

# PRO

# ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №1. 2016

## ХОББИ:

«О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ,  
ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ  
И ЧЕТВЕРОНОГИХ ДРУЗЬЯХ»

## ОБРАЗ ЖИЗНИ:

РОМАН БЕРЕЖНОЙ:  
«НЕ ГОНИСЬ ЗА БЫСТРЫМ  
РЕЗУЛЬТАТОМ»

**ПОМОГИ  
ИММУНИТЕТУ  
ПОМОЧЬ ТЕБЕ**

16+



# СОДЕРЖАНИЕ:

2	Это интересно
5	Держись корней
8	Хобби
13	Сезонная профилактика
17	Горячая тема
19	Секреты здоровья
21	Образ жизни
24	Цветы жизни
28	Проверь себя
30	Советы врача
33	Инфографика

## **Учредитель**

БУ ХМАО-Югры  
«Центр медицинской  
профилактики»

## **Выпускающий редактор**

Варвара Скидан

## **Над номером работали:**

Илья Юрукин

Варвара Скидан

Виктория Кабирова

## **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 воспроизведе-  
ние материалов и иллюстраций  
из журнала возможны лишь  
с письменного разрешения учредителя.

## **Дизайн, верстка и печать:**

ООО «Типография «Экспресс»,  
г. Тюмень

# ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Многие слышали, а кто-то почувствовал на себе предшествующие тяготы 2016 года. И кто, как не мы расскажем вам о том, как следить за своим здоровьем в нелегкое время. Ведь рано или поздно трудности перестанут быть таковыми, а потраченное здоровье вернуть будет сложно.

В первом номере этого года мы хотим рассказать вам о многих полезных и интересных вещах. Горячей темой номера будет тема лишнего веса. В современном обществе с приходом научно-технического прогресса, предназначенного, прежде всего, для упрощения нашей жизни, люди стали меньше двигаться. При таком нездоровом образе жизни ожирение стало проблемой номер один. Для того, чтобы предупредить ожирение, надо научиться контролировать свой вес. Как это сделать правильно расскажет вам наш корреспондент Виктория.

Примером для многих станет гость нашей рубрики «Образ жизни» Роман Бережной – спортивный тренер, человек, который помогает другим людям выявить и раскрыть свои способности, а также учит их использовать все возможности своего организма на максимальном уровне.

На последних страницах журнала вы найдете полезную информацию о том, сколько калорий содержится во фруктах и безопасные для человека нормы сахара и соли, употребляемые в день.

Мы также покажем вам картины и рисунки победителей конкурса «Держись корней»; расскажем, что можно приготовить из такого полезного продукта как творог и многое другое.

Читайте нас, следите за своим здоровьем и берегите себя и своих близких!

**С наилучшими пожеланиями,  
редакция журнала «PRO Здоровье»**



## «УМНАЯ ФУТБОЛКА» ПОДСКАЖЕТ, НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ

**Японская фирма NEC вместе с Gunze Ltd. разработала футболку, которая способна заменить все стандартные устройства, отслеживающие физиологические и спортивные показатели, сообщает Zee News. Футболку можно связать со смартфоном для фиксирования собираемой информации.**

Идея в том, что в футболку встроен очень тонкий и гибкий сенсор (перед стиркой его можно удалить). Этот сенсор фиксирует осанку, частоту сердцебиения, потребление и сжигание калорий. Данная информа-

ция собирается через волокна-проводники, а затем по беспроводному каналу передается на смартфон.

Потом, проанализировав информацию, можно сделать выводы о том, как улучшить тренировочный режим и образ жизни в целом. Пока у футболки нет коммерческого названия, но известно, что компания планирует запустить ее в продажу в этом году. Не исключено, что футболку будут сдавать в аренду клиентам фитнес-клубов.

Источник: Meddaily.ru

# УНИКАЛЬНЫЙ «МОЗГОВОЙ ПРОФИЛЬ» ЗАМЕНИТ ПРИВЫЧНЫЕ ПАРОЛИ К ВАЖНЫМ ДАННЫМ



**Стандартные PIN-коды и пароли морально устарели, считают эксперты из Университета Бингемтона. Они предлагают использовать результаты сканирования мозга человека вместе с серией слов и изображений в качестве ключа доступа к важной информации, передает Tech Worm. Такую систему нельзя обмануть.**

Специалисты уже разработали ее прототип – Brainprint. Это устройство, использующее шапку для снятия ЭЭГ (электроэнцефалограммы), и показывающее человеку серию из 500 изображений, включая слова, лица знаменитостей и фотографии из стока с частотой 2 картинки в секунду. Реакция мозга на изображения уникальна, что позволяет программе идентифицировать личность одного человека из 30 с точностью в 100%.

Ученые, проверяя работоспособность Brainprint, пытались обмануть систему – вместо картинок использовалось просто световое воздействие. Но это не сработало. Плюс в том, что даже под стволом пистолета мозг будет реагировать отличным от изначальной реакции образом и в доступе к данным будет отказано.

Источник: Meddaily.ru

## ВОСЬМИМЕТРОВЫЙ «ЧИХ»

**Держаться подальше от человека, который чихает и кашляет, бесполезно. Научные данные показывают: чихнувший человек достанет своими микробами на расстоянии до восьми метров.**

Экспериментальное подтверждение этому утверждению получили исследователи из Массачусетского технологического института. В своем эксперименте они использовали высокоскоростную камеру и двух здоровых добровольцев, которые тем не менее часто чихали (более 50 раз в день).

Замедленная съемка показала, что капли при чихании разлетаются на восемь метров. Это означает, что в стандартном закрытом помещении (комната, офис) укрыться от микробов чихающего человека проблематично. Поэтому если вы не уверены в том, что ваша иммунная система справится с микробами, то лучше полностью исключить контакт с заболевшим.



Источник: takzdorovo.ru

## ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ОПАСНЫ ДЛЯ СЕРДЦА

Академики из университетов Окленда и Абердина проанализировали 11 исследований около 12 000 человек. Некоторые из этих людей принимали добавки в виде 500 мг кальция или больше. Чаще всего такие добавки к пище выписываются пожилым женщинам для лечения.

Ученые предупреждают: данные добавки могут повышать уровень кальция в сыворотке крови. А отсюда возможно затвердевание артерий и высокий риск сердечного приступа. При этом употребление кальция в качестве составляющего диеты (в молочных продуктах) не оказывало такого эффекта.

Между тем, Агентство пищевых стандартов установило взрослую норму потребления кальция, равную 700 мг. В свою очередь, эксперты утверждают: прием кальция сверх дозы не оказывает потрясающий эффект на кости. Так что, следует соблюдать предписания.

В целом же медицинская общественность с недоверием отнеслась к проведенному исследованию и заявила о необходимости дополнительных исследований.



Источник: Medlinks.ru

## ФАСТ-ФУД ОСОБЕННО ВРЕДЕН ДЕТЯМ

Употребление фаст-фуда в первые годы жизни может негативно повлиять на развитие костной массы, считают исследователи из Университета Саутгемптона в Великобритании.

Ученые проанализировали данные более чем о 1100 детей, принявших участие вместе с матерями в большом исследовании влияния факторов образа жизни на здоровье.

Исследователи сравнили плотность костной ткани у малышек при рождении, а также в четырех- и шестилетнем возрасте. Они выяснили, в каких районах жили семьи и какие магазины располагались неподалеку.

Оказалось, что большое количество точек быстрого питания по соседству было связано со снижением минерализации костной ткани у новорожденных. А наличие магазинов, продающих свежие овощи и фрукты влияло на повышение плотности костей в возрасте 4 и 6 лет.

По мнению ученых, более здоровое «продовольственное окружение» позволяет формировать здоровые привычки и непосредственно влияет на состояние здоровья человека. В свою очередь, сбалансированное питание становится хорошей профилактикой раннего остеопороза.

Исследования показывают, что сбалансированная диета, содержащая достаточное количество овощей, фруктов, белка и кальция способствует развитию здоровой костной ткани на протяжении всей жизни.

Источник: takzdorovo.ru



## «ДЕРЖИСЬ КОРНЕЙ»: ДЕРЖИСЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Конкурс «Держись корней» был организован сотрудниками окружного Центра медицинской профилактики. «Держаться корней – означает держаться здорового образа жизни, подобно предкам, которые не испытывали того недостатка в физической активности, с которым мы сталкиваемся в современной повседневности, а следовательно, имели крепкое здоровье», – отмечают организаторы.*

В конкурсе приняли участие чуть менее 300 человек. Творческие работы – рисунки, живопись, графика и др. присылались практически из всех муниципальных образований автономного округа.

