

**PRO**

**ЗДОРОВЬЕ**

ВЫПУСК №1, 2015

**НА ЗАМЕТКУ**  
ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ

**АННА ПЕРЕЛАДОВА:**  
«ОТДАВАЯ ЭНЕРГИЮ,  
ПОЛУЧАЕШЬ НОВУЮ»

**НАЧНИ ДЕНЬ**  
**С ЗАРЯДКИ**

**16+**

# СОДЕРЖАНИЕ:

- |    |                   |
|----|-------------------|
| 2  | Это интересно     |
| 6  | Мифы и реальность |
| 9  | Жить здорово      |
| 12 | Горячая тема      |
| 14 | Семья             |
| 18 | Секреты здоровья  |
| 20 | Вкусно и полезно  |
| 22 | Цветы жизни       |
| 25 | А знаете ли вы    |
| 26 | Вопрос – ответ    |
| 28 | О самом главном   |
| 30 | На заметку        |

## **Учредитель**

БУ ХМАО – Югры  
«Центр медицинской  
профилактики»

## **Выпускающий редактор**

Наталья Тырикова

## **Над номером работали**

Илья Юрукин

Варвара Скидан

Юлия Борисова

## **Адрес редакции**

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

## **Контактный телефон**

8 (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 «Типография «Экспресс»,  
г. Тюмень

# ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Мы рады представить вашему вниманию первый в этом году выпуск журнала «PROздоровье». Зима, казалось бы, только началась, а вот уже и весна... Уверены, что для каждого эта весна особенная. Она насыщена делами больше, чем обычно. Весна – это не только период цветения и возрождения природы после зимних холодов. Это время, когда иммунитет человека особенно ослаблен, организм испытывает нехватку витаминов и микроэлементов. Особенно это актуально для тех людей, которые ведут сидячий образ жизни и работают в офисе. Поэтому в рубрике «Секреты здоровья» мы рассказали о пользе зарядки по утрам, какой она должна быть, чтобы извлекать из нее только пользу.

В рубрике «Вкусно и полезно» вы узнаете о богатом источнике витамина С, вкусном, сочном, зеленом фрукте киви. Знали ли вы, что такой вот удивительный фрукт, который обладает не только массой полезных свойств, но и обилием способов приготовления?

Героями этого номера, как и прежде, стали неординарные и удивительные люди. В материале «Футболистка, сноубордистка и просто красавица» вы познакомитесь с девушкой, которая несмотря на высокую должность и отсутствие свободного времени бегаёт, занимается йогой, ходит в тренажерный зал, катается на сноуборде и является футболисткой! Секретом о том, как ей удается везде успевать, поделится Анна Переладова. Также мы расскажем о необыкновенной семье Сумкиных, которые с пользой для здоровья используют любое свободное время.

Каждый из нас знает, что питание, особенно весной, должно быть рациональным. Однако мы продолжаем злоупотреблять сладостями, жирной пищей, перекусываем на бегу. Так стоит ли удивляться, почему фигура потеряла былые изгибы, появился солидный животик, побаливает желудок, а давление полезло вверх? Автор материала «Здоровье на тарелке» предлагает поискать причину в собственной тарелке вместе с заведующей консультативно-оздоровительным отделением БУ «Центр медицинской профилактики» Татьяной Лисовской.

Надеемся, что наши советы помогут вам, и вы найдете для себя полезный материал. Будьте здоровы!

**С наилучшими пожеланиями,  
редакция журнала «PROздоровье»**

## УЧЕННЫЕ: СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО – ЗДОРОВОЕ СЕРДЦЕ

**Ученые университета в Хельсинки в ходе исследования выяснили, что существует взаимосвязь между счастливым детством и отсутствием проблем с сердцем на протяжении жизни.**

В ходе исследования были установлены наблюдения за 3 500 детей возрастом 3–18 лет. Учеными были собраны все данные о детях посредством тестов: образ жизни детей и их семей, эмоциональное самочувствие маленьких участников и статус семьи. Исследование длилось многие годы, состояние здоровья детей было вновь обследовано спустя 27 лет. Специалистам надо было выяснить нюансы работы сердечно-сосудистой системы. Было обследовано 1 000 уже взрослых участников эксперимента из 3 500 первоначальных участников. Возраст участников, которые были обследованы, 30–45 лет.

В результате обследования среди участников провели опрос об их состоянии здоровья, о физических нагрузках, состоянии веса, существуют ли у участников вредные при-

вычки. Выяснилось, что образ жизни участников, конечно же, влияет на работу сердца, но специалисты заметили другой интересный факт. Оказывается, на сердечно-сосудистую систему влияет счастливое детство участников эксперимента. Специалисты определили: у тех из участников, у кого детство было счастливым и беззаботным, на 14 % наблюдался вес в норме, чем у остальных людей, они на 12 % меньше курили, и на 11 % сахар в крови был в нормальном содержании.

Как считают ученые, насколько счастливое детство было у детей, настолько лучше будет здоровье у этих людей в будущем.

Источник: <http://www.gclub.ru>

## КУРЕНИЕ ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ВРЕДНО

**Новейшее исследование показало, что курение – это еще более опасная привычка, чем считалось ранее, ведь именно две трети курильщиков умирают именно из-за болезней, которые вызваны курением.**

Кроме этого, активные курильщики на десять лет раньше умирают, чем остальные люди.

Исследователи из Австралийского национального университета на протяжении четырех лет тщательно изучали сведения о здоровье и причинах смерти двухсот тысяч человек. Оказалось, что в среднем курильщики живут на десять лет меньше некурящих. Ежедневное выкуривание десяти сигарет в два раза повышало риск преждевременной смерти, а 25 сигарет – в четыре раза.

Также был отмечен еще один интересный факт: если человек до 30-летнего возраста бросил курить, то в 45 лет его состояние не сильно будет отличаться от ровесников, которые никогда не курили. Между прочим, по словам авторов исследования, не существует безопасных сигарет либо малого их количества. В любом случае курение заканчивается несчастьем. Именно поэтому эксперты

в очередной раз просят курильщиков задуматься о своем здоровье и, следовательно, о продолжительности своей жизни.

Источник: <http://mednovelty.ru>



# ГОВОРИТЬ НА ДВУХ ЯЗЫКАХ ПОЛЕЗНО

**Согласно новому исследованию, знание двух языков может способствовать замедлению развития слабоумия.**

Исследователи выяснили, что у «двуязычных» людей не наблюдаются признаки трех типов слабоумия, включая болезнь Альцгеймера, более чем на четыре года дольше, чем у тех, кто говорит только на одном языке.

«Двуязычие может считаться успешной тренировкой мозга, способствующей развитию когнитивного резерва (способности человека переносить прогрессирующую патологию головного мозга), что может помочь замедлить развитие слабоумия», – говорит соавтор исследования доктор Томас Бак, лектор Центра когнитивного старения и когнитивной эпидемиологии Университета Эдинбурга в Шотландии.

«Когнитивным резервом является способность мозга функционировать нормально, несмотря на значительные заболевания или травмы», – объясняет Стивен Рао, нейрopsихолог Центра здоровья мозга Лу Руво при Клинике Кливленда. «Было известно, что эта способность зависит от образования высшего профессионального ранга, участия в познавательной (мыслительной) деятельности более высокого порядка и теперь – двуязычия», – сказал Рао.

У людей с большим когнитивным резервом слабоумие начинается в более позднем возрасте, чем у людей с меньшим резервом. В результате развитие слабоумия

будет менее очевидно в течение более длительного периода времени у людей с большим резервом, так как функции мышления и памяти могут поддерживаться даже с потерей клеток головного мозга.

Бак отметил, что эффект, который двуязычие оказывает на замедление развития слабоумия, не имеет ничего общего с уровнем образования участников, но вполне может стать еще одним аспектом познавательного резерва.

«То, что преимущество двуязычия не вызвано различиями в образовании, подтверждается тем фактом, что оно было подтверждено также для неграмотных людей, которые никогда не посещали школу», – говорит он. Ученые всегда рекомендовали заниматься тренировкой своего тела для продления молодости, теперь изучение второго языка считается хорошей тренировкой мозга.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru>



## БАНАНЫ СНИЖАЮТ РИСК ИНСУЛЬТА

Группе британских ученых удалось установить весьма интересный факт. Оказывается, бананы в значительной степени способны снизить вероятность возникновения инсульта у человека. К такому выводу исследователи пришли, проанализировав данные эксперимента, а также показания медицинских карт англичан, принимавших участие в исследовании.

О пользе фруктов известно давно. Однако бананы отличительны тем, что содержат большое количество столь необходимого человеку калия. Именно воздействие этого минерала на организм человека и снижает вероятность инсульта в среднем на 24%. Кроме того, калий снижает артериальное давление. Один банан содержит около 420 мг минерала. Также полезный элемент содержится в киви, картофеле, сушеных абрикосах и рыбе. Большое количество данного минерала содержится в коровьем молоке.

Тем не менее врачи предупредили, что для снижения риска возникновения инсульта не стоит поедать полезный фрукт мешками. Стоит помнить, что переизбыток калия в организме человека может нанести серьезный вред его почкам. Суточная норма калия для взрослого человека 3 500 мг, или 7–8 бананов.

Источник: <http://www.ecoby.ru>



## СОЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ СВЯЗАЛИ С ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ РАКА ЖЕЛУДКА

Чрезмерное потребление соли может грозить не только высоким давлением, болезнями сердца, но и повышенным риском рака желудка, передает *The Times of India*. Известно: рак желудка чаще всего вызывает бактериальная инфекция *Helicobacter pylori* (*H. pylori*).

