


PRO

ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №4, 2014



**НА ЗАМЕТКУ
С ИНФАРКТОМ
ШУТКИ ПЛОХИ**

**ДЫШИ
ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ**

**СЕМЬЯ МАЛЫХ
«ЗДОРОВО,
КОГДА ВСЕХ ЧЛЕНОВ
СЕМЬИ ОБЪЕДИНЯЕТ
ОБЩЕЕ УВЛЕЧЕНИЕ»**

16+

СОДЕРЖАНИЕ:

2	Это интересно
4	Секреты здоровья
6	Жить здорово
8	Горячая тема
12	Семья
16	Мифы и реальность
18	Вкусно и полезно
20	Цветы жизни
22	Вопрос-Ответ
24	А знаете ли вы
26	О самом главном
28	На заметку
30	Узнай себя
32	Актуально

Учредитель
БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской
профилактики»
Выпускающий редактор
Наталья Тырикова
Над номером работали
Наталья Тетенюк
Илья Юрукин
Варвара Коблякова

Адрес редакции
628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34
Контактный телефон
(3467) 318-466, доб. 213
E-mail: OSO@cmphmao.ru

Распространение:
издание бесплатное.
Тираж 999 экз.

**Распространяется
собственной
курьерской службой.**

Перепечатка и любое воспроизведе-
ние материалов и иллюстраций из
журнала возможны лишь с письмен-
ного разрешения учредителя.

Дизайн, верстка и печать
ООО «Эзапринт»,
г. Екатеринбург

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

У вас в руках четвертый выпуск журнала «ProЗДОРОВЬЕ». В этом номере мы постарались собрать самое интересное и полезное для здоровья: актуальные новости в сфере медицины, секреты здоровья, интервью с уникальными людьми.

В традиционной рубрике «Горячая тема» мы затронули, к сожалению, актуальную среди подростков проблему токсикомании. В материале вы найдете необходимые контакты для интересующих вопросов и консультаций. В рубрике «Семья» вас ждет встреча с необычайно спортивным и активным семейством по фамилии Малых. Любители вкусной и полезной пищи найдут в этом выпуске журнала новые рецепты. Родителям будет интересна статья о детском здоровье из рубрики «Цветы жизни».

Очень надеемся, что очередной выпуск поможет вам найти ответы на свои вопросы. Напоминаем, что любой читатель может отправить нам свой вопрос, который мы постараемся «раскрыть» на страницах следующего выпуска. Для этого пишите на электронный адрес OSO@cmphmao.ru или звоните по телефону: +7 (3467) 318466.

Редакция журнала «ProЗДОРОВЬЕ»

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, ЕШЬТЕ РАНЬШЕ

Новое исследование доказало, что если вы пытаетесь сбросить вес, нужно следить не только за тем, сколько калорий содержится в пище, которую вы едите, а еще и за тем, когда вы ее едите: к примеру, если обед – это ваше самое сытное блюдо дня, то чем позже вы его съедите, тем медленнее будете худеть, и наоборот.



Иными словами, чем позже вы едите свое основное блюдо, тем сложнее вам будет сбросить вес, утверждают исследователи из Женской больницы имени Бригама и Университета Тафтса в Бостоне.

Главный автор исследования Фрэнк Шеер, директор Медицинской хронобиологической программы и младший научный сотрудник-нейробиолог, сообщает в своем докладе:

«Полученные нами результаты указывают на то, что люди,

которые едят в более позднее время суток, сбрасывают вес значительно хуже и медленней, чем те, кто обедает до 15.00. Это дает основания полагать, что то, во сколько человек ест свое основное блюдо, является важным фактором при составлении различных программ похудения», — добавляет Шеер.

В ходе исследования Шеер и его коллеги проанализировали данные по 420-и людям с лишним весом, которые принимали участие в 20-недельной программе по похудению в городе Мурсия, Испания. В этом средиземноморском регионе основным блюдом дня считается обед, и именно из него местное население получает практически 40% своих суточных калорий.

Около половины участников исследования составляли женщины, их средний возраст был равен 42 годам, и примерно половина из них съела свой обед в раннее время (до трех часов дня), в то время, как вторая половина – в более позднее (после трех часов дня).

Исследователи обнаружили, что те, кто съел свой обед до трех часов дня, худели значительно лучше тех, кто предпочитал есть в более позднее время суток.

Те же, кто съел свой обед ближе к вечеру, худели намного медленнее, и у них наблюдалась пониженная чувствительность к инсулину, что является известным фактором риска развития сахарного диабета.

В исследовании также учитывались и другие факторы, которые могли влиять на скорость потери веса, к примеру, общее количество поглощаемых калорий, расход энергии, уровень гормонов аппетита (лептин и грелин) и время сна.

Время употребления других блюд, менее сытных, чем обед, также отчасти влияло на качество и скорость похудения.

ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОТЕРЮ СЛУХА МОЖНО

Согласно исследованию, проведенному Дипой С. Сехар, магистром наук Пенсильванского медицинского колледжа в Херши и ее коллегами, несмотря на то, что среди детей и подростков все чаще и чаще встречаются приобретенные нарушения слуха, родителям по-прежнему не хватает знаний о методах профилактики, и лишь немногие из них верят, что их ребенок может быть подвержен риску потери слуха.



По данным исследования, каждый шестой подросток страдает от потери слуха на высоких частотах, что является типичным и весьма предотвратимым нарушением, которое, как правило, связано с шумовым воздействием, таким как час-

тое прослушивание громкой музыки и посещение шумных заведений. Участие и вмешательство родителей зачастую могут помочь в таких ситуациях и предотвратить развитие болезни, хотя отношение взрослых к проблеме спровоцированных шумом нарушений слуха у подростков до сих пор мало изучено.

Исследователи провели интернет-исследование, репрезентативная выборка которого состояла из 716 родителей с детьми в возрасте от 13 до 17 лет, для того, чтобы определить, насколько хорошо они осведомлены о проблеме потери слуха у подростков и готовы ли они заниматься профилактикой подобных нарушений.

Согласно результатам исследования, 69% родителей не обсуждали со своими детьми опасность шумового воздействия, в основном, из-за того, что не усматривали в этом какого-либо серьезного риска, но более 65% хотели бы ограничить время, которое их ребенок проводит, громко слушая музыку, и не допустить попадания ребенка в другие чрезмерно шумные ситуации, чтобы предотвратить развитие нарушений слуха.

