

PRO

ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №2. 2014

16+



СЕМЬЯ ВИМБА:

«ПРОГУЛКИ, АКТИВНЫЕ ИГРЫ,
ИГРА В ХОККЕЙ
С СЫНОВЬЯМИ – ВЕРНОЕ
ЛЕКАРСТВО ОТ ВСЕХ
ПРОБЛЕМ»

**ДИАБЕТ:
ЖИЗНЬ
ПОД КОНТРОЛЕМ
ПОСТОТПУСКНОЙ
СИНДРОМ**

СОДЕРЖАНИЕ:

- 4 **Диабет. Жизнь под контролем.**
- 6 **Вадим Акимов: Точно попадая в цель.**
- 8 **Постотпускной синдром.**
- 10 **Хоккеист Сергей Вимба.
Его вертикальный взлет.**
- 16 **Советы кардиолога.**
- 20 **Когда жизнь – игра.**
- 24 **Стресс-норма?**
- 26 **Аборт. Недетские решения.**
- 28 **Питайтесь с умом!**

Учредитель

БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской
профилактики»

Выпускающий редактор

Наталья Тырикова

Над номером работали

Наталья Тетенюк
Илья Юрукин
Варвара Коблякова
Юлия Борисова

Адрес редакции

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

Контактный телефон

(3467) 318-466, доб. 213

E-mail: OSO@cmphmao.ru

Распространение:
издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

Распространяется

собственной
курьерской службой.
Перепечатка и любое
воспроизведение материалов
и иллюстраций из журнала
возможны лишь с письменного
разрешения учредителя.

Дизайн, верстка и печать

ООО «Эзапринт»,
г. Екатеринбург

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы держите в руках второй выпуск журнала «Pro ЗДОРОВЬЕ». В этом выпуске мы постарались рассказать о том, как улучшить свое здоровье, добиться хорошего самочувствия и бодрости, что значит здоровый и активный образ жизни.

Взяв в руки наш журнал, вы узнаете: почему курение – враг интеллекта; из скольких шагов состоит путь к здоровью; в чем связь между женой, домашним питомцем и долголетием; чем опасен внезапно прерванный сон; а также, как связано питание с настроением.

Важная тема этого номера: сахарный диабет. От него страдают мозг, глаза, почки и сердце, сосуды ног.

В рубрике «Горячая тема» вы узнаете о том, что такое «постотпускной синдром» и как его избежать. Не все знают, что он наступает почти треть «отдохнувших», изводя их головными болями, плохим настроением и депрессией.

В нашем традиционном разделе «Жить здорово» вас ждет встреча с успешным биатлонистом, мастером спорта и просто трудолюбивым, талантливым человеком Вадимом Акимовым. Еще одна интересная личность, с которой встретился наш корреспондент, – Сергей Вимба, директор детско-юношеской спортивной школы хоккейного клуба «Югра».

Особенное внимание в журнале отведено теме онкологии. К сожалению, в мире отмечается неуклонный рост заболеваемости и смертности от рака толстой кишки. О том, что рак не приговор, а диагноз, читайте в рубрике «Мифы и реальность».

Мы расскажем вам о том, что тыква совсем не так проста, как кажется. Помимо страшных рожиц со светящимися глазами, она может на многое сгодиться! Что можно подлечить, если регулярно употреблять тыкву? И что можно из нее приготовить? Ответы вы найдете в рубрике «Вкусно и полезно».

Второй выпуск нашего журнала собрал в себе множество интересных тем – от полезных рецептов до советов кардиолога и объяснения причин набора веса в зимнее время.

Очень надеемся, что наш журнал поможет вам выбрать верный путь, узнать много полезного и интересного, найти ответы на вопросы. Мы всегда рады услышать ваше мнение и пожелания. Если вы не знаете, где найти очередной выпуск журнала, пишите на электронный адрес редакции OSO@cmphmao.ru или звоните +7 (3467) 318466, доб.213.

Редакция журнала «ProЗДОРОВЬЕ».

КУРЕНИЕ ЛИШАЕТ УМА

Курильщики чаще других страдают снижением умственных способностей в зрелом возрасте, считают исследователи из Королевского колледжа в Лондоне, Великобритания. По их мнению, курящие люди уже после 50 лет страдают забывчивостью, неорганизованностью и замедлением скорости мышления.

Ученые, работающие в команде исследования старения Elsa, выбрали 8000 людей старшего возраста, чтобы определить, какое влияние курение оказывает на умственную деятельность. В рамках



эксперимента добровольцы проходили психологические тесты раз в четыре года.

Спустя восемь лет, выяснилось, что курение связано с ускоренным снижением умственных способностей у людей старше 50 лет.

Курящие участники исследования демонстрировали худшие результаты на тестах по проверке памяти, чем их некурящие ровесники. Кроме того, у курильщиков обнаружилось снижение навыков планирования и угасание способности к организации ежедневных дел. Они страдали забывчивостью и порой не могли вспомнить даже самые простые слова.

К подобным выводам пришли и ученые из Университетского колледжа в Лондоне. Они выяснили, что курящие мужчины рискуют утратить познавательные способности раньше некурящих ровесников.

«Снижение умственных способностей по мере старения может перерасти в слабоумие», — намекают ученые и рекомендуют как можно раньше отказаться от вредной привычки.

НАРУШЕНИЕ ПИТАНИЯ ВЛИЯЕТ НА НАСТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Изменения в рационе или режиме питания влияют на настроение, пришли к выводу специалисты из Университета Пенсильвании.

Известно, что зачастую люди прибегают к еде, чтобы снять стресс или улучшить настроение. Однако, как оказалось, настроение может только ухудшиться после нарушения режима питания среди женщин, которые озабочены диетами и своим внешним видом.

В своей работе ученые изучали учащихся колледжа, озабоченных своим режимом питания, и выяснили, что их настроение становилось только хуже после неправильного питания.

В рамках исследования 131 женщине с высоким уровнем нездоровых привычек в питании и озабоченностью своим внешним видом и весом были выданы портативные компьютеры, которые в течение дня несколько раз напоминали испытуемым ответить на специфические вопросы относительно их настроения и питания. При этом ни одна из участниц не страдала анорексией (нервное истощение) или булимией (нервное обжорство).

«Люди с нарушением питания испытывают экстремальные изменения в их привычках восприятия пищи и связанных с ними мыслях и чувствах», - комментирует доктор Кристин Эрон (Christine Eron), ведущий автор работы.



Как выяснилось, женщины, которые имеют расстройства режима питания, могут также терять контроль над поглощением пищи, забывая об ограничениях в питании или есть все подряд. Более того, негативное настроение становилось хуже после нарушения питания, а хорошее настроение, в целом, не менялось.

«До переключения на нездоровые привычки в питании были отмечены незначительные изменения в настроении, тогда как после включения такого рода поведения существенно повысился уровень негативного поведения», - добавляет доктор Эрон.

Ученые уверены, что полученные результаты помогут в понимании роли, которую настроение играет в развитии нездорового образа питания.

Источник: Medlinks.ru

ШЕСТЬ ТЫСЯЧ ШАГОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Всего шесть тысяч шагов в день позволяют женщинам среднего возраста снизить риск развития диабета и метаболического синдрома, считают группа бразильских ученых.

В исследовании приняли участие 292 женщины в возрасте от 45 до 72 лет. Все добровольцы должны были носить шагомеры в течение недели, а также пройти медицинский осмотр.

В процессе обследования специалисты проверяли уровень холестерина и сахара в крови участниц, измеряли объем талии и бедер, а также оценивали риск развития абдоминального ожирения.

Женщины, которые ходили меньше всего, чаще страдали лишним весом и ожирением. В то же время объем их талии превосходил 88 сантиметров, что указывало на высокий риск развития метаболического синдрома.

По мнению ученых, ежедневная физическая активность, в частности ходьба, связана со снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета у женщин среднего возраста. Большинство людей могут набрать необходимые 6000 шагов в течение часовой прогулки.



ВНЕЗАПНО ПРЕРВАННЫЙ СОН ОПАСЕН!

Исследователи в Тель-Авивском университете сообщили о том, что, согласно результатам их исследований, резкое прерывание сна приводит к таким же последствиям, как если бы человек спал всего четыре часа в сутки, пишет Daily Telegraph.



В исследовании учёных приняли участие 61 человек. В ходе исследования эти люди находились дома, а к их запястьям были прикреплены специальные мониторы, регистрирующие время их сна.

В первый день участники исследования спали 8 часов.

На второй день исследования участников будили каждые полтора часа телефонным звонком, после чего не позволяли ложиться обратно в постель в течение 15 минут.

Оба раза утром испытуемые проходили задания на компьютере, а также давали ответы на вопросы о своём самочувствии.

Эксперимент показал, что после ночи недосыпа у участников исследования настроение было заметно хуже, чем накануне, не говоря уже и о результатах заданий, решённых на компьютере.

После такой ночи волонтеры, по словам ученых, были на 24% более дезориентированы, на 29% более депрессивны и на 43% более усталыми.

Затем участникам эксперимента позволили спать лишь в течение 4 часов. Результаты были идентичны, как после ночи с прерванным сном.

Источник: MIGnews.com



ДИАБЕТ: ЖИЗНЬ ПОД КОНТРОЛЕМ

Сахарный диабет — это заболевание обмена веществ, при котором повышается содержание сахара в крови человека, то есть глюкоза, которая является топливом для организма, не усваивается. А его сосуды, внутренние органы страдают от передозировки сахара, на который они не рассчитаны. В первую очередь от высокого уровня глюкозы (или, проще говоря, сахара) в крови страдают мозг, глаза, почки и сердце, сосуды ног.

К 2025 году, по прогнозам специалистов, 334 миллиона человек будут больны сахарным диабетом, а это 6,3 процента населения Земли. Но, самое важное, что это заболевание во многих случаях можно если не предотвратить, то отсрочить на долгие годы. Рецепт очень простой: нормальный вес + физическая активность + диета с ограниченным содержанием жирной и сладкой, рафинированной пищи.

Диабетом цивилизованное человечество расплачивается за комфорт и бешеный ритм современной жизни. И мир сейчас охватывает настоящая сахарная пандемия.

Под общим термином «сахарный диабет» скрываются несколько разных заболеваний: диабет первого, второго типов и диабет беременных. Первое заболевание чаще всего поражает детей или молодых людей до 30 лет. Это аутоиммунное заболевание, природа возникновения которого так до сих пор и не известна. Наследственность, инфекционные и вирусные заболевания, стресс могут спровоцировать диабет первого типа. И тогда спасение одно — регулярные инъекции инсулина. Ведь при этом заболевании собственные клетки, вырабатывающие инсулин, иммунной системой распознаются как чужеродные, и уничтожаются.

Диабет второго типа чаще всего возникает в зрелом возрасте — у людей с повышенной массой тела. В этом случае инсулина вырабатывается достаточно, но клетки организма плохо его «чувствуют», и процесс проникновения сахара внутрь клеток чрезвычайно затруднен. Многолетние исследования показывают, что как только уменьшается жировая прослойка, а образ жизни становится более активным, улучшаются и показатели уровня сахара в крови, а значит, и предотвращаются страшные последствия диабета.

Редко проявления этого заболевания выражены довольно слабо, и долгие годы человек может даже не подозревать о том, что болен. Поэтому, когда начинается массовая диспансеризация с измере-

нием сахара крови, в 3-5 раз увеличивается частота выявления сахарного диабета.