Она провоцирует воспаление в желудке. С течением времени хроническое воспаление перерастает в рак. Джон Атертон из Бюро проблем гастроэнтерологии ЕС, участвовавший в исследовании, не может сказать, почему соль негативно отражается на онкопрофиле. Возможно, соль способствует росту и размножению *H. pylori*, одновременно делая бактерию более токсичной для клеток желудка.

Согласно текущим рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, в день не стоит потреблять больше 5 граммов соли (меньше чайной ложки). Но это непростая задача, ведь, сами того не подозревая, мы потребляем соль с готовыми и обработанными продуктами.

На сознательно добавляемую соль приходится небольшой объем от общего потребления. Соль содержится в хлебе, сыре, хлопьях. Более того, не доказано, поможет ли снижение потребления соли защититься от рака желудка. Но, по словам ученых, пример Японии дает основания полагать, что это действительно так.

Источник: <http://www.meddaily.ru>



## ТРЕВОЖНЫЕ ЛЮДИ ЧАСТО ПРИНИМАЮТ НЕВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ

**Исследователи из Университета Калифорнии утверждают: тревожным людям сложно решать проблемы в условиях неопределенности. Высокий уровень тревоги мешает им искать информацию для принятия того или иного решения. Например, они не могут понять, стабильна ли ситуация, в которой они находятся, или нет.**



Тревога связана с трудностями в использовании информации о жизненных ситуациях, с которыми человек сталкивается ежедневно, и принятии решения о том, как стоит реагировать. В процессе принятия решений в неопределенной ситуации присутствуют логика и некоторая степень вероятности. Человеку необходимо делать выводы из предыдущих жизненных событий, чтобы, основываясь на них, сделать лучший выбор.

Способность судить о том, являлись ли негативные последствия от принятого решения случайностью, или же они повторятся в аналогичных условиях, – это навык, который очень важен для успешного решения проблем. Исследование показало: тревожные люди хуже определяют, в каких условиях они находятся (стабильных или нет). Это не дает им сделать правильный выбор. Нейронные цепи, связанные с принятием неверных решений, могут впоследствии стать мишенью для лечения тревожных расстройств.

Источник: <http://www.meddaily.ru>

## ГЕН ПЕРЕМНЫ МЕСТ: ТЯГА К ПУТЕШЕСТВИЯМ ЗАЛОЖЕНА В ДНК

**Люди делятся на две категории: те, кому не интересно покидать дом, кому родные стены помогают, и те, чья охота к перемене мест не удовлетворяется никаким количеством отпусков и поездок.**

Научные исследования говорят, что тяга к путешествиям может быть обусловлена генетически. Обнаружен и описан ген DRD4-7r, названный «геном жажды странствий» за корреляцию с любопытством и беспокойностью. Он представляет собой мутационную форму гена DRD4, рецептора дофамина (нейромедиатора, вызывающего переживание удовольствия). По оценкам ученых, всего около 20 % в популяции обладают этим мутантным геном 7r, и он чаще встречается в тех обществах, история которых включает более дальние и длительные миграции.

Чуаньшэн Чэнь из Университета Калифорнии и его коллеги, проводившие исследование в 1999 году, пришли к выводу, что цивилизации, мигрировавшие

дальше от Африки – предполагаемого места появления человечества – больше располагают к появлению в них носителей мутации DRD4-7r. Но Чэнь и коллеги говорили только о «любопытстве и неугомонности». Более поздние исследования связали найденный ген с принятием риска, исследованием новых мест и идей, еды и отношений. Неудивительно, что связываемое с активацией этого гена поведение может быть и деструктивным, а также отличается бесконтрольностью.

Не все ученые согласны с тем, что DRD4-7r можно считать движущей силой путешествий и, в общем, получения новых впечатлений. Кеннет Кидд из Йельского университета, также исследовавший DRD4-7r, подчеркивает, что «генетика так не работает». «Вы не можете взять и свести нечто настолько сложное, как исследовательское поведение человека, к одному – единственному гену», – говорит Кидд.

Источник: <http://medportal.ru>

## ЗДОРОВЬЕ НА ТАРЕЛКЕ

*– Любая сфера нашей жизни регламентируется определенными правилами, законами. Есть такие законы и в питании. Выделим основные три.*

*Каждый из нас знает, что питание должно быть рациональным. Однако мы продолжаем злоупотреблять сладостями, жирной пищей, перекусываем на бегу. Так стоит ли удивляться, почему фигура потеряла былые изгибы, появился солидный животик, побаливает желудок, а давление полезло вверх? Предлагаем поискать причину в собственной тарелке вместе с заведующей консультативно-оздоровительным отделением БУ «Центр медицинской профилактики» Татьяной Лисовской.*

## ЗАКОН № 1. Энергетическая сбалансированность.

Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. Любое достаточно длительное и серьезное отклонение от требований этого закона в ту или иную сторону обязательно приводит к развитию заболеваний, нарушению функций всех систем и органов и, в конце концов, к раннему старению. Это как машина: если в бак на 40 литров попытаться залить 60, то избыток выльется, «не усвоится», или наоборот, заправить всего двумя литрами, тогда она просто не поедет. Для работы этого принципа надо или изменить питание, или увеличить двигательную активность, а лучше и то, и другое.



Питаться нужно несколько раз в день и небольшими порциями. В этом случае пища и входящие в ее состав питательные вещества будут равномерно и своевременно восполнять энергетические затраты организма, правильно перерабатываться и усваиваться. Если же весь суточный рацион съесть за один раз, то получим только вред. Во-первых, желудок сильно перегружается, и вместо прилива сил и энергии придет ощущение тяжести и недомогания. Во-вторых, при таком способе питания организм не сможет полностью и правильно усвоить все полезные вещества – часть из них так и останется переработанной и отправится в отходы, а часть отложится в тканях и органах в виде жира. Вот почему питание должно быть:

- **дробным** – питаться необходимо 4–5 раз в сутки, делая между приемами пищи приблизительно одинаковые промежутки;
- **регулярным** – каждый прием пищи нужно осуществлять в одно и то же время;
- **равномерным** – суточный рацион необходимо разбить на приблизительно одинаковые порции.

**И ни в коем случае не наедайтесь на ночь – ужинать можно не позже, чем за 3–4 часа до сна!**

## ЗАКОН № 2. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма.

В меню обязательно должны входить разнообразные продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но жизненно необходимы.

Так, в повседневном рационе белки должны составлять 15%, жиры – 30%, углеводы – 55% калорийности рациона. Именно из этих соединений организм строит свои клетки, органы и ткани.

## ЗАКОН № 3. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приема пищи в течение дня.

Особое внимание Татьяна Борисовна обращает на такой важный компонент питания, как жир. Жир необходим в рационе каждого человека, поскольку:

- помогает донести жирорастворимые витамины А, D, E, K;
- является строительным материалом для клеток, в первую очередь для клеточных мембран;
- выполняет антиоксидантную функцию, является строительным материалом для синтеза многих жизненно важных веществ, в том числе и гормонов;
- является важным источником энергии для вашего тела. Один грамм жира содержит 9 калорий, что в два раза выше, чем калорийность белков и углеводов;
- улучшает качественные и вкусовые характеристики пищи. Он делает мясо сочным, сыры мягкими, хлеб хрустящим, а молочные продукты более густыми.

Однако врач предупреждает, что продукты, содержащие большое количество жиров, могут привести к избыточному весу со всеми вытекающими последствиями.



## ХОРОШИЕ И ПЛОХИЕ ЖИРЫ

— Жиры отличаются по относительному содержанию насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, — рассказывает специалист. Их количество определяет возможный вред или пользу для вашего здоровья.

Проще говоря, жиры с высоким содержанием насыщенных кислот считаются вредными. Чем тверже жир при комнатной температуре, тем выше содержание насыщенных жирных кислот. Именно они формируют жировые отложения на боках и животе.

Со слов специалиста Центра, такие жиры содержатся практически во всех продуктах животного происхождения. Например, всего лишь в 100 г вареной колбасы содержится 30–35 г животных жиров. А это уже суточная норма! Поэтому их потребление необходимо контролировать и ограничивать. Например, потреблять молочные продукты с низким содержанием жира: кефир, кислое молоко, сыр, йогурт. Эти продукты хороши еще и тем, что богаты белком и кальцием в количес-

твах, необходимых для полного обеспечения организма.

Ненасыщенные жиры полезны для вас. Они поддерживают общие функции организма и улучшают состояние сердца и кровеносных сосудов. Они не только богаты полезными витаминами, но и снижают уровень холестерина. Это — растительные жиры, которые поступают в организм вместе с маслами растительного происхождения — оливковым, соевым, подсолнечным, кукурузным и др. Достаточно 1–2 ст. ложек такого масла в день (30 г). Эти жиры есть также в орехах и морской рыбе.

Продукты с высоким содержанием жиров не только способствуют увеличению веса и развитию сердечно-сосудистых заболеваний, напоминает врач. Они провоцируют нарушение пищеварения и нередко приводят к расстройству желудка и болезням печени. Кроме того, любители жирного нередко отказываются от овощей и фруктов, существенно обедняя свое питание.