«Лишь немногие родители верят, что их дети действительно подвержены риску потери слуха, в то время как большинство имеет лишь очень смутное понимание о том, какую угрозу для их детей несет в себе шумовое воздействие», отмечают авторы. «Из результатов исследования видно, что при разработке программ профилактики нарушений слуха у подростков имеет смысл сосредоточиться на родителях и повысить их уровень осведомленности в данном вопросе».

РАБОТА ПО ДОМУ СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Такие занятия, как садоводство, изготовление полезных вещей своими руками, работа по дому, снижают риск возникновения стенокардии и сердечного приступа так же эффективно, как и физические упражнения, утверждают шведские исследователи.

Простые занятия повседневными делами снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний практически на 30% у людей в возрасте 60-и лет и старше, и даже продлевают жизнь, добавляет они.

Активный и подвижный образ жизни значительно снижает время, которое человек проводит, просто сидя без дела, подчеркивает ведущий автор исследования Элин Экблом-Бак из Шведского государственного института физической культуры и спорта и Каролинского института в Стокгольме.

«Как правило, человек просиживает то время, которое мог бы посвятить занятию повседневными делами», — говорит Экблом Бак. Недавнее исследование показало, что долгие периоды сидения фактически повышают риск диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и смерти, отметила эксперт.

«Результаты данного исследования показали, что простые ежедневные дела также важны для здоровья сердечно-сосудистой системы и долголетия пожилых людей, как и регулярные целенаправленные упражнения», — говорит она.

Но это не означает, что физическими упражнениями можно спокойно пренебречь. «Мы заметили, что те, кто регулярно делает упражнения и при этом ведет физически активный образ жизни, подвергаются самой низкой степени риска из всех», — объясняет Экблом Бак.

«Однако то время, которое люди проводят за упражнениями — это лишь малая часть дня, после которой остается еще много времени, которое можно как просидеть, так и посвятить выполнению ежедневных дел», — добавляет она.

Для нового исследования ученые собрали информацию о более чем 3800 мужчин и женщин, живущих в Швеции, которые родились в 1937–1938 годах. Участникам исследования задали вопросы об их образе жизни, касающиеся питания,



дурных привычек, таких как курение и распитие алкоголя, и того, насколько физически активный образ жизни они ведут.

Участникам также были заданы вопросы о том, как часто за последние несколько лет они занимались садоводством, изготавливали что-нибудь своими руками, сами ремонтировали машину или собирали ягоды. Также участники рассказали о том, какие физические упражнения выполняют.

Чтобы оценить здоровье сердечно-сосудистой системы участников, ученые обследовали их и взяли образцы крови для определения степени содержания в ней сахара и жиров. Также они проверили показатель свертываемости крови, который связан с повышенным риском сердечного приступа и возникновения стенокардии.

В течение чуть более чем 12 лет, последовавших за этим, 476 участников исследования умерли или перенесли первый сердечный приступ или приступ стенокардии, а еще 383 умерли от прочих различных причин.

У людей, которые вели подвижный образ жизни, риск сердечного приступа или возникновения стенокардии был на 27% ниже, а риск смерти на 30% ниже по сравнению с теми, кто проводил на ногах минимальное количество времени.

ПОЗДНИЕ ДЕТИ СНИЗЯТ РИСК РАКА

Рождение детей приносит пользу для женского здоровья даже в зрелом возрасте, например, снижает вероятность развития агрессивной формы рака молочной железы, считают ученые из центра по исследованию рака Фреда Хатчинсона в Сиэтле, США.

В исследовании приняли участие почти две тысячи женщин в возрасте от 20 до 44 лет. Среди них были как здоровые, так и страдающие раком груди добровольцы.

Выяснилось, что у тех, кто ждал около 15 лет после наступления половой зрелости, чтобы родить первого ребенка, риск развития тройного негативного рака молочной железы ниже на 60 процентов. При этом позднее рождение первого ребенка никак не повлияло на вероятность развития других форм рака груди.

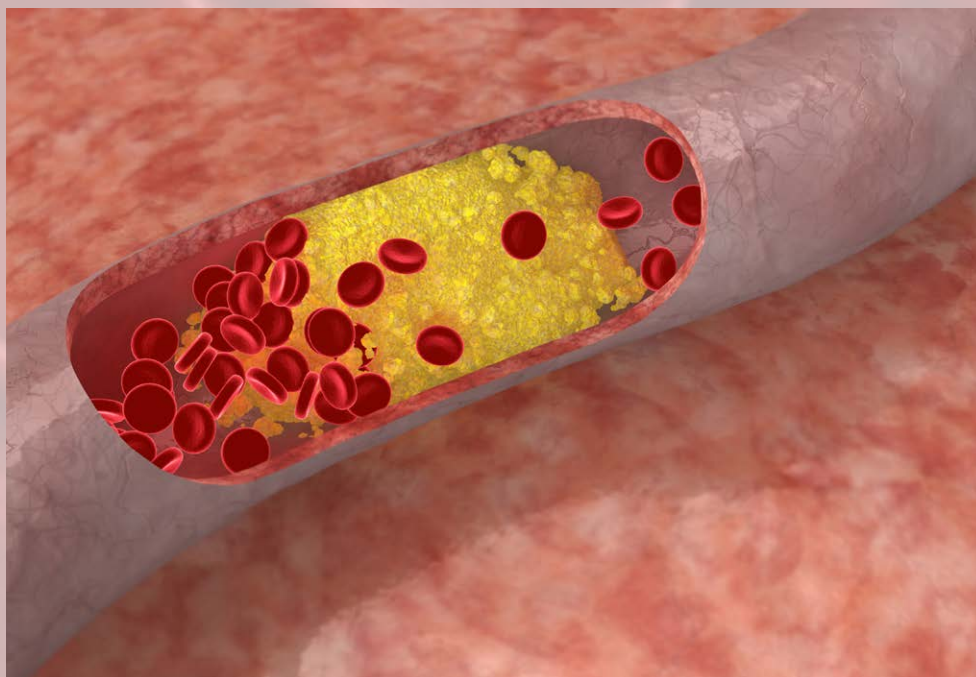
По мнению исследователей, рождение ребенка в зрелом возрасте имеет определенную пользу для здоровья женщины. Это значит, что отказываться от материнства после 30 лет не стоит.