Уровень сахара в норме:
натощак — 3,3-5,5 ммоль/л
после еды — до 7,8 ммоль/л

Симптомы сахарного диабета:

жажда (больные могут выпивать 3-5 л и более жидкости в сутки);
учащенное мочеиспускание (как днем, так и ночью);
сухость во рту;
общая и мышечная слабость;
повышенный аппетит;
зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин);
сонливость;
повышенная утомляемость;
плохо заживающие раны;
резкое похудание больных сахарным диабетом 1-го типа;
ожирение больных сахарным диабетом 2-го типа.

Осложнения сахарного диабета:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей;
- снижение зрения;
- снижение чувствительности;
- сухость и шелушение кожных покровов;
- боли и судороги в конечностях;
- нарушение функций почек;
- диабетическая стопа — заболевание стоп.

По данным Центра социальной и судебной психиатрии им. В.П.Сербского, у многих больных наблюдается взаимосвязь сахарного диабета и эмоциональных нарушений. У больных диабетом часто отмечаются эмоциональные расстройства: распро-

странность тревожных расстройств у «сладких» больных почти в 3 раза, а депрессии в 3-4 раза выше, чем у остальных людей. Депрессивные больные могут не соблюдать рекомендации по правильному питанию, начинают курить, злоупотреблять алкоголем. У них снижается двигательная активность и увеличивается масса тела.

И каждый, конечно, мечтает излечиться. Попытки отыскать «панацею» обычно приводят к прогрессированию осложнений и утяжелению течения болезни. Сахарный диабет — прогрессирующее заболевание, ухудшающее качество жизни. Вылечить эту болезнь нельзя, но можно и обязательно нужно компенсировать углеводный обмен. Существует специальная диета - исключение «быстрых» углеводов и резкое ограничение так называемых «медленных» углеводов. Без ограничения можно включать в меню рыбу, птицу, молочные продукты, сырые овощи, томатный сок, минеральную воду, бульон, уху и холодец. Необходимо полностью отказаться от сахара, любых изделий из пшеницы, винограда, дыни, персика, слабоалкогольных напитков, фруктовых соков.

Профилактика диабета

Как и подавляющее большинство заболеваний, диабет «боится» здорового образа жизни. Соблюдайте диету, следите за своим рационом: исключите соль и питайтесь как можно более разнообразно. Иногда люди едят много не для того, чтобы утолить голод, в их рационе просто не хватает необходимых продуктов. Больше двигайтесь: прогулка — это не просто путь с работы и на работу, гулять, дышать свежим воздухом нужно просто так, регулярно и с удовольствием.

Найдите время для консультации с врачом-специалистом, нельзя откладывать свое здоровье «на потом». Сахарным диабетом может заболеть каждый, независимо от пола, возраста и наследственности. Начинается заболевание по-разному. Иногда человек буквально за две недели теряет 10 килограммов веса, пьет по 4–5 литров жидкости в день и почти столько же выделяет. Это значит, что положение довольно серьезное и лучше сразу обратиться к врачу. Иногда те же симптомы развиваются постепенно. В течение многих месяцев человека беспокоят сухость во рту, усиленная жажда, зуд кожи и так далее. Могут также начаться выпадение зубов, снизиться зрение, появиться оне-



мение в нижних и верхних конечностях. Иногда можно ощущать себя полностью здоровым человеком, и только анализ крови выявит высокий сахар.

Диабет при беременности опасен как для мамы, так и для плода. Особенно необходимо контролировать уровень сахара в крови тем беременным, кто имеет генетическую предрасположенность к этому заболеванию, склонен к излишней полноте или у кого в прошлом родились дети весом больше 4 кг, а также тем, кто ожидает не одного, а сразу нескольких малышей. Все это — факторы риска для развития гестационного диабета (возникающего во время беременности).

Несмотря на то, что после родов гестозный диабет обычно исчезает, диabetологи считают его появление тревожным сигналом. Во время беременности в женском организме начинает функционировать плацента, регулирующая обмен веществ плода. Примерно с четвертого месяца беременности этот эмбриональный орган вырабатывает гормоны, частично блокирующие действие материнского инсулина, в результате чего в крови будущей мамы повышается содержание сахара. Поджелудочная железа «стремится» поддерживать сахар в крови в пределах нормы, для чего начинает вырабатывать повышенное количество инсулина. Гестационный сахарный диабет развивается в том случае, если бета-клетки поджелудочной не могут справиться с повышенной нагрузкой, и в организме беременной наступает относительный или абсолютный дефицит инсулина.

Женщинам, находящимся в группе риска, рекомендуется проконсультироваться с врачом по поводу возможного развития гестационного сахарного диабета еще в период планирования беременности. Измерение уровня сахара в крови обычно назначается беременной при первом посещении женской консультации. Если результаты анализов вызывают у врачей опасение, будущей маме рекомендуется пройти тест с нагрузкой глюкозой (позволяет выявить нарушения углеводного обмена).

Приблизительно 25 процентов женщин с диабетом беременных нуждаются в инсулинотерапии. Современные препараты помогают обезопасить малыша и при этом не вызывают привыкания. После рождения ребенка и выхода плаценты потребности в инсулине уже не будет. Помимо медикаментозного лечения женщинам с диагнозом «гестационный сахарный диабет» следует придерживаться диеты.

Важно:

- если беременной назначена диета, врач-эндокринолог поможет рассчитать суточную потребность в килокалориях и распределить их на углеводы, белки и жиры;

- будущая мама может самостоятельно контролировать уровень сахара в крови при помощи глюкометра.

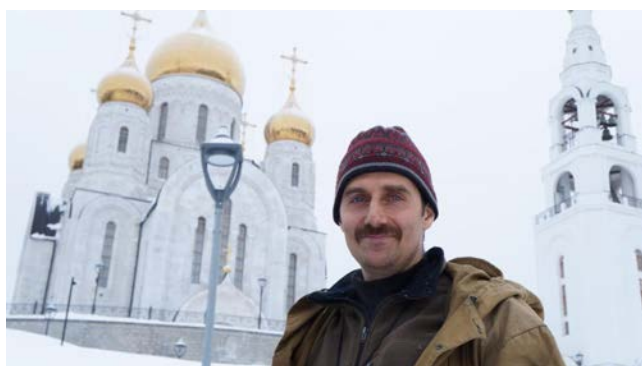
По материалам
БУ «Центр медицинской профилактики».

ТОЧНО ПОПАДАЯ В ЦЕЛЬ



Имея профессиональное спортивное прошлое, его настоящее заслуживает сегодня уважения и глубокого признания. Он ассоциируется со скромностью и ощущением человека с фантастическими идеями, за которыми будущее педагогики. Не зря все великие педагоги – мужчины.

Моя встреча состоялась с Вадимом Акимовым в воскресной школе г. Ханты-Мансийска, где он работает педагогом дополнительного образования. Моё поколение помнит его необычайно трудолюбивым, фантастически талантливым, успешным биатлонистом, мастером спорта, входящим в состав молодёжной сборной России. Сегодня Вадим Акимов прославился тем, что организывает необычные походы.



Одному из них предоставлю слово:

«Пришло время оставить профессиональный спорт, но я не перестаю кататься на лыжах, кроме основной работы, тренирую детей в Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва по биатлону. Вместе с детьми прихо-

дится бежать по трассе, участвовать в игровых тренировках, постоянно находиться в спортивной форме.

Руководитель педагогического похода с детьми должен иметь хорошую физическую форму, ведь в поход берём с собой много груза. В одном из зимних походов произошёл случай, когда необходимо было везти одного из участников на санках. Спортивная закалка нужна и для «разведки» маршрута, чтобы его скорректировать.

Не думал, что когда-нибудь буду организатором туристических походов. Но однажды я познакомился с преподавателем физического воспитания Ханты-Мансийского педагогического колледжа Василием Дмитриевичем Беженарем, который без походов не мог прожить и дня. Его любовь к туризму передалась и мне.

Наши походы бывают разные: зимой совершаются на лы-





жах, а летом сплавляемся по реке. Длительность похода может составлять неделю, а может и один-два дня. Возрастная категория не определена, принимать участие могут и дети, и школьники, студенты и родители детей.

Из практики замечаю, что турпоходами увлечены больше мальчишки, чем девочки. Главное – пока дети маленькие, они чисты своей душой, любознательны и готовы к совместному открытию мира. Мне интересно их учить чему-то новому, что пригодится в жизни. Одни готовы преодолевать серьёзные трудности, других манит романтика, поэтому всех настраиваю на то, что туристический поход – это своеобразная борьба с самим собой. Поход, как спорт, в нём надо переломить себя, чтобы достичь успеха.

В одном из походов, сплавляясь ранней весной по реке от Тобольска до Ханты-Мансийска по пути со льдом, понадобились мужество и выдержка, вот где закаляется характер.

В походе я не должен проявлять слабость, не имею право на ошибку, велика ответственность за детей. Подготовка к походу для меня – предмет сильных переживаний, мысленно каждый маршрут проигрываю. Многие наши походы проходят совместно с МЧС. Они знают наше местонахождение, поддерживают связь на протяжении всего пути. Всегда с нами врач БУ «Центр медицинской профилактики» Владимир Злыгостев. Он обучает ребят, как правильно оказать первую медицинскую помощь, беседует с ними о здоровом образе жизни, а самое главное – скрашивает суровый туристический быт душевными своими песнями под гитару.

Как верующий человек, могу сказать, что любая минута жизни – воля Божья!

В счастливом завершении походов мы надеемся только на Бога. В списке необходимых вещей на первом месте – нательный крестик, можно забыть ложку, чашку, но только не крестик. Обязательно берём с собой икону Серафима Саровского. Перед самым сложным походом служим молебен.

По пути следования в одном из наших походов в деревне Зеньково нашли заброшенную деревянную церковь, навели там порядок, установили православный крест.

Я счастлив, когда подходят дети и спрашивают о дате следующего похода. Моё сердце наполняется покоем и радостью, словно насыщается Божественным светом. Значит, я не зря живу!»

P.S. Вадим – удивительный человек. Отдавая себя детям, он живёт по иным законам. Его мир бесконечно светлый, полный любви и радостных открытий, надежды и счастья, испытаний и побед, обретения особого смысла жизни.

Вадим, как в биатлоне, достойно проходит жизненную дистанцию, точно попадая в цель...

Наталья Тетенюк.



ПОСТОТПУСКНОЙ СИНДРОМ

Близится конец отпускного сезона. Казалось бы, вместо того, чтобы с утроенной энергией совершать трудовые подвиги, многие люди начинают уставать от привычной работы. Появляются повышенная утомляемость, раздражительность.

Уже «бывшие отпускники» становятся рассеянными, они не в силах заставить себя выполнять обычные задания. Это явление именуют постотпускным синдромом. Он настигает почти треть «отдохнувших», изводя их головными болями, плохим настроением и депрессией.

У психологов есть такая поговорка: «Никто так не нуждается в отпуске, как тот, кто только из него вернулся». Особенно это относится к представителям «стрессовых» профессий: ру-

ководителям, учителям, журналистам, врачам. Во время отпуска в организме выделяются эндорфины - носители счастья, удовольствия и бодрости. Но чем ближе первый рабочий день, тем меньше эндорфинов поступает в кровь. Чтобы организм перестроился полностью, необходимо время. Сразу погружаться в работу просто опасно для здоровья. Можно получить сильнейший стресс и, как следствие, расшатанную психику.