## ПУСТЬ ЕДА СТАНЕТ ЛЕКАРСТВОМ

- Заправляйте салаты натуральным йогуртом без фруктовых добавок или кефиром. Такая заправка заменит растительное масло, которого добавляют в салаты слишком много — столовую ложку на порцию вместо такого же количества на всю салатную миску.
- Откажитесь от майонеза, даже в качестве заправки салатов, супов или запеканок. В «стандартном» провансальском майонезе жира не меньше 67 процентов. Лучше заменить майонез обычной сметаной — в самой густой обычно не больше 30 процентов жира.
- Откажитесь от жарки на масле. Запекайте мясо и птицу в духовке на решетке или в фольге. Запеченные и жаренные на гриле продукты не менее вкусны, но намного полезнее.
- Старайтесь реже есть твердые сорта сыра. А вот нежирный творог, брынзу и йогурт можно есть каждый день. Кроме всего прочего, — они источник легко усваиваемого кальция, нужного человеку любого возраста.
- Не менее 3 раз в неделю готовьте рыбное блюдо. Выбирайте морскую рыбу: скумбрию, сельдь, лосося. Или нежирную белую рыбу и морепродукты: хека, треску, креветки.
- При приготовлении птицу освобождайте от кожицы. В ней — практически все жировые отложения тушки, и нет полезных веществ.
- Перейдите с цельного молока на обезжиренное. На вкус нежирное молоко не хуже стандартного, а жира в нем в два с лишним раза меньше.
- Трезво оценивайте количество не очень заметного жира — в мороженом, шоколаде, пицце или картошке-фри. Например, в сливочном мороженом в шоколадной глазури 20 г жира на порцию в 100 г! А в сладкой творожной массе жира может набраться и на полную дневную норму: в 100 г продукта 23 г жира, а в пачке, которую вы легко можете съесть на завтрак, получается 46 г.
- Вареную колбасу, сосиски и сардельки замените отварной или запеченной куском говядиной, телятиной или индейкой. Разнообразные специи помогут приготовить пикантное блюдо, способное заменить любые колбасные изделия.
- Замените сливки для кофе цельным молоком. Вкус продукта это не испортит, но как минимум в два раза жирность чашечки кофе сократит (в сливках 10 г жира на 100 г, а в самом жирном молоке «для каши» — 5 г).
- Шоколад, торты и пирожные замените мармеладом, фруктовым желе или зефиром. В этих продуктах почти нет жира. Но не забывайте контролировать количество полученного из них сахара, который вреден для организма не меньше, чем жир.
- Подведем итоги. Жиры организму необходимы, но употреблять их надо в меру и, желателно, «правильные». Поэтому надо внимательно следить за тем, сколько жиров попадает на тарелку, стараться избегать слишком жирной еды и тех продуктов, в которых есть скрытые жиры, и всегда помнить о своей дневной норме.

Оксана Мазурек

# ФУТБОЛИСТКА, СНОУБОРДИСТКА И ПРОСТО КРАСАВИЦА

*В наше напряженное время иногда так хочется что-то изменить к лучшему – начать вести более активный, а значит – интересный и здоровый образ жизни. Но как? Времени катастрофически не хватает, работа, бесконечные хлопоты! Но на самом деле, как и во многом другом, если поставить задачу сделать свою жизнь насыщенной в приоритет, время найдется!*



## ЕСТЬ ЖЕЛАНИЕ – ЕСТЬ И ВРЕМЯ

Удивительно активная девушка из Ханты-Мансийска Анна Переладова бегает, занимается йогой, ходит в тренажерный зал, катается на сноуборде и... занимается футболом! При этом к такому образу времяпрепровождения она подтолкнула себя сама. Во-первых, Анна смогла отказаться от вредных привычек. «В какой-то момент я поняла, что больше не хочу курить, так как это бессмысленно. Бросить оказалось легко, думаю, что сейчас я уже точно не вернусь к этому. Запах табака вызывает теперь уже у меня неприятные ощущения. Я могу понять курильщиков, как им трудно отказаться от сигареты. Для этого необходимо сильное же-

лание, чтобы человек созрел. Когда говорят, что не могут, значит, просто не хотят по-настоящему. Важна мотивация, нужно понимать, сколько всего ты выигрываешь при отказе от табака: здоровье, свежее дыхание, здоровые кожу и волосы...» – делится наша героиня.

«У меня сидячая и порою нервная работа, которая требует сосредоточенности и внимания. Поэтому в какой-то момент мне захотелось найти способ расслабления и источник заряда жизненной энергией. Не могу сказать, что было очень тяжело привыкать к новому образу жизни. Конечно, были моменты, когда хотелось полениться, но я пережимаю себя в такие моменты и



иду на занятия. Благодаря своему образу жизни я чувствую энергию, силы, которые у меня есть. Кроме того, занятия спортом помогают мне получить позитивный настрой и познакомиться с новыми людьми, с «коллегам» по тренировкам.

В понедельник, среду и пятницу после работы у меня проходят тренировки в тренажерном зале и занятия по йоге, – рассказывает Анна. – Во вторник и субботу я занимаюсь футболом».

На вопрос о том, с какого вида спорта начался активный образ жизни Анны, она отметила, что с йоги. «Я занимаюсь хатха-йогой, это система, направленная в первую очередь на поддержание тела в оптимальном состоянии. Сейчас идет уже второй год моих занятий. Для меня это важно: растяжка, упражнения на определенные группы мышц... Йога направлена на развитие гибкости, здоровье суставов. Моя спина говорит мне спасибо! При этом я чувствую себя хорошо. А походы в тренажерный зал мне нужны для контроля над рельефом, над внешним видом».

Анна также обращает внимание на то, что – тренировки это психологическая разгрузка, которая так часто нужна человеку: «Йога помогает напроць отключить свою голову от всех насущных проблем и волнений, а в тренажерном зале выплескиваешь всю негативную энергию и оставляешь ее там».



## ЗИМА – ВРЕМЯ ДЛЯ СНОУБОРДА, ЛЕТО – ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДА

«Что касается сноуборда, это мой третий сезон. Я постепенно развиваюсь в этом виде спорта. Наверное, потому что мне везет: вокруг всегда есть люди, готовые подсказать, помочь, поддержать. Люди, которые разделяют твои интересы, тоже являются некой мотивацией на пути к здоровому образу жизни.

Мне нравится в сноуборде само ощущение – ты и не летишь, и не едешь, ты просто скользишь. Ощущение скорости, свободы, баланса между тобой и покрытием».

Наша героиня считает, что Ханты-Мансийск очень удачное место для начала ведения здорового образа жизни: «Можно начать с простого бега, пусть это достаточно тяжело, но условия позволяют – есть где бегать, дыша при этом чистым воздухом никому не мешая, ни на что не отвлекаясь. Было бы желание выйти на пробежку! Велодорожки в полном распоряжении, а зимой – лыжные трассы, спуски. В городе масса площадок, где можно заниматься различными видами тренировок. Условия есть, важно понять, что тебе это нужно».



## НА ПОЛЕ ВЫХОДЯТ ДЕВУШКИ!

Анна рассказала, как она увлеклась таким «не женским» видом спорта, как футбол. «Вообще, футбол меня всегда привлекал, мне нравилось смотреть матчи. В 2012 году я была яркой болельщицей на «Евро 2012». Это было очень красиво, зрелищно.

А позвала меня на тренировки подруга. Было страшно-вато, но я пошла, попробовала, и мян затыануло! Мы играем в корпоративной команде вместе с мужчинами, при этом не являясь единственными девушками.

Сначала очень переживали, конечно, что нас не примут в мужской коллектив, но напрасно. Нас восприняли хорошо, всячески помогали освоиться, подсказывали и поддерживали. Мужчины страховали нас во время игры, постепенно мы влились в этот процесс. Я считаю, что



девичий футбол может существовать – это интересно и правильно.

Раз в год у нас проходят корпоративные соревнования. В нынешнем году была мысль провести благотворительные соревнования, чтобы средства, внесенные участниками, пошли на доброе дело. Надеемся, что у нас все получится».

### ОТДАВАЯ ЭНЕРГИЮ, ПОЛУЧАЕШЬ НОВУЮ

«Конечно, времени очень мало, тренировки проходят после работы и до позднего вечера. Я делаю себе выходные. Но не могу удержаться и выхожу на пробежки по утрам до работы!»

Кроме спортивных увлечений, мне очень нравятся дальние поездки. Мне очень близка Европа. – Не могу сказать, что я много где была, но свое впечатление составить успела. Я бывала и в Азии. Для меня путешествия по Европе – это расширение своих границ, кругозора, в то время как Азия – отдых, в большей степени лежачий, пляжный.

У меня хватает времени и на чтение, на просмотр фильмов, в особенности люблю отечественные картины.

Помимо всего прочего, люблю общение – по высшему образованию я психолог, поэтому для меня важно смотреть на людей, наблюдать за ними. В будущем надеюсь заняться изучением английского, думаю, я приду к этому. Для меня важно саморазвитие и самосовершенствование. Жизнь – движение, и не только физическое.

Скажу честно, подобный образ жизни на самом деле вести не столь невозможно, как кажется. Вначале будет трудно, но я всегда представляю себе, что получу взамен».

По завершению интервью Анна дала совет нашим читателям о том, как все успеть: «Если вы хотите вести активный и здоровый образ жизни, начинайте прямо сейчас. Вы выиграете гораздо больше, чем потеряете. Вам просто нужно целиком отдаться реализации своего намерения и заручиться поддержкой своих близких».



Фото из личного архива Анны  
Беседовал Илья Юрукин  
Автор фото на обложке Любовь Куликова

## КРИЗ КАК КРИЗИС: ЕГО МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ, СОБЛЮДАЯ РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ

*Гипертонический криз – серьезное состояние, которое врачи называют неотложным. Его вызывает чрезмерное повышение артериального давления, которое может порой «ударить» по сердцу, головному мозгу, почкам.*

«Это весьма распространенное заболевание. В России, по статистике, около 40 % взрослых и свыше 60 % людей в возрасте старше 65 лет страдают от этого недуга», – рассказывает врач-терапевт Центра медицинской профилактики Кирилл Камнев.