Источник: <http://www.takzdorovo.ru>

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВРАГ

На самом деле холестерин важен для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Холестерин является незаменимым материалом для синтеза стероидных гормонов (половых гормонов и гормонов коры надпочечников), витамина D, а также желчных кислот. Холестерин участвует в обмене жирорастворимых витаминов (витаминов E, D, A, K).



Если ваше питание сбалансированное и оптимальное, то 80% содержащегося в крови холестерина появляется в результате синтеза из насыщенных жирных кислот в печени, остальной же холестерин поступает с продуктами питания. Нормальным количеством холестерина, который поступает с пищей, считается не более 300 мг в сутки. Однако если уровень холестерина повышен, он превращается из помощника в недруга.

Холестерин, образовавшийся в печени или поступивший с пищей, вступает во взаимодействие с белками крови и другими липидами, образуя при этом соответствующие соединения, которые называются липопротеиды.

Следовательно, холестерин — это вещество, жизненно необходимое для человека, но одновременно фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний и смертности от них.

И действительно, холестерин является основным строительным материалом атеросклеротических бляшек, кото-

рые вырастают на стенках сосудов и закупоривают их просвет. В результате такого сужения сосудов кровь с трудом пробивается через них, а значит ткани, к которым она течет, недополучают важных питательных веществ и кислорода.

Самыми чувствительными к кислородному голоданию являются ткани головного мозга и сердечная мышца, поэтому именно они в первую очередь страдают от последствий атеросклероза. А последствия могут быть разными: от легких форм ишемической болезни сердца и преходящих нарушений мозгового кровоснабжения до инфаркта миокарда и инсульта головного мозга.

Какова норма холестерина в крови? Уровень холестерина в крови устанавливается в лаборатории методами биохимического анализа крови. Если вы решите сдать такой анализ, то вас попросят не кушать минимум в течение двенадцати часов до сдачи крови.

Почему же повышается уровень холестерина в крови?

Чаще всего причиной, по которой уровень холестерина в нашей крови начинает увеличиваться, являемся мы сами, а именно, наш образ жизни, неправильное питание, вредные привычки и т.д.

Избыточный вес является одной из распространенных причин увеличения «плохого холестерина». Само по себе ожирение уже говорит о нарушениях липидного обмена.

Несбалансированное и неправильное питание обязательно приведет к повышению холестерина. Человек потребляет большое количество холестерина с пищей. Его основной источник – жирные продукты животного происхождения. Если их много в рационе питания, то содержание холестерина в крови увеличивается, и он из необходимого организму друга превращается в «смертельного врага».

Самое важное – это вовремя обнаружить, если у вас повышенный уровень холестерина, чтобы вовремя принять меры по его нормализации.

Прежде чем прибегнуть к медикаментозному лечению, задумайтесь, может все дело лишь в нездоровом образе жизни? Наладив его, сможете избавиться от заболевания без применения лекарственных препаратов. Больше двигайтесь, высыпайтесь, следите за весом, избавьтесь от вредных привычек, ограничьте потребление продуктов, богатых насыщенными жирами, ешьте больше овощей и фруктов, продуктов из цельного зерна, рыбу с высоким содержанием омега-3 жирных кислот, орехи.

Исследования показали, что потребление растительной клетчатки очень важно для снижения уровня холесте-

рина. К хорошим источникам растительной клетчатки относятся овес, ячмень, сушеная фасоль, горох, яблоки, груши и морковь.

Несмотря на то, что уровень холестерина в крови – один из самых значительных факторов риска заболеваний сердца, существуют и другие факторы, которые учитывает врач, когда определяет, какой уровень холестерина является для вас оптимальным и как его достичь. К этим факторам относятся курение, высокое артериальное давление (более 140/90 мм рт ст), раннее возникновение сердечных заболеваний у родственников (у отца или брата в возрасте менее 55 лет, у матери или сестры в возрасте менее 65 лет), возраст больного (мужчины старше 45 лет, женщины старше 55 лет). Некоторым больным могут потребоваться препараты, снижающие уровень липидов в крови (статины). Но даже если принимаете лекарства, снижающие холестерин, очень важно продолжать соблюдать правильную диету и не забывать о физической активности. Существуют различные препараты, направленные на поддержание нормальных показателей липидного обмена. Врач подберет наиболее подходящие для вас.

В.Г.Шевченко,
врач-терапевт Округной клинической
больницы (г. Ханты-Мансийск).





РАБОТА КАК ВЫИГРАННЫЙ БОЙ

На улице Сургутской г. Ханты-Мансийска наблюдаю за бегущим худощавым молодым человеком спортивного телосложения. Он, как реклама на телевидении, сразу бросается в глаза. Он доказывает, здоровый образ – основа жизни. Что тут скажешь? Bravo! Но кто он? Мастер спорта по боксу, известный спортсмен Руслан Пинигин. Интервью с ним состоялось в домашней обстановке, рядом с Русланом была его мама...



Ежедневные утренние пробежки – это своеобразная дань моде или необходимое условие для спортивного совершенствования?

В течение десяти лет я бегал по утрам каждый день, в любое время года, в любую погоду, с любимым настроением. Первые два-три года было тяжело заставить себя бегать каждый день, но потом уже бег стал неотъемлемой частью моей жизни. Утренние пробежки – одна из составляющих тренировок по боксу, которым я начал заниматься с 8 лет. Сначала бег, затем дома тренировки на снарядах, далее занятия в спортзале.

Всегда был интерес к баскетболу и плаванию, но по настоянию отца свою жизнь посвятил боксу.

Мало быть здоровым физически, надо быть здоровым и духовно! Занимайтесь спортом и берегите свою душу!

Бокс для Вас – это призвание или удовлетворение личных амбиций?

У меня была цель – стать чемпионом Мира по боксу, которую мне поставил отец. В то время не было интернета, где можно было посмотреть все игры, мы записывали на видеокассеты бои, и я пытался подражать своим кумирам.

За жизнь в боксе получил серьёзную травму, из-за которой не мог полноценно тренироваться, но приходилось преодолевать себя через кровь и слёзы. В 21 год получил звание мастера спорта. Сегодня я тренирую мальчишек.





Не пришлось ли испытывать разочарование в том, что не смогли добиться поставленной цели?