Вр. и. о. главного врача окружного Центра медицинской профилактики Алексей Молостов: «Мы благодарим всех участников за то, что поддержали наш конкурс. Все эти работы не останутся лежать без дела. Многие из них будут использованы при организации мероприятий, оформлении печатной продукции профилактической направленности».

В номинации «Лучшая работа в возрастной категории от 10 до 16 лет» победила ученица Леушинской школы-интерната для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Татьяна Тарасова (п. Междуреченский, Кондинский р-н).

«Лучшая работа в возрастной категории от 17 до 23 лет» была прислана ученицей школы поселка Угут Анжелой Арантеевой (Сургутский район).

Победителем в возрастной категории от 24 лет стала Антонина Ралдугина из Нефтеюганска.

В номинации «Лучшая работа среди учеников и выпускников художественных школ» победила Татьяна Знаменщикова из колледжа-интерната «Центр искусств для одаренных детей Севера» (Ханты-Мансийск). Работа Татьяны также была отмечена дополнительным призом от лица председателя жюри – художника, члена-корреспондента Российской академии художеств Геннадия Райшева.

В номинации «Лучшая работа среди детей, находящихся на лечении в стационаре медицинских учреж-

дений» победителем стал Ярослав Левдин (ОКБ Ханты-Мансийска. Педиатрическое отделение).

Было принято решение ввести дополнительную номинацию. Мы отобрали 71 работу, авторы которых получат дополнительные призы. Узнать, кто победил в данной номинации, можно по адресу: <http://cmrmao.ru/konkursdk>

Илья Юркин



**Арантеева Анжела Павловна**  
Сургутский р-н, п. Угут

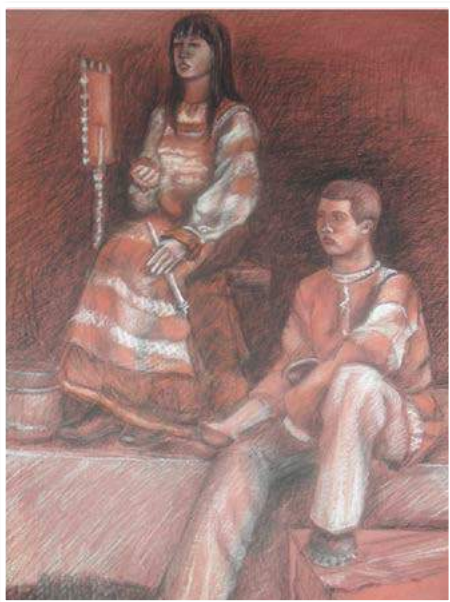


**Тарасова Татьяна Николаевна**  
Кондинский р-н, п. Междуреченский

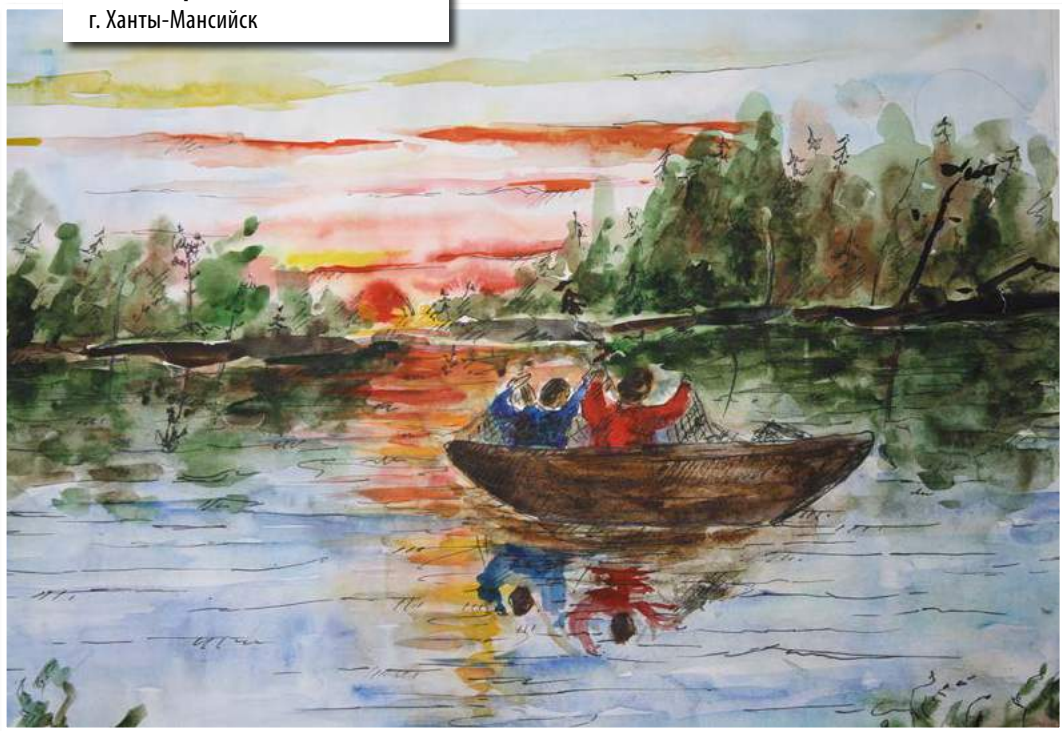




**Левдин Ярослав**  
г. Ханты-Мансийск



**Ралдугина Антонина Михайловна**  
г. Нефтеюганск



**Знаменщикова Татьяна**  
г. Ханты-Мансийск

## ФЕДЕРАЦИЯ ЕЗДОВОГО СПОРТА



*Дети Севера – красивые и энергичные.*

*В нашем журнале мы стараемся рассказывать об увлечениях, связанных с активным образом жизни. И о людях, которые проводят свое время интересно и с пользой для здоровья. Сегодня рассказ пойдет о неохватных снежных пространствах вокруг и летящих собачьих упряжках. А еще о физической активности, воспитании детей и четвероногих друзьях.*

**Что может быть лучше, чем активный и интересный отдых? Только активный отдых всей семьей в компании единомышленников. Кто лучший друг человека, который никогда не оставит вас в любых начинаниях? Правильно – собака! Объединим все это и получим Федерацию Ездового Спорта ХМАО-Югры.**

Югорский клуб ездового спорта появился более трех лет назад. Начался он, как это часто бывает, со встреч единомышленников. Владельцы ездовых собак встречались семьями, общались, совершали небольшие прогулки, делились опытом.

Так хозяева маламутов, самоедов и хаски объединились в федерацию, полное название которой звучит следующим образом – Региональная Общественная Спортивная Организация Федерация Ездового Спорта ХМАО-Югры.

## СОБАКИ ДЛЯ НЕПОСЕДЛИВЫХ

Северные ездовые собаки относятся к так называемому аборигенному типу. Это древние породы, сохранившие облик и лучшие качества предков, не подвергшиеся нефункциональному одомашниванию. Такие собаки оптимально приспособлены к внешним условиям, суровым условиям жизни, отличаются большой выносливостью и устойчивостью к болезням. Выведенные на Севере, они издревле обогревали детей, помогали в передвижении, перевозке тяжестей. Поэтому-то необходимость в физической работе у них в крови.

«Конечно, перед тем, как завести такую собаку, нужно почитать соответствующую литературу, понять, как впишется собака в вашу жизнь. Если человек по натуре активен – ездовая собака станет для него верным партнером для активного отдыха, – рассказывает президент Федерации Ездового Спорта Владимир Мамин. – Все семьей мы всегда любили активно отдохнуть – частые прогулки, активный и здоровый образ жизни. Одним словом – не любим сидеть дома. Когда искали нового четвероногого члена семьи, перепробовали много пород, много читали о них. В итоге нашли свою собаку. Это было важно и для детей. Ведь регулярное общение с этими животными – польза для здоровья, активность и общение. А также привычка к уходу, ответственности».