Чтобы предотвратить серьезные физические и психологические расстройства, рекомендуется делить отпуск на несколько периодов, а не тратить на отдых все положенные для этого дни, в особенности в летнее время.

Мужчины и женщины по-разному воспринимают переход от отпуска к работе. В связи с тем, что психика у женщин более гибкая, смена ритма им дается легче. Они с удовольствием идут в офисы, чтобы рассказать друзьям и коллегам о своем путешествии.

На появление постотпускного синдрома влияет и отношение человека к своей работе. Значительно ярче депрессия после каникул проявляется у тех, кто не в восторге от своей работы. Труд для них либо слишком рутинный, либо слишком ответственный. Тяжело включиться в рабочий режим тем, кто не меняет сферу своей деятельности, слишком долго сидит на одном месте. Зачастую после выхода из отпуска человек может даже заболеть. Это защитная реакция организма - продлить себе отпуск. Болезнь позволяет сделать переход в окружающую действительность более мягким.

Во время постотпускного синдрома человек склонен преувеличивать негативные факторы. Его оценка окружающей действительности ложная. Нежась на пляже, отдыхающие склонны вынашивать поистине революционные планы. Жизнь проходит мимо на родной офисной каторге, надо что-то кардинально

менять! Больше зарабатывать, меньше сидеть за компьютером, чаще вот так бездельничать на теплом побережье!

Зная свои личные особенности, можно выделить себе два-три дня для того, чтобы переключиться с одного режима на другой. За это время можно хорошенько выспаться, акклиматизироваться, поделиться впечатлениями с друзьями – и стресс от резкой смены обстановки не будет таким ощутимым.

Не рекомендуется планировать великих свершений на первый рабочий день. Смириться – все равно вам будет не до того, используйте его для обозрения новых горизонтов и перспектив. Перед отпуском все работают, зачастую ничего не успевают, а после отпуска такой текучки нет, тогда появляется время, чтобы посмотреть на работу как на некую целостную систему. Ведь в текучке мелочи затягивают, а после отпуска есть время подумать, как оптимизировать работу, как распределить обязанности.

На второй день можно заняться планированием своих действий на ближайшие дни, недели, месяца. А там уже можно и за работу приниматься.

**Г. Михеева, врач-психотерапевт
У ХМАО-Югры «Нижневартовский
психоневрологический диспансер».**

ЕГО ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ВЗЛЁТ

Любого современного человека легко упрекнуть в том, что он живёт неправильно, но только не героя моего очерка. Сергей Вимба без разбега набрал спортивную профессиональную высоту в хоккее.



В настоящее время он – директор детско-юношеской спортивной школы хоккейного клуба «Югра». В городе Ханты-Мансийске узнаваемый, уважаемый, успешный и просто счастливый человек, а это значит, что у него надёжный семейный тыл. Жизнерадостный, энергичный, обаятельный оптимист, который с любовью, с восхищением, с большим уважением говорит о своей жене Елене и двух сыновьях, именно они – его гордость, его вертикальный взлёт.

Личная жизнь известного человека всегда отсекается от попыток журналистов узнать что-то тайное, поэтому среди сотен интервью, данных Сергеем, не было ни одного о своей семье.

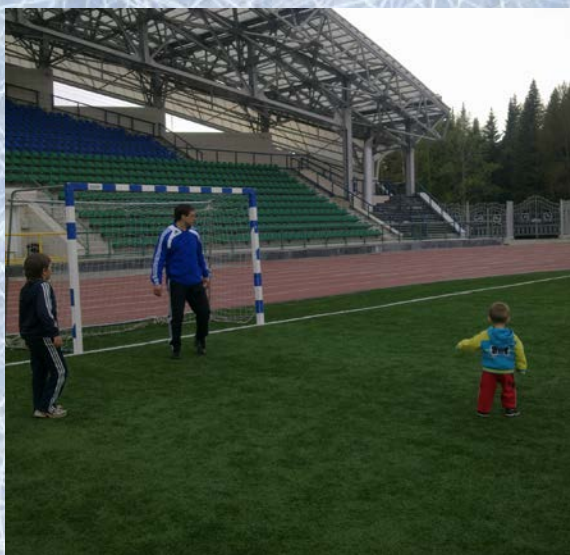
Мне повезло, Сергей не стал стесняться радости и поведал о счастливых мгновениях семейной жизни:

«Наша история знакомства с Еленой банальна. Мы оказались в одной компании,

через год решили пожениться. В начале семейной жизни, как и многие семьи, привыкли друг к другу, у нас были и ссоры, и минуты счастья.

Меня пригласили на работу в Сургут, в спортивную школу тренером, через некоторое время приехала ко мне жена. Через 6 лет у нас родился сын Егор. Всё складывалось неплохо. Есть чем гордиться, двое из моих воспитанников играют сейчас в команде «Мамонты Югры» и привлекаются в основную команду континентальной хоккейной лиги Югра, это Олег Погоришный и Игорь Гладун. Сегодня они – ведущие защитники команды «Мамонты Югры».

Новая жизнь началась с того момента, когда поступило предложение в 2006 году от Бориса Алексеевича Новорусова поработать с командой «Югра», которая только-только начинала формироваться в Ханты-Мансийске. Честно признаюсь, принимать такое





поворотное решение в судьбе, было нелегко. В Сургуте жизнь была стабильна, а новый город был неизвестен хоккею, взрослые ребята в команде - все это и настораживало, и пробуждало безумный интерес. Зародить хоккей, в котором были заинтересованы и правительство ХМАО-Югры, и руководители комитета по физической культуре, непросто и ответственно. Серьезное судьбоносное решение я принимал обоюдно с моей Еленой, именно за ней оставалось последнее слово.

Жена, как настоящая декабристка, смело следовала за мной. Новый город, бытовые проблемы, моё постоянное отсутствие не спугнули супругу, она мудро выдерживала все испытания, она – замечательная мама, именно в Ханты-Мансийске у нас родился второй сын Никита. Я благодарен своей жене за двух прекрасных сыновей.

Несмотря на свою занятость, я стараюсь свободную минуту уделять жене и детям. У нас с Еленой есть своя маленькая традиция - обед проводить вместе, чаще всего это происходит в уютном ресторане.

Быть женой хоккеиста – задача не из лёгких. Елена всегда терпеливо ждала меня со сборов, активно болела и переживала. Моя спортивная судьба – это её судьба. Если ты - тренер, если ты хочешь, чтобы твоя команда добилась успехов, надо жить своими воспитанниками, постоянно быть с ними, даже

не во время тренировочного процесса. Моя жена выдержала всё очень достойно, спасибо ей за стойкость и понимание. Не каждому хоккеисту выпадает такое счастье - иметь понимающую жену. Она считает, что хоккей в нашей семье – это образ жизни, это маленькая жизнь. Жены хоккеистов просто обязаны жить жизнью хоккея.

Лена равняется на мою родную сестру. У моей сестры муж тоже хоккеист, сейчас работает тренером. Племянник играет в континентальной Лиге, профессиональный хоккеист.

Родители мои не спортсмены, скорее, физкультурники. Папа занимался лыжами, показывал неплохие результаты, но не продолжил свою спортивную карьеру по причине своей учёбы. Он много добился, стал заслуженным конструктором России. Именно отец развил во мне любовь к спорту. Вместе ходили на лыжах, старались активно проводить отдых семьей.

Мама до сих пор поддерживает себя в спортивной форме. Сегодня ей уже за 70, но она активно занимается плаванием, получила водительское удостоверение в 67 лет, грамотно управляет автомобилем. Мама оформлена на пенсию, но продолжает трудиться. Каждый день звоню ей, делюсь новостями, всегда жду от неё поддержки.

Моя жена мне часто напоминает маму. Такая же активная, всегда в движении, полна идей и жизненных сил.

Жизнь тренера – это сплошные, тяжелые трудовые будни, и поэтому ценю всегда семейные вечера. Прогулки, активные игры, игра в хоккей со своими сыновьями – верное лекарство от всех проблем. Зимой – это поход на лыжах, катание на санках, а летом мы всей семье на рыбалке.

От шума и обильного общения с людьми порой устаешь, порой хочется побыть совсем одному. Я выезжаю на берег реки, сижу с удочкой, заряжаюсь от природы, от тишины.

В Ханты-Мансийске стал фанатом рыбалки. Мое увлечение разделил старший сын Егор, даже у младшего сына Никиты есть своя удочка. В выходные дни мы не лежим на диване, восстанавливая силы после трудовых будней, а проводим их активно, с пользой для здоровья, часто совершаем пешие прогулки в лес.

Главная опора – моя семья, смех Елены и жизнь моих детей, не люблю, когда в выходные дни телефонные звонки нарушают нашу идиллию.

Главный источник радости и энергии для нас – это успехи наших сыновей.

Егор выбрал хоккей. Я только приветствую это. Пока ему это доставляет удовольствие, физическое развитие, а как в дальнейшем сложится его спортивная судьба, все будет видно. Сейчас ему 11 лет, пока о чем-то говорить рано, но я сделаю всё возможное, чтобы помочь, но ни в коем случае не буду загонять его на лёд, не буду заставлять играть в команде. Выбор за сыном. Для своих сыновей я больше друг, чем строгий папа.

Не перестаю повторять сыновьям, что без трудолюбия добиться ничего нельзя, даже талант, который есть у тебя, можно погубить, не вкладывая труда. Егор должен подавать пример другим воспитанникам школы, все они мечтают попасть в сборную. Нелегко найти к каждому подход, подход не только к ребятам, но и к их родителям.

Сегодня школа стала одной из ведущих школ Уральского федерального округа. По итогам прошлого сезона школа занимает 6 место среди 32 школ региона, которые участвовали в Первенстве России. В этом сезоне первого нашего воспитанника вызвали играть в юниорскую сборную России.

В успехе школы есть вклад и моей семьи. На мой взгляд, у семейных отношений есть три составляющих: любовь, доверие и

взаимопонимание. Елена считает, что и терпение. Всегда найдутся моменты, где нужно промолчать, а где-то и высказать свою точку зрения. Последнее слово в семье зависит от ситуаций. Необходимо не только слушать, но и слышать друг друга, учитывать и уважать мнение каждого. Семья будет крепкой, если в ней есть взаимоуважение.

В нашей семье одни мальчишки, мечтаем о дочке, но всему воля Божья! Пока мечтаем о строительстве своего большого дома, где могли бы всегда собираться вся семья и друзья. Хочется, чтобы все оставались живыми



и здоровыми.

P.S. Жизнь прекрасна, когда существует любовь: любовь к работе, любовь к дому, жене, детям. Сергей и Лена – преданны друг другу, замечательные родители, очень мудрые в сохранении своего семейного уюта, они полностью отдаются хоккею и детям...

Наталья Тетенко.

ПРОВЕРЬ И БУДЬ УВЕРЕН

В мире отмечается неуклонный рост заболеваемости и смертности от рака толстой кишки, увеличение количества запущенных случаев. Эффективность лечения, безусловно, зависит от своевременной и качественной диагностики данной патологии. Рак толстого кишечника занимает третье место в мире и первое место в ХМАО-Югре среди всех онкологических заболеваний.



Колоректальный рак – злокачественное новообразование толстого кишечника. Довольно страшное и неприятное заболевание, о котором люди даже не задумываются. Но у каждого в жизни наступает тот момент, когда все свои силы ты бросаешь на свое здоровье, его реабилитацию и сохранение, и порой бывает уже поздно. Важно помнить, что не допустить наступление болезни намного лучше, чем избавиться от нее после появления недуга. А не допустить поможет профилактика, которой нужно уделять должное и своевременное внимание.