Я мечтал добиться высоких результатов, поднял себе слишком высокую планку. Безусловно, было разочарование, но смог перебороть это чувство и не сойти с правильного жизненного пути. Свою первую медаль я получил в 14 лет на Первенстве России. Эта медаль самая памятная...

Помните своего первого тренера?

Да, конечно. Это Щекин Сергей Александрович. Этот необыкновенный человек заложил в меня всё, что необходимо для боксёра. Он стал вторым отцом. Его советы и наставления всегда буду помнить. К сожалению, сегодня с Сергеем Александровичем приходится видеться редко.

Я продолжаю его дело, тренирую детей, передаю им свой спортивный опыт, стараюсь подготовить их не только физически, но и психологически. Именно от психологического настроя перед боем зависит исход поединка. Главное в боксе – настрой и вера в себя! Сейчас придерживаюсь девиза: «Больше дать, чем взять!».

Что сегодня для Вас самое важное?

Важны для меня семейные ценности. Хочется самостоятельно создать крепкую семью на всю жизнь. Трудно жить правильно, жить по Заповедям. Раньше тщеславие и гордость были на первом плане, сегодня хочется оставаться в тени, быть скромным.

Что больше всего Вы цените сегодня в людях? О чём жалеете?

Мне кажется, что зачастую людям не хватает доброты, искренности, честности, любви и преданности.

Жалею, что не попробовал себя в других видах спорта. Все данные для занятия лёгкой атлетикой у меня были. Может быть, в этом виде спорта мне удалось бы достичь значительных результатов! А бокс меня сделал настоящим мужчиной, закалил мой характер, воспитал спортивную злость, научил идти вперёд и не сдаваться. Дисциплина должна быть во всём, даже в душе.

Что доставляет наибольшее удовольствие в жизни?

Очень радуют дети, мальчишки, которых я тренирую, дети вокруг. Дети – это счастье, именно детские души остаются чистыми и искренними, чего не хватает нам, взрослым людям. Тренерская работа – это мой источник света и радости, наибольшее удовольствие в жизни.

Хотелось бы вернуть время вспять, что-то изменить в жизни?

Вопрос философский. То, что было, оно в прошлом, надо жить настоящим. Жалею только о грехах, которые совершил в молодом возрасте. Работа тренера учит меня жить в согласии с собой. Горжусь успехами своих подопечных. Стараюсь быть примером для них. Моя работа как выигранный бой.

Что пожелаешь тем, кто сейчас читает интервью?

Мало быть здоровым физически, надо быть здоровым и духовно! Занимайтесь спортом и берегите свою душу!

ТОКСИКОМАНИЯ - КАК ВЕРНУТЬ РЕБЕНКА К ЖИЗНИ?

Среди всех видов наркотических пристрастий токсикомания, по мнению наркологов и психотерапевтов, принадлежит к наиболее тяжёлой их разновидности. Это объясняется, во-первых, широкой доступностью средств, оказывающих на мозг токсическое воздействие.



Действительно, вещества с эффектом токсического опьянения не входят в перечень наркотиков и, следовательно, не являются незаконными для распространения. По этой же причине их приобретение и хранение не подлежит уголовной ответственности, в отличие от тех же наркотиков.

Во-вторых, жертвами токсикомании становятся преимущественно дети школьного возраста. Токсикомания — тяжелая и опасная болезнь. Токсикомания - от греческого

«toxikon» - яд, служащий для смазывания стрел, т. е. ядовитый. Это злоупотребление нелекарственными и лекарственными средствами, позволяющими достичь определенного психического состояния. Проявление токсикомании подростков является увлечением вдыхания паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии.

Токсикомания развивается не сразу, ей предшествует так называемое токсикоманическое поведение, когда подросток принимает какое-то вещество еще не в силу собственного влечения, а поддавшись уговорам товарищей. Если же употребление вещества продолжается в одиночку, то формируется уже зависимость, формируется токсикомания. В течение короткого времени она может привести к тяжелым мозговым нарушениям, при которых страдают интеллект и память. Такие больные с трудом поддаются медицинским, социально-педагогическим воздействиям, легко поддаются под влияние преступных группировок. Однако при раннем выявлении токсикомании возможности благополучного исхода велики.

Подростки являются основными приверженцами такого «кайфа». Известно, что продолжительность нюхания может вызвать красочные галлюцинации. При передозировках возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выбраться из окна. Токсические вещества прямой наводкой бомбардируют мозг. Нервные клетки головного мозга погибают. В результате подавляются воля, интерес к учению, теряется ориентация в пространстве, начинают преследовать кошмары, в короткий срок развивается слабоумие. Самое типичное заблуждение состоит в том, что якобы наркоман сможет взять себя в руки и прекратить принимать наркотики или токсические препараты в любую минуту.

Токсический эффект летучих веществ проявляется запахом от кожи, волос, выдыхаемого воздуха — резким в первые минуты и слабеющим в течение суток после вдыхания. В первые часы после вдыхания голова и верхняя часть тела горячие на ощупь, лицо красное, отечное, глаза красные, дыхание через нос затруднено. Вокруг ноздрей, в носовых ходах, в уголках губ и вокруг рта образуется кайма воспаленной слизистой. Выраженность зависит от способа вдыхания. У таких подростков можно в вещах обнаружить куски ваты, ткани, трубки, флаконы, содержащие жидкость с резким запахом. У опьяненного подростка нарушено сознание, часто наблюдается головокружение, движения становятся неловкими. В тяжелых случаях сознание «оглушено», при этом подросток может испытывать галлюцинации, то есть находиться фактически в состоянии переходящего психоза. Привлечь внимание подростка, когда он находится в состоянии опьянения, можно только в начале интоксикации, при неглубоком помрачении сознания. По мере нарастания оглушения «пробудить» опьяненного чрезвычайно трудно. Увеличение доз выдыхаемого препарата усиливает нарушение сознания, оглушение может перейти даже в кому.

Симптомы отравления: расширение зрачков, тахикардия, учащение дыхания, сухость слизистых, покраснение склер, ухудшение зрения, нарушение координации движений, шаткая походка, психомоторная заторможенность, нарастающая по мере нарастания оглушения.