### КОНТРОЛИРУЙТЕ СОСТОЯНИЕ

Гипертонический криз – осложнение гипертонической болезни, хронической патологии сердечно-сосудистой системы.

Артериальная гипертония – хроническое заболевание, которое сопровождается стойким повышением артериального давления выше допустимых пределов. Гипертония – серьезный фактор риска развития заболеваний, таких как инфаркт миокарда, инсульт. Артериальная гипертония очень часто протекает скрыто, без симптомов. Поэтому так важно знать свое артериальное давление.

Только 12 % из всех гипертоников контролируют уровень артериального давления. А это значит – полностью выполняют все рекомендации врача. Основная же масса не следит за течением болезни. У них чаще возникают высокие скачки артериального давления, связанные с перепадами атмосферного давления, стрессами, изменением образа жизни, переутомлением, недосыпанием.

Человек с гипертонической болезнью, который соблюдает рекомендации врача, старается исключить из своей жизни вредные факторы. Он правильно питается, доста-

точно двигается, следит за весом. Исключение факторов риска важно и для тех, кто не болен гипертонией, но хочет исключить риск ее развития.

«Гипертония известна очень давно и широко распространена. Она связана с неблагоприятными факторами, окружающими человека», – говорит врач.

### КОГДА ДАВЛЕНИЕ «СКАЧЕТ»

«Без измерения артериального давления диагностировать причину возникшего ухудшения невозможно. Люди часто недостаточно внимательны к своему здоровью. Особенно печалит заблуждение о том, что каждому конкретному возрасту соответствует определенный уровень артериального давления, а повышенное давление после 45 лет – норма. Это не так!» – считает Кирилл Камнев.

Давление 120 на 80 оптимально для любого возраста. Так же как для любого возраста давление никогда не должно превышать показатели 140 на 90.

Теперь вернемся к гипертоническому кризу. При этом состоянии уровень систолического («верхнего») артериального давления, как правило, более 160–180 мм рт. ст, а диастолического («нижнего») – выше 110–120 мм рт. ст. Человек чувствует головную боль, шум в ушах, перед глазами могут мелькать мушки. В некоторых случаях возникают тошнота, рвота, носовые кровотечения.

Бывает и так, что давление не превышает 160–180 мм

ртутного столба, но все признаки криза налицо. Дело в том, что даже давление 145–150 мм рт. ст. для конкретного человека может быть высоким, если его «рабочее» давление – 110–115 мм рт. ст.

## КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНОМУ

Больному в состоянии гипертонического криза нужно принять удобное положение в кресле с подлокотниками или полусидячее в кровати с высокой подушкой. Обеспечьте свободный доступ воздуха, расстегнув ему ворот рубашки, ослабив ремень. Полезно проветрить помещение и избавиться от яркого света.

Первая помощь также включает прием ранее назначенных врачом препаратов для снижения артериального давления. Через 20–40 минут измерьте давление. Если снижения примерно на 15–20 мм ртутного столба не произошло, нужно вызвать бригаду скорой медицинской помощи. Если же давление снизилось – обеспечьте покой больному в течение всего дня, а на следующий день обязательно обратитесь к врачу!

Как правило, гипертонический криз длится несколько часов. Даже если давление удалось снизить, может произойти его повторное повышение. Важно помнить, что даже если давление нормализовалось, организм человека все еще уязвим. Поэтому больному требуется покой в течение одного, а то и нескольких дней. И расценивается такое состояние как временная нетрудоспособность. Пока уровень артериального давления не выровняется, человек должен находиться на больничном.

Гипертонический криз бывает осложненным и неосложненным. Тяжелые «сосудистые катастрофы» – инфаркт миокарда и мозговой инсульт – часто развиваются на фоне высокого кровяного давления.

«При осложненном гипертоническом кризе высокое кровяное давление, которое ухудшает самочувствие, может сопровождаться нарушением мозгового кровообращения, инфарктом и отеком мозга, а также инфарктом миокарда», – рассказывает врач-терапевт.

Поэтому, если человек в ходе криза чувствует слабость в конечностях, нарушение речи, перекашивание лица, нарушение походки, боли в грудной клетке либо боли, отдающие в левую руку, в лопатку, холодный пот или чувство страха, – скорую нужно вызывать немедленно.

«Эти симптомы могут означать инфаркт миокарда или мозговой инсульт!» – предостерегает Кирилл Камнев.

## ОТМЕНИТЬ ЛЕКАРСТВА МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ

Отдельно нужно сказать о лекарствах. Примечательно, что часто люди отказываются от приема препаратов, в то время как принимать их нужно постоянно. Очень часто гипертонический криз может стать следствием подобного легкомыслия.

«Бывает, пациенты прерывают курс лечения, потому что препараты, по их мнению, не работают, – рассказывает врач-терапевт. – Если прием препаратов не обеспечивает поддержание нормального уровня давления, следует обратиться к врачу и совместно с ним решить вопрос о замене препарата либо о назначении дополнительного. Бывает и так, что пациент отказывается от препарата после достижения целевых уровней давления. То есть, давление в определенный момент нормализуется, и пациент решает, что препарат принимать больше не надо.

Действие препарата заканчивается, и давление вновь растет. Поэтому нужно напомнить: прием лекарств должен быть регулярным. И отменить его может только врач».

Если же прием медикаментов снижает давление ниже нормы, полностью отказываться от лечения нельзя. В этих случаях также требуется коррекция дозировки или замена препарата специалистом.

## И ОРГАНИЗМ СКАЖЕТ «СПАСИБО»

В первую очередь нужно уменьшить массу тела. Артериальное давление в таком случае значительно снизится. Нужно уменьшить и количество потребляемой соли.

Это особенно актуально для пожилых людей, поскольку их почки хуже работают, а соль задерживает жидкость внутри сосудов, повышая давление. Нужно также приучить себя к здоровому и рациональному питанию.

Очень важна физическая активность, хотя бы ходьба каждый день не менее 30–40 минут. Работающие мышцы потребляют энергию, это влияет на кровоснабжение, которое снижает артериальное давление. Избавьтесь от вредных привычек – спасибо в таком случае вам скажет не только сердечно-сосудистая система, но и весь организм.

## СПРАВКА: НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ:

- недостаточная физическая активность;
- нерациональное питание;
- избыточная масса тела;
- ожирение;
- стрессы;
- вредные привычки.

## МИР ПРИНАДЛЕЖИТ ТЕМ, КТО ЕМУ РАД

*Эта семья отличается особым позитивом. Когда находишься рядом, сразу все светлые и позитивные мысли выходят на передний план. Заряд энергии после встречи с этими людьми остается еще на долгое время, и по праву можно их назвать примером для подражания. Семья Сумкиных – интересная, веселая, зажигательная, добрая, а самое главное – здоровая. И в этом номере мы решили передать этот положительный заряд вам, нашим читателям.*



### ПОД КРЫЛОМ СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ

Мама, папа, дочь и сын – идеал для многих. Светлана Георгиевна – мама семейства с большой буквы. Активная женщина во всех смыслах. Заведующая детским садом «Радуга», депутат Октябрьского района и просто заинтересованный в жизни своих подопечных человек. А под ее крылом ни много ни мало более сотни людей, и на первом месте, конечно же, ее семья.

Утро всегда начинается с полезного и сытного завтрака. «Это залог хорошего дня», – говорит Светлана Георгиевна. Она считает, что на голодный желудок хороших дел не

сделаешь. По мнению мамы, питание должно быть очень разнообразным. В пище должно содержаться большое количество полезных веществ.

После начинается рабочий день, насыщенный и переполненный разными событиями, как хорошими, так и плохими. Порой удивляешься, как же удается после всего оставаться таким добрым и чутким человеком.

«В нашем детском саду мы уделяем внимание здоровью и развитию детей. В одном из корпусов установлена галочкамера. Ее посещение гарантирует малышам сокращение простудных заболеваний, что наблюдалось даже



в период эпидемии гриппа по округу этой зимой. Заболеваемость существенно ниже, чем в других детских садах в Октябрьском районе. И нас даже не закрыли на карантин, – не могла не похвалиться результатами своей работы заведующая. – Также мы ведем работу с родителями, чтобы дети не пропускали детский сад без причины. Еще в нашем образовательном учреждении уделяется большое внимание прогулкам: при хорошей погоде дети гуляют два-три раза, и уже сейчас в подготовительной группе дети посещают улицу при -30 градусах, при этом они все играют в подвижные игры, катаются на горках и активно проводят время. Вот таким образом происходит процесс закаливания. Обязательное условие: когда выпадет снег на

участке, дети вместе с родителями и воспитателями строят горки. Еще важной частью закаливания являются процедуры после сна – ходьба по различным дорожкам, которые раздражают стопу». Еще Светлана Георгиевна считает, что немаловажное влияние на здоровье деток оказала круглогодично отапливаемая теплица, в которой выращивают зеленый лук. Дети получают витамины круглый год, кушая лук на обед каждый день. А летом дети кушают зелень с грядки, которые салят сами вместе с воспитателями.

### **ДЕТИ – НАШЕ ВСЕ**

Полина, старшая дочь, учится в Санкт-Петербурге на геоэколога и планирует вернуться на Родину. «При-



рода красивая везде, но красивей нашей природы нет нигде, — с уверенностью в голосе говорит девушка. — Взрослея, я начала интересоваться педагогикой. Может быть, это от мамы. Еще стала следить за здоровьем и правильным питанием; только с возрастом понимаешь, насколько это важно. Мы с моим молодым человеком

регулярно посещаем бассейн, тренажерный зал и придерживаемся правильного питания».