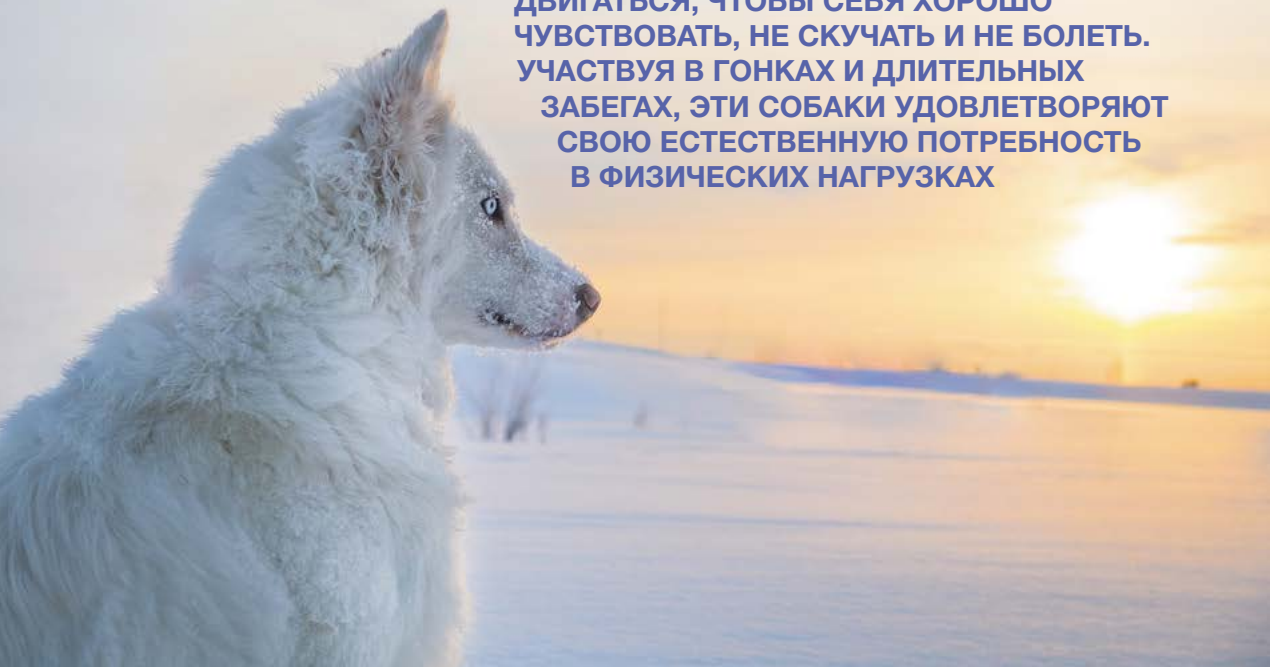
## ЧЕТВЕРОНОГИЕ СПОРТСМЕНЫ

Ездовым собакам необходимо двигаться, чтобы себя хорошо чувствовать, не скучать и не болеть. И даже больше – этой породе необходима настоящая физическая работа. Не просто прогулки, а именно работа в упряжке. Для них это больше, чем просто тренировка и развлечение. Участвуя в гонках и длительных забегах, эти собаки удовлетворяют свою естественную потребность в физических нагрузках.



Врач, отчетливо знающий топографию внутренних органов и тканей человека, обученный диагностировать травматические, инфекционные и неинфекционные патологии хирургическими методами и лечить заболевания посредством оперативного устранения причины.

**ЕЗДОВЫМ СОБАКАМ НЕОБХОДИМО ДВИГАТЬСЯ, ЧТОБЫ СЕБЯ ХОРОШО ЧУВСТВОВАТЬ, НЕ СКУЧАТЬ И НЕ БОЛЕТЬ. УЧАСТВУЯ В ГОНКАХ И ДЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБЕГАХ, ЭТИ СОБАКИ УДОВЛЕТВОРЯЮТ СВОЮ ЕСТЕСТВЕННУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ**



Исторически большинство северных пород собак выводились для перевозки людей и грузов в нартах. Они чрезвычайно выносливы, и способны без усталости бежать по снежному насту длительное время, чтобы чувствовать себя полноценными, счастливыми. Именно при таких нагрузках у них работает наибольшая часть мышц, «разогревается» организм, меняется в положительную сторону настроение. Поэтому вместе с остальными членами федерации мы уже давно проводим регулярные совместные тренировки», – рассказывает Владимир.

Дисциплин, в которых хозяин и его собака могут удовлетворить свою потребность в активности, много. Например скиджоринг – одна из дисциплин ездового спорта, когда собака тянет лыжника. По нему даже проводятся чемпионаты. Его прародителем был способ передвижения под названием «Pulka». «Пулка» – небольшая нарта, которая впрягается между лыжником и собакой. Отсюда же произошли отдельный вид спорта – скипулинг.

И, конечно же, собственно, езда на нартах. То, что в первую очередь ассоциируется с хаски, маламутами, самоедами и другими четвероногими северянами. Собаки используются человеком как тяговая сила для перевозки людей и грузов уже порядка восьми тысяч лет. Достаточно сказать, что оба полюса нашей планеты

в начале XX века были покорены именно на собачьих упряжках.

Летом собакам и их владельцам тоже не приходится скучать. Ездовая собака с удовольствием будет сопровождать вас во время пробежек. А заядлым велосипедистам понравится байкджоринг – велопоездки с собакой, которые также являются спортивной дисциплиной.

### ЛЫЖИ, НАРТЫ И ХВОСТ КАЛАЧИКОМ

Сегодня Федерация Ездового Спорта ХМАО-Югры насчитывает порядка 40 членов. По большей части это семьи с детьми. Такие тренировки, походы и даже соревнования с участием четвероногих спортсменов интересны и полезны всем – от мала до велика.

«О каждой тренировке мы договариваемся заранее. Так как наши участники учатся или работают, встречаемся обычно в выходные. И это отличный способ провести свободное время. Ставим собак в нарты, кто-то встает на лыжи. После чего прокатываем необходимую дистанцию для собак. Несколько часов активного отдыха и удовольствия для каждого участника, – рассказывает Владимир. – У некоторых наших соратников уже две собаки.



 A stylized icon of a doctor with black hair, wearing glasses, a white lab coat, and a dark tie. The icon is set against a circular background.
 

**Врач**

**ДЕРМАТОЛОГ**

Врач-дерматолог лечит только кожу человека и ее придатки – слизистые, волосы, ногти. Врачи данной специальности очень востребованы в медицине, спорте, косметологии, а также в санитарно-эпидемиологических структурах.

Так бывает – сначала заводят одну, потом понимают, какое это удивительное животное, сколько интересного приносит общение с ним, насколько интересный мир открывает перед хозяевами. И приобретают еще одну».

## БЕГУЩИЕ ПО ЗОВУ ПРЕДКОВ

Итак, если вы привыкли к движению и любите собак – эта порода для вас. В походах, прогулках, на лыжне и лесных тропах вы не будете одиноки. Появление четвероногого члена семьи сделает вашу жизнь еще активнее и увлекательнее. Где, как ни у нас – среди снежных просторов, заводить такую собаку? Лыжи и нарты, заснеженные маршруты – чем не снежный и волшебный край Джека Лондона с его белым безмолвием и собачьими упряжками?

Вот такие они – хаски, маламуты и самоеды, преданные друзья, трудолюбивые помощники и спортсме-

ны, в которых самой природой заложена, унаследованная от предков тяга к движению. Шерсть искрится, как снежная пыль, летящая из-под лап. А глядя на улыбочивые морды с яркими и глубокими, как небо над головой глазами, невозможно не улыбнуться самому – настоящие дети Севера.

Илья Юрукин



# ПОМОГИ ИММУНИТЕТУ ПОМОЧЬ ТЕБЕ



*Если зимой вас мучают постоянные простудные заболевания, вы быстро утомляетесь, все время испытываете повышенную сонливость или бессонницу – ваш организм не справляется с «внешними угрозами» и пора ему помочь.*

Слабый иммунитет не редкость. Причиной в большой степени может быть наследственность. С самого рождения, обладая слабым здоровьем, ребенок часто или длительно болеет. Это может быть насморк, кашель, слабость или подъем температуры. А в зимнее время ситуация усложняется, что чревато частыми пропусками занятий по болезни. А значит – снижением успеваемости, развитием психологических проблем, комплексов.

Наличие хронических заболеваний также может указывать на слабый иммунитет.

Даже абсолютно здоровый человек может серьезно повредить защитной системе организма, ведя нездоровый образ жизни. Ослабить иммунную систему достаточно просто. И даже не подозревая об этом на протяжении долгого времени. Например, неправильно и несбалансированно питаясь.