Спустя 1–2 месяца обнаруживаются отдаленные последствия токсического опьянения — утрачивается интерес к учебе и работе, учащаются прогулы и даже длительные исчезновения из дома, сон становится длительным (до 20 часов подряд). Появляются изменения в поведении —

раздражительность, конфликтность, резкие колебания настроения. Часами заболевший может сидеть на одном месте в статичной позе, ничем не занимаясь. На фоне общей апатии появляются драчливость, злобность, придирчивость, стремление к скандалам и дракам. Что самое страшное — этим явлениям сопутствует стойкое снижение интеллекта, так как мозг поражается токсической энцефалопатией. Быстрая утомляемость при умственной работе постепенно сменяется потерей знаний и навыков. Параллельно развиваются сопутствующие заболевания — гепатит, миокардиодистрофия, мышечная слабость, воспаление слизистых верхних дыхательных путей. Через 6–7 месяцев на фоне нарастания дозы, требуемой для достижения эффекта, эмоциональные и интеллектуальные нарушения ярко выражены. Утоксикомана со временем увеличивается толерантность к опьяняющему веществу, на небольшие дозы препарата реакции уже не наблюдается. В конце концов нередко наступает глубокая деградация личности, возможно слабоумие.

Современная жизнь, полная эмоционального напряжения, конфликтов, вводит социально неблагополучных, а часто и благополучных подростков в группу риска по формированию химической зависимости от лекарственных препаратов и летучих отравляющих веществ, применяемых в быту. Наркомания и токсикомания разрушительны для физического и психического здоровья и относятся к саморазрушающему типу поведения. При любой форме токсикомании неизбежны отдаленные последствия в виде разрушения личностных качеств и потери интеллекта.

Если Вас беспокоят изменения в поведении и состоянии Вашего ребенка, можно обратиться за помощью к специалистам Ханты-Мансийского клинического психоневрологического диспансера.

Регистратура: 8 (3467)393-260
Медицинский психолог: 8 (3467)393-256, 393-264
Детский психиатр: 8 (3467)393-313
Подростковый кабинет: нарколог, психиатр:
 8 (3467) 393-343

Единая социально-психологическая служба
«Телефон доверия»
 8-800-101-1212; 8-800-101-1200
«Детский телефон доверия»
 8-800-2000-122
Анонимно. Бесплатно. Круглосуточно.

К.А. Ковалев,
заведующий кабинетом медицинской профилактики,
врач психиатр-нарколог
Ханты-Мансийского клинического психоневрологического диспансера.

СЕМЬЯ МАЛЫХ – ОДНА КОМАНДА

Здорово, когда всех членов семьи объединяет общее увлечение. Еще лучше - если это хобби полезно для здоровья и дает каждому возможность самосовершенствования.



Для семьи Малых из Ханты-Мансийска - мамы, отца и троих сыновей, спорт является своеобразной семейной традицией. Тренировки и участия в соревнованиях объединяют их, развлекают и не дают засиживаться на месте. Причем такой активный настрой в этой семье присутствовал всегда. «Даже когда мы вместе учились в школе, я учила мужа играть в баскетбол», - вспоминает Наталья Малых.

Владимир, старший сын в семье, занимается лыжными гонками уже шесть лет. Неоднократный победитель и призер городских и окружных соревнований, имеет первый взрослый разряд. На его счету неоднократное участие в соревнованиях окружного и федерального уровня. Он часто выступает за свою школу как участник и судья на соревнованиях, связанных с ОБЖ и туризмом.

Средний сын Михаил на протяжении четырех лет тренировался и принимал участие в городских и окружных соревнованиях по настольному теннису. А с 2012 года пошел по стопам старшего брата - занялся лыжными гонками. И уже через год в сезоне 2013-2014 г.г. принимал участие в соревнованиях по лыжным гонкам и даже выполнил норматив на третий взрослый разряд.

Младший сын Иван, как и Михаил, три года занимался настольным теннисом, принимал участие в городских и окружных соревнованиях, после чего занялся баскетболом.

Вот таких активных сыновей воспитывают Наталья и Александр Малых. Глава семьи Александр Владимирович по специальности инженер по обслуживанию тепловых и электрических станций. В данное время работает в ОАО «Обь-



газ» начальником службы эксплуатации теплоэнергетических установок. Мама троих сыновей Наталья Николаевна в данное время работает в МП «ГЭС» в расчетном отделе по сбыту электроэнергии техников энергетической инспекции.

У сыновей насыщенный тренировочный процесс сочетается с соревнованиями, на которые вся семья ходит «болеть». «Нужно, чтобы дети чувствовали нашу причастность к их переживаниям, радостям и наше не безразличное отношение к ним», - рассказывает мама юных спортсменов Наталья Малых.

Но ролью болельщиков родители в этой семье не ограничиваются. Мама занимается настольным теннисом, на ее счету активное участие в городских и окружных соревнованиях, а также успешные выступления в спартакиадах трудящихся города Ханты-Мансийска и спартакиадах среди ветеранов спорта. Александр Владимирович очень хорошо играет в баскетбол и в дартс. И ежедневно подает пример домочадцам – в обязательном порядке делает утреннюю зарядку, ведет активный и здоровый образ жизни. Занимается гантелями, качает пресс.

С 2008 года дружная семья ежегодно принимала участие в спартакиадах трудящихся города Ханты-Мансийска. Причем в соревнованиях семейных команд им достаточно долго удавалось занимать только первые места.

В программу семейных состязаний входят пять спортивных дисциплин - дартс, настольный теннис, легкая атлетика, шашки, бадминтон, и веселые старты.

«Участвуя семьей в соревнованиях «Папа, мама, я - дружная спортивная семья!», мы очень тщательно и долго





готовились. А так как ребенок, выступающий в этих соревнованиях, каждые два года перерастал возраст, предельный для участника, приходилось начинать всё с начала с младшим сыном», - рассказывает Наталья Малых. В «досье» семьи Малых – защита чести столицы Югры на соревнованиях и почетное звание «Лучшая спортивная семья» в Ханты-Мансийске.