Георгий Андреевич — так ласково называют 15-летнего парня все в семье — ну или просто Жора. Спортсмен, увлекается рисованием, планирует поступать на архитектора. Сейчас в его жизни главное место занимает бокс. Две тренировки в день, один выходной в неделю. Беспрекословно выдерживает все нагрузки, участвует в соревнованиях, занимает призовые места. К его спортивному увлечению относятся с пониманием. Даже когда перед соревнованиями нужно согнать вес, мама старается не готовить вкусности, чтобы не дразнить и не испытывать силу воли сына. Старается всегда помочь и мотивировать.

На вопрос, что нужно делать родителю, чтобы дети были счастливы и нашли свое место в жизни, Светлана Георгиевна коротко ответила: «Любить». И действительно, ни больше, ни меньше.

С самого детства дети всегда были рядом с родителями. «Когда Полинке было два года, мы всей семьей выезжали на природу и ночевали в палатке», — вспоминает Светлана Георгиевна. Она считает, что отдыхать и работать, например, по дому, нужно вместе с детьми, не отгораживаться от них, быть рядом с ними: «Самое главное — чтобы семья была вместе».



## ЛЕГКИ НА ПОДЪЕМ

Когда наступает лето, семья Сумкиных использует время с пользой. «Лето короткое, а успеть хочется много», – говорит Андрей Андреевич. По наследству, от предков-националов, семейству достались родовые угодья, находящиеся на реке Обь, которые называются Зимнее Алешкино.

Каждые выходные – это рыбалка, чай из родниковой воды со смородиной на костре, ароматная уха, ночи в палатке и безумно красивая природа вокруг. «Мы этим живем, заряжаемся энергией природы на всю зиму, и никакого моря не нужно», – мечтательно улыбаясь, говорит мама. «А как же это полезно для здоровья, – подключается к разговору папа. – Даже наша бабушка, которой 70 лет, до сих пор бегает по лесу за ягодами и грибами, как девочка», – оба смеются. «А дед с внуком, бывает, на неделю уедут, и обратно не дожدهшься: рыбу ловят, мастерят что-то в домике», – отмечает Светлана Георгиевна.

Как важна связь поколений, когда и дети, и внуки не забывают, проводят время вместе. Можно даже сказать, что это прибавляет и сил, и здоровья.

На зимних каникулах все вместе решили съездить в это место. «Зима в лесу, на берегу реки, отличается от зимы в людном месте. Все заснежено намного сильнее, сугробы по шею. Дети развлекались: прыгали с крыши, а потом

вытаскивали друг друга», – со смехом вспоминает папа. А вообще семья Сумкиных любит кататься на лыжах.

## СЕКРЕТ СЧАСТЬЯ

Чтобы всегда оставаться такими жизнерадостными, нужно просто радоваться жизни. «Я недавно где-то прочла очень хорошую фразу: «Мир принадлежит тем, кто ему рад». Очень хорошее правило: если ты рад, то и тебе будут рады. Нужно всегда помогать, и не только тем, кто помогает тебе, но и тем, кому эта помощь необходима. Ты понимаешь, что сделал кому-то хорошо, и от этого тебе самому становится хорошо. Если ты полюбишь жизнь, то она тебя тоже полюбит», – объясняет Светлана Георгиевна.

На вопрос, что нужно делать, чтобы сохранить мир в семье, Светлана Георгиевна отвечает: «Самое главное – любить друг друга, уважать друг друга, уступать друг другу. И еще одно очень хорошее и важное качество, когда каждый слышит друг друга. Если делать все это, то в семье будет мир и лад».

И нашим читателям семья Сумкиных пожелала быть здоровыми и оставаться всегда счастливыми рядом со своими близкими.

Варвара Скидан

Фото из домашнего архива семьи Сумкиных



## НАЧНИ ДЕНЬ С ЗАРЯДКИ



*Вдох глубокий, руки шире,  
Не спешите – три-четыре! –  
Бодрость духа, грация и пластика!  
Общеукрепляющая,  
Утром отрезвляющая,  
Если жив пока еще, – гимнастика!*

*В. Высоцкий*

*Только представьте: Вы гуляете по весеннему парку, цветут цветы, поют птицы, светит солнце. Вам хорошо и спокойно. Наслаждаетесь жизнью, улыбаетесь... И вдруг... Звук будильника! Совершенно неожиданно утро свалилось на голову, и с этим уже ничего не поделаешь, придется вставать. Но как? Теплая и уютная постель Вас не отпускает, глаза предательски не открываются, а голова еще помнит красивый и приятный сон. Многие откинут в сторону одеяло, протрут глаза, «нырнут» ногами в тапки и лениво двинутся в сторону ванной комнаты. Да... в таком состоянии трудно взбодриться и настроиться на работу.*

Но что мешает с самого утра обеспечить себе приподнятое настроение и хороший тонус организма? Для этого стоит посвятить всего лишь несколько минут утренней зарядке.

**Так какой должна быть утренняя зарядка, чтобы извлекать из нее только пользу?**

Утренняя зарядка очень полезна для нашего организма. Во время сна кровь циркулирует по сосудам в замедленном темпе. После пробуждения на все системы организма продолжает действовать тормозной процесс, вследствие чего у людей утром, как правило, подавленное настроение, а скорость реакции, умственная и физическая работоспособность низкие.

К нормальному состоянию организм приходит через два-три часа после пробуждения. Из-за этого многие продолжают клевать носом по дороге на работу или безуспешно концентрироваться, выполняя очередное поручение руководителя. Но это можно предотвратить, делая ежедневные физические упражнения. Если утром сделать зарядку, то желание поспать пропадает сразу, благодаря тому, что двигательная активность способствует ускорению кровообращения и улучшению поступления питательных веществ в органы и системы организма. Уже с первых дней занятий вы почувствуете, как поднимается настроение, появляются силы, заряд бодрости, желание работать и добиваться успехов.

## ПРАВИЛА УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Начните свой день с улыбки не только самому себе, но и окружающему миру. Не стоит забывать, что упражнения для утренней гимнастики должны быть простыми и легкими, поскольку организм еще не проснулся, и излишняя нагрузка может оказаться стрессом. Утренняя гимнастика должна проходить в спокойном темпе и состоять из 5-10 упражнений, каждое из которых необходимо повторять 5-8 раз. Зарядку важно делать регулярно! Только так занятия принесут максимальную пользу организму.



## КАК ПРИУЧИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ К ЗАРЯДКЕ?

Чтобы начать заниматься утренней зарядкой, важно понимать, что мы это делаем для улучшения своего здоровья. Скажите лени: «Нет!» Если мы позволяем себе переставлять несколько раз будильник, то можем выделить время на зарядку. Для начала достаточно делать простые упражнения, лежа в постели, постепенно включая в них комплекс занятий из лечебной физкультуры.

Комплекс упражнений для утренней зарядки должен состоять из разминки, которая длится 2–3 минуты, и основной утренней гимнастики.

Разминка может состоять из обычного потягивания, плавных наклонов и поворотов головы и туловища, ходьбы на носочках, вращательных движений рук и так далее. Основная утренняя гимнастика может включать в себя та-

кие упражнения, как наклоны (как в положении стоя, так и в положении сидя), приседания, всевозможные вращения (головой, плечами, коленями, руками, локтями, стопами) и так далее. Выбирайте те упражнения, которые нравятся, разнообразьте свою утреннюю зарядку.

Несколько потраченных на утреннюю зарядку минут – залог хорошего настроения и бодрости на весь день и крепкого здоровья на долгие годы!

Галина Першина,  
специалист по связям с общественностью  
БУ «Центр медицинской профилактики»,  
филиал в г. Сургуте

## «КИТАЙСКИЙ КРЫЖОВНИК»



*В нашей постоянной рубрике «Вкусно и полезно» мы уже писали о полезных свойствах многих продуктов. В этом выпуске мы расскажем о богатом источнике витамина С, вкусном, сочном, зеленом фрукте киви.*

В нашем округе на прилавках магазинов его можно наблюдать круглый год, поэтому проблем с поиском не возникнет. Родом киви из Китая, и поэтому его оригинальным названием является «китайский крыжовник», однако своим современным названием «киви» обязан новозеландскому селекционеру А. Эллисону, который «подарил» ему это имя за внешнее сходство с одноименной новозеландской птичкой. Сегодня плантации киви можно встретить и во многих других странах, в частности, в Италии, Испании, Греции, Японии и США, а также имеются плантации в России, в Краснодарском крае. В связи с такой обширной географией этот фрукт в свежем виде может круглогодично присутствовать на столах российских потребителей.

В первую очередь стоит обратить внимание на богатый состав этого экзотического фрукта. Киви содержит следующие витамины: А, В (особенно В6, который, кроме всего прочего, полезен для зрения), С, D, Е, а также бета-каротин, фолиевую кислоту, антиоксиданты, клетчатку, растительный белок актинидин, сахара, пектины, флавоноиды, органические кислоты. В 100 г киви всего 61 ккал. Из вышеперечисленных свойств очевидно, что киви обладает достаточно весомым аргументом в сторону пользы.

Также киви способствует выводу холестерина, полезен он и при онкологических заболеваниях, помогает снять тяжесть в желудке. Микроэлементы, которые содержатся в киви, помогают человеку при гипертонии, укрепляют стенки сосудов, капилляров и тем самым уменьшают вероятность возникновения атеросклероза и тромбоза.

Еще киви обладает способностью выводить соли из организма, что предотвращает возникновение в почках камней. И так как в киви содержится мало сахара (намного меньше, чем в большинстве фруктов), он рекомендован диабетикам.

