферы больше всего нуждаются в вашем внимании.

## 33-41 БАЛЛ

Поздравляем! Забота о здоровье и регулярная физическая активность - для вас первоочередные задачи. Однако никто не совершенен - научиться еще паре-тройке приемов вам будет только полезно. Проведя итоги по группам, вы узнаете, какой из областей необходимо уделить наибольшее внимание.

## ИТОГИ ПО ГРУППАМ

### Подвижность: 4-12 баллов

Если в этой области набрано меньше восьми баллов, вы испытываете недостаток движения, и это может угрожать здоровью. Физическая активность не обязательно означает занятия спортом. Если вы будете ходить быстрее и чаще подниматься по лестнице, то эти меры также будут способствовать кровообращению. А если вы освоите комплекс упражнений на рабочем месте, то оздоровитесь гораздо быстрее. Ну а регулярные занятия фитнесом - бесспорно оптимальный вариант.

### Питание: 3-8 баллов

Сбалансированное питание - основа хорошего самочувствия. Если в этой области вы набрали менее пяти баллов, надо тщательно проанализировать свой рацион: скорее всего, он в основном состоит из фастфуда и кока-колы. Постарайтесь сбалансировать свое меню, обогатив его живыми витаминами. Поверьте, полезная еда может быть при этом и вкусной.

### Стиль жизни: 4-11 баллов

Курение, алкоголь и ненормированный режим - мы не задумываемся об этом, пока молоды. Однако со временем и с возрастающей рабочей нагрузкой отрицательное влияние этих факторов на здоровье все более ощутимо. Если вы набрали менее восьми баллов, пора снижать потребление табака и алкоголя.

### Рабочая нагрузка: 4-10 баллов

Вы считаете свою работу обременительной? Испытываете на службе слишком большое давление или возвращаетесь домой выжатыми, как лимон? Если вы набрали меньше восьми баллов, значит, у вас серьезные проблемы. Постарайтесь подобрать и освоить способы борьбы со стрессом на работе. При каких-либо сложностях можете воспользоваться помощью психолога.

# ДТП – ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

*Дорожно-транспортное происшествие всегда стрессовая ситуация даже для свидетелей происшествия, не говоря уже о его участниках. Момент, когда человек из спокойной обыденности молниеносно оказывается на месте ЧП, серьезно сказывается на психике, готовности действовать, при этом совершая обдуманные поступки, цена которых, зачастую – жизнь.*

В зависимости от степени своей тяжести, автомобильная авария, так или иначе, влияет на дальнейшую судьбу его участников. Конечно, в идеале – на месте аварии в минимальные сроки должна оказаться бригада профессионалов, которые знают, что делать. Но в реальности, зачастую, объективные причины не дают такой возможности. И тогда ответственность за здоровье и жизни пострадавших падает на плечи участников ДТП. В этот момент умение оказать первую помощь пострадавшим оценивается на вес золота.



По данным статистики, приведенным на портале Avto-Russia.ru, основными причинами смерти пострадавших в авариях являются следующие факторы: травмы, не совместимые с жизнью, - 20%; задержка скорой помощи - 10%; бездействие или неправильные действия очевидцев - 70%.

Число погибших могло быть существенно меньше, если бы пострадавшим была оказана квалифицированная медицинская помощь.

Если обратить внимание на статистику, то ежегодно в России в среднем получают различные травмы и повреждения при дорожно-транспортном происшествии около 300 тысяч человек, и около 30 тысяч человек погибают. Эта печальная статистика свидетельствует о том, что погибает каждый десятый из участников ДТП.

Что здесь главное? То, что многие люди погибли, или последствия чрезвычайного происшествия для них осложнились лишь только по той причине, что им не была своевременно оказана первая доврачебная медицинская помощь оказавшимися рядом людьми.

И не потому, что эти люди не хотели оказать помощь

пострадавшим, а потому, что не знали и не умели такую помощь оказывать. Многие из них с ужасом смотрели на происходящее, но не могли ему ничем помочь из-за отсутствия самых элементарных, но очень необходимых знаний по оказанию первой помощи.

## НЕ НАВРЕДИ!

Водитель, причастный к дорожно-транспортному происшествию, обязан принять все возможные меры для оказания доврачебной медицинской помощи пострадавшим. В то же время неправильно оказанная первая медицинская помощь может еще более навредить пострадавшему. И даже стать причиной смерти. Именно поэтому обладать первичными навыками оказания доврачебной помощи должен каждый человек. Только наличие таких знаний и умений может снизить тяжесть последствий аварии и сохранить жизнь пострадавшим.

Первая доврачебная медицинская помощь является первым из трех этапов оказания помощи пострадавшим. Проводится она на месте происшествия в порядке самопомощи и взаимопомощи водителем и пассажирами транспортного средства, которые не пострадали или получили более легкие травмы. Оказываемую помощь прибывшими на место ДТП медработниками мы в данный момент не рассматриваем.

При оказании первой доврачебной медицинской помощи необходимо, прежде всего, устранить воздействие на пострадавшего травмирующих и угрожающих его жизни факторов: извлечь его из-под обломков или из-под колес транспортного средства; извлечь пострадавшего из салона автомобиля; освободить пострадавшего от тлеющей или горячей одежды.

Следующий момент очень важен - все действия по оказанию первой доврачебной медицинской помощи должны выполняться предельно осторожно, чтобы не усложнить положение потерпевшего, не вызвать усиления его боли, избежать новых повреждений. Здесь следует руководствоваться принципом - определяя порядок помощи пострадавшему, исходить из самого худшего, что может быть в данной ситуации.

Пострадавшего необходимо уложить в безопасном месте, а в холодное время года - внести в теплое помещение, или, в крайнем случае, уложить его на настил из веток, досок, сена и других подручных материалов и средств.