При нехватке калорий, тех или иных питательных веществ и витаминов в рационе, организм не в силах бороться с «внешней угрозой». Поэтому необходимо изменить свое меню в соответствии с физиологическими потребностями. С пищей организм человека должен

получать множество пищевых и биологически активных соединений. Причем большинство из них должны находиться в определенном соотношении друг с другом.

Грамотный и сбалансированный состав суточного рациона обеспечивает повышение иммунитета и адаптивных возможностей человека к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды. Помните: организм особо нуждается в растительной пище. Именно в ней больше всего необходимых для укрепления иммунитета витаминов и микроэлементов.

Специалисты также рекомендуют поздней осенью проводить витаминопрофилактику. В течение 1-2 месяцев пропейте витаминный комплекс, который поможет иммунной системе подготовиться к зиме. Современные витаминные препараты не отличаются по своей физиологической активности от витаминов из пищи. Перед началом приема не лишним будет посоветоваться с медицинским работником.

Кстати, если вы начали принимать поливитаминный комплекс, особенно новый, вам еще не знакомый, последите за реакцией организма в течение нескольких дней. Может развиваться пищевая непереносимость или аллергическая реакция на ароматизаторы, красители и прочие «балластные» вещества, добавляемые в таблетки или драже.

Еще один пример того, как человек по собственной воле делает себя уязвимым для болезней – вредные привычки. Табакокурение и регулярное употребление алкоголя неминуемо снижают активность клеток иммунной системы. Вдобавок нарушая всасывание витаминов из пищи и разрушая уже имеющиеся их запасы, что сильно сказывается на способности иммунитета противостоять болезням.

Не отказавшись от вредных привычек – не выстроить надежную оборону от болезней.



Помимо того, курение приводит к развитию хронических инфекций дыхательных путей, тем самым усиливая пагубное влияние на иммунную систему.

А стоит отметить, что хронические болезни, даже такие распространенные, как кариес, тоже подрывают иммунитет, негативно воздействуя и на весь организм человека в целом.

Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя. Проблемы, вызвавшие стресс, и сам стресс никуда не денутся, но здоровье пострадает. А вот научиться бороться со стрессовыми ситуациями стоит каждому.

Стрессы, постоянная усталость, нарушение режима сна и бодрствования тоже нарушают работу не только нервной, сердечно-

**АЛЛЕРГОЛОГ**

**ИММУНОЛОГ**

Занимается лечением аллергических заболеваний и нарушений работы иммунной системы. При проявлении признаков аллергии необходимо обращаться для консультации, установки точного диагноза и последующего лечения к врачу этой специализации.



сосудистой, но и в том числе иммунной системы организма.

Стресс обычно способствует «выходу из строя» наиболее ослабленных систем организма. Гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенная болезнь – вот далеко не полный список заболеваний, развитие которых способен ускорить сильный или длительный стресс. Не стоит забывать и о серьезных психических проблемах –

Если вы хотите самостоятельно преодолеть стресс, старайтесь замедлить темп вашей жизни. Заранее планируйте рабочий день, чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом.

И высыпайтесь! Взрослому человеку в среднем необходимо 7-8 часов сна в сутки. При постоянном недосыпе у него формируется синдром хронической усталости, который может привести к ослаблению иммунной системы.



таких как тревожные, невротические или депрессивные расстройства, которые также значительно снижают качество жизни человека. Помня о том, что в здоровом теле должен быть здоровый дух, внимательно относитесь к своему душевному состоянию. Так или иначе, оно отражается на вашем здоровье.



Еще один замечательный способ снять эмоциональное напряжение, а заодно укрепить иммунитет – физические нагрузки. Потребность в движении – одна из общебиологических особенностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности. Формирование человека на всех этапах эволюционного процесса происходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Современная жизнь предрасполагает человека к гиподинамии – малоподвижному образу жизни. Что, в свою очередь, приводит к избыточному весу, психологическим проблемам и, как следствие, ухудшению здоровья.

Нельзя не вспомнить о закаливании. Как его называют – неспецифическому методу профилактики и укрепления иммунитета.



## ОБЯЗАТЕЛЬНО СТАРАЙТЕСЬ ВКЛЮЧАТЬ В КАЖДОДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯГОДЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Благодаря закаливанию активизируется центральная нервная система, снижается возбудимость периферической нервной системы, усиливается деятельность желез внутренней секреции, растет активность клеточных ферментов, происходит перестройка системы терморегуляции. То есть, человек становится более устойчивым к резким изменениям температуры и атмосферного давления, что повышает иммунитет, а, следовательно, сопротивляемость организма.

Важно помнить, что эффект закаливания недолговечен, он длится только во время закаливания организма и недолго после него, поэтому закаливание должно быть постоянным и последовательным.

Если вы ведете здоровый образ жизни, правильно питаетесь и достаточно двигаетесь, а болезни по-прежнему частые гости в вашем доме – обратитесь к врачам. Симптомы слабого иммунитета могут быть обусловлены серьезными заболеваниями, которые возможно диагностировать только в условиях лечебного учреждения. Особенно важно своевременное обращение в больницу, если речь идет о здоровье ребенка.

Илья Юрукин



**Врач**

**ТЕРАПЕВТ**

Врач-специалист, получивший подготовку по диагностике, профилактике и лечению заболеваний внутренних органов и систем. Для лечения патологических процессов он использует лекарственные и физиотерапевтические методики, хирургия им не применяется.



## ОЖИРЕНИЕ: ВЕС ПОД КОНТРОЛЕМ

*В современном обществе с приходом научно-технического прогресса, предназначенного, прежде всего, для упрощения нашей жизни, люди стали меньше двигаться. При таком нездоровом образе жизни ожирение стало проблемой номер один. Для того, чтобы предупредить ожирение, надо научиться контролировать свой вес. Как это сделать правильно? Давайте разберемся.*

### 1 НЕОБХОДИМО УЗНАТЬ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Первое движение к регулированию веса – это шаг на весы утром до завтрака. Для того чтобы точно определить свой индекс массы тела (ИМТ) и узнать, относитесь ли вы к группе риска, возьмите свой вес в килограммах и разделите его на квадрат роста в метрах. Например, ИМТ для девушки, ростом 170 см (1,7 м) и весом 54 кг, составит 18,69. Такой показатель находится в пределах нормы в «Международной классификации дефицита массы тела

и ожирения». Исходя из данных классификации, ожирением считается показатель выше 30.



## 2 НАУЧИТЕСЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ АППЕТИТОМ

Чтобы легко справиться с чувством голода и преодолевать тягу к еде, необходимо выбирать продукты питания, способствующие быстрому насыщению организма. Например, потребляя продукты, богатые белком и клетчаткой, вы сможете взять под контроль свой аппетит. Продукты, богатые белками, на несколько часов стабилизируют уровень глюкозы в крови и тем самым создают ощущение сытости. Особенно важно потреблять белковую пищу на завтрак, несмотря на отсутствие аппетита. Заведите привычку проверять количество граммов белка и клетчатки на этикетках пищевых продуктов. Порция вашей пищи должна содержать более 10 г белка, а порция очень сытной еды – более 20 г белка.



Принимайте пищу, насыщенную клетчаткой. Употребление в пищу продуктов с существенным содержанием пищевых волокон может на несколько часов вызвать чувство сытости. В ваш диетический рацион должно быть включено потребление двух разновидностей клетчатки – растворимой и нерастворимой. Нерастворимые волокна не распадаются и проходят через желудочно-кишечный тракт переработанными. К ним относятся: кукурузные отруби, злаковые продукты из цельного зерна, орехи и зерна, кожура некоторых свежих фруктов и овощей. Эти продукты часто используются для лечения заболеваний, характеризующихся нарушением функций кишечника и толстой кишки. Пищевые волокна, растворимые в желудке, содержатся во фруктах, овощах, овсяных отрубях, ячмене. Чем больше клетчатки содержится в вашей пище, тем лучше для вашего организма. Диетологи советуют потреблять двадцать пять граммов и более пищевых волокон в день.

## 3 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ПРО ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

В комплексной терапии и профилактике ожирения важная роль принадлежит физическим факторам. Одним из направлений лечения ожирения является увеличение энергетических расходов организма путем назначения разнообразных физических нагрузок. Лечебная физическая культура, ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и коньках, различные спортивные игры – оказывают существенное влияние на величину обмена энергии, значительно увеличивают энергетические траты, способствуют улучшению и нормализации обмена веществ, усилению распада жиров в жировой ткани, улучшению функциональной способности всех органов и систем, повышению работоспособности. Они показаны при всех формах и стадиях ожирения. Выбирая формы проведения, объем и интенсивность нагрузок, следует ориентироваться на собственное самочувствие и состояние.