Вышеперечисленное – далеко не все полезные свойства этого фрукта. Киви также используется и в косметологии. Любая хозяйка знает, что кожу можно использовать в качестве маски для лица и шеи. Сок и мякоть киви тонируют, очищают и подтягивают кожу.

Многие задаются вопросом: «А как же можно есть киви, кроме как в свежем виде?» На деле, есть множество вариантов. Это и варенье, желе, фруктовые салаты, смузи, соусы к мясу, начинка для выпечки и так далее.

Вот такой вот удивительный фрукт, который обладает не только массой полезных свойств, но и обилием способов приготовления.

## РЕЦЕПТЫ:



## ВИТАМИННЫЙ СМУЗИ

**Ингредиенты:**

Киви – 2 шт;  
Мед – 15 г;  
Банан – ½ шт;  
Сок половинки лимона или лайма.

**Способ приготовления:**

Очистить киви и банан, нарезать крупными кусочками, выдавить сок лимона или лайма, добавить мед, все взбить блендером до однородной массы. Украсить листочком мяты – и можно наслаждаться полезным, витаминным смузи.

## ЖЕЛЕЙНЫЙ ТОРТ С КИВИ

**Ингредиенты:**

Для основы:  
Песочное печенье – 300 г;  
Сливочное масло – 100 г;

**Для верхнего слоя:**

Киви – 2 шт;  
Желе из киви – 100 г;

Для суфле:  
Сметана 20–30% – 500 г;  
Молоко – 250 мл;  
Сахар – 150 г;  
Желатин – 20 г;  
Ванилин – 2 г.

**Способ приготовления:**

С помощью блендера или скалки печенье превратить в крошку. Сливочное масло растопить, и перемешать его с раскрошенным печеньем. Полученное тесто выложить в

разъемную форму для выпечки, хорошо разровнять и придавить. На дно формы постелить пекарскую бумагу, чтобы торт свободно вышел из формы. Убрать в холодное место.

Далее делаем суфле. Молоко довести почти до кипения и залить им желатин. Размешать до полного растворения и дать ему остыть. Хорошо взбить сметану с сахаром, добавить ванилин. Продолжая взбивать, тонкой струйкой добавив молоко с желатином. Эту смесь аккуратно вылить в форму с коржом и убрать в холодильник до застывания.

Далее делаем желе. Готовую смесь желе с фруктовым ароматом киви залить 0,4 литра холодной кипяченой воды, выдержать 40 минут, подогреть, довести до кипения, помешивая до полного растворения желатина, процедить. Или сделать из обычного желатина с добавлением пюре из киви, но в этом случае не получится прозрачного зеленого желе с цельными кусочками внутри. Выбор за вами.

Итак, если вы используете готовую смесь для желе, дальнейшие действия: киви почистить, порезать и залить кипятком на 5–15 минут. Киви нельзя добавлять свежими в желе, так как они нейтрализуют действие желатина. Берем уже застывшую основу, киви вынимаем из воды и выкладываем на торт и заливаем желе. Ставим в холодильник на 1,5–2 часа для застывания.

Спустя указанное время аккуратно освободить торт от формы, и можно подавать. Стоит отметить, что торт менее калорийный по сравнению с бисквитным или любым другим тортом.



Наслаждайтесь этими полезными блюдами, и помните: мы-то, что мы едим.

рубрику подготовила  
Варвара Скидан

## О СПОРТ, ТЫ ЧТО?

«А каким спортом нам надо заниматься, чтоб вылечиться?». Эта фраза звучит при осмотре большинства детей, перешагнувших рубеж младшего дошкольного возраста. Подразумевается, что занятия спортом могут избавить от тех проблем, которые обнаружил тот или иной специалист. Ход мысли родителей, в принципе, правильный, но есть большое «НО». Взгляд на занятия спортом как на некую волшебную пилюлю, избавляющую кого-то от сколиоза, кого-то от ожирения, а кого-то от дисплазии соединительной ткани ошибочен! А в некоторых ситуациях и опасен. Не с пустого места при приеме в серьезную спортивную секцию проводят не только осмотр, но и тщательное тестирование с применением нагрузочных проб, динамометрии, проведением ЭКГ, исследования показателей ФВД и прочее, и прочее... Проверка здоровья потенциального спортсмена необходима для ответа на вопрос: «А сможет ли данный ребенок выдержать хотя бы базовую нагрузку спортивной секции?» То есть, не пострадает ли его здоровье?

Подобное несоответствие взглядов родителей на занятия спортом и реальностей спортивной жизни идет из смешения таких понятий как СПОРТ и ФИЗКУЛЬТУРА. Эти понятия друг другу не идентичны, но самое большое их отличие в конечной цели. В спорте – это достижение результата. «Быстрее, сильнее, выше!». Кому не знаком этот девиз? Спортсмен тут является лишь средством достижения результата. Цели же физкультуры иные. Это улучшение здоровья конкретного человека. Плавают, бегают, колесят дороги на велосипедах, даже занимаются боксом и спортсмены и физкультурники. Так в чем же разница? В конечной цели! Отсюда вытекает и разница в структуре тренировок и интенсивности нагрузок, хорошо знакомая врачам по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Тогда возникает ряд, казалось бы, наивных вопросов. Например: «Что лучше, физкультура или спорт?» Ответ сложный. Для всех и каждого – физкультура. Для здоровых и физически крепких – спорт. Но только до тех пор, пока он, спорт, не стал так называемым «большим» или «профессиональным». При переходе в эту зону количество и тяжесть травм начинает нарастать лавинообразно. Для каждого вида спорта и конкретного спортсмена эта черта индивидуальна, но есть общее – реакция организма спортсмена. Определение срыва «по ощущениям» – явление позапрошлого века. Появление ощущений означает, что срыв уже произошел. И с этого момента юный СПОРТСМЕН начинает называться ПАЦИЕНТОМ. В то же время, своевременное инструментальное обследование, проводимое на базе специализированных

отделений (в нашем институте – отделение спортивной медицины) может не только уберечь от травм и возможных заболеваний, но и оптимизировать тренировочный процесс. Что же делать, если беда уже пришла? Тогда, после индивидуального, с учетом спортивной специализации спортсмена, обследования, начинается кропотливая работа по восстановлению организма с последующей адаптацией к физическим нагрузкам вновь. Такая реабилитация проводится в нашем центре на принципе междисциплинарного комплексного подхода в специализированных отделениях дневного стационара НИИ ПП и ВЛ, в том числе, в отделении лечебной физкультуры, где есть подготовленные высококвалифицированные специалисты и возможность постоянного контроля состояния реабилитирующегося ребенка.



Другим вопросом может быть: «Так надо ли вообще заниматься спортом?» Отчасти ответ был дан выше. Кроме того, быть спортсменом – это обладать значительным рядом психо-физических качеств, выделяющих последнего из среднестатистической массы людей. Это заманчиво не только для детей и подростков, а уж для них может быть возведено в степень. Заманчиво, но и очень непросто. И в этой ситуации всегда может пригодиться помощь психолога, спортивного психолога.

## СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Наименование заболевания (травмы)	Срок	Примечание
Ангина	Через 2–4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т.п.
Острые респираторные заболевания	Через 1–3 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос.
Острый отит	Через 3–4 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
Пневмония	Через 1–2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания).
Плеврит	Через 1–2 месяца	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта.
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	Через 1–2 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль.
Острый нефрит	Через 2–3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи.
Ревмокардит	Через 2–3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронических инфекций. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль.
Гепатит инфекционный	Через 6–12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль за функцией печени.
Аппендицит (после операции)	Через 1–2 месяца	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
Перелом костей конечностей	Через 3 месяца	В первые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность.
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2–3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резким – сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.)
Растяжение мышц и связок	Через 1–2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через 6 месяцев после операции	Предварительно необходима (длительное время) лечебная физкультура.

### ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА (ТЕСТ РУФЬЕ)

Во многих видах спортивной деятельности, да и в обычной жизни существует правило лимитирующих систем. Смысл его в том, что у каждого человека существует наиболее уязвимая система, которая определяет тот предел нагрузки, после которого происходит срыв этой системы и начинается заболевание. Основная проблема в том, что это «тонкое место» в организме до поры до времени никак не проявляется. В то же время, мы все прекрасно знаем, что даже у самого здорового человека оно есть. Существует масса тестов, проводимых с помощью сложного диагностического и лабораторного оборудования, дающих достаточно точный ответ, где оно находится. Цена таких тестов велика, а исследования трудоемки. Есть тесты попроще и подешевле, но которые так же требуют определенного оборудования и также работы лаборатории. В то же время знать хотя бы примерно состояние своего организма, готовность к преодолению определенных физических нагрузок не мешали бы каждому. Так как же на бытовом уровне, без сложных диагностических приборов, можно решить эту

задачу? Для начала необходимо определить, какая система наиболее полно отражает состояние организма, на данный момент времени. Очевидно, что это кардиореспираторная система. При этом необходимо помнить, что влияние волевого компонента при проведении исследования должно быть сведено к минимуму. И здесь мы приходим к так называемым нагрузочным тестам. Один из самых простых тестов – это проба Руфье. Для ее проведения нужен только секундомер или часы с секундной стрелкой. Проба проводится следующим образом. После 5-минутного отдыха у ребенка измеряют пульс в положении сидя (P1). Далее необходимо сделать 30 приседаний за 45 секунд, после чего ребенок садится, и в течение первых 15-ти секунд вновь фиксируются показания пульса (P2). Третьим показателем (P3) является число сердечных ударов за последние 15 секунд первой минуты отдыха после приседаний.