При оказании первой доврачебной помощи также важно соблюдать определенную последовательность действий.

**Так, в первую очередь принимаются наиболее важные меры для сохранения жизни:**

1. если пострадавший не дышит, то немедленно приступают к проведению искусственного дыхания;

2. если у пострадавшего не прощупывается пульс, то одновременно с проведением искусственного дыхания осуществляют наружный массаж сердца (закрытый, непрямой); останавливают угрожающее жизни кровотечение;

3. останавливают наружное кровотечение, обрабатывают раны и накладывают повязки;

4. при переломах костей накладывают шину или применяют любые другие подручные средства для исключения подвижности (иммобилизации) в месте перелома, в объеме двух соседних суставов при ранениях переломах и вывихах, холод на место ушиба раны или перелома. В качестве первичного обезболивающего подойдут: анальгин, аспирин одну – две таблетки.

Даже в том случае, если у пострадавшего отсутствуют признаки жизни (сердцебиение, пульс, дыхание, реакция зрачков на свет), - первая доврачебная медицинская помощь должна оказываться вплоть до прибытия медицинских работников или доставки пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Отсутствие признаков жизни пострадавшего еще не говорит о факте его окончательной смерти.

Организм продолжает еще некоторое время жить и при правильно оказанной помощи его можно реанимировать (не дать умереть окончательно).

Не следует забывать и то, что лица, оказывающие первую медицинскую помощь, могут ошибочно принять пострадавшего за мертвого в то время, как он еще живой, но имеет место резкое угнетение жизненных функций. Помните, цена такой ошибки - жизнь.

**Общий порядок действий при оказании первой доврачебной помощи пострадавшим в ДТП:**

1. Обеспечить безопасность пострадавшего. При необходимости

осторожно извлечь из транспортного средства.

2. Вызвать бригаду скорой помощи и сообщить о случившемся в ГИБДД или любое ближайшее отделение полиции.

3. При блокировке пострадавшего в транспортном средстве - вызвать службу спасения. Помните о собственной безопасности.

4. Выполнить при необходимости сердечно-легочную реанимацию.

5. Остановить наружное кровотечение.

6. Доступными средствами обезболить пострадавшего.

7. В качестве первичного обезболивающего подойдут: анальгин, аспирин одну – две таблетки, иммобилизация (обездвиживание) в объеме двух соседних суставов при ранениях, переломах и вывихах, холод на место ушиба раны или перелома, обильное орошение чистой холодной водой при ожогах.

8. Если есть переломы, вывихи, ушибы и раны - иммобилизовать место повреждения.

9. По окончании мероприятий оказания первой доврачебной помощи следует уложить пострадавшего в восстановительное положение.

**В том числе при наличии других неотложных состояний следует выполнять следующие действия:**

1. Боли в сердце – нитроглицерин (1 таблетка под язык).

2. Обморок – нашатырный спирт (р-р аммиака) – смочить вату, поднести к носу.

3. Стрессовая реакция - 30 капель корвалола, дать выпить.

4. Отравление – выпить: 5-10 таблеток активированного угля.

5. Поражение глаз – после обильного промывания чистой холодной водой закапать 3-5 капель сульфацила натрия.

6. Мелкие раны и ссадины обработать раствором йода или бриллиантовой зелени, не допуская попадания их в рану.

7. Перед наложением повязки пораженной участок закрыть стерильной салфеткой.

Своевременно и в полном объеме

оказанная первая доврачебная медицинская помощь позволяет спасти жизнь и служит профилактикой возможных осложнений, обеспечивает благоприятный прогноз в отношении восстановления нарушенных функций организма и работоспособности пострадавшего.

## И НАПОСЛЕДОК

Сейчас аптечки самостоятельно никто и не формирует, а зря! Они продаются с готовым содержимым. Единственное, что можно сделать при покупке такой аптечки, посмотреть, чтобы она не было просрочена и чтобы к ней обязательно прилагался сертификат.

Однако многие водители настоятельно рекомендуют доукомплектовать аптечку. Так, к примеру, первое, что сделал автор данного материала при покупке автомобильной аптечки - заменил хиленькие «пластмассовые» ножницы на нормальные, которыми бинт и медицинский жгут разрезать не представит труда. Затем увеличил количество перевязочного материала, также добавил еще один медицинский жгут.

Если вы не хотите вскрывать купленную аптечку – никто не говорит, что в машине она должна быть только одна! Благо – много места она не занимает, а два комплекта - это всегда лучше. Одну оставляю такой, какой она была, а вторую делаем функциональнее в разы: добавляю коробок охотничьих спичек и пару таблеток сухого спирта. Бывает, после аварии все живы, но двигатель уже не запустить, а на трассе в сильный мороз, да без огня... Вы сами понимаете. Не пострадав от ранений, есть риск получить обморожение!

Далее, у многих из нас есть хронические заболевания – небольшой запас соответствующих лекарств полезно держать в машине – аптечная сеть развита не везде. И не всегда аптеки открыты. Пластырь – всегда пригодится, но если его количество кажется вам недостаточным, смело дополняйте! Иными словами, разобравшись в вопросе, вы можете превратить стандартную аптечку в более эффективного помощника в беде.