«Программа скрининга колоректального рака в Югре помогает мужчинам и женщинам 50-ти лет и старше принять решение по поводу предупреждения рака толстой кишки. Обследование может помочь врачу выявить проблему, а ряд клинических исследований обнаружить доброкачественное разрастание ткани, - отмечает главный внештатный онколог Департамента здравоохранения ХМАО – Югры Евгений Билан. - Если эти образования вовремя удалить, то рак не возникнет».

Профилактикой новообразований толстого кишечника является скрининг. Под скринингом понимают применение различных методов исследования, позволяющих диагностировать опухоль на ранней стадии, когда еще нет симптомов болезни. Целью скрининга является раннее активное выявление бессимптомного рака и его лечение. Необходимо отличать скрининг от ранней диагностики. Ранняя диагностика – это выявление заболевания у лиц, которые сами обратились за медицинской помощью после появления у них жалоб и симптомов заболевания.

Скрининговые программы рака должны проводиться с учетом их целесообразности для тех форм рака, которые являются важной проблемой здравоохранения страны или региона, ввиду высокой заболеваемости и смертности от них. Диагностика опухоли на начальных стадиях до развития клинических симптомов позволяет провести малоинвазивное и органосохраняющее лечение, приводящее к излечению без потери качества жизни у большинства пациентов.

Современные методики скрининга для определения скрытого кровотечения имеют более высокую специфичность в сравнении с традиционными методиками, а также не требуют соблюдения диеты. По результатам контролируемых исследований, скрининг колоректального рака с использованием методик определения скрытой крови в кале у людей старше 50 лет снижает смертность от данного заболевания от 15% до 30%.

В настоящее время доказан высокий потенциал скрининга в отношении возможности снижения смертности от рака ободочной и прямой кишки. Также за счет внедрения современных методов профилактики и ранней диагностики злокачественных новообразований увеличивается продолжительность жизни.

Скрининг - это сравнительно новая технология, которая позволит жителям округа знать о состоянии своего здоровья, не запустить и держать ситуацию под контролем, или просто быть уверенными в том, что здоровью ничего не грозит.

По данным статистики, злокачественные новообразования толстого кишечника, включая колоректальный рак, занимают третье место в структуре онкологической заболеваемости населения мира. Не менее актуально данная проблема и в Югре. У каждого четвертого пациента заболевание выявляют в запущенной стадии. Причиной сложившейся ситуации является чрезвычайно низкое выявление злокачественных опухолей толстой кишки на ранних этапах развития.

Многие слышали о том, что, например, если в семье не было такого заболевания, то и я этому не подвержен, но это не так. И таких мифов несколько...

Рак толстой кишки бывает только у пожилых людей, молодые люди им не болеют.

Согласно статистике, частота возникновения колоректального рака увеличивается с возрастом, но даже несмотря на это, у молодых людей в 20-30 лет может развиться рак толстой кишки. Известно, что около 7% случаев заболеваемости колоректальным раком приходится на людей моложе 50 лет. У молодых людей, уже перенесших колоректальный рак, риск образования второй злокачественной опухоли кишечника значительно выше. Поэтому, несмотря на то, что рак толстой кишки чаще всего поражает людей старше 50 лет, это заболевание может случиться и с молодыми людьми. И следует всегда помнить, что если эта болезнь выявляется на ранней стадии, ее можно полностью излечить в более, чем 90% случаев.

Колоректальным раком болеют в основном мужчины.

Не верьте этому. Хотя существуют заболевания, которыми преимущественно болеют мужчины или женщины, колоректальный рак не из их числа. Эта болезнь, которая одинаково часто случается как у мужчин, так и у женщин. Дорогие женщины – думать, что раком толстой кишки болеют только мужчины, опасно. Вам необходимо знать и уметь выявить основные симптомы этого заболевания так же, как знаете возможные проявления рака груди или шейки матки. Необходимо включать в регулярные обследования, наряду с маммографией и мазками из влагалища, также и специальные исследования для диагностики колоректального рака.

В моей семье ни у кого не было рака толстой кишки, поэтому я не вхожу в группу риска.

Действительно, если у человека несколько членов семьи предыдущих поколений имели рак толстой кишки, это приводит к значительному увеличению риска заболевания у последующих поколений. Тем не менее, необходимо понять, что около 80% больных колоректальным раком не имели случаев этого заболевания в семье. Давайте на время забудем о статистике и поговорим о реальной жизни. Любой хирург-колопроктолог подтвердит, что очень большое количество людей, у которых никто в семье никогда не болел раком толстой кишки, заболевают этим недугом и часто обращаются к врачу уже на запущенной стадии. Они не обследовались, думая, что это обследование им не нужно, так как никто в их семье не имел такого заболевания. Однако, если бы удалось диагностировать болезнь на ранней стадии, ее можно было бы вылечить без следа.

Если я чувствую себя хорошо, мне не надо волноваться, что у меня может быть рак кишечника.

Это самый ужасный миф из всех. Как вы думаете, какой самый частый симптом рака толстой кишки на ранней стадии? Думаете, это кровь в стуле или запор? Нет. На самом деле, рак ранней стадии никак себя не проявляет, у него нет

особенных симптомов. Люди с колоректальным раком ранней стадии чувствуют себя хорошо, их состояние никак не меняется по сравнению с обычным самочувствием. Только когда опухоль увеличивается, она может давать о себе знать. Сейчас считается, что у обычного человека рак кишечника развивается из полипов, которые в течение длительного времени перерождаются в опухоль. Пока эта опухоль небольшая, она не приводит к появлению боли или других симптомов. Если обнаружить опухоль на ранней стадии, человека можно вылечить от рака. Не надо дожидаться симптомов заболевания, лучше проходить регулярные обследования, пока вы чувствуете себя хорошо.

Рак всегда начинается с появления крови в стуле.

В основе этого мифа лежит доля правды. У всех людей появление крови в стуле вызывает страх. В большинстве случаев выделение крови из прямой кишки связано с геморроем. Да, раковые опухоли кишечника могут приводить к выделению крови из прямой кишки. Однако ее количество может быть небольшим и даже невидимым без микроскопа. В некоторых случаях при опухолях кишечника может совсем не быть крови в стуле. Если же кровотечение есть, но оно незаметное, то его проявлением может быть повышенная усталость, которая связана с анемией и недостатком железа в крови. Выявить анемию можно только, сделав общий анализ крови, при котором подсчитываются количество эритроцитов, содержание гемоглобина и гематокрит. Появление крови в стуле – это только один из возможных симптомов большой раковой опухоли толстой кишки. Помните, что небольшие опухоли на ранней стадии могут никак себя не проявлять (см. миф четвертый). При большой опухоли могут появляться характерные симптомы. Могут произойти нарушения эвакуации стула из-за того, что опухоль суживает просвет кишечника, и стул не может пройти через место сужения. При этом человек может страдать от запоров, тошноты, вздутия живота, может меняться форма стула – становится лентообразной, может быть ощущение неполного опорожнения кишечника. При более запущенных стадиях могут быть снижение аппетита, необъяснимая потеря веса. Эти симптомы возникают из-за того, что, увеличиваясь и распространяясь, опухоль выбрасывает в кровь особые вещества.

Если у вас имеются вышеперечисленные симптомы, или вам небезразличны свое здоровье и будущее, то вы можете обратиться к специалистам, позвонив по телефону +7(3467)218438, и получить дополнительную информацию о прохождении скрининга. Также можно обратиться к своему участковому врачу по месту жительства.

Варвара Коблякова.

СОВЕТЫ КАРДИОЛОГА: АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ

Боль в области сердца – одна из самых частых причин обращения людей за скорой медицинской помощью. Эти боли обращают на себя внимание и вызывают беспокойство сильнее, чем многие другие.



Известно, что половина неблагоприятных исходов при различных формах острого коронарного синдрома (ОКС – понятие, объединяющее ряд тяжёлых и в любую минуту угрожающих жизни состояний) происходят в первые часы заболевания, поэтому время в этом случае – опасный враг, и самые большие усилия должны быть направлены на раннюю постановку диагноза и лечение.

Обеспечение неотложной кардиологической и кардиохирургической помощи населению Югры при ОКС с применением высокотехнологичных методов лечения Окружной кардиологический диспансер «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» осуществляет по роду своей деятельности и в рамках проекта «Югра-Кор». Важным из направлений которо-

го являются увеличение продолжительности и улучшение качества жизни больных за счёт создания единой системы обеспечения неотложной помощи.

Положительный эффект при лечении ОКС напрямую зависит от времени обращения за медицинской помощью. В таком случае признаки инфаркта могут быть обратимыми и в дальнейшем не повлияют значительно на функциональное состояние сердца. «Чтобы неотложная помощь принесла результаты, необходимо, чтобы пациенты поступали в тот момент, когда сердце ещё только ощущает нехватку кислорода и нет разрушения клеток сердца. В условиях «кислородного голодания» при болях клетки миокарда могут прожить 20-30 минут. В первые два часа от начала болевого синдрома врачи

успеют помочь и предотвратить инфаркт», – отмечает Алексей Сеитов, врач-кардиолог, заведующий отделением неотложной кардиологии.

Дебют развития инфаркта миокарда чаще имеет типичный характер – боль будто жжет, давит и сжимает, возникает в области за грудиной и может отдавать в левую руку. Часто боль сопровождается сильным беспокойством и страхом: человек пытается найти себе место, не может полностью разобраться в происходящем. В случае начальных форм развития болезни болевые ощущения отступают уже через одну – пять минут после приема лекарственного препарата. Если боль через этот промежуток времени не исчезает, значит, это сигнал того, что заболевание приобрело более тяжелое течение, а, следовательно, велики шансы развития инфаркта миокарда.

Если боль продолжается более 10-15 минут – терпеть нельзя. Необходимо срочно вызвать скорую помощь. Исход лечения зависит от того, насколько рано больной обратился к врачу. Сейчас очень многие пациенты имеют тенденцию с этим затягивать. Одни считают, что боль связана с остеохондрозом, другие – с бронхитом, курением, третьи – с патологией брюшной полости, если она располагается низко. Такая недооценка симптомов заболевания часто служит поводом позднего обращения, а значит, позднего начала лечения.

Во время приступа рекомендуются следующие меры для срочной ликвидации болей:

- создать больному физический и психоэмоциональный покой: лечь, сесть, или



остановиться, если боли в груди появились во время выполнения нагрузки;

- необходимо срочно принять 1 таблетку нитроглицерина под язык. Обезболивающий эффект нитроглицерина наступает обычно в течение 1-5 мин. Для купирования приступа достаточно 1-2 таблеток нитроглицерина;

- если приступ затянулся (длится 10-15 мин), и повторные приемы нитроглицерина оказались неэффективными, необходимо немедленно вызвать скорую помощь;

- необходимо принять 1/2 таблетки ацетилсалициловой кислоты.

Болезнь сердца может проявиться у каждого, независимо от возрастного порога. Врачи готовы к оказанию помощи, но легче предупредить, чем лечить, поэтому необходимо прислушиваться к тревожным сигналам своего организма.

По материалам Окружного кардиологического диспансера «Центр диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» (г. Сургут) .

ТАИНА О ТЫКВЕ

В прошлой статье шла речь о полезных свойствах апельсина, насколько богат это фрукт витаминами, микроэлементами и другими полезными веществами. В этом номере предлагаем вашему вниманию тайну о тыкве с дачной грядки. Все мы неоднократно слышали и читали о том, что тыква полезна для здоровья. А в чём её польза? И что можно подлечить, если регулярно употреблять тыкву? На эти вопросы вы найдете ответы в рубрике «Вкусно и полезно»



Тыква. Состав и калорийность тыквы. Польза и вред.