Индекс Руфье (I) рассчитывается по следующей формуле:

$$I = 4 \times (P1 + P2 + P3) - 200 / 10$$

### ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОБЫ РУФЬЕ ПО РАЗНЫМ ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ ПРИВЕДЕНА В ТАБЛИЦЕ.

Уровень	От 15 лет и старше	13–14 лет	11–12 лет	9–10 лет	7–8 лет
Низкий	15	16,5	18	19,5	21
Удовлетворительный	11–15	12,5–16,5	14–18	15,5–19,5	17–21
Средний	6–10	7,5–11,5	9–13	10,5–14,5	12–16
Выше среднего	0,5–5	2–6,5	3,5–8	5,–9,5	6,5–11
Высокий	0	1,5	,3	4,5	6

По результатам тестирования дети распределяются по физкультурным группам. Уровни высокий и выше среднего – основная физкультурная группа. Это практически здоровые дети. Нагрузка без ограничений.

Средний – подготовительная физкультурная группа. Дети занимаются по основной программе, но не сдают нормативы по бегу и не участвуют в соревнованиях.

Удовлетворительный и низкий – специальная физкультурная группа. Это дети, требующие индивидуального подхода, то есть группа ЛФК.

Вот такой несложный тест. И все же даже тут не обошлось без подводных камней. Суть их в том, что данный тест является модифицированным (или укороченным, как угодно). Индекс Руфье пришел из спортивной медицины, где проводится немного по-другому и, соответ-

ственно, по-другому рассчитывается и оценивается. Вот его описание:

«Измеряют пульс в положении сидя (P1), затем спортсмен выполняет 30 глубоких приседаний в течение 30 с. После этого подсчитывают пульс стоя (P2), а затем – через минуту отдыха (P3). Оценка индекса производится по формуле:

$$I = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$$

Индекс оценивается: < 0 – отлично, 1–5 – хорошо, 6–10 – удовлетворительно, 11–15 слабо, > 15 – неудовлетворительно».

Ряд специалистов считают, что исходный вариант (не модифицированный) дает результаты ближе к истине.

По материалам Нижневартовской окружной клинической детской больницы

# КУРЕНИЕ И ЗУБЫ

*Уже давно ни для кого не секрет, что курение является серьезной опасностью для здоровья и способствует появлению неприятных, иногда даже смертельно опасных заболеваний: рака легких, ишемической болезни сердца и внезапных инсультов. Зубам и деснам курильщиков тоже немало достается.*

В дополнение к никотину сигаретный дым включает в себя почти 4 000 различных соединений, многие из которых вызывают рак. При этом ингредиенты табачных изделий влияют не только на здоровье самого курильщика, но и на окружающих его людей.

В России на сегодняшний день примерно 40% среди взрослого населения являются активными курильщиками. При этом огромное количество людей каждый день подвергается воздействию пассивного курения. Правда, проблемы в полости рта от табачного дыма пассивным курильщикам не грозят. Но и без этого заболеваний полости рта, вызванных активным курением, хватает. Достаточно сказать, что примерно в половине случаев проблем с пародонтом и в 75% случаев выявленного рака полости рта – курение является одной из главных причин. А это ежегодно миллионы потерянных из-за пародонтита зубов и тысячи смертей от рака.

## Основные проблемы в полости рта, вызываемые табаком, включают в себя:

- плоскоклеточный рак, более известный как рак ротовой полости;
- гингивит и пародонтит;
- ожоги и кератоз;
- черный («волосатый») язык;
- эрозии неба;
- лейкоплакия;
- окрашивание зубов (т. н. «налет курильщика»);
- развитие грибковых поражений слизистой полости рта;
- запах изо рта.

Кроме того, курение является фактором риска при проведении имплантации зубов, сопутствующих ей костно-пластических операций и операций по изменению контура мягких тканей десны. Риск неудачи этих манипуляций у курильщика в несколько раз выше, чем у некурящего челове-

ка. Поэтому курение в этих случаях является относительным противопоказанием.

Курильщики чаще сталкиваются с синдромом сухой лунки после удаления зубов. Это довольно неприятное осложнение, сопровождающееся сильными болями в области удаленного зуба, подъемом температуры.

Курение делает невозможным лечение заболеваний пародонта (тканей, окружающих зуб). Частично это происходит потому, что никотин вызывает негативные изменения в иммунной системе организма, а это становится серьезным препятствием на пути успешного лечения пародонта. Помимо этого, курение связано с потерей окружающей зуб кости и разрушением места прикрепления десны к зубу.

Отсюда начинаются проблемы с оголением шеек зубов и опусканием десен с развитием зубодесневых карманов. Дальше свое «грязное» дело доделывает микрофлора, живущая в полости рта. Поселяясь в этих карманах, она провоцирует дальнейшую убыль кости вокруг зуба вплоть до его полного выпадения. В итоге курильщики от 2,5 до 6 раз более склонны к развитию заболеваний пародонта, чем некурящие. Чем больше количество выкуриваемых сигарет, тем выше риск развития заболеваний пародонта. По мере увеличения числа выкуриваемых сигарет увеличивается и тяжесть заболеваний пародонта. Почти 100% 30–40-летних заядлых курильщиков имеют пародонтит. Фактически в 90% случаев лечение пародонтита у курильщика неэффективно и приводит к преждевременной потере зубов.

И это лишь одна область нашего организма, по которой бьет самая распространенная вредная привычка. Помните о том, что **БРОСИТЬ КУРИТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ НЕ НАЧИНАТЬ!**

О.Н. Симанова,  
врач-стоматолог  
Ханты-Мансийской клинической  
стоматологической поликлиники

# КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

*«Последнее время замечаю, что от ребенка пахнет сигаретами, когда он возвращается из школы. Как начать разговор с ним так, чтобы не оттолкнуть и не навредить? Переходный возраст, все советы воспринимаются в штыки».*

*Александра*

## Отвечает психолог БУ «Центр медицинской профилактики» Елена Часовенная:

«Если вы узнали, что ваш ребенок курит, прежде всего, следует успокоиться, так как гнев никогда не помогает решить проблему. В такой ситуации неэффективно прибегать к скандалу и наказаниям, это может озлобить подростка и подорвать доверительность в отношениях. Лучше спокойно обсудить с ребенком возникшую проблему, сказать, что это вас беспокоит, вы огорчены создавшей ситуацией.

Вам следует подобрать литературу по проблеме курения, ознакомиться с ней и познакомить с ней подростка. Не следует запугивать ребенка или предоставлять недостоверную информацию. Четко заявите свою позицию относительно его курения, не отвергая при этом самого подростка, не отказывая ему в понимании и поддержке. Расскажите о возможностях преодоления табачной зависимости. Вам надо набраться терпения и двигаться к цели вместе с ребенком.

Узнайте, какие профилактические мероприятия по отказу от табакокурения проводятся в образовательном учреждении, где учится ваш ребенок. Помощь педагогов, пользующихся уважением у вашего сына, будет дополнительным подспорьем в борьбе с зависимостью. Постарай-

тесь заручиться поддержкой родителей друзей и приятелей своего ребенка, которые также ищут выход из создавшейся ситуации и хотят отучить собственных детей от курения. Вместе у вас получится быстрее и эффективнее.

Не пренебрегайте возможностью поговорить со своим ребенком по душам. Это поможет Вам в решении многих жизненных проблем и трудностей».

### **Важно соблюдать некоторые условия при ведении диалога:**

- разговор должен проходить в доверительной обстановке, обязательно «на равных»;
- нельзя доминировать в разговоре, навязывая свою точку зрения;
- нужно выяснить знания ребенка по проблеме и его отношение, дальнейший разговор строить, апеллируя к знаниям и мнению ребенка;
- таких бесед не должно быть слишком много, нельзя постоянно и по любому случаю говорить о вреде курения.

*«Недавно моя знакомая рассказала, что у соседа по лестничной площадке случился сердечный приступ. Ему стало плохо у нее на глазах, она растерялась и даже не знала, что предпринять. Хорошо, что вовремя вызвала скорую медицинскую помощь. Меня эта история впечатлила. Скажите, как распознать сердечный приступ и что нужно в первую очередь делать?».*

*Юлия Андреевна*

## Отвечает заместитель главного врача по медицинской профилактической работе БУ «Центр медицинской профилактики» Владимир Злыгостев:

«Сердечные приступы – не редкость. Каждый из нас может оказаться в ситуации, когда необходимо будет оказать помощь себе или близкому. И тут главное – не растеряться».

### **Характерные признаки сердечного приступа (инфаркта миокарда):**

- внезапно (приступообразно) возникающие давящие, сжимающие, жгущие, ломящие боли в грудной клетке (за грудиной), продолжающиеся более 5 минут;
- аналогичные боли часто наблюдаются в области левого плеча (предплечья), левой лопатки, левой половины шеи и нижней челюсти, обоих плеч, обеих рук, нижней части грудины вместе с верхней частью живота;
- нехватка воздуха, одышка, резкая слабость, холодный пот;
- нередки указанные симптомы возникают на фоне или после физической нагрузки.

### **Алгоритм неотложных действий:**

Если у вас или кого-либо внезапно появились вышеуказанные характерные признаки сердечного приступа, даже при слабой или умеренной их интенсивности, которые держатся более 5 мин., сразу вызывайте бригаду скорой медицинской помощи. Не выжидайте более 10 минут – в такой ситуации это опасно для жизни.