Илья Юрукин,

по материалам Сургутской городской станции скорой медицинской помощи

# АПЕЛЬСИНЫ — «ЯБЛОКИ БЕССМЕРТИЯ»

*О целебных свойствах апельсинов хорошо знали уже средневековые медики, они рекомендовали сок при цинге, болезнях почек и мочевого пузыря, расстройствах желудка и кишечника. А скандинавы в народных сказаниях называли апельсины «яблоками бессмертия», предохраняющими людей от болезней и старости.*

**Мы привыкли употреблять апельсины просто как свежий плод или же выжимать из них сок. Но много ли апельсинов можно съесть за раз? Всем ли полезно употребление этого фрукта? На эти вопросы даст подробный комментарий врач-терапевт г. Ханты-Мансийска Екатерина Косоренко, а также полезные и вкусные рецепты из апельсина от редакции журнала в рубрике «вкусно и полезно».**

## **ПОЛЬЗА АПЕЛЬСИНА**

Апельсин является лидером по содержанию витаминов, именно витамина С. Этот фрукт чудесным образом насыщает организм необходимыми микроэлементами и минералами. Основная польза апельсинов в том, что они укрепляют организм, держат его в тонусе, помогают бороться с вирусными заболеваниями.

Наибольшее содержание витаминов обнаружено в кожуре апельсинов, даже большее, чем в мякоти. Апельсиновая кожура весьма полезна тем, что витамины, в ней содержащиеся, способны предотвратить наступление заболевания, вызванного вирусом.

А польза апельсиновых корок многократно и обладает поразительными свойствами. Пектиновые вещества, содержащиеся в них в большом количестве, благоприятно действуют на работу кишечника. Поэтому апельсиновые корки не выбрасывают, а сушат и добавляют в компоты и кисели. Также из свежих корок готовят цукаты.

Одна из самых полезных частей апельсина — это цедра. Именно в ней содержится больше всего витамина С, флавоноидов и твердых волокон, оказывающих благотворное влияние на пищеварительный тракт. Волокна создают чувство насыщения, они разбухают и способствуют выведению углеводов. А эфирное апельсиновое масло прекрасно устраняет заболевания полости рта.

Сочная цедра апельсина приносит огромную пользу, в связи с наличием большого количества аскорбиновой кислоты, витаминов В1, В2, Р и А, кальция, фосфора. Кроме того, в апельсинах содержатся пектиновая и лимонная кислота, природные

антибиотики — фитонциды.

В древности апельсины применяли при лечении язв и ран, так как содержащиеся в цитрусе фитонциды способны убивать микробы. Традиционно апельсины употребляют для профилактики и лечения авитаминоза, при пониженной кислотности желудочного сока, при склонности к хроническим запорам.

Помимо прочего, большое количество пектиновых веществ, содержащихся в апельсинах, способствуют опорожнению кишечника, предупреждая развитие в нем гнилостных процессов.

А по мнению израильских ученых, апельсин способствует снижению холестерина в крови. Для снижения холестерина в крови, а также для улучшения пищеварения рекомендуется съедать апельсин вместе с жирной пищей, это способствует уменьшению закупорки сосудов и профилактике сердечных приступов.

## **ВРЕД АПЕЛЬСИНА**

Но все-таки имеет место и тот факт, что апельсины приносят не только пользу, но и вред. Следует упомянуть, что апельсин и апельсиновый сок имеют некоторые противопоказания к применению. Вред апельсинов в некоторых случаях доказан, и существуют заболевания, при которых употреблять его запрещено. Это заболевания пищеварительного тракта, особенно язва желудка, расстройства кишечника, гастриты с повышенной кислотностью. Кроме того, излишнее употребление апельсинов может способствовать развитию сахарного диабета. Поэтому необходимо соблюдать меру в употреблении этого фрукта, и все отрицательные воздействия обойдут вас стороной.

При соблюдении диеты вред апельсинов может проявиться в том, что наберутся лишние килограммы. Это происходит за счет большой концентрации сахара в цитрусовых. Но это лишь в том случае, если апельсины есть килограммами и сочетать их с неподходящими продуктами.

Источник: <http://centr-molodosti.ru>  
Рубрику подготовила **Наталья Тетенюк**



**КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА-ТЕРАПЕВТА ЕКАТЕРИНЫ КОСОРЕНКО:**

Апельсин можно употреблять при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, людям с повышенным артериальным давлением, для восстановления костных тканей. Польза этого фрукта также в том, что они обладают антиоксидантными и омолаживающими свойствами, способствуют выведению из организма токсинов и вредных веществ. В citrusовых также огромное количество фолиевой кислоты, одного из главных женских витаминов. Все знают, как важна фолиевая кислота для беременных женщин, ведь она препятствует развитию врожденных пороков у детей.

Апельсиновый сок, польза которого подтверждена многократно, способен активизировать деятельность всех функций организма, и при этом он один из самых низкокалорийных соков.

Незаменим апельсиновый сок для профилактики и лечения простудных заболеваний. Он обладает хорошими противораковыми свойствами, иммуноукрепляющими, а также прекрасными тонизирующими свойствами. Апельсиновый сок и апельсиновый фреш способствуют качественному улучшению состава крови, улучшают пищеварение, сжигают жиры.

Однако стоит помнить, что апельсины, как и другие citrusовые, являются аллергенами растительного происхождения, поэтому нежелательно их принимать людям, склонным к различным аллергическим заболеваниям, кормящим женщинам и маленьким детям. Противопоказаны апельсины при некоторых заболеваниях желудочно-кишечного тракта – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты с повышенной кислотностью, эзофагиты, заболевания кишечника.

Следует помнить, у апельсинов есть как полезные свойства, так и некоторые противопоказания, и употреблять их можно и нужно, но только в меру – не более двух-трёх плодов апельсина или 1 стакана апельсинового сока в день. И тогда полезные и тонизирующие свойства этого фрукта будут способствовать укреплению всего организма в целом, дарить бодрость и хорошее настроение.

**ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА ИЗ АПЕЛЬСИНОВ****Сок витаминный**

Ингредиенты:

- Апельсины (крупные) – 5 шт.,
- Яблоко – 2 шт.,
- Морковь – 2 шт.,
- Сельдерей (стебли) – 5 шт.