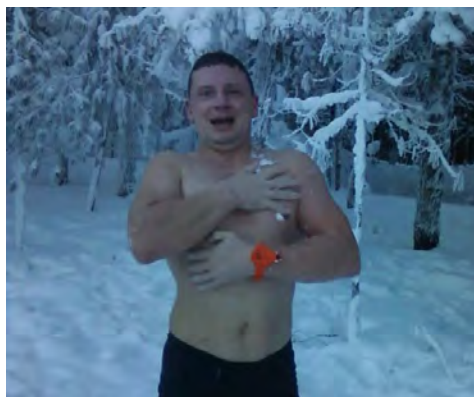
«В спорте главное – запастись терпением, выучить боевой клич и никогда не падать духом. Помимо физических данных приходилось проявлять и творческие таланты. Для конкурса мы специально сняли сюжет про нашу семью, - рассказывает она. - Самое сложное, но в тоже время и интересное, произошло, когда нам предложили выступить со средним сыном на окружных соревнованиях. Началась длительная подготовка, которая заключалась в репетициях и тренировках. С нами занимались тренеры, при подготовке к конкурсу «Визитная карточка» с нами занималась хореограф. Совершенно уставшие, каждый вечер приходили домой. Мы записали в студии песню, приготовили фильм о нашей семье. Результат соревнований - 5 итоговое место, но это был хороший опыт работы в команде. В 2012 году после победы на городских соревнованиях семейных команд нам вновь было предложено защищать честь города Ханты-Мансийска на уровне округа. Вся подготовка началась практически с нуля, так как надо было подготовить младшего сына».

И снова в течение месяца изо дня в день начались тренировки и репетиции, был подготовлен еще один фильм, записана еще одна песня. Вообще, к каждому соревнованию семья очень ответственно готовилась: создавали презентации – фильмы о своей семье, самостоятельно записывали песню, для чего ходили на студию звукозаписи, потому что под фонограмму Малых не выступают! Старания всей семьи были вознаграждены - они заняли призовое 3 место.

«А подготовленные ролики и песни мы до сих пор просматриваем и вспоминаем, как это создавалось, они всегда будут в семейном архиве напоминать о тех днях. Вообще, в семейном архиве собралось целое портфолио – фотографии и видео с самих соревнований, церемоний награждения. В таких мероприятиях надо участвовать, они позволяют сплотить семью, общие интересы и поставленные цели делают нас сильнее», - говорит мама спортивного семейства.

Откуда же берется у них столько сил и уверенности в своих возможностях? В перерывах между участием в спартакиадах семейство Малых ведет здоровую, активную жизнь. Летом это обязательно рыбалка или семейный поход на природу. «Выезжаем на рыбалку, у нас у каждого есть своя удочка, даже собраться на выходных всем вместе на даче – это уже здорово! Ну а зимой, обязательно, лыжи и коньки. Мы стараемся оказать детям всевозможную помощь в их начинаниях, поддержать их интерес к различным видам деятельности и в жизни, и в спорте», - говорит Наталья.

В повседневной жизни дети всегда стараются помочь родителям: в домашних хлопотах всегда готов придти на помощь Михаил, он может приготовить что-нибудь вкусненькое не только для себя, но и накормить всю семью: фирменное блюдо макароны по-флотски и крабовый салат. Иван



никогда не откажет в просьбе об уборке дома. Старший из детей Владимир помогает на строительстве дачного дома, там, где нужны его спортивная сила и выносливость. Поэтому с колкой дров и другими хозяйственными работами в этой семье проблем нет.

Вот такая дружная семья проживает в Ханты-Мансийске, доказывая окружающим, что спорт приносит не только здоровье, но и яркие краски, радость достижений и оптимизм в жизнь каждого человека.

Илья Юркин.
Фото из домашнего архива семьи Малых.

ДЫШИ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ

Современное общество с табаком знакомо уже более 500 лет, и не было дня, чтобы табак приносил пользу. С малых лет все знают, что курить вредно, но не многие проносят это с собой через всю жизнь. Кто-то начал курить, потому что это модно и курят все друзья, кто-то считает, что это поможет справиться со стрессом, а кто-то с помощью табакокурения пытается сбросить вес.



Со временем многие понимают, что пора бросать, на это влияет общество и осознание им того, что курение – смертельная привычка. В 2003 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала специальный документ – Рамочную конвенцию по борьбе против табака. Это первый международный юридический документ, направленный на сокращение потребления табака и смертности от курения. Он обязывает страны-участницы конвенции применять определенные шаги в этом направлении: повышать цены и налоги на табачные изделия, ограничивать продажу табака несовершеннолетним, проводить антитабачные информационные кампании, размещать информацию о вреде курения на пачках сигарет, ограничивать рекламу табака и курение в общественных местах.

В первый же год документ подписали 40 стран. Россия присоединилась к конвенции в 2008 году. В нашей стране началась борьба с курением на государственном уровне.

В 2013 году был принят «антитабачный» закон, и с каждым годом его ужесточают. Ограничение распространяется не только на курение в определенных местах, но и на распространение и рекламу табачной продукции. Также под закон попали кинематографические произведения, в которых присутствуют сцены курения.

Все эти действия направлены исключительно во благо. Отказ от табака – серьезный и важный шаг. Для преодоления никотиновой зависимости нужны силы и знания, которых порой не хватает. Как взять себя в руки и решить – бросить курить?

Конечно, лучший способ бросить курить – не начинать. Но если для вас этот этап уже пройден, и вы курите со школьной скамьи, и, повзрослев, поняли, что пора бросать, то самое время обратиться к специалисту. Во многих городах действуют «Кабинеты медицинской помощи при отказе от курения», где специалисты помогут вам справиться с пагубной привычкой.

Степень сложности при попытках бросить курить зависит от степени никотиновой зависимости. Никотиновая зависимость развивается у подавляющего большинства курильщиков, многие из которых предпринимали неоднократные попытки бросить курить, и каждый из которых знаком с проблемами, возникающими при отказе от табака. Почти никто не бросает курить с легкостью, все, в той или иной мере, чувствуют изменения, которые происходят в организме. Одни, собрав силу воли в кулак, решительно идут к поставленной цели, а другие с трудом преодолевают утреннее желание выкурить сигаретку. Виною возникновения стойкого желания курить является никотиновая зависимость, и как на физическом, так и на психологическом уровне с ней можно бороться.

Важно помнить, что самая большая трудность — это осознать, что бросить курить способен каждый, главное, быть настойчивым и последовательным в своих действиях в борьбе с зависимостью.

Помимо физической зависимости в процессе курения у человека формируется и психологическая зависимость, когда курение становится неотъемлемым атрибутом каждого дня. Решившись отказаться от сигареты, человек должен изменить свое привычное поведение.