Не стоит также забывать, что перед началом занятий необходимо посоветоваться с врачом или инструктором по лечебной физкультуре, которые в зависимости от степени ожирения, состояния больного, функциональных возможностей организма, с учетом возраста, пола и физической подготовленности могут рекомендовать в индивидуальном порядке, какие виды физических нагрузок и в каком объеме следует выполнять каждому.

По материалам  
из открытых источников в сети Интернет



Задача диетолога – определить индивидуальный рацион для каждого пациента, направленный на помощь в лечении определенных болезней и борьбу с проблемами здоровья.

# КИСЛОМОЛОЧНОЕ «ЗОЛОТО»



*Наверняка хоть раз в жизни у каждого из нас происходил спор, как же произнести слово «творог». Но как не произноси, полезность этого продукта остается одной из высочайших для здоровья человека. Так что же такого в этом кисломолочном продукте? И что интересного из него можно приготовить?*

Творог представляет собой белковый кисломолочный продукт, получаемый в результате нагревания кефира (скишшее молоко отделившее сыворотку) с последующим удалением сыворотки. Творог классифицируется по содержанию в нем жира на: жирный (18%), полужирный (9%) и нежирный творог (не более 3%). К полужирному относят также мягкий диетический творог.

По способу свертывания белков молока творог разделяют на кислотный и кислотно-сычужный. Кислотный творог готовят, как правило, из обезжиренного молока. При этом белок свертывается под действием молочной кислоты, образующейся в процессе молочнокислого брожения, развивающегося в результате внесения заквасок в молоко.

Кислотно-сычужный творог отличается от кислотного тем, что при выработке его для свертывания белков молока применяют одновременно сычужный фермент (или пепсин) и закваски молочнокислых бактерий.

Довольно долгое время творог на Руси нарекали сыром, а блюда из него – сырными (отсюда и название «сырники», хотя делаются они как раз из творога). Неведомо, откуда взялось такое название, но оно настолько прочно закрепилось, что не исчезло даже после появления в России твердых (сычужных) сыров. Творог всегда был одним из самых почитаемых продуктов у славян. Его ели практи-

чески каждый день. Исходным сырьем служила обычная простокваша, горшок с которой ставили на несколько часов в не очень жаркую печь. Затем его вынимали и сливали содержимое в полотняный конусообразный мешок. Сыворотку отцеживали, а мешок с творогом клали под пресс.

Однако, приготовленный таким образом творог, не мог долго храниться, а холодильников тогда еще не знали. В период же, когда удои были хорошие, и, разумеется, в посты, творога у крестьян скапливалось достаточно много. Чтобы он не портился, народ придумал достаточно оригинальный способ его консервирования – готовый (из-под пресса) творог снова помещали на несколько часов в печь, затем под пресс, и так дважды. Когда он становился абсолютно сухим, его плотно укладывали в глиняные горшки и заливали сверху топленным маслом. В погребе такой творог мог храниться месяцами, его брали с собой и в дальнюю дорогу.

Творог употребляли в еду соленным и несоленным, иногда перемешивали с молоком, вином или медом.

Хранить творог можно не более двух-трех, суток при температуре 0–8° С. При этом надо уменьшить доступ к нему воздуха.

Лучше всего хранить творог в эмалированной или стеклянной посуде с крышкой, слегка умяв. Домашний творог

РЕЦЕПТ



**Ингредиенты:**

Творог 200 г – той жирности, которая больше по вкусу

Мед или сахар – по вкусу  
Молоко – 2 ст. л.

Кокосовая стружка – 20 г  
Горький шоколад – 100 г

**СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:**

Для красивого внешнего вида сырков нам понадобятся силиконовые формочки для кексов, но и без них можно обойтись.

Для начала нужно растопить на водяной бане шоколад, смазать дно и бока формочек и убрать

**ГЛАЗИРОВАННЫЕ СЫРКИ «БАУНТИ»**

в морозилку. Далее займемся начинкой: творог, кокосовую стружку, молоко, мед или сахар смешать до однородной массы (для более воздушной структуры можно взбить массу блендером).

Далее берем формочки из морозилки, если на вид стенки из шоколада слишком тонкие можно повторить все действия и еще раз убрать в морозилку. Далее берем замерзшие формочки, заполняем доверху творожной массой, закрываем шоколадом, и убираем в морозилку до застывания верхнего слоя шоколада.

Аккуратно вынимаем сырок из формочки – блюдо готово. Отличная альтернатива покупным сыркам, без химии, не менее вкусно и в сто раз полезнее.

можно хранить в морозилке больше месяца, правда вкусовые качества он немного теряет. Нельзя хранить творог в полиэтиленовых пакетах.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА**

Творог может содержать до 20% жира, но выпускаются и диетические обезжиренные сорта. Особенно богат он метионином – незаменимой аминокислотой, которая обладает липотропным действием. Она снижает уровень холестерина в организме и, что самое главное, предупреждает ожирение печени, которое может возникнуть в результате воздействия на организм сильных токсинов или некоторых лекарственных препаратов. При лечении наследственных мышечных дистрофий больных загружают большими дозами анаболических стероидов. Чтобы предотвратить возможное токсическое действие стероидов на печень, такие больные в обязательном порядке получают не менее 300 г творога в сутки.

Кроме незаменимых аминокислот (белков), творог богат витаминами (особенно А, Е, Р, В2, В6 и В12), фолиевой кислотой, солями кальция, железа, натрия, магния, меди, цинка, фтора и фосфора. Именно благодаря этим соединениям творог так хорошо усваивается. Беременные женщины и кормящие матери не найдут лучшего источника кальция и других микроэлементов, чем творог. Ребенку уже с 5-7 месяцев рекомендуется давать творог. Для детского питания идеально подходит нежирный творог из молока, не подвергавшегося длительному нагреванию. Творог необходим для роста и восстановления всех тканей орга-

низма, особенно костной ткани. Он полезен для работы нервной системы, сердечной деятельности и кровообращения.

Потреблять творог в пищу можно множеством разнообразных способов. Но если это «молочное золото» частый гость на вашем столе, стоит иметь в запасе интересный рецепт.

И помните, мы то, что мы едим!

Варвара Скидан

**Врач**

**ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ**

Занимается лечением болезней, связанных с пищеварительной системой. Именно этот специалист лечит такие, распространенные на сегодняшний день, болезни, как гастрит и язва.

## РОМАН БЕРЕЖНОЙ: «НЕ ГОНИСЬ ЗА БЫСТРЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ»

*В нашем журнале мы стремимся познакомить вас с интересными людьми, которые не любят сидеть на месте, а ведут активный образ жизни. Своим примером наши герои доказывают, что активная жизненная позиция – это один из секретов крепкого здоровья и самореализации.*

*Сегодня нашим гостем стал ханты-мансиец Роман Бережной – спортивный тренер, человек, который помогает другим людям выявить и раскрыть свои способности, а также учит их использовать все возможности своего организма на максимальном уровне.*

Роман познакомился с профессией тренера еще 6 лет назад. Как и все студенты, он хотел устроиться на подработку, чтобы в кармане была лишняя копейка. Поначалу это была просто подработка, которая вскоре стала основной работой.

«Я студентом искал способы подзаработать и ходил в разные организации, предлагал свои услуги, ходил в разные секции. В итоге меня приняли на работу на стадион «Югра-Атлетикс». Я предоставил документы, подтверждающие квалификацию, и меня взяли» – вспоминает Роман.

Еще в школьном возрасте он пошел в секцию тхэквондо в родном городе Волгограде. На тот момент он учился в шестом классе: «фильмы с Ван Дамом оказали большое влияние на спортивные увлечения мальчиков того времени» – шутит Роман. Еще одной мотивацией для этого послужил одноклассник Романа, который занимался тхэквондо уже два месяца: «Он стал большим и дерзким, легко мог постоять за себя. Я понял, что тоже так хочу и пошел с ним заниматься». На протяжении двух лет он упорно занимался единоборством, но секцию закрыли. После этого Роман начал заниматься тяжелой атлетикой.