Приготовление:

С помощью соковыжималки выжать сок из апельсинов, моркови, яблок и сельдерея. Перемешать. Разлить по бокалам. Можно в каждый бокал положить по тонкому стеблю сельдерея с зеленью.

**Желе из апельсинов**

Ингредиенты:

- Апельсин – 2 шт.,
- Сахар – 4 ст. ложки,
- Сок лимона – 2 ст. ложки,
- Вода – 1 стакан,
- Желатин – 1 ст. ложка,
- Цедра одного лимона.

Приготовление:

Апельсины разрезать пополам и выжать из них сок. Желатин замочить в 0,5 стакана холодной кипячёной воды. Набухший желатин подогреть на водяной бане, соединить с 0,5 стакана горячей воды, сахаром, лимонной цедрой, соком лимона, апельсиновым соком. Все хорошо перемешать. Вылить массу в форму для желе, поставить в холодильник. Для украшения на почти застывшее желе можно положить ломтики апельсина и поставить опять в холодильник.

**Коктейль****«Оранжевое наслаждение»**

Ингредиенты:

- Мороженое – 250 г,
- Сок апельсиновый – 500 мл,
- Абрикос – 5 шт.,
- Мёд – 1 ст. ложка.

Приготовление:

Приготовить коктейль очень просто. Для этого необходимо разрезать абрикосы пополам, удалить косточку и соединить в чаше блендера сок апельсина, мороженое, половинки абрикоса и мёд, все взбить на средней скорости до однородного состояния. Коктейль готов.

**Завтрак «Лёгкость»**

Ингредиенты:

- Мюсли – 1-2 ст. ложки,
- Йогурт натуральный – 1 стаканчик,
- Мякоть половины апельсина,
- Мёд – по желанию.

Приготовление:

Этот завтрак достаточно универсален. Он быстр в приготовлении и очень полезен. Для того, чтобы его приготовить, потребуется всего несколько минут. В салатник выложить йогурт, добавить мюсли и перемешать. Оставить минут на 5-10. Добавить мякоть апельсина и, при желании, одну чайную ложку мёда.

# ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ В БУДУЩЕМ



*Подростковый период является одним из сложных в жизни каждого человека. Именно в это время подросток преодолевает многочисленные физиологические и психологические стрессы. Чтобы сохранить и укрепить фундамент здоровья, подростку необходимо правильное питание.*

## СТАДИИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Подростковым считается возрастной период с 10 до 18 лет. Этот довольно приличный временной отрезок можно поделить на несколько стадий взросления. Все они требуют особого питания.

Возраст 10-13 лет – это время ускоренного роста костей и мышц. Желательно на этой стадии ежедневно включать в свой рацион питания мясо и молочные продукты.

Возраст 14-16 лет. На этом этапе активно формируются железы внутренней секреции, вот почему подростки этого возраста часто страдают угревой сыпью. Сейчас особенно важно не увлекаться продуктами с высоким содержанием сахара и жира. Отказаться от жареных, копченых блюд. Варите, тушите, запекайте либо готовьте на пару. Растительные жиры, в отличие от животных, не следует исключать из рациона. Заправляйте блюда растительными маслами, и тогда у вас не будет проблем с ногтями и волосами.

Возраст 16-18 лет – на этой стадии взросления молодые люди склонны увлекаться различными диетами, поскольку считают себя уже вполне взрослыми и способными

само-  
сто-

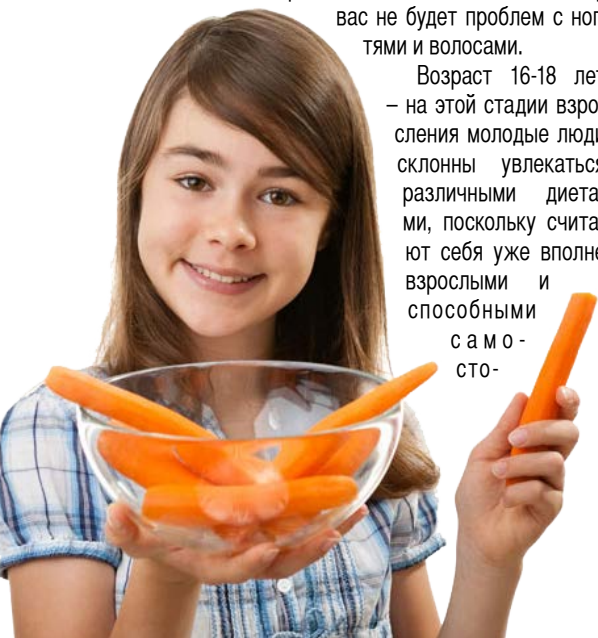
ятельно принимать важные решения, в частности, по поводу своего питания. Все эти эксперименты могут только навредить вашему здоровью. Даже сейчас ваш организм продолжает формироваться, поэтому питаться нужно полноценно.

Высокая физическая активность и напряженная умственная деятельность требуют разнообразного и продуманного меню. Белки обеспечивают рост мышечной массы и хороший иммунитет, углеводы дают питание мозгу, жиры гарантируют достаточное количество энергии.

Цельнозерновые и бобовые обогатят минералами и витаминами для гармоничного формирования молодого организма, рыба — фосфором и йодом для роста и интеллектуального развития, мясо дает железо и необходимый для его усвоения витамин В12. Фрукты ценны за витамины и клетчатку.