Тыква - растение из семейства Тыквенных. Разновидностей тыквы довольно много, их насчитывается около 30. Непонятно, почему этот овощ не пользуется такой же популярностью на наших столах как морковь и редис. Возможно, потому что многим просто не известно о том, что тыква - кладь огромного количества витаминов и минералов, и к тому же практически не содержащий жиров.

Калорийность тыквы равна около 23 ккал/100г. Этот овощ чемпион по содержанию полезных витаминов. Тыква содержит (в 100г): белков - 1,2г, углеводы - 7,5г, жиры - 0,1г. Тыква на 90 % состоит из воды, несмотря на это, является полноценным конкурентом других овощей по содержанию полезных витаминов.

В тыкве имеются каротин (в 4 раза больше, чем в моркови), целлюлоза, пектиновые вещества, сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза); витамины В1, В5, В2, В6, С, Е, РР, К и редкий витамин Т, отвечающий за ускорение обменных процессов в организме, образование тромбоцитов и свертывание крови; минералы - калий, медь, кальций, фтор, железо.

Очень полезна тыква при сердечно - сосудистых заболеваниях, малокровии, анемии, отеках, болях в горле, кариесе. Сок из тыквы укрепляет зубную эмаль, способствует повы-

шению иммунитета, помогает смягчить, а то и избежать проявления гастрита с повышенной кислотностью. Мякоть тыквы улучшает функцию желчного пузыря, снимает воспалительные процессы в кишечнике, избавляет от бессонницы.

Польза тыквы заключается еще и в том, что она укрепляет сосуды и улучшает работу сердца. Тыква обладает мочегонным действием. Полезна тыква и при гипертонии.

Этот чудесный овощ полезен как для женщин, в особенности беременных, которые довольно часто страдают токсикозом, так и для мужчин, тыква будет верным помощником в борьбе с простатитом.

Тыквенная каша незаменимый низкокалорийный продукт для тех, кто желает похудеть или страдает ожирением, так как она выводит из организма шлаки и нормализует обмен веществ. Ее можно кушать в неограниченных количествах, хотя она довольно сытная и много ее не съешь.

Мякоть тыквы широко используют не только для приготовления разнообразных каш, но и пирогов, запеканок, диетических салатов, супов, хлеба и даже десертов. С ее участием готовят разнообразные начинки.

В тыкве ценится не только мякоть, но и семечки, и цветки. Например, сушеные и обжаренные тыквенные семечки используют в качестве дополнения к салатам, а также к сухим завтракам или как легкую закуску. Молодые соцветия используют для приготовления салатов.

Но, несмотря на все полезные свойства тыквы, она может причинить и некоторый вред здоровью. Например, ее потребление следует ограничить тем, у кого язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, сахарный диабет и гастрит с пониженной кислотностью.

РЕЦЕПТЫ

Печеная тыква

Закуску или гарнир из печеной тыквы вы приготовите за полчаса. Получится очень вкусное и полезное блюдо! Приступаем!

Описание приготовления:

Как приготовить печеную тыкву?

1. Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
2. Тыкву промойте, выберите столовой ложкой семечки, нарежьте тыкву на кусочки или дольки, толщиной 2,5 см. Кстати, семечки оставьте, просушите и слегка обжарьте.
3. Противень застелите пергаментной бумагой. Выложите на нее кусочки тыквы. Сбрызните оливковым маслом кусочки, переверните их, обмазав в масле с обеих сторон. Затем посыпьте солью, специями и сахаром.
4. Выпекайте в разогретой духовке в течение 20-25 минут.

Печеная тыква готова!

Подавайте ее в качестве легкой закуски, как гарнир к мясу и птице.

Приятного аппетита!

Ингредиенты:

- Нарезанная желтая тыква – 4 стакана
- Масло оливковое – 1-2 ст. ложек
- Соль – По вкусу (морская, желательна)
- Мускатный орех, корица, гвоздика молотые – по вкусу
- Сахар – 1 ложка (лучше - коричневый)

Каша из тыквы традиционная

Описание приготовления:

Каша из тыквы - полезнейшая штука, готовить которую рекомендую каждому, по крайней мере - когда свежая тыква на прилавках. Мякоть тыквы содержит витамины и микроэлементы, выводит шлаки из организма, предотвращает преждевременное старение, благоприятно действует на пищеварительную и кровеносную системы. Так что ее включение в рацион строго приветствуется диетологами.

Как приготовить кашу из тыквы:

1. Тыкву разрезать, вынуть семечки, удалить внутреннюю нитевидную оболочку. Разрезать тыкву на небольшие кубики.
2. Уложить кубики тыквы в кастрюльку, залить молоком. Молоко должно полностью покрывать тыкву.
3. Туда же добавить промытый рис.
4. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения, после чего сбавить огонь и варить еще 30-40 минут. В процессе варки не забудьте время от времени помешивать кашу.
5. В самом конце приготовления добавляем в кашу сахар и соль по вкусу. Перемешиваем. Затем добавляем в кашу немного сливочного масла и хорошенько разминаем содержимое кастрюли вилкой или еще чем-нибудь, чтобы каша приобрела свойственную ей консистенцию.

Пряный тыквенный пирог с медовой глазурью

Рецепт приготовления ароматного тыквенного пирога со сливочно-медовой глазурью и специями.

Описание приготовления:

Разогреть духовку до 175 градусов. Смазать маслом форму для выпечки.

В небольшой миске взбить венчиком муку, разрыхлитель, соль, корицу, имбирь, мускатный орех, душистый перец и гвоздику.

В большой миске взбить яйца, сахар, масло и тыквенное пюре. Добавить смесь муки и специй в тыквенную смесь, аккуратно перемешать до получения однородной массы.

Выложить тесто в подготовленную форму. Выпекать от 45 до 50 минут. Дать пирогу остыть в форме 10 минут, затем выложить на блюдо и дать полностью остыть.

Сделать медовую глазурь. Для этого в миске взбить масло, сливочный сыр и мед до однородного состояния. Смазать охлажденный пирог глазурью.

Разрезать торт на ломтики и подавать.

Ингредиенты:

• Для пирога:

- растопленного несоленого масла, плюс масло для формы — 1/2 чашки
- муки — 1/2 чашки
- разрыхлителя — 2 чайных ложки
- соли — 1/2 чайных ложки
- корицы — 5.5 чайных ложки
- имбиря — 3/4 чайных ложки
- мускатного ореха — 1/2 чайных ложки
- душистого перца — 1/8 чайных ложки
- гвоздики — 1/8 чайных ложки
- больших яйца — 2 штуки
- сахара — 5.5 стакана
- тыквенного пюре — 450 грамм

• Для глазури:

- несоленого сливочного масла — 1/2 чашки
- сливочного сыра — 240 грамм
- меда — 1/4 чашки

КОГДА ЖИЗНЬ – ИГРА



Мы все сидим за компьютерами. Все - от мала до велика, пользуются плодами цифровой эры. Работа, общение, развлечения и даже спорт в виртуальной среде стали неотъемлемой частью жизни.

Прожить «на даче без компьютера и даже мобильного интернета целую неделю» - почти героический поступок нашего времени. Работа и повседневные дела, такие, как заказ билетов, запись к врачу и поиск нужной информации, уже давно тесно завязаны на компьютере и сети интернет. Против цивилизации не пойдешь – без современных технологий шагу не ступить, – говорим мы.

Но постепенная концентрация развлечений и отдыха в кресле перед монитором все больше волнует психологов. «Многие люди уже и отдыхать без сети практически не могут: непрерывное скачивание файлов, постоянное общение, просмотр страниц и виртуальные игры», - отмечает медицинский психолог Нижегородского психоневрологического диспансера Елена КАЙНАРЯН.

В особенности меняется жизнь подростков – список новых игр расширяется с каждым днем, возможности их растут, а атмосфера все более напоминает реальную жизнь. Конечно, зависимость от компьютера заключается не только в играх, но, как наиболее ярком примере мы будем говорить именно о геймерах.

Я В ИГРЕ! НЕ БЕСПОКОИТЬ!

Так почему же люди попадают в зависимость от игры? Дело в том, что помимо удовлетворения своих основных жизненных по-

требностей человеку необходимо еще и удовольствие. А игра - это один из способов его получить, причем зачастую наиболее простой и «надежный» способ. По ряду причин у некоторых людей потребность в удовольствии заострена, поэтому они с легкостью склоняются к играм и попадают от них в психологическую зависимость.

Чаще всего неудовлетворенность окружающим миром заставляет человека спрятаться в мире виртуальном. Игра является очень удобным и простым способом моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Он получает возможность пожить другой жизнью, где нет тех проблем, которые его беспокоят, ежедневных обязанностей, которые надоели. В тяжелых случаях настоящий мир становится чужим, опасным, человек не может в нем жить, поскольку ему нельзя делать все то, что дозволено в виртуальном мире.

Устойчивыми отклонениями от нормы у игроков становятся: ухудшение настроения, самочувствия, снижение активности. Такие люди постоянно о чем-то тревожатся. Подобное состояние говорит о неприспособленности человека к окружающему миру и неадекватной восприятию самого себя и мира.

МЕНЯ С ВАМИ НЕТ

Сегодня бывает так, что студентов отчисляют из-за постоянных пропусков. А как же, если игра закончилась в половину четвертого утра? Попрощался с другими игроками, с сожалением выключил компьютер и спать. А

мысли об игре все роятся в уставшем мозгу: «Вот где я ошибку сделал! Потому и проиграл! Завтра по-другому надо...» И глядят красные от недосыпа глаза в потолок, а когда игрок заснет, будет уже пять утра. Какие пары с утра?! Организм требует отдыха. «Ну не схожу на пару, наверстаю!».

Школьник, не желая отставать в виртуальном развитии и достижениях, из отличника становится двоечником. За большие и вполне реальные деньги игроки приобретают виртуальные предметы друг у друга, «необходимые» в игре. Чтобы «прокачать» своего виртуального героя, они тысячами отправляют деньги на сервера, предоставляющие он-лайн игры. Начинают выпрашивать, а потом и воровать средства, у родителей для начала. Очень хорошо, если человеку удастся вовремя опомниться и прекратить этот бесконечный игровой марафон. А если нет, куда заведет игромания и во что выльется?

Опросы показывают, что среди подростков 85% являются игрозависимыми, большинство из них имеют проблемы в личной и социальной жизни.

Вот распространенные симптомы, способные определить наличие зависимости от компьютерных и он-лайн игр. Человек не прекращает думать о той игре, в которую играл недавно. Игры являются основным, а то и единственным, средством релаксации, расслабления. Игры являются основным средством взаимодействия с прочими людьми. Количество денег и времени, затрачиваемое на игры, только увеличивается.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

Снижение личностного уровня.

Финансовые проблемы, в особо запущенных случаях долги.

ПОТЕРЯ ДРУЗЕЙ.

Потеря социального статуса, проблемы в школе, колледже, университете.

Проблемы в отношениях с родителями или близкими людьми.

- Даже если вы не обнаружили у себя или близкого человека игровой зависимости, огромную пользу принесет уменьшение игрового времени. Вам должно быть известно, что долгие просиживания за компьютером или перед телевизором могут существенно ухудшить ваше зрение и осанку, а ночные посиделки и вовсе нарушить внутренний цикл организма, результатом чего становятся хроническая усталость и серьезные проблемы со здоровьем, - говорит психолог Елена КАЙНАРЯН.