При отказе от курения экс-курильщик может испытывать чувство потери, нехватки чего-то, у него может появиться раздражительность, даже агрессивность. Некоторые испытывают страх срыва, боятся, что они не смогут продержаться всю жизнь без сигареты. Нервозность парализует человека, и он не в состоянии в нормальном режиме работать и отдыхать. Для выхода из такого состояния следует предпринять некоторые шаги:

- *необходимо научиться преодолевать желание курить: можно быстро пройтись по улице, отказаться от лифта и подняться по лестнице, выпить воды, позвонить близким, съесть яблоко;*

- *избавьте себя от всех атрибутов курения (зажигалки, сигареты, пепельницы). Подберите для себя замены ритуалам курения: продумайте, что будете делать в ситуациях, когда обычно курили (например, утром, когда проснулись; после обеда);*

- *научитесь справляться со стрессом без сигареты: обучитесь техникам дыхания, психологическим приемам;*

- *старайтесь избежать курящей компании – запах никотина провоцирует желание закурить;*

- *не употребляйте алкоголь, он снижает контроль над собой и при запахе табачного дыма гораздо труднее удержаться от курения;*

- *не пробуйте выкурить «всего одну сигарету» — это один из самых частых причин рецидива курения.*

Если же вы не смогли справиться самостоятельно, то стоит обратиться в «Кабинет медицинской помощи при отказе от курения». На территории Югры при медицинских организациях функционируют такие кабинеты. В г. Ханты-Мансийске любой желающий может обратиться в такой кабинет, который находится при Центре медицинской профилактики и в Центре здоровья.

МИФЫ О КУРЕНИИ

«Сигарета помогает расслабиться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закулив. На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал — достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин — самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме. Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

«Бросишь курить – растолстеешь»

Иногда люди жалуются, что начали набирать вес, отказавшись от сигарет. Отсюда и неверный вывод о связи табакокурения и похудения. Дело вовсе не в сигаретах, а в том, что люди начинают «заедать» стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали. В том, что отказаться от табака сложно, нет ничего удивительного — табачная зависимость по силе не уступает героиновой. Также курение может вызвать сбой в работе эндокринной системы организма и привести к некоторой потере веса. Это не то похудение, к которому стоит стремиться. Сбой на гормональном уровне — это слишком высокая цена за несколько килограммов.

«Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить — потому что «ребенок внутри уже привык», а также «беременным нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать».

Эти рекомендации вредны и ни на чем не основаны, ведь вред курения во время беременности просто огромен. Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста — такие дети чаще болеют и хуже учатся.

«Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма. Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно пассивное курение — причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечно-сосудистой системы у некурящих.

Каждый курильщик хоть раз задумывался о том, чтобы бросить, но не каждый с этим справлялся. Главное, если мысль об отказе от сигарет возникла в вашей голове — не сдаваться. Преодолев все трудности, вы сможете дышать полной грудью.

Варвара Кобякова.

ОСВАИВАЕМ НОВЫЕ КРУПЫ: КУС-КУС И БУЛГУР

«Ешьте больше продуктов из цельного зерна!» – рекомендуют медики, диетологи, популярные журналы и сайты о здоровье. Многие знают о полезных свойствах цельнозерновых круп, но не многие знают, как их готовить и где их брать.

Кус-кус и булгур сложно назвать крупами, скорее, это традиционные для стран Средиземноморья и Ближнего Востока зерновые полуфабрикаты. История кус-куса и булгура уходит в глубину веков, но для российского потребителя они практически неизвестны.

Кус-кус

Этот продукт производится из пшеницы твердых сортов. По технологии изготовления его с полным правом можно отнести к макаронным изделиям – только очень маленьким.

В 100 г кус-куса содержится около 95 ккал, 20 г углеводов, 2 г клетчатки и 3 г растительного белка.

Традиционно кус-кус используется в качестве гарнира и готовится практически мгновенно. Достаточно довести до кипения 1 ¼ стакана воды, подсолить ее, добавить чайную ложку оливкового масла, стакан кус-куса и накрыть кастрюлю крышкой. Через пять минут эти крохотные макаронные изделия впитают всю воду, набухнут и будут готовы к употреблению.

Кус-кус можно добавлять в тушеное мясо и овощи, так как он хорошо впитывает вкус и запах образовавшегося при готовке соуса, не перебивая основного вкуса. Им легко можно заменить привычную лапшу, макароны и даже рис.

Кроме того, готовый кус-кус – отличное дополнение к холодным и горячим салатам, которым он придаст сытность и необычную восточную нотку.

Булгур

Если кус-кус – это крошечные макароны, то булгур – придуманный в древности полуфабрикат из пшеницы. Он представляет собой практически доведенные до готовности пшеничные зерна, сохранившие зародыш и оболочку.

Для удобства употребления зерно дополнительно измельчают – в продаже можно встретить крупный и мелкий булгур. В отечественных магазинах чаще всего встречается булгур среднего размера.

Этот продукт довольно калориен: в 100 г сырого булгура содержится около 350 ккал, 75 г углеводов, 2 грамма клетчатки и 12 г белка. Поэтому его лучше использовать как дополнение к овощным и мясным блюдам. Это позволит получить максимум пользы от цельного зерна и избежать переедания.

Булгур готовится очень просто. Залейте крупу крутым кипятком и дождитесь, пока в него не впитается вся жидкость. Это занимает около 45 минут, которые можно посвятить другим делам.

Есть другой вариант приготовления: булгур можно отварить в течение десяти минут и дать ему настояться под крышкой еще пять-десять минут.

С булгуром можно сделать овощной и мясной плов, добавить его в домашний хлеб, супы и использовать в качестве самостоятельного гарнира в смеси с овощами.

Плотная текстура булгура позволяет использовать этот продукт в качестве замены мяса в вегетарианских блюдах. А его нежный ореховый вкус прекрасно сочетается в салатах с листовой зеленью.

Знайте!

Кус-кус и булгур постепенно утрачивают свой экзотический статус: теперь их можно найти во многих отечественных магазинах. Эти полуфабрикаты с богатой историей приготовлены из цельного зерна и могут стать отличным дополнением для вашего обычного рациона.

Рубрику подготовила Варвара Коблякова.