Таким образом, гастрономический арсенал подростка включает следующие продукты:

- творог, сметану, твердые и мягкие сыры;
- молоко и кисломолочные продукты;
- сливочные и растительные масла;
- ржаной и отрубной хлеб;
- макаронные изделия из твердых сортов пшеничной и ржаной муки;
- крупы (рис, гречку, овсянку, пшено, кукурузу, пшеницу);
- бобовые культуры (горох, фасоль, чечевицу);
- свежие и быстрозамороженные овощи, фрукты, ягоды;
- сухофрукты и орехи;
- куриные и перепелиные яйца;
- куриное и красное мясо, а также рыбу.



## БЫТОВАЯ ТЕХНИКА В ПОМОЩЬ ПОДРОСТКУ-КУЛИНАРУ

Безопасно, удобно и с удовольствием готовить полезную пищу ученики средних и старших классов могут при помощи мультиварки. Этот современный прибор позволяет свести к минимуму досадные ошибки начинающих (пригоревшая крупа, сбежавшее молоко, неравномерно пропекшийся кекс). Чем больше положительных эмоций вы получите в самом начале собственного кулинарного пути, тем выше вероятность, что привычка готовить правильную и разнообразную еду останется с вами навсегда.

### КУЛИНАРНАЯ КНИГА ПОДРОСТКА

Чтобы поддержать интерес к здоровой кухне, можно оформить собственную поваренную книгу. Располагая временем и желанием, можно делать пошаговые фотографии блюд. Распечатав картинку в формате 10x15 см, поместить ее в обычный фотоальбом. С обратной стороны в эту же ячейку вставить карточку с названием, списком ингредиентов и описанием процесса приготовления. Пусть первый иллюстрированный альбом будет небольшим (примерно на 20 рецептов), но красочным и интересным. Этот альбом можно разместить на сайте школы или на своей страничке в социальных сетях.

### Варианты блюд, которые подросток может приготовить сам:

- овощные салаты с твердым сыром или сыром фета, заправленные лимонным соком;
- овощные салаты с кунжутом и растительными маслами, свежей зеленью. Замечательный вариант — греческий салат;
- салаты из свежих фруктов с зерненным творогом;
- теплые фруктовые салаты. Запеченные в течение десяти минут кислые фрукты заправляются медом, сладкие (банан, хурма, сливы) подаются с творогом, сметаной;
- спагетти (и другие виды макаронных изделий) с различным наполнением: томаты, чеснок, каперсы, сыр, зелень, мясо, тунец, морепродукты;
- манники. Эта богатая углеводами выпечка имеет в составе манную крупу и кисломолочный продукт (кефир, ряженку, простоквашу), при этом обходится без муки. Подаются манники с вареньем, сметаной, сиропом, фруктами, киселем, какао;
- тонкие овсяные блинчики (вместо половины муки всыпаются овсяные хлопья), свернутые рулетом и начиненные смесью творога, брынзы или полумягкого сыра типа феты.



— творожные запеканки с изюмом, курагой, тертой морковью, цукатами. Пропорция: одно яйцо на пачку творога, немного муки или манки, фруктовые компоненты — и полчаса в мультиварке на режиме «Выпечка»;

— запеченные омлеты. Сначала в минимуме жира обжаривается куриное филе или красное мясо, потом добавляются овощи (брокколи, томаты, болгарский перец) и заливка (50 г белого йогурта на два яйца);

— запеченное рыбное филе с сыром, зелеными овощами, картофелем и морковью;

— картофель отварной или запеченный;

— овощное рагу;

— гречневая или рисовая каша с мясом;

— фаршированные помидоры. Из крупного свежего помидора, разрезанного пополам, достается мякоть. Заполняется томат смесью тертого вареного яйца, сыра, зелени, ложки густого йогурта;

— домашний йогурт в йогуртнице, который подается с вареньем, фруктами, медом, сиропом, шоколадной крошкой. Можно залить теплым йогуртом овсяные хлопья, настоять и добавить орехи, семечки, изюм;

— молочные коктейли с творогом или мороженым.

### ПРИЁМЫ ПИЩИ И ИХ СООТНОШЕНИЕ

На завтрак необходимо получать 25% от суточной нормы потребляемых продуктов, на обед — 40%, полдник составляет всего 15%, а ужин — 20%. Завтракать важно как король, обедать как принц, ужинать как нищий.



### **КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ЗАВТРАК**

Желательно приучить себя обязательно есть по утрам. На завтрак можно приготовить следующие блюда: тушёное мясо либо рыбу, салат из овощей или фруктов, запеканку, молочное, бутерброд с маслом и сыром. Из напитков – чай, молоко либо какао. Кофеин по необходимости не злоупотребляйте!

### **ЧТО ПРИГОТОВИТЬ НА ОБЕД**

На обед обязательно первое горячее блюдо, как правило, это суп или борщ, второе горячее – мясное либо рыбное блюдо с гарниром в виде овощей или каш, а также свежие фрукты по сезону. Самые полезные крупы для этого возраста – пшеничная, гречневая и овсяная. Единожды в день всё-таки должны кушать кашу в обязательном порядке, поскольку крупы и злаки являются сложными углеводами, приносящими организму львиную долю энергии.

### **ЧТО У НАС НА ПОЛДНИК?**

Этот приём пищи весьма значителен в питании подростка. Именно благодаря полднику подросток не будет нуждаться в быстрых перекусах вредной для организма пищей. Полдник может состоять из молока и хлеба (булочки), однако от быстрых углеводов, к примеру, сладкого или мучного, следует воздержаться, поскольку при регулярном их употреблении появляется лишний вес. Если подросток не любит полдничать, необходимо организовать перекусы.

### **УЖИН НАМ НУЖЕН?**

На ужин лучше приготовить что-нибудь лёгкое, к примеру, омлет, запеканку, кашу, из напитков – молоко с добавлением мёда. В таком случае желудок не будет перегружен.