### **Необходимо действовать согласно следующему алгоритму:**

- Вызвать бригаду скорой медицинской помощи.
- Сесть (лучше в кресло с подлокотниками) или лечь в постель с приподнятым изголовьем, принять 0,25 г ацетилсалициловой кислоты (аспирина) (таблетку разжевать, проглотить) и 0,5 мг нитроглицерина (таблетку/капсулу положить под язык, капсулу предварительно раскусить, не глотать); освободить шею и обеспечить поступление свежего воздуха.
- Если через 5–7 мин. после приема ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и нитроглицерина боли сохраняются, необходимо второй раз принять нитроглицерин.
- Если через 10 мин. после приема второй дозы нитроглицерина боли сохраняются, необходимо в третий раз принять нитроглицерин.
- При резкой слабости и низком артериальном давлении нитроглицерин принимать нельзя.

**ВНИМАНИЕ!**  
Больному с сердечным приступом категорически запрещается вставать, ходить, курить и принимать пищу до особого разрешения врача; нельзя принимать аспирин (ацетилсалициловую кислоту) при непереносимости его (аллергические реакции), а также при явном обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

## ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ УХУДШИЛОСЬ



*Консультативно-оздоровительное отделение БУ «Центр медицинской профилактики» бесплатно проводит скрининговое обследование с использованием современного диагностического оборудования с целью раннего выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы и факторов риска их развития. Здесь Вы можете также узнать состав своего тела (сколько мышц, жира и воды находится в вашем организме), определить свой уровень устойчивости к стрессогенным факторам.*

**СФИГМОМЕТР «VASERA»**

Проведение обследования на сфигмографе позволяет выявить ранние признаки атеросклероза.

Атеросклеротические изменения сосудов сердца и головного мозга являются одной из главных причин возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

**КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА**

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

**«МЕДАСС»**

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

**КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА**

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

**«КАРДИОВИЗОР»**

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

**КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА**

Перед обследованием специальной подготовки не требуется.

**КОМПЛЕКС БОС «РЕАКОР»**

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

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

*Обследование проводится по предварительной записи по телефону:*

*8 (3467) 31-84-66, добавочный 234*

*Наш адрес: ул. Карла Маркса, д. 34, кабинет № 11*

*Время работы с 9:00 – 17:00 (пн-пт)*

*Обед с 13:00 – 14:00*

## ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ



*К сожалению, есть такие недуги, которые поражают внезапно, не оставляя возможности человеку обратиться к врачу или попросить помощи окружающих. Опасность их в первую очередь в неожиданности. И шанс, что именно в этот момент рядом окажется квалифицированный специалист, минимален.*

Поэтому умение правильно среагировать в подобной ситуации, знание того, что нужно делать, а главное – желание помочь можно приравнять к одной из форм гражданской и просто человеческой ответственности.

Возможно, кто-то из наших читателей сталкивался с подобной ситуацией: на асфальте лежит человек и бьется в судорогах, вокруг собрались люди, озабоченно и растерянно глядя на происходящее. Что делать? Звонить в скорую? Вызывать в памяти все то, что когда-то узнали о первой помощи во время эпилептического припадка?

Это серьезная проблема – обычный человек чаще всего не подготовлен к действиям в такой неожиданной и пугающей ситуации. Что делать, если человек упал в судорожном припадке? Как ему помочь и как не навредить? Сложность так же заключается в том, что человек перед приступом может ощущать стягивание конечностей, головокружение. Но если у него ранее не было таких проблем, человек просто не почувствует приближение приступа, не поймет, что нужно обратиться за помощью.

«Если человек потерял сознание на улице, в первую очередь – не надо проходить мимо, – начинает беседу врач станции скорой медицинской помощи Ханты-Мансийска Сергей Ермаков. – Судорожный приступ конкретной первой помощи не требует, поскольку здесь самое главное, опять же, – не навредить. Если на момент осмотра у человека продолжают судороги, он не отвечает, находится без сознания, необходимо в первую очередь придать ему безопасное положение. Для этого пострадавшего нужно уложить на бок, чтобы на случай начавшейся рвоты он не захлебнулся рвотными массами. Также это необходимо, чтобы у него не запал язык».

Важно! Перекладывать человека на бок можно только при условии того, что вы исключаете травму позвоночника. Как это можно исключить? Если человек лежит на газоне, тротуаре, очевидно, он не мог травмировать спину. Другое дело, если человек упал с возвышенности. Если пострадавшего сбила машина, он упал из окна или с иной возвышенности – перекладывать его нужно крайне аккуратно, а лучше вообще не трогать. Возможна травма шейного или грудного отдела позвоночника. Ваша задача – не навредить, а помочь! Нужно аккуратно придерживать голову человека, за ноги и руки, не позволяя ему наносить себе травмы, биться о землю и окружающие предметы головой.

Не следует пытаться вставить между зубов больному ложку, нож или иные предметы, для того, чтобы он не прикусил язык. В принципе, очень маловероятно, что получится раздвинуть челюсти пострадавшего – очень уж сильные мышцы задействованы в момент припадка. Зато велика вероятность повредить десны, зубы, вывихнуть нижнечелюстной сустав. В процессе оказания первой помощи можно также дополнительно контролировать пульс, держа руку на сонной артерии указательным и средним пальцами.

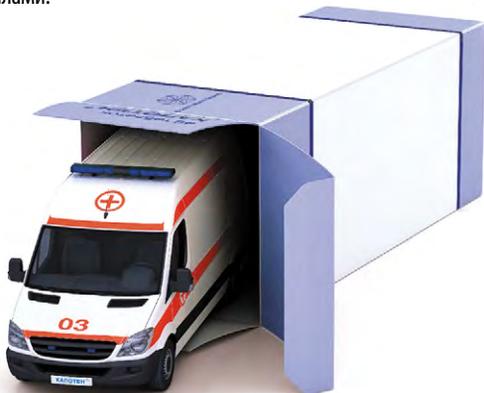
Одновременно с вышеописанными действиями сразу же вызывайте скорую помощь! Лучше всего, если это сделает кто-то другой, пока вы оказываете человеку помощь. Либо, при необходимости, можно позвонить в службу 112. В единой диспетчерской службе вызов передадут на станцию скорой помощи.

В ожидании бригады скорой помощи не следует пытаться снять приступ с помощью «сторонних» лекарств. Применять их может только специалист.

«Оговорюсь, подойдя к человеку в судорожном приступе, вы можете увидеть, что он находится в состоянии алкогольного опьянения. Но если человек пьян, это еще не значит, что ему не может быть плохо», – подчеркивает врач скорой.



Оказать качественную помощь в такой ситуации в полной мере смогут лишь врачи, а потому от вас требуется лишь «продержаться» вместе с пострадавшим до приезда бригады. Не бросайте человека, но и не пытайтесь увезти его своими силами.



«Транспортировать до больницы больного своими силами нельзя – это чаще потеря времени. Чем быстрее бригада прибудет на место, тем быстрее будет оказана помощь, с помощью медицинских препаратов будет снят приступ прямо на месте. Это важно: чем дольше человек находится в судорогах, тем дольше происходит гипоксия головного мозга – очень сложное и опасное состояние, которое возникает в результате недостаточного количества кислорода, который поступает в нейроны головного мозга, что грозит серьезными последствиями, – рассказывает Сергей Ермаков. – Даже если пациент пришел в себя и чувствует себя нормально, при попытке самостоятельно доставить его в больницу может случиться повторный приступ. Поэтому наилучший и самый правильный вариант – вызов скорой. Приедут быстро и примут все необходимые медицинские меры. При необходимости транспортируют, опять же, если повторный приступ случится в транспорте, человеку будет оказана вся необходимая помощь».

В целом, эпилепсия – не самая частая причина возникновения судорожных приступов. Причинами возникновения судорог могут быть врожденные патологии, травма головы, сотрясение головного мозга, ушиб головного мозга. При этом приступ может начаться как сразу после травмы, так и спустя продолжительное время. Зачастую причина внезапного приступа может быть отсутствие лечения, в том числе «по воле» пациента: иногда люди забывают или по иным причинам не принимают прописанные врачом лекарства. Препараты, назначаемые при эпилепсии или другой возможной причине судорог необходимо принимать регулярно, если врачи назначили их. Самостоятельно менять дозировку и отменять прием недопустимо, так же как и заменять один препарат другим из

каких-то своих соображений. Естественно, назначать лекарства должен только специалист, так как они очень специфичны.

«Часто, к сожалению, причиной является алкогольная абстиненция, грубо говоря – похмелье. Человек перестает пить, либо опохмеляется пивом. Как говорят наркологи, пиво повышает судорожную готовность организма, – говорит специалист. – Рискуют подвергаться и люди, которые «кодировались» от употребления алкоголя. Практически у всех таких препаратов в числе побочных действий, при взаимодействии с алкоголем, судорожные приступы».

Как мы видим, судорожные припадки могут быть вызваны массой причин. При их возникновении необходимо обязательно обследоваться у невролога, заниматься самолечением ни в коем случае нельзя. Ни в коем случае не списывайте все на случайность, на единичный случай. Это проблема, которую должны решать профессионалы. Поэтому, кстати, бригада скорой помощи предлагает пострадавшему госпитализацию в приемное отделение для проведения первичной диагностики и выявления причин.

Илья Юрукин



## БЕЗ КУРЕНИЯ

48

ЧАСОВ



Никотин выводится из организма.

Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

1

НЕДЕЛЯ



Цвет лица становится свежее.

Исчезает неприятный запах от волос и кожи.

1

МЕСЯЦ



Дыхание становится легче.

Снижается утомляемость.

6

МЕСЯЦЕВ



Сердце бьется ровнее.  
Исчезает одышка во время занятий спортом.

1

ГОД



Вдвое уменьшается риск возникновения болезней сердца.

5

ЛЕТ



В несколько раз снижается вероятность рака легких.