«Я пошел в спортзал, потому что я очень хотел научиться подтягиваться. В школе на уроках физкультуры у меня ни разу не получалось этого сделать. Я каждый день приходил в спортзал в девять утра, занимался до обеда. После обеда опять приходил и занимался до пяти вечера. После зала шел плавать на Волгу. Так у меня продолжалось три месяца, должен сказать, что подтягиваться я все-таки научился. Мне никто не объяснял, как надо правильно тренироваться и питаться, поэтому я всегда думал, что чем больше буду тренироваться, тем больше буду. Эта мысль у меня была лет пять в голове, но после того, как я устроился на работу в Югра-Атлетикс, я понял, что все не так просто. Я стал замечать, что даже если питаюсь по шесть раз в день, поднимаю тяжелые веса – мой вес не поднимается выше отметки 75 килограмм. Главное, не переусердствовать, чтобы не получить растяжение».

В спорте, как и в любом начинании, важную роль играет поддержка близких людей и семьи. Ведь для достижения победы очень важно знать, что тебя понимают и всячески помогут в трудную минуту. Это мотивирует и дает серьезный толчок для дальнейшего развития.

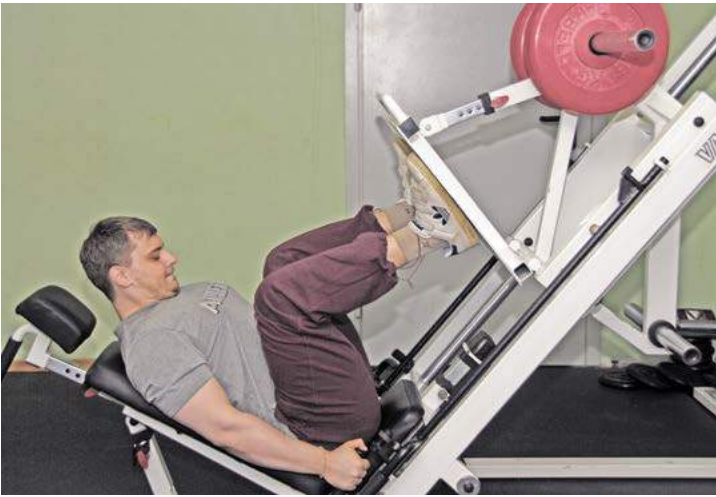
«Когда я решил заниматься тхэквондо, я подошел к своей маме и сказал, что хочу заниматься единоборствами. Она мне сказала, что полностью поддерживает мое решение, но она придет на тренировку и посмотрит, как проходят занятия. Конечно, когда она увидела интенсивность и жесткость наших тренировок, она была

в шоке. Но я настоял, сказал, что так надо, что это хорошо закаляет тело. Отец сначала меня частично поддерживал в моем увлечении тяжелым весом, потому что он сам увлекался футболом. Он говорил, что не может смотреть, как маленькие мальчики поднимают тяжелые гири и при этом громко кричат, но когда я набрал массу, стал более мужественным, он сказал, что всегда знал каких хороших результатов я добьюсь. А вот мою жену напрягали мои постоянные тренировки. Она мне перед свадьбой в шутку сказала, что если я и в день свадьбы пойду в зал, она за меня не выйдет, и я только спустя несколько лет признался ей, что все-таки пошел в спортзал. Объяснил это тем, что в наш день мы должны выглядеть хорошо, плюс там будет много хорошей еды. Я просто не мог этот момент пропустить. Я специально встал в 7 утра, пошел в спортзал, час позанимался, потом уже пришел домой и стал готовиться к свадьбе».

Роман занимался в различных секциях, но в конечном итоге решил связать свою жизнь с пауэрлифтингом. Поднятие тяжелого веса стало впоследствии не просто хобби, а работой. Он стал тренировать других людей и готовить их к соревнованиям. Особенностью профессии тренера является то, что специалист должен своим личным примером мотивировать своих воспитанников. Он является не только преподавателем, но и профессионалом, за спиной у которого есть много соревнований, побед и различных достижений.







## НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НЕ ТОЛЬКО ДЕРЖАТ ФИГУРУ В ФОРМЕ И ЗАКАЛЯЮТ ХАРАКТЕР, НО ТАКЖЕ ЯВЛЯЮТСЯ ХОРОШИМ АНТИДЕПРЕССАНТОМ И В НЕКОТОРОМ РОДЕ УСПОКОИТЕЛЬНЫМ

«Человек, который приходит в зал за результатом – уже мотивирован. Он хочет выглядеть хорошо, хочет добиться высоких результатов в спорте. Первоначальная причина все-таки – отличный внешний вид. Девушки хотят нравиться парням, а парни девушкам. Если говорить о мотивации учеников именно с моей стороны, то я им всегда говорю, чтобы они никогда не гнались за быстрым результатом. Результат всегда придет, а ты главное тренируйся, набирайся и у тебя все получится. Могу привести в пример один случай. Я не спеша готовил к серьезным соревнованиям своих воспитанников. У нас было несколько соревнований: окружные соревнования по жиму лежа и по троеборью. На них мои парни показали хорошие результаты всего за полгода неспешных тренировок и были практически наравне со спортсменами, которые занимаются тяжелыми весами пять лет и больше. Если у тебя что-то не получается – не надо отказываться от своих целей».

Необходимо помнить, что занятия спортом не только держат фигуру в форме и закаляют характер, но также являются хорошим антидепрессантом и в некотором роде успокоительным.

«Я всегда старался уделить большое внимание именно спортзалу, своему физическому состоянию, потому что

спорт очень дисциплинирует, он постоянно держит тебя в тонусе. Это значит, что ты готов к любой сложности, к любому стрессу на работе. То есть ты становишься стрессоустойчивым, потому что ты знаешь – после тяжелого рабочего дня ты придешь в зал, где сможешь выместить всю свою негативную энергию на «железе». К примеру, тебя достал твой начальник – ты поколотил грушу или пошел поднял тяжелый вес, все – ты сбросил негатив. Приходишь наутро на работу веселый, весь на позитиве и поддерживаешь хорошее отношение у коллег. Опять же, подталкиваешь их к занятиям спортом. Например, я сподвиг одну знакомую заниматься аэробикой. Она стала правильно питаться, интенсивно заниматься и добилась хороших результатов – в свои 40, она выглядит на 29 лет. Но все равно периодически со мной консультируется: какие протеины можно пить, а какие нельзя; как лучше питаться».

Виктория Кабирова

**ВРАЧ ЛЕЧЕБНОЙ**  
**ФИЗКУЛЬТУРЫ (ЛФК)**

Обеспечивает квалифицированную медицинскую помощь методом лечебной физкультуры на этапах восстановительного лечения и реабилитации.

## ВОСПИТЫВАЯ ДЕТЕЙ, НАЧНИТЕ С СЕБЯ!



*Наказание ребенка – тема острая и противоречивая. Вот уже более 20 лет полемика вокруг нее не умолкает. Традиционно наказания детей считались делом естественным, в том числе физические наказания. Но наказания, как показывают исследования, не всегда соответствуют тяжести проступка, который совершил ребенок. Порой физические наказания могут быть и вовсе никак не связаны с поведением ребенка, а являться следствием эмоциональной истощенности родителя. Тогда ребенок может «попасть под горячую руку», насилие необязательно носит только физический характер, но и зачастую психический – накричать, унижить или дать подзатыльник без видимой причины, игнорировать естественные нужды ребенка, нарушать его личностные границы, навязывать чужую волю – значит травмировать ребенка.*

Поощрения также претерпевают изменения. С одной стороны, сегодня стали нормой поощрения материальные: карманные деньги, красивая одежда и пр. С другой, в последнее время, экономические стимулы уступают совместному времяпрепровождению, походам в театр или кино, покупке интересных книг. Одной из форм поощрения стали совместные туристические поездки на природу или за рубеж. Также доступ

к компьютеру или сети Интернет становится одной из ключевых форм регулирования поведения детей.

Конечно же, нельзя чтобы воспитание вообще было сопряжено с насилием, но воспитание – это не всегда пряник и не всегда это цветы и так далее, то есть в любом случае это и какие-то серьезные, неприятные для ребенка разговоры, какие-то неприятные моменты. Они просто необходимы во благо и на предупреждение определенных ситуаций.



Воспитание выглядит как постоянная коммуникация между родителем и ребенком, в которой оба участника занимают равные позиции. При этом основным воспитательным инструментом является убеждение: ребенка нужно не принуждать к каким-то действиям, но убеждать, договариваться с ним, объясняя, «что такое хорошо и что такое плохо». Задача родителей понимается таким же образом: обеспечить в полной мере процесс социализации и развития ребенка.