### **БАЛАНС ВОДЫ**

Пейте больше чистой воды. Организм подростка должен получать в день не менее 30 мг жидкости из расчёта на килограмм массы тела. Безусловно, сюда не относится сладкая газировка, которая, как было уже не раз доказано, является едва ли не самой вредной для здоровья из-за своего состава (искусственные красители, кофеин, высокое содержание сахара). Лучшими напитками считаются питьевая или минеральная вода, сок, молоко.

Не забывайте, что приём пищи должен быть организован своевременно и регулярно. При этом рацион должен состоять из продуктов, которые будут наиболее богаты витаминами и питательными веществами. Они в свою очередь позволяют растущему организму правильно и равномерно осуществлять процесс роста.

Не менее важным является исключение из питания чипсов, магазинных сухариков, гамбургеров и тому подобное. Эти продукты содержат канцерогены, пагубно влияющие на здоровье кишечника.

Помните, что правильное питание позволит подростку вырасти физически и духовно здоровым человеком.

**Наталья Тетенюк**



### КОММЕНТАРИЙ К СТАТЬЕ

**Заведующая отделом организации и координации профилактической работы  
БУ «Центр медицинской профилактики» Анна Новоженова:**

«Стоит обратить внимание на злоупотребление подростками таких продуктов, как чипсы, магазинных сухариков, сладких газировок, фаст-фудов. Живу рядом с «Гимназией №1» и ежедневно наблюдаю, как школьники всех возрастов после уроков атакуют ближайшие магазины, за обе щеки уплетают всевозможные вредности. Нам, взрослым, нужно позаботиться о том, чтоб перед глазами ребёнка был наш личный пример по соблюдению принципов здорового и полноценного питания, поинтересоваться у ребёнка, на что, он тратит карманные деньги, привлечь его к планированию домашнего меню и выбору полезных продуктов в магазине.

Нужно позаботиться о здоровом перекусе ребёнка в школе, или перед занятием на дополнительных секциях: для этого взрослым необходимо приобрести яркий контейнер для еды. Можно положить творожную запеканку, нарезать её на небольшие квадратики, сделать солёную морковь, нарезать фрукты на мелкие кусочки или положить 7-10 ягод винограда. Используйте для сэндвичей мини-крекеры, пресные вафли и тонкий лаваш.

Обратите внимание и на другие мини-продукты: ягоды, изюм и орехи. Для питья можно использовать обычную негазированную воду, питьевой йогурт, молоко или сок в небольших тетрапаках, при этом даже подросткам лучше отдавать предпочтение сокам, на которых указан возраст от 6 мес. (больше шансов, что продукт содержит меньше сахара и больше витаминов). Для ребят, у которых есть пищевая аллергия, в качестве экономии семейного бюджета можно приобрести яркий поильник-непроливайку, в который можно налить домашний морс или компот. Самое главное, чтобы родители помогли своим детям в подростковом возрасте организовать правильное питание».

# КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

*Слышал, что любой желающий может прийти в поликлинику по месту жительства и пройти диспансеризацию. Что это за обследование? Сколько времени оно занимает? Как мне его пройти, если у меня очень плотный график работы?*

**Отвечает главный врач БУ «Центр медицинской профилактики» Василий КОСТИН:**

Проведение диспансеризации позволяет выявить на ранних стадиях хронические неинфекционные заболевания. К таким заболеваниям относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, а также хронические болезни легких. Поэтому внимание сконцентрировано на этих четырех группах заболеваний. Указанные болезни обуславливают более 75 % всей смертности населения нашей страны, и преимущественно граждан трудоспособного возраста.

Кроме того, диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития указанных заболеваний, к которым относятся повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела.

Важной особенностью диспансеризации является не только раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, но и проведение всем гражданам, имеющим указанные факторы риска краткого профилактического консультирования. Такие активные профилактические вмешательства позволяют достаточно быстро и в значительной степени снизить вероятность развития у каждого конкретного человека опасных хронических неинфекционных заболеваний, а у лиц уже страдающих такими заболеваниями значительно уменьшить тяжесть течения заболевания и частоту развития осложнений.

Граждане проходят диспансеризацию в медицинской организации по месту жительства. Ваш участковый врач или участковая медицинская сестра или сотрудник регистратуры подробно расскажут Вам где, когда и как можно пройти диспансеризацию, согласуют с Вами ориентировочную дату ее прохождения.

Диспансеризация проводится один раз в три года. Для простоты понимания, если Ваш возраст делится на три, вы подлежите диспансеризации, простая математика.

Для инвалидов войны и некоторых других категорий граждан диспансеризация проводится ежегодно. В соответствии с трудовым законодательством работодатель обязан отпустить работника, желающего пройти диспансеризацию, и засчитать ему этот день как рабочий. Напомню, что все анализы и прием узких специалистов совершенно бесплатны!

*Здравствуйте! Пришло лето, с каждым днем становится все теплее, а я не особенно хорошо переношу жару. Мне больше по нраву наши сибирские зимы. Подскажите, как подружиться с летней жарой и «без потерь» дожить до осени?*

**Отвечает врач-терапевт БУ «Центр медицинской профилактики» Кирилл КАМНЕВ:**

Аномальная жара, тем более в условиях Севера, – серьезная угроза для здоровья. Особенно для детей, пенсионеров и людей с хроническими заболеваниями.

Вот ряд простых рекомендаций, которые помогут вам обезопасить себя и провести лето с пользой: Днем закрывайте окна и ставни, особенно если окна выходят на солнечную сторону - не допускайте нагревания помещения прямыми солнечными лучами. А на ночь открывайте окна, если это безопасно. Ночью желательнее спать в самой прохладной комнате. Помните об обильном питье, но исключайте сладкие и алкогольные напитки.