КАК ОТОРВАТЬСЯ ОТ КЛАВИАТУРЫ?

Через запрет многого добиться нельзя. Грубое воздействие на мир подростка повлечет за собой ускоренное строительство «крепостной стены» из недоверия и скрытности. Если вступать в конфликт с подростком, скорее всего его желание играть усилится. Поэтому нужны другие методы.

- Важно, чтобы родитель интересовался у подростка, во что он играет, почему именно эта игра нравится, и в чем ее смысл? Лучший вариант, когда вы можете поиграть с ребенком вместе. Такое общение создаст более доверительные отношения, вы сможете высказывать свое мнение и предложить ребенку что-то другое.

Ведь чаще всего зависимость возникает из-за внутренней пустоты. Необходимо заполнить ее, придать смысл жизни подростка. Чтобы игра сама не захватила слишком большую ее часть, найти альтернативу, увлечь чем-то новым или вернуть к старым увлечениям, полезным во всех смыслах. Очень важно – выработать у ребенка способность себя контролировать. И ограничивать время за компьютером самостоятельно, - говорит психолог окружного центра медицинской профилактики Анна МОРОЗОВА.

Причинами игромании могут быть: безрадостная жизнь и психологическая незрелость в подростковом или детском возрасте.

- Важный родительский шаг - создавать в доме тишину. Это актуально сегодня. В информационно перегруженной атмосфере, когда в доме не по одному телевизору и компьютеру, ребенку будет легче отключиться от компьютерной игры и ощутить потребность живого общения, которое невозможно в постоянном «информационном шуме», - рассказывает Анна.

Подросток должен почувствовать - победить можно и в реальной жизни. Ведь игра – это достижение результата, а игромания – попытка добиться

успеха хотя бы в виртуальном мире.

- Поэтому очень важно поддерживать ребенка в его жизненных победах, найти ту сферу, где они возможны. Победа в конкурсе, в спорте, создание чего-либо своими силами – это то, что докажет подростку, что он способен, он может! Важно так же спрашивать не только о событиях, как бы контролируя жизнь подростка. Но и узнавать о его отношении к происходящему. В том числе отношении к игре, друзьям, команде, если такую предусматривают правила игр, - советует психолог.

А ЖИЗНЬ – ТО ИНТЕРЕСНЕЕ!

Игромания уйдет, а компьютер снова станет просто компьютером, а не дверью в другую, лучшую реальность. Тут главное - найти подход.

Александр, отец двоих сыновей из Тюмени, ныне проживающий в Югре, своими силами без помощи психологов «спас» сына от «виртуального существования». Когда старшему сыну миновало 16, а младший перешел в третий класс, время пребывания ребят за компьютером заметно выросло. Пылвился в гараже велосипед, а детская площадка опустела.

Конечно, в том, что опустела площадка, виноваты были родители всего двора – сыновья, а порою и дочки дни напролет сидели перед монитором, ничего другого от дальнейшей жизни для себя и не желая. Но Александр решил, что его дети не будут прикованными к столу тщедушными тельцами, а проведут яркое и насыщенное увлечениями детство. И у него получилось!

Дело приняло совсем уж грустный оборот: старший сын из-за школьной парты перебирался за компьютер. И так почти до следующего утра. Начал резко отвечать родным, питался прямо за клавиатурой. Казалось, кроме победы в игре ничего не могло его обрадовать. Да и младший - Миша старался не отставать от брата на пути к виртуальным успехам.

Будучи человеком терпеливым, Александр не стал резать ножницами шнуры питания, вводить запреты и «терроризировать» юных геймеров. Вспомнил, как бросал курить, заменив сигареты на дальние походы и страйкбол. Там сила была нужна и выносливость, а одышка совсем не кстати. Стал искать «заменитель» для сыновних увлечений компьютерными «стрелялками».

На расспросы отца о смысле игры и о том, что же там, за стеклом монитора их так «примагничивает», сыновья охотно отвечали. Видно – самим хотелось поделиться. И решение пришло само собой.

Переговорил с партнерами по походно-старайкбольным развлечениям, отец устроил для Артема и Миши «войнушку», совмещенную с пешим походом и ночью в лесу. Аналог компьютерной игры в реальности. И мальчишек затянуло – для ночных посиделок за компьютером не осталось времени.

Илья Юрукин.

КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ

Слышал, что с наступлением зимы многие начинают прибавлять в весе. Недаром весной часто можно услышать: «Надо похудеть к лету!». В чем причина такого явления и как с ним бороться?

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

- Это наблюдение отнюдь не лишено смысла! Прибавка в весе в холодный период нередкое явление. Сразу хочется сказать, что никакой перестройки обмена веществ на зимний режим нет. У людей попросту нет «зимней спячки» и быть не может. Причины, как всегда, только две. Первая – это избыток поступления пищевых ресурсов, а вторая – низкая физическая активность. И если гастрономические потребности человека скромные, а килограммы начинают прибавляться, то остается пенять только на низкую физическую активность. Зачастую неблагоприятные погодные условия пугают людей, они отказываются от занятий на свежем воздухе или заставляют отказаться от похода в бассейн или на фитнес.

Польза регулярных пеших прогулок, хотя бы полчаса в день, известна давно. Я уже не говорю о ходьбе на лыжах и других активных видах спорта. Физическая активность – одно из главных составляющих здорового образа жизни. Важно не забывать об этом в любое время года. Помните: максимальную пользу можно получить, занимаясь на открытом воздухе.

Конечно, при экстремально низких температурах занятия на свежем воздухе следует отменить. Но ведь и летом бывают непогожие дни. В остальных случаях важно правильно подготовиться к занятиям на воздухе. Современные материалы спортивной одежды позволяют заниматься практически при любых метеоусловиях. Занимаясь зимой, важно избежать переохлаждения и тем более обморожений – лыжник в джинсах далеко не уедет!

Жизнь, словно велосипед, чтобы продолжать движение – нужно крутить педали. Чтобы оставаться здоровым и стройным, нужно быть активным круглый год.

Добрый день! У меня беременность 19 недель. В связи с этим у меня 2 вопроса:

- 1. Можно ли использовать антицеллюлитные средства с содержанием кофеина для профилактики растяжек и целлюлита? Не спровоцирует ли это повышение тонуса матки?**
- 2. Дело в том, что и до беременности кожа у меня была жирная и проблемная, а сейчас тем более приходится следить за ее состоянием. Как лучше и безопаснее ухаживать за кожей лица во время беременности?**

Отвечает врач-дерматовенеролог Ханты-Мансийского клинического кожно-венерологического диспансера Елена Стрельцова.

1. Как избежать растяжек во время беременности и появления целлюлита — вопросы, актуальные для всех будущих мам. Целлюлит и стрии (они же - растяжки) являются одними из самых нежелательных «сувениров», которые остаются после беременности. Они придают коже неэстетичный вид, и к тому же от них тяжело избавиться. Чтобы свести к минимуму риск появления целлюлита и растяжек, необходимо позаботиться о нормальном питании и правильном уходе за кожей в этот период жизни.

Целлюлит можно попытаться предотвратить. В период вынашивания ребенка необходимо постараться как можно больше двигаться: гулять на улице, плавать в бассейне или выполнять гимнастику для будущих мам. Также нужно позаботиться о правильной диете – она должна быть богата витаминами, клетчаткой и микроэлементами. Ее основными составляющими должны быть овощи, крупы, фрукты, рыба, а также продукты, содержащие в себе клетчатку. Необходимо ограничить употребление кофе и соли, выпивать много жидкости, которая содействует выведению вредных веществ из организма. Во время беременности не следует использовать антицеллюлитные кремы, которые содержат в себе кофеин. Вместо этого лучше втирать оливковое масло, которое придает коже упругость. Если вы ищете ответ на вопрос « как избежать растяжек во время беременности народными средствами», обязательно рассмотрите вариант с его использованием (эконом-аналог — растительное масло).

К сожалению, бороться с уже появившимися растяжками очень сложно. Растяжка — это атрофический рубец, то есть разрыв соединительно-тканых волокон кожи.

2. Если до беременности ваша кожа была жирной (или даже проблемной), то скорее всего беременность благоприятно отразится на ней. Кожа станет менее жирной, исчезнет салыный блеск, количество угревых высыпаний сократится, или они исчезнут вообще. Вы можете заметить, что в течение дня не появляется навязчивое желание смыть жирную пленку с лица, пилинги и скрабы, равно как и антисептические средства, стали использоваться реже, а о пудре вы вспоминаете не чаще одного раза в день. Все это — благоприятный результат действия эстрогенов на кожу.

Ежедневный уход за кожей состоит из трех основных этапов: это очищение кожи, тонизация и нанесение крема.

Для умывания в период беременности желательно использовать деликатное гипоаллергенное молочко, либо гель. Обязательно нанесите на кожу тоник, который ни в коем случае не должен содержать спирт, он устранил неблагоприятное действие водопроводной воды и подготовит кожу к нанесению крема. Вместо тоника можно воспользоваться термальной или минеральной водой, отваром трав. Наносить тоник следует после умывания, а также в течение дня — тем самым вы обеспечите свою кожу длительным увлажнением и постоянным ощущением комфорта.

Затем наступает период нанесения крема. Дневной крем, кроме увлажняющего и питательного действия, должен быть и защитником вашей кожи. В этот крем обязательно должны входить УФ-фильтры с показателем SPF не менее 15. А для кожи, склонной к пигментации, солнцезащитный фактор должен быть значительно выше, вплоть до полной блокировки солнечных лучей. Ночной крем должен оказывать увлажняющее, питательное и успокаивающее действие на кожу. В период беременности обязательно применение крема для век, так как кожа в этой зоне более тонкая и чувствительная.

Во время беременности старайтесь избегать косметических средств с ярко выраженными парфюмированными отдушками, будьте осторожны с эфирными маслами - далеко не все они полезны беременным. Воздержитесь от применения интенсивных омолаживающих и отбеливающих средств - среди них могут попасться нежелательные компоненты; ни в коем случае не применяйте ретиноиды (производные витамина А, используемые для лечения угревой сыпи).

Может встретиться и такая проблема, как сухость и шелушение губ. В таком случае регулярно делайте массаж с помощью зубной щетки. Смочите мягкую зубную щетку прохладной водой. Не надавливая, легкими круговыми движениями массируйте поверхность губ. Затем обязательно нанесите на губы питательные вещества. Это могут быть мед, сливки, оливковое масло, либо специальные питательные крема, бальзамы, помады. Обязательно используйте солнцезащитные бальзамы для губ, можно с содержанием витаминов E, F.

СТРЕСС – НОРМА СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ?

В этой статье мы поговорим о стрессе и ответим на вопрос: норма ли эта в повседневной жизни современного человека или болезнь, которую необходимо лечить.



Итак, стресс, что это? Каждый из нас встречается с ним ежедневно. Он входит в наш день со звонком будильника. Встречает нас в переполненном автобусе. Сопровождает на производственных совещаниях. Становится причиной непонимания между родными, близкими и знакомыми. Не дает покоя даже в постели, требуя анализа, оценки и очередного прокручивания событий прошедшего дня. А завтра все опять сначала.