Родительство заключается не только в том, чтобы ребенка накормить и одеть; если эту задачу родители видят как единственную, то такое родительство называется формальным. Специалисты говорят о необходимости ответственного поведения не только ребенка по отношению к родителям, но и родителей по отношению к ребенку.

Безответственным родителям свойственна личностная и социальная незрелость, следствием которой становится неосознанность родительского поведения (безответственные родители не задумываются, зачем родили ребенка и как его нужно воспитывать), эмоциональное отчуждение от ребенка, эгоизм, неспособность выстроить с ним отношения, обеспечить его содержание.

Ответственное родительство – это осознанное отношение к принятию решения о рождении ребенка. Ответственные родители понимают и осознают задачи, сложности, плюсы и минусы, с которыми связан процесс воспитания ребенка. Они понимают, каких результатов они хотят достичь в воспитании ребенка, какие методы воспитания могут быть использованы, как они могут изменяться и корректироваться в зависимости от конкретной ситуации. Ответственный родитель – это тот, кто понимает своего ребенка, прислушивается к нему, верно «прочитывает» его поведение и использует широкий спектр воспитательного воздействия на ребенка.

- **ЛЮБИТЕ РЕБЕНКА, ПОКАЗЫВАЙТЕ И ГОВОРИТЕ ЕМУ ОБ ЭТОМ**
- **ОБЩАЙТЕСЬ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ**
- **БОЛЬШЕ ПРОВОДИТЕ ВРЕМЕНИ СОВМЕСТНО С РЕБЕНКОМ**
- **ПРИЗНАВАЙТЕ СВОИ ОШИБКИ**
- **ЕСЛИ НАКАЗЫВАЕТЕ, ТО ОБЪЯСНЯЙТЕ ПОЧЕМУ**





## ВОСПИТАНИЕ ВЫГЛЯДИТ КАК ПОСТОЯННАЯ КОММУНИКАЦИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЕНКОМ, В КОТОРОЙ ОБА УЧАСТНИКА ЗАНИМАЮТ РАВНЫЕ ПОЗИЦИИ

В конце концов наказание — это не так страшно, главное — чтобы ребенок чувствовал Вашу любовь и понимал, что наказание не обращено к его личности, но направлено на конкретные действия с его стороны. В такой ситуации следует детально разяснить где ребенок был не прав, какие это может иметь последствия и какие меры вы предпринимаете и для чего.

Но это не все, самое главное — любить ребенка! Эта истина столь же проста в своем содержании, как и сложна в своем практическом осуществлении. Убедитесь, что ребенок чувствует Вашу любовь. Проводите с ним время. Не отделяйтесь простым просмотром мультфильмов, а сходите на природу, прокатитесь на лыжах, аргамаче, сходите в бассейн или кукольный театр, получайте впечатления сами и питайте эмоциональными впечатлениями своих детей. Ведь никто кроме Вас не научит и не покажет, как можно проводить время в удовольствие и с пользой для здоровья и развития души.

Андрей Емельянов,  
Психолог БУ ХМАО-Югры  
«Центр медицинской профилактики»



**Врач**

**ОТОЛАРИНГОЛОГ**

Он занимается постановкой диагноза и лечением проблем горла, ушей и носа. Чаще всего врач этой специальности работает в поликлиниках, так как в его обязанности входит назначение и проведение обследований и лечение.



**РОДИТЕЛЯМИ  
СТАНОВЯТСЯ**

продвижение  
принципов  
ответственного  
родительства

Они вырастают  
и становятся  
похожими  
на нас!



**Воспитывая детей,  
начинайте с себя!**

[www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)

# УЗНАЙ ВОЗРАСТ СВОИХ СОСУДОВ!

30 40 50 60

*Тот, кто хочет жить долгой здоровой жизнью, просто обязан следить за состоянием своей сердечно-сосудистой системы. А поскольку первые жалобы на боль в сердце могут оказаться последними – важно не ждать их появления, а регулярно проходить профилактические осмотры.*

## ОПЕРАТИВНО И БЕСПЛАТНО

В «Центре медицинской профилактики» можно бесплатно и быстро узнать о состоянии сердца и сосудов. Консультативно-оздоровительное отделение располагает диагностическим оборудованием, в которое входит сфигмограф VaSera VS-1500N (Fukuda Denshi, Япония).

Этот прибор позволяет оценить состояние сердца и сосудов, выявить ранние нарушения их работы, а также определить изменения характерные для атеросклеротического поражения артериальной стенки.

## ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО?

Здоровые сосуды – это система мягких и эластичных трубок, которые способны мгновенно преобразовывать циклические ударные объемы крови в стабильный поток, необходимый органам и тканям. Так происходит в организме здорового человека.

Из-за воздействия таких факторов, как курение, неконтролируемая артериальная гипертония, высокий холестерин, и др. возникает повышение жесткости стенок сосудов.

В результате не происходит амортизации и преобразования кровяного потока, выбрасываемого сердцем. Повышаются показатели «верхнего» систолического давления одновременно приводя к снижению «нижнего» диастолического давления – давление «скачет». Что в первую очередь приводит к ухудшению кровоснабжения коронарных сосудов сердца и мозговых артерий.

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Процедура сфигмографии проходит в положении лежа на кушетке после 10-минутного отдыха. На руках и ногах пациента закрепляются четыре манжеты для измерения артериального давления и регистрации пульсовых волн, на запястьях фиксируются электроды для регистрации электрокардиограммы (ЭКГ), а на грудную

клетку крепится датчик-микрофон, регистрирующий сердечный выброс.

**Врачи напоминают:**  
раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний и рисков их развития позволяет эффективно проводить их профилактику и лечение

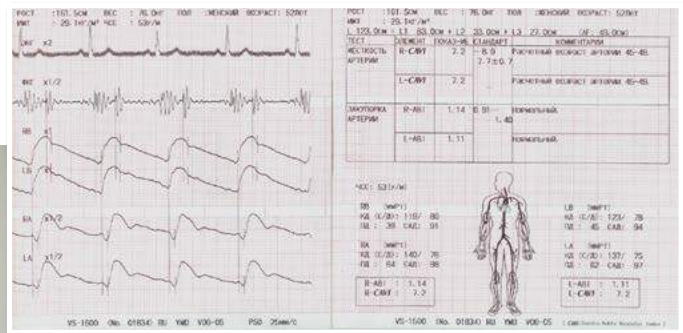
Ключевым моментом исследования является расчет скорости движения крови непосредственно от сердца до точек регистрации пульсовых волн на лодыжках. Высокая скорость пульсовой волны свидетельствует об избыточной артериальной жесткости.

Вся процедура занимает около 15 минут. Результаты исследования пациент получает сразу по завершению исследования. Их сопоставление с нормой для конкретного возраста и позволит заключить о наличии преждевременного старения сосудов.