Особенно в первые жаркие деньки сократите время пребывания на улице и старайтесь не выходить на улицу в самое жаркое время дня. Принимайте прохладный душ или ванны. Если вы чувствуете дискомфорт из-за жары, делайте холодные компрессы или обертывания, попробуйте использовать мокрые холодные полотенца, обтирать тело прохладной водой.

Носите легкую и свободную одежду, а лучше - светлую хлопчатобумажную (она отражает солнечные лучи и не задерживает тепло) и всегда помните о головном уборе.

И главное: Помогайте окружающим!

**Навещайте одиноко проживающих пожилых и больных людей. Если вы или кто-то рядом с вами почувствовал себя плохо:**

- Постарайтесь переместиться в прохладное место и выпейте (дайте пострадавшему) воды.

- Обратитесь за помощью, если вы (или пострадавший) почувствуете головокружение, слабость, тревогу или сильную жажду и головную боль.

*Добрый день! У меня новый этап в жизни: повторное замужество...переезд в новую квартиру...вторая беременность. Скоро уже появится малыш, но дочь от первого брака, которой 7 лет, очень холодна к приближающемуся событию. Может ли быть это ревность, присущая каждому? Порой мне кажется, что она на грани эмоционального срыва, а вместе с ней и я.*

**Как вести себя нам с мужем? Как приобщить дочку к появлению братика? Порой кажется, что дочка ненавидит меня, мой живот и своего нового отца. Помогите, пожалуйста...**

**Отвечает психолог БУ «Центр медицинской профилактики» Анна МОРОЗОВА:**

Из вопроса заметно, что в жизни ребёнка в один период происходит много событий: появление нового папы, переезд в новую квартиру и ожидание неизвестности - скорое появление братика, а также в возрасте 7 лет ребёнок переживает ещё один этап – начало школьной жизни.

Важно в этот период вам, как маме, стать для дочки другом, больше общаться и узнавать о её страхах, переживаниях, спрашивать, что она ожидает с появлением братика. Главное – супругам не потерять гармонию между собой и установить контакт между родителями и девочкой, чтобы не вызвать страх потери любви и потери отношений.

Ещё важно, если у вашей дочки сохраняются хорошие отношения с настоящим отцом, то не стоит настаивать на том, чтобы девочка называла папой нового мужа мамы. Вашему новому мужчине необходимо подружиться с дочкой. Старайтесь чаще всей своей новой семьёй посещать места общего семейного досуга (аквапарк, кафе, парки развлечений, церковь), где также проводят время многодетные семьи. Таким образом, у вашей дочки появится наглядный пример взаимоотношений, заботы и любви старших детей со своими младшими братьями и сёстрами.

Главное – не молчите, больше общайтесь, интересуйтесь и дружите со своими детьми. Если проблема всё-таки не разрешится, то в таком случае необходимо обратиться за помощью к специалисту.

# КУПЕРОЗ – КРАСНЫЙ НОС

*Название «купероз» не столь хорошо знакомо людям, как само это явление, когда невооружённому глазу становятся видны на лице кровеносные сосуды. Эта неприятность особенно раздражает женщин, но и мужчинам не доставляет радости, разве что только в роли Деда Мороза.*



Отчего возникает это явление? Так чувствительная кожа реагирует на нарушение кровообращения в мельчайших кровеносных сосудах – капиллярах, которые по тем или иным причинам теряют свою эластичность и расширяются. Кожа крыльев носа, щёк, лба краснее. Со временем лицо могут «украсить» рельефные прожилки и витые сосудистые звёздочки. А там недалеко и до бугристых синюшно-красных образований.

Конечно, купероз – это не смертельно опасное заболевание. Однако, «разрисованное» подобным образом лицо существенно осложняет жизнь не только в эстетическом отношении, но и в профессиональном, и в социальном плане. Купероз требует лечения у дерматолога.

«Краснокожесть» возникает в силу разных причин. В первую очередь из-за нарушения гормонального статуса или генетической предрасположенности к потере эластичности сосудов. Но, как правило, такая особенность проявляется постепенно, с возрастом.

Поскольку купероз имеет сосудистую природу, в роли провокаторов выступают вредные привычки: употребление алкоголя, курение. Расширение капилляров может быть стимулировано резкими перепадами температуры, когда человек внезапно из холода попадает в жару или перегревает-

ся, например, работая в условиях горячего цеха. Особенно опасно ультрафиолетовое излучение солнца, усиливающие окислительные процессы, которые негативно влияют на стенки сосудов.

Переедание, лишний вес, употребление острой или слишком горячей пищи – тоже могут послужить факторами риска развития купероза.

Гормональные нарушения, неизбежные стрессы усугубляют положение людей с нежной, чувствительной к восприятию любого раздражения кожей.

Наличие сосудистых звёздочек и рельефных капилляров бывает связано с патологией печени. Хронические заболевания желудка, кишечника, постоянные запоры отражаются на лице, вызывая появления нездорового красноватого оттенка кожи.

Разумеется, обезопасить себя от большинства из перечисленных неприятностей и провоцирующих факторов вполне по силам любому человеку.

Главное в борьбе с куперозом – укрепить стенки сосудов, отрегулировать в них давление и наладить микроциркуляцию крови. Поскольку капилляры имеют тонкую и нежную структуру, то и воздействовать на них тоже надо очень мягко, осторожно, посоветовавшись с дерматологом или имеющим соответствующую лицензию косметологом.





Для обменных процессов в организме, в том числе и обновления клеток кожи, требуются витамины. Именно витамины Р, К и С – основные борцы за устранение ломкости и проницаемости сосудистых стенок. Они увеличивают их плотность и сужают расширившиеся кровеносные ходы.