Современная жизнь, особенно в городской среде, сопровождается высоким ритмом жизни, социальным и экономическим давлением на каждого отдельного человека. Почти все живут в состоянии напряжения, независимо от пола, возраста, национальности, вероисповедания, профессии или экономического статуса. Тот, кто утверждает, что свободен от стресса, либо не живет в реальном мире, либо бредит, а может попросту лжет.

Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагопри-

ятных факторов». Однако, нелегко дать точное определение стресса, так как в разных профессиях люди, используя его, имеют в виду разные вещи. Врачи подразумевают физиологические механизмы нагрузок, которые может выдержать организм; специалисты менеджмента – воздействие социальных факторов; обыватели – все, что мешает им жить. Психологи также неоднозначно относятся к этому понятию, но чаще всего под стрессом (от англ. stress – давление, напряжение) понимают эмоциональное состояние, возникающее в ответ на экстремальное воздействие. Это понятие было введено канадским физиологом Гансом Селье для обозначения необычной реакции организма на любое сильное воздействие. Его исследования показали, что различные неблагоприятные факторы: усталость, страх, обида, холод, боль, унижение и многое другое – вызывают в организме однотипную комплексную реакцию, которая не зависит от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Причем эти раздражители обязательно должны существовать в реальности.

В 1963 году Г. Селье опубликовал сообщение «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами», в котором впервые описал явление стресса и выделил три его стадии:

- Стадия тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма.

- Стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с вредными воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость.

- Стадия истощения, если не удастся долго устранить вредоносные факторы. На последней стадии приспособленные способности организма снижаются, он хуже сопротивляется другим вредоносным воздействиям, увеличивается опасность заболевания.

Можно выделить отдельные виды стресса, хотя это деление условно, поскольку организм одинаково реагирует на стресс вообще. Прежде всего, следует различать два основных класса стрессовых реакций:

1. Физиологические стрессы, они же соматические, физические или средовые и вызываются колебаниями параметров внешней среды (температуры, влажности, гравитации и т.д.), а также нарушениями физиологических функций организма, его органов и систем.

2. Психоземotionalные стрессы – отраженная реакция организма, в основе которой лежит первопричинная психоземotionalная реакция субъекта на действие стрессоров, которая характеризуется комплексом неспецифических вегетативных и гормональных проявлений. Проще говоря, это те причины, которые вызывают в нас эмоциональную реакцию, которая может быть как положительная, так и отрицательная.

Причин, способных вызвать стресс, достаточно много. Все признаки стресса можно разделить по сферам их проявления:

Психофизиологической (мигрень или головные боли, обмороки; бессонница, беспокойный сон или кошмары, чрезмерная потливость; сухость во рту или ноющая зубная боль; мышечное напряжение в шее, плечах или спине; сжатые кулаки или челюсти; неопределенные боли во всех частях тела; высокое кровяное давление, слишком частые приступы астмы, проявления аллергии; рвота, запор или диарея, тошнота, расстройство желудка; изменение пристрастий в пище или открытие язвы; быстрое увеличение или снижение массы тела; снижение полового влечения; усталость и «измученность»; истощенность; субъективное ощущение «ослабления памяти»; потеря концентрации, легкая отвлекаемость, ошибочные действия; нечеткое видение предметов,

«тоннельное» зрение; потеря инициативы, нарушение суждений; постоянные негативные мысли, принятие поспешных решений; импульсивность мышления).

Эмоциональной (нерешительность, раздражительность; беспокойство, паника и необъяснимый страх, подозрительность; невозможность сосредоточиться, суетливость; отсутствие уверенности в себе и неспособность принять решение; мрачное настроение, вплоть до депрессии; истощенность, отсутствие энтузиазма, ощущение бесцельности; циничный, неуместный юмор; снижение удовлетворенности жизнью, снижение самооценки; неудовлетворенность работой).

Поведенческой (чувство отчужденности, беспокойство или апатия; потеря аппетита или переедание; утрата интереса к противоположному полу; нарушение речи, дрожание голоса; потеря интереса к своему внешнему виду; рост семейных проблем; нерациональное распределение времени, постоянная спешка «никуда»; избегание поддерживающих отношений; антисоциальное поведение (злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков).

В принципе, стрессы человеку нужны. Без них человек становится безынициативным. Стресс — это своеобразный стимул к деятельности. Но есть правило — не дать стрессовому состоянию приобрести длительную непрерывную форму. Стресс должен носить эпизодический характер. Нужно уметь вовремя переключаться, тогда механизмы саморегуляции вернут все измененные стрессом функции к норме.

Снижая уровень стресса, мы уменьшаем риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно – сосудистых, нервной системы, развития злокачественных новообразований и многих других.

В итоге можно ответить на вопрос, который мы поставили в начале этой статьи. Стресс – это не заболевание, а вполне нормальное состояние для организма. Но если стресс начинает превышать возможности адаптироваться к нему нашему организму, то он может вызвать ряд расстройств и заболеваний. Поэтому важно знать основные принципы его снижения: надлежащее питание, распорядок дня и планирование своего времени, физическая нагрузка, музыка, достаточный сон, кратковременный отпуск со сменой обстановки.

**Кирилл Бондаренко,
врач-психотерапевт Нижневартковского
психоневрологического диспансера.**

НЕДЕТСКИЕ РЕШЕНИЯ

Аборт – тема всегда тяжелая и спорная. Сегодня об искусственном прерывании беременности рассуждают в телепрограммах, газетах и в сети интернет.

В Рунете без особого труда можно найти тысячи историй – правдивых и не очень, на форумах не утихают тысячи споров между защитниками и сторонниками искусственного прерывания беременности. На медицинских и сайтах юридической направленности – сотни вопросов, которые задают и пятнадцатилетние подростки, и взрослые люди. Вопросы при этом носят совсем не теоретический характер.

Я УСПЕЛА, Я ЕГО СПАСЛА

Не так давно в сети появился рассказ женщины – история одного несделанного аборта. «У меня уже подрастали двое детей, и вдруг оказалось, что я беременна в третий раз. Я должна была прервать его жизнь. Другого выхода у меня не было. Поверьте, такое бывает», - пишет героиня.

В последний момент она передумает: «Я все поняла. Я поняла, что никогда, ни за что, ни при каких обстоятельствах, как бы плохи они ни были, не смогу убить своего ребенка. Это выше моих сил. «Я не хочу», – вот и все, что я смогла сказать. Я знала: еще мгновение, мне сделают наркоз, и я уже ничего не смогу

изменить. Но я успела, я его спасла». И подобных историй при желании можно встретить немало.

О том, насколько реальна описанная ситуация, когда будущая мама меняет решение уже на операционном столе, чем опасен аборт и какова ситуация в столице Югры, рассказывает врач - детский гинеколог Окружной клинической больницы (г. Ханты-Мансийск) Ольга ГУМЕННАЯ.

– Да, ситуации, когда в последний момент мать отказывается от аборта, действительно случаются. Такое происходит и у нас в Окружной клинической больнице. До последнего момента мы даем понять женщине, что она может изменить свое решение и сохранить ребенка. Даже анестезиологи перед введением наркоза готовы пойти навстречу пациентке и прервать процедуру аборта. Иногда, даже после введения катетера в вену, женщина принимает судьбоносное решение. В этом случае остается только поздравить ее и поставить на учет по беременности, - говорит она.

Героиня рассказа, ставшего поводом для нашей беседы с Ольгой Гуменной, повествует: «Моими соседками по палате оказались женщина лет тридцати пяти, еще одна чуть моложе и совсем молоденькая, лет двадцати, девушка. Процедура откладывалась, и мы разговаривали. Оказалось, что у всех были свои, на их взгляд весьма веские причины прийти сюда».

Врачам Окружной клинической больницы так же приходится работать с женщинами всех возрастов и социального положения. Контингент абсолютно разный: ни образование, ни воспитание роли не играют.

«Число аборт в Югре остается примерно на одном уровне. В то же время, к сожалению, не снижается количество прерываний беременности среди подростков до 18 лет. Удручает тот факт, что в каждом третьем случае это уже повторная процедура. Мы прикладываем максимальные усилия для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему. У нас работают психологи, которые во время приемов рассказывают и объясняют женщинам о последствиях, которые может принести аборт. Сотрудники больницы постоянно напоминают женщинам, что бесплодие, наступившее в результате аборта, неизлечимо», - рассказывает Ольга Гуменная.

Бывают и обратные ситуации. Иногда прерывание беременности производится по медицинским показаниям, когда уже врачи вынуждены предлагать женщине сделать аборт. И даже в таких случаях женщина не всегда соглашается. Мы как можем поддерживаем таких пациентов. Но эта категория численно много меньше.

ЧТО ОПАСНЕЕ:

АБОРТ ИЛИ РАННИЕ РОДЫ?

Самая молодая мама, которая была зарегистрирована в Окружной клинической больнице (г. Ханты-Мансийск), родила ребенка в 14 лет. Что все же опаснее для такой юной мамочки – рожать или не рожать?

«Конечно, все зависит от того, насколько роды ранние. Но в большинстве случаев - лучше рожать. Если мы не говорим здесь о возрасте подростка в десять – тринадцать лет. Сама процедура технически занимает от трех до семи минут. А после аборта проводится ряд мероприятий по реабилитации. Для того, чтобы свести к минимуму возможные последствия для организма женщины, - комментирует врач - детский гинеколог Ольга Гуменная. - При этом, если возраст девушки не превышает 15 лет, мы обязаны поставить в известность о сложившейся ситуации не только мать подростка, но и правоохранительные органы. Так

как здесь уже речь идет о действиях сексуального характера в отношении лица, не достигшего половой зрелости. К сожалению, с 15 лет девушка сама решает – сохранять ли ей ребенка. В этом случае по законодательству врачи не имеют права сообщать об этом родителям. Только органам правопорядка».

В настоящее время на уровне правительства страны поднят вопрос об увеличении возраста, при котором врачи имеют право не сохранять анонимность обратившейся к ним девушки. По мнению врача, в 15 лет подростки не берут на себя ответственность – им просто страшно. И просчитать опасность последствия аборта девушки не могут.

БЕСПЛОДИЕ КАК РАСПЛАТА ЗА РЕШЕНИЕ

И по сей день, даже учитывая все достижения современной медицины, аборт остается абортom: вмешательством, прерыванием гормональной цепочки и большой опасностью для здоровья женщины.

Негативные последствия, в той или иной степени, будут выражены в любом случае. Возможны как минимальные осложнения, так и самые страшные. Риски здесь просчитать невозможно, все зависит от исходного здоровья женщины, от различных предпосылок. К тому же, сегодня здоровье молодежи оставляет желать лучшего. И риск осложнений тоже выше.

Самое страшное, конечно, бесплодие. Современная медицина в таких случаях не может впоследствии помочь женщине испытать радость материнства, несмотря на все технические и медицинские новинки.

«Также случаются воспаления, кровотечения, но все они в конечном итоге грозят бесплодием. Это, конечно, не слишком частые случаи, но процент достаточно высок. К сожалению, сейчас возраст вступления в половую жизнь достаточно низок. К двадцати годам девушка может иметь ряд заболеваний и инфекций, которые на фоне прерывания беременности получают толчок к своему развитию», - рассказывает Ольга Гуменная.

Сегодня, по мнению врача, уменьшить количество абортom и их последствий может только планомерная профилактическая и воспитательная работа с несовершеннолетними.

Первое, о чем они думают при наступлении беременности, - аборт. Происходит это от незнания. От того, что взрослые физически девушки психологически все еще остаются детьми. И чисто по-детски хотят решить проблему, быстро покончив со своей «проблемой», совершенно не думая о возможных последствиях.