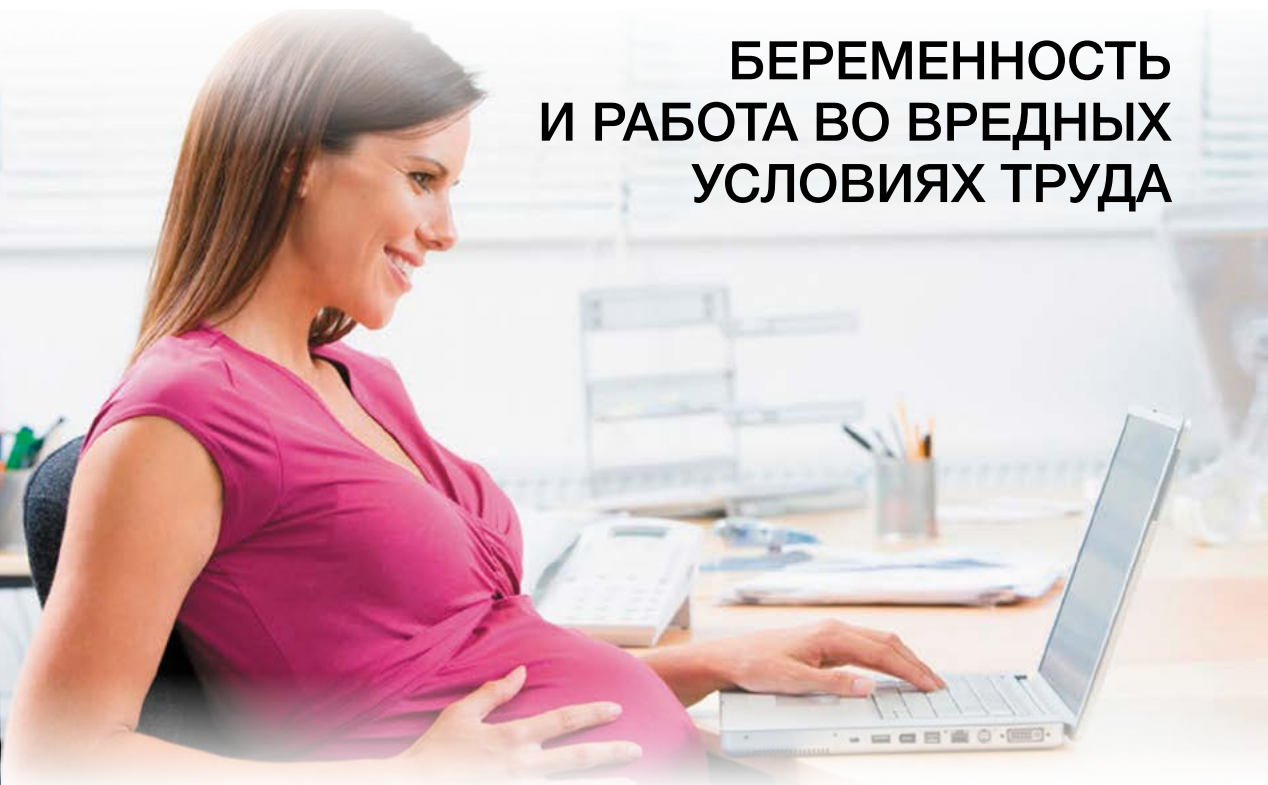
Пройдя обследование, человек получит представление о состоянии сердечно-сосудистой системы своего организма и необходимые рекомендации врача.

### КАК ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Консультативно-оздоровительное отделение Центра медицинской профилактики принимает граждан в рабочие дни по адресу: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, дом 34, кабинет 11. Предварительная запись по телефону 8 (3467) 31-84-66



## БЕРЕМЕННОСТЬ И РАБОТА ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА



*В современном обществе работа в период беременности – обычное явление. Многие женщины не оставляют свою работу до самых родов. Естественно, будущие мамочки стараются меньше напрягаться, избегать перегрузок и стрессовых ситуаций, но не всегда могут выделить опасные моменты в своей работе. Что надо знать, чтобы не навредить себе и будущему малышу в рабочий период?*

*Об этом нашему журналу рассказала врач-гинеколог Центра профессиональной патологии Изотова Татьяна Сергеевна.*

На репродуктивное здоровье женщин, неблагоприятные производственные факторы могут влиять по-разному. В современном мире пациентки больше всего подвержены влиянию повышенной нервно-психической нагрузки на репродуктивное здоровье, то есть увеличивается удельный вес работы профессий, связанных не только с физическим, но и – нервно-психическим напряжением. Прежде всего это деятельность руководящего персонала: медицинские работники, диспетчеры аэропортов,

операторы, обслуживающий персонал. В данных профессиях нервное напряжение увеличивается, что приводит к сдвигу вегетативного равновесия, что в свою очередь может привести к появлению предменструального синдрома (ПМС), расстройству менструального цикла, с последующей неполноценностью генеративной функции. Все это может привести не только к изменению менструального цикла, но и задержке овуляции, то есть могут возникнуть проблемы даже с наступлением беременности.



## СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ!

**Вставать на учет к гинекологу следует до 12 недель! Для этого существует несколько причин:**

- В ранний период беременности проводят первый скрининг. Скрининг – исследования, которые проводят беременным женщинам для того, чтобы исключить или вовремя определить риск развития различных врожденных пороков у плода. Различают два вида скрининга – пренатальный и перинатальный. Пренатальный скрининг – дородовой, его проводят на ранних сроках беременности. Перинатальный скрининг – проводят с 28 недели и на первой неделе после родов.
- В ранние сроки беременности надо начать обследования у специалистов, сдачу анализов, чтобы исключить все возможные неприятности и своевременно получить лечение при обнаружении той

или иной патологии, так как это увеличивает вероятность благополучного протекания беременности и родов.

- Ранняя постановка на учет позволяет максимально точно определить срок беременности и родов.
- Ранняя явка позволит своевременно провести пренатальную (дородовую) диагностику врожденных пороков развития плода и своевременно решить вопрос дальнейшей тактики ведения беременности.
- Специалисты ответят на все интересующие вас вопросы: «Как правильно питаться?», «Какой режим дня соблюдать?» и др.
- Кроме того, наше государство выплачивает всем женщинам, вставшим на учет по беременности на сроке до 12 недель единовременное пособие в размере 543,67 рубля.

## ЗАПРЕЩЕНО!

Следует полностью исключить курение и алкоголь в период беременности и пренатальный период. Токсические вещества, выделяемые при курении и переработке алкоголя, могут влиять на генетическую информацию клеток малыша, нарушая ее правильное копирование и нормальное развитие органов. Кроме того, никотин из сигаретного дыма, как и алкоголь, сужает сосуды в плаценте и ухудшает кровоснабжение плода. Еще до зачатия малыша вам нужно постараться отказаться от вредных привычек – тогда шансы на рождение здорового ребенка станут намного выше.



### ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ СТРЕССА

К сожалению, стрессовые ситуации существуют не только на рабочем месте. Главный совет, который хочется дать – нужно уметь выйти с работы и забыть. Надо уметь уходить от своих проблем на работе.



### ПЛАНИРУЕМ РАБОЧИЙ ГРАФИК

График работы обязательно должен быть нормированный, без каких-либо переработок, без ночных смен. Обязательно должны быть перерывы от 5 до 10 минут каждый час. Если пренебрегать этими рекомендациями, то нервно-психическое напряжение, во время рабочего дня может негативно сказаться на здоровье женщины и, следовательно, на будущем малыше. Если есть возможность во время обеденного перерыва выйти на улицу и не спеша прогуляться, то лучше ей воспользоваться.

Главное для будущей мамы – прожить все девять месяцев с радостью, любовью в сердце и в светлом ожидании появления малыша!

Виктория Кабирова

## ГЛАВНОЕ ДЛЯ БУДУЩЕЙ МАМЫ – ПРОЖИТЬ ВСЕ ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ С РАДОСТЬЮ, ЛЮБОВЬЮ В СЕРДЦЕ И В СВЕТОМ ОЖИДАНИИ ПОЯВЛЕНИЯ МАЛЫША!

Если возникла какая-либо неприятность, надо постараться успокоиться. Например, после рабочего дня придти домой, проветрить комнату, послушать спокойную классическую музыку. Многие специалисты рекомендуют прослушивание именно классической музыки, оно благотворно влияет на внутриутробное развитие плода. Если говорить о нашем регионе, то мы находимся в благоприятной зоне в плане загазованности. У нас есть такие прекрасные места, как «Югорская долина», «Самаровский чугас», в которых можно спокойно прогуляться и подышать свежим воздухом, это очень хорошо отразится не только на здоровье мамы, но и будущего малыша. Еще одно важное условие в борьбе со стрессом – старайтесь в семье не обсуждать неприятные рабочие моменты и стрессовые ситуации, которые накопились за весь день. Вместо этого поговорите о чем-нибудь приятном, например, о подготовке к будущему материнству.

**Врач**  
**ОРТОПЕД**

Лечит нарушения осанки, походки, изменения формы стопы, последствия различных травм. Задача ортопеда – верно поставить диагноз заболевания, связанного с опорно-двигательной системой организма, назначить лечение и наблюдать за его течением, корректируя в случае необходимости.



**Не более 5 грамм в сутки**

(одна чайная ложка без горки)

Норма потребления

**СОЛИ** для взрослого человека

Безопасная для здоровья  
**доза сахара в день:**  
Для женщин – **100 ккал**  
(около 4 чайных ложек сахара)  
Для мужчин – **150 ккал**  
(около 6 чайных ложек сахара)



**120 на 80 мм рт. ст.**

Нормальное  
артериальное давление  
у здорового человека

**7-8 часов в сутки**  
Нормальная **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ**  
**СНА** для взрослого человека



**РИСК ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА**

в среде курильщиков

**в 3-4 раза ВЫШЕ**, чем у некурящих

**PRO** ЗДОРОВЬЕ

---

ВЫПУСК № 1. 2016