Лечение купероза должно быть комплексным и назначается врачом. Применяются крема с витаминами С и Е, содержащие различные масла, глицин, фруктозу. Все это создает водно-липидное (жировое) «покрывало», защищающее кожу и укрепляющее тонус сосудов. Следуйте рекомендациям терапевта, если у вас имеются хронические заболевания.

#### **ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ КУПЕРОЗА:**

- постарайтесь пересмотреть свой рацион питания в сторону уменьшения (исключения) острой, жирной, маринованной пищи. Присмотритесь, не появляется ли краснота лица при употреблении шоколада, цитрусовых, сладкого йогурта;

- тщательно ухаживайте за своим лицом. Дважды в день очищайте его средствами, которые не нарушают верхний слой кожи. За час до выхода из дома нежно, кончиками пальцев наносите защитные крема, учитывая время года и погодные условия;

- жёсткие полотенца, щётки и губки для вашего лица не годятся;
- классический косметический массаж лицу,

предрасположенному к куперозу противопоказан, как и средства, которые содержат экстракты морских водорослей, солей и йода;

- если ваши капилляры подвержены подкожным кровоизлияниям, не пользуйтесь средствами, содержащими спирт, абразивные вещества. Раздражению кожи способствуют также мёд, алоэ, ментол, парфюмерные отдушки;

- умываться надлежит только тёплой водой. Старайтесь всячески избегать раздражения кожи, ощущения ее стянутости;

- что касается бани, то температура ее не должна превышать 70°C, и находиться там можно не более 10 минут, прикрыв лицо.

В домашних условиях пользуйтесь контрастным тёплым прохладным душем (не горячим-холодным!), что послужит хорошей тренировкой капиллярам. Ваши заботы о том, чтобы «сохранить лицо», окупятся. Даже при гормональных нарушениях и генетической предрасположенности капилляров к снижению тонуса и полнокровию, предупредительная защита кожи убережёт вас от купероза.

**Елена Гришкова,**  
врач по гигиеническому воспитанию  
БУ «Сургутский городской центр  
медицинской профилактики».

# ЭТО КАСАЕТСЯ КАЖДОГО...

*По статистике, более половины населения России не выполняют всех рекомендаций по профилактике заболеваний и соблюдению здорового образа жизни.*

*Неуклонно растет количество людей с избыточным весом и ожирением, что подтверждают итоги всеобщей диспансеризации.*



Между тем отношение самих людей к здоровому образу жизни, медицинской профилактике неоднозначное. Даже у конкретного человека отношение к рекомендациям по питанию, физической активности или отказу от вредных привычек может меняться со временем. В таких ситуациях важной мотивацией может стать медицинское обследование, позволяющее не абстрактно, а конкретно для каждого показать уязвимые стороны своего здоровья. Вне всякого сомнения, медицинская профилактика – самое эффективное направление в современном здравоохранении. Мероприятия в рамках профилактики позволят избежать развитие болезни.

Какой бы ни была доступная и высокотехнологичная медицина, как бы вовремя не была оказана медицинская помощь – ее вклад в формирование здоровья населения составляет не более 15%. На 55% здоровье зависит от образа жизни. Становится понятным постоянное растущее внимание к профилактике – невозможно повысить здоровье граждан только за счет лечения «заработанных» болезней.

Мы уже перестали удивляться, слыша об инфарктах миокарда и инсультах в 40 и ранее лет. А ведь далеко не всегда болезнь заявляет о себе на ранних стадиях. Не всегда человек может чувствовать изменения в организме. Между тем на долю именно неинфекционных заболеваний приходится более половины смертей в России. Ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь и мозговой инсульт, сахарный диабет – все эти болезни в основе развития имеют модифицируемые факторы риска. Иными словами, факторы, которые можно исключить.

Это касается нерационального питания, низкой физической активности, избыточного потребления соли.

Обращаться к врачу с профилактической целью нужно! Это касается каждого. Даже при отсутствии определенных факторов риска и при условии ведения здорового образа жизни каждому следует время от времени проверять свое здоровье. В настоящее время любой гражданин может обратиться в Центр здоровья или пройти диспансеризацию. Проводимая работа направлена на выявление наиболее распространенных и значимых болезней, в том числе сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, сахарного диабета.

В работе по консультированию населения не отстает и БУ «Центр медицинской профилактики». Прием в консультативно-оздоровительном отделении ведет врач-терапевт. Кабинет оснащен оборудованием для выявления факторов риска и признаков заболеваний сердечно-сосудистой системы, метаболического синдрома и других распространенных болезней. Обследование на сфигмографе и кардиовизоре помогает выявить изменения, связанные с сужением просвета сосудов жировыми бляшками – так называемым атеросклерозом, оценить состояние сердечной мышцы и ее работу. Значительно возрастает интерес к работе над своим здоровьем, когда пациент получает информацию о состоянии его организма. После проведения обследования каждый пациент получает индивидуальные рекомендации.

В рамках работы отделения также осуществляется прием граждан, желающих отказаться от курения. Совместная работа врача и психолога направлена на помощь в отказе от пагубной привычки. В работе с курильщиками используются актуальные рекомендации Минздрава РФ, а в случае наличия показаний рекомендуется лекарственная терапия для облегчения отказа от табачной зависимости.

Консультативно-оздоровительное отделение ждет жителей Ханты-Мансийска ежедневно в будние дни. Прием ведется на бесплатной основе по предварительной записи по телефону 31-84-66, добавочный 234.

**Кирилл Камнев,**  
врач-терапевт консультативно-оздоровительного отделения  
БУ «Центр медицинской профилактики».



## Правильная посадка при работе за компьютером



**PRO** ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №1. 2014