Беседовал Илья Юрукин.

ПИТАЙТЕСЬ С УМОМ!

Вопрос здорового питания остается актуальным уже достаточно давно. Если перечислять все проблемы, возникающие в организме из-за употребления вредных продуктов и несоблюдения режима приема пищи, список получится достаточно длинным: проблемы с желудком, нарушение пищеварения и обмена веществ, избыточный вес. В чем причины этих проблем и как их избежать? Рассказал заместитель главного врача по медицинской профилактической работе БУ «Центр медицинской профилактики» Владимир Злыгостев



МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

- Мотивируя пациентов к рациональному питанию, я люблю повторять замечательную цитату: «мы есть то, что мы едим». Огромный смысл, вложенный в эти слова, понимаешь, когда сталкиваешься с цифрами распространенности сердечно-сосудистых заболеваний, эндокринными заболеваниями и онкологическими болезнями. Нерациональное питание – один из факторов их развития. Избыточная масса тела и ожирение сокращают продолжительность жизни. Способствуют этому «засорение» атеросклеротическими бляшками сосудов и метаболический синдром с повышением артериального давления, а также нарушение обмена жиров и углеводов. Подобные состояния опасны развитием ишеми-

ческой болезни сердца и инфаркта миокарда, мозгового инсульта, сахарного диабета и его осложнений. От пищевых привычек и индекса массы тела зависят риски развития онкологических заболеваний, а также состояние опорно-двигательного аппарата, который несет на себе вес тела человека, - говорит медик.

ПОЧЕМУ МЫ ТОЛСТЕЕМ?

- В России растет число людей с избыточным весом и ожирением. Организм человека эволюционно настроен очень экономично расходовать энергию и максимально запастись питательными веществами на случай недостатка пищи. Рацион современного человека не зависит от миграции дикого зверя: добавьте к регулярному питанию высококалорийной пищей

низкую физическую активность – и получите огромный запас калорий в виде отложившегося повсеместно жира, - рассказывает Владимир Злыгостев, врач-терапевт Центра медицинской профилактики. - Лень – двигатель прогресса. Вода в кране, а не в колодце; не нужно колоть дрова, чтобы приготовить пищу и согреть дом. Труд людей полностью или частично механизирован, большая доля людей занята интеллектуальным трудом, а пищевая промышленность в конкурентной борьбе делает пищу еще более калорийной. Соблазн очень велик, как и доля россиян, ведущих малоподвижный образ жизни.

Между тем, многих жителей Югры интересует - отличаются ли принципы рационального питания для россиянина из средней полосы и для югорчанина?

Основные принципы рационального питания изложены в рекомендациях министерства здравоохранения и применимы на всех территории России. Однако, региональные особенности, конечно же, есть.

В первую очередь, жителям Югры следует употреблять в рационе не менее 500 граммов овощей и фруктов для восполнения дефицита витаминов. Учитывая, что пища, попадая на стол, зачастую проходит не одну тысячу километров – следует готовить щадящим способом, чтобы не разрушались витамины, а так же есть овощи и фрукты сырыми. Во мно-

гом аборигенам Севера выживаемость при экстремально низких температурах помогал рацион, включающий рыбу, богатую незаменимыми для человека полиненасыщенными жирными кислотами. Эти вещества являются строительным материалом для клеток, а также участвуют во многих обменных процессах, в том числе, выполняя антиоксидантную функцию и увеличивая продолжительность жизни. Хорошим дополнением к рациону являются местные продукты – брусника, клюква, грибы, кедровые орехи.

Югорчанам не стоит забывать употреблять в пищу йодированную соль, поскольку, как и большинство регионов России, мы находимся в зоне йододефицита.

ПОДБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

Продукты длительного хранения и продукты, содержащие ГМО, широко распространены в розничной сети. Насколько они отвечают необходимым требованиям и как правильно выбрать продукт?

Ни для кого не секрет, что чем свежее пища – тем она полезнее. Здоровое питание предполагает употребление качественных продуктов. Проверить продукцию на безопасность – обязанность каждого производителя. Подобрать полезный рацион – работа для каждого из нас.





Распространение ГМО-содержащих продуктов контролируется Роспотребнадзором, а их доля среди остальной продукции на рынке с каждым годом увеличивается. Содержащие ГМО продукты аналогично всем остальным проходят проверку на безопасность. Нет каких-либо ограничений к употреблению этих продуктов питания.

Очень часто продукция длительного хранения содержит в составе консерванты, упрощающие условия хранения и увеличивающие срок годности. Также консерванты помогают продуктам быть съеденными без дополнительного приготовления – употребление такой пищи следует ограничить. Это касается колбас, сосисок и мясных деликатесов, чипсов, фаст-фуда и другой продукции. Время, проведенное на кухне за приготовлением пищи из цельного мяса, картофеля, круп, овощей, тратится в первую очередь для того, чтобы избежать потребления лишних загустителей, красителей, усилителей вкуса. Ограничивая потребления «быстрой пищи»,

можно еще и значительно снизить количество потребляемых калорий.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Итоги диспансеризации прошлого года показали большое распространение фактора нерационального питания среди населения. Какие же продукты нам следует исключить или ограничить?

Рекомендации по питанию во многом индивидуальны. Они зависят от соответствия веса норме, характеру физической активности и наличию хронических заболеваний. Однако есть и общие рекомендации, применимые к широкой аудитории. Следует помнить, что основу рациона должны составлять крупы, цельнозерновой хлеб, картофель, макароны. Ежедневно необходимо потреблять 400-500 граммов фруктов и овощей (без учета картофеля). Несколько раз в неделю следует употреблять рыбу. Ограничить

употребление красного мяса – заменить его птицей и морепродуктами. Избегать жирной пищи – по возможности не добавлять масло в процессе приготовления – отваривать, запекать, тушить, готовить на «непругарной» посуде. Следует убирать излишки жира с мяса и птицы. Употребление рафинированных углеводов в составе печенья, сладостей, выпечки также следует свести к минимуму. Подобные продукты часто употребляются в перерывах между основными приемами пищи. Утолить ими голод получается на короткое время, а калорийность съеденного, подчас, соответствует полноценному обеду. Утоляйте голод фруктами, овощами, горстью орехов, кефиром и натуральным йогуртом.

Не пренебрегайте информацией о вреде злоупотребления соли. Это касается в первую очередь тех, кто привык досаливать готовую пищу. Потребление соли рекомендуется ограничить 5-ю граммами в сутки. Соль уже содержится во многих продуктах, ее следует учитывать в соусах, приправах, консервированной пище. Превысите норму потребления можно даже без солонки на столе! А ее избытки в организме задерживают жидкость, дополнительно нагружая работой сердечно-сосудистую систему.

НЕ ВСЕ ДИЕТЫ ПОЙДУТ НА ПОЛЬЗУ?

Какие же диеты эффективны для быстрого снижения веса и безопасны для здоровья?

Увлечение разного рода диетами широко распространено среди населения, особенно в весенне-летний период. Но не все так просто. Рацион человека должен полностью удовлетворять его потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах. Пища для человека больше, чем просто энергия. Из нее мы черпаем ресурсы для обновления клеток, компоненты для продукции гормонов, иммунных белков и многих других процессов. Многие вещества организм просто не может запастись впрок, а расходуются они ежедневно. Стремление привести вес в соответствие росту это хорошо. Но тут, как и в любом деле – главное не навредить. К сожалению, очень часто увлеченные модной диетой люди смотрят на еду только как на калории, которые боятся съесть. Подобные крайности пагубно сказываются на здоровье в целом. Каждая система организма испытывает большой стресс. Нарушается функция желудочно-кишечного тракта – запоры, гастриты, боли

в животе. Недостаток углеводов истощает нервную систему – ухудшаются память, настроение, может появиться депрессия. Как итог – истощенный организм без шансов противостоять недугам. Достигнутое быстрое снижение веса подобным образом в подавляющем большинстве случаев сохранить не удастся. Не редко «худеющие» получают даже прибавку веса, как результат срывов к лакомству высококалорийной пищей.

Если «быстрые диеты» опасны, то как тогда бороться с лишними килограммами?

Программа снижения веса обязана включать весь необходимый рацион. О нем мы сегодня уже говорили. Питаться следует регулярно 3-4 раза в день и не позже, чем за 4 часа до сна. Обязательно завтракать. И все это с учетом снижения общего потребления калорий до 1500-1800 в сутки. Крепко помогают нехитрые правила отказа от майонеза – чаще его заменяют нежирной сметаной. Полный отказ от жирной свинины, колбас, сосисок, мясных субпродуктов – переходите на постную говядину, птицу, рыбу. Пристрастие к жирной пище нередко сравнивают с зависимостью. В программе снижения веса необходимы медленные углеводы: крупы, злаки, грубого помола хлеб и макаронные изделия, овощи и фрукты. Попадая в организм, они создают чувство насыщения, заполняя желудок, и долгое время перевариваются, обеспечивая бесперебойное поступление глюкозы в кровь, что позволяет дольше забыть о чувстве голода. А вот печенье, сдоба, сладости, включая напитки, – полностью под запретом. И уж точно не пытайтесь утолить ими чувство голода.

Действительно, рацион по программе снижения веса должен быть разнообразным, но не калорийным. Нельзя отказываться от приемов пищи. Один-два раза в неделю допускаются разгрузочные дни – кефирные, фруктовые, но ни в коем случае нельзя голодать. Обратите внимание на стройную половину своего окружения – их подавляющее большинство не лишает себя пищи. И наконец, физическая активность! А ведь продолжительная ходьба в среднем и быстром темпе 30-40 минут в день приносит только положительные эмоции. Переносимость физических нагрузок зависит от тренированности организма. Если ее нет – нужно просто начать с малого, а затем постепенно увеличивать физическую активность.

Илья Юрукин.

ТЕСТ: ПО КРОВИ...

Если в Европе спрашивают: «Какой у вас знак Зодиака?», то в Японии — «Какова у вас группа крови?». По мнению японцев, группа крови в большой степени определяет характер и индивидуальные особенности человека. Это подтверждают исследования японского ученого Пошитаке Номи, в которых принимало участие более одного миллиона человек.

I группа

Вы стремитесь быть лидером. Если поставите себе цель, будете бороться за нее, пока не достигнете. Умеете выбирать направление для движения вперед. Верите в свои силы, не лишены эмоциональности. Однако у вас есть и слабости: вы очень ревнивы и суетливы, а кроме того, болезненно амбициозны.

II группа

Вы предпочитаете гармонию, спокойствие и порядок. Хорошо работаете с другими людьми. Кроме того, чувствительны, терпеливы и доброжелательны. Среди ваших слабостей — упрямство и неспособность расслабляться.



III группа

Вы сформировавшийся индивидуалист — явный, неприкрытый, склонный поступать так, как вам нравится. Легко приспосабливаетесь ко всему, гибки, не страдаете отсутствием воображения. Однако желание быть независимым иногда может быть излишним и превратиться в слабость.

IV группа

Вы спокойны и уравновешенны, обычно люди вас любят и хорошо чувствуют себя рядом с вами. Умеете развлекать их, одновременно тактичны и справедливы по отношению к окружающим. Но иногда очень резки, а кроме того, долго колеблетесь и с трудом принимаете решения.

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 отдышка во время занятий спортом.

1

год



Вдвое уменьшается риск возникновения болезней сердца.

5

лет



В несколько раз снижается вероятность рака легких.

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №2. 2014