Плов из булгура с индейкой

Ингредиенты:

- филе индейки - 450 г
- булгур - 170 г
- красный болгарский перец - 2 шт.
- перец чили, зеленый - 2 стручка
- лук репчатый - 1 головка
- чеснок - 1 зубчик
- соус соевый - 4 ст. л.
- вода - 200 мл
- оливковое масло - 2 ст. л.
- куркума - 2 ч. л.
- смесь перцев свежемолотая - ½ ч. л.

Способ приготовления:

Индейку порезать на некрупные кусочки, обжарить в воке на разогретом масле, переложить на тарелку.

В этот же сотейник выложить перцы (болгарский - нарезанный некрупной соломкой, чили - тонкими колечками), мелко порубленные лук и чеснок, жарить, помешивая, пока лук не станет золотистым.

Всыпать булгур, хорошо перемешать, влить соевый соус, через 2-3 минуты — воду и добавить специи. Убавить огонь и тушить под крышкой еще 15-20 мин.

Кус-кус с мясом и капустой

Ингредиенты:

- мясо - 600г
- капуста - 600г
- лук репчатый - 2
- кус-кус - 600г
- сливочное масло - 1 ст.л.
- растительное масло - 7 ст.л.
- мука - 1 ст.л.
- вода - 3 л
- зелень (петрушка, кинза, чабрец, лавровый лист) - 1 пучок
- шафран - 1 ч.л.
- имбирь - 1/2 ст.л.
- белый перец - 1/2 ч.л.
- красный перец (острый) - 2 щепотки
- аджика - 1 ч.л.
- соль - по вкусу.

Способ приготовления:

Сварить кус-кус. Обжарить нарезанное кусками мясо и разрезанную на четыре части луковицу в растительном масле и шафране в течение 10 мин на слабом огне, посолить, поперчить, положить пряности, влить 0,5 л теплой воды.

Через 20 мин добавить 2,5 л холодной воды, немного усилить огонь и варить мясо до готовности; баранину - 45 мин, говядину - 1 ч 20 мин, курицу - 35 мин. За 25 мин до окончания варки положить нарезанную кусками капусту и оставшийся лук. Досолить, украсить зеленью по желанию и подавать.

ДЕТИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Детская тимомегалия – это увеличение вилочковой железы у детей. Такое состояние довольно нередко диагностируют у детей в раннем возрасте, особенно часто встречается тимомегалия у детей до года.



Вилочковая железа находится в переднем верхнем отделе грудины. В детстве она состоит из двух отделов – грудного и шейного, и достигает края языка. Другое название вилочковой железы – «железа детства». Причинами ее увеличения могут быть как эндогенные или экзогенные факторы, так и их комбинация. На сегодняшний день медики признают как влияние наследственности (это подтверждается наличием определенных генов), так и влияние патологий беременности, инфекционных заболеваний матери, поздних беременностей, нефропатии.

Проявления тимомегалии

Проявления синдрома увеличения тимуса бывает только при его выраженном и резко увеличении – незначительные стадии увеличения симптомов не дают. Так бывает у большинства детей: тимус увеличен только при рентгенологическом или ультразвуковом обследовании. Если же он увеличен сильно, конечно, у каждого ребенка набор симптомов будет своеобразным, но так или иначе, можно выделить четыре основных формы клинических проявлений этого нарушения: синдром

сдавления жизненно важных органов; синдром нарушения иммунитета; лимфопролиферативный и синдром эндокрино-обменных нарушений.

При сдавлении тимусом жизненно важных органов могут затрагиваться трахея, блуждающий нерв, верхняя полая вена, сосудистый пучок, и вследствие этого будут возникать различного рода проявления. Если сдавилась трахея, могут возникнуть признаки: одышка, шум при дыхании, особенно в возбужденном состоянии, храпение, коклюшеподобный кашель, приступы тимусовой астмы, асфиксии или спадение участков легких. При сдавливании сосудистого пучка появляются расширенные вены на передней поверхности груди, набухают шейные вены, а шея выглядит отечной, появляется шум в сосудах шеи.

При раздражении блуждающего нерва и сопутствующей этому недостаточности надпочечников появляются замедление ритма сердца, осиплость голоса, могут быть падения давления (коллапсы), «петушиный» крик, срыгивания или рвота,

расстройства стула. Чтобы уменьшить проявления симптомов, у ребенка возникают защитные симптомы – сон на животе и резкое запрокидывание головы назад.

Синдром лимфопролиферации – это сопутствующие увеличению тимуса увеличенные лимфоузлы, разрастание фолликулов у корня языка, увеличение миндалин, селезенки, а в крови увеличены лимфоциты. Это происходит из-за избытка гормонов, которые влияют на тимус и надпочечник.

Нарушения в эндокринной системе и обмене веществ проявляются обычно в ожирении, нарушении аппетита, увеличенной печени, пальцы на ногах и руках темнеют от пигмента, как загорелые, давление снижается, проявляются признаки, похожие на рахит, страдает сердце. При этом при исследовании выявляются дисбаланс в гормонах надпочечника, нарушения в щитовидной железе и гипопизе. Все эти проявления должны выявляться как минимум 4 месяца подряд и более, они же должны сочетаться с рентгенологическими признаками увеличения тимуса, тогда устанавливается диагноз тимомегалии с расстройством функции.

Особенности течения болезни

Дети с увеличением тимуса болеют по-особенному, у них отличается течение многих часто встречающихся проблем. Например, всем известные ОРЗ и ОРВИ у таких детей протекают в первые два-три дня с нормальной температурой или незначительным ее повышением. Но затем она резко повышается до высоких цифр, проявления становятся сильными и выраженными, особенно поражаются верхние дыхательные пути и бронхи с легкими, что может приводить к затяжному характеру болезни. При тимомегалии симптомы простуды сильнее обычного – если это кашель, он становится коклюшеобразным, с приступами, сухим и навязчивым характером, возникают признаки обструкции бронхов, ложный круп с отеком гортани. Улучшение идет медленно, кашель зачастую остается длительно, на месяц и более. У части детей заболевание осложняется отитами, половина дает при простудах жидкий стул и боли в животе. Имеют отличительные особенности и пневмонии, они обычно возникают постепенно, не проявляются остро, температура при них редко бывает высокой, поэтому ее ставят поздно и очень трудно.

Как ставят диагноз?

Самым основным диагностическим способом увидеть увеличенный тимус сегодня все еще остается рентген. На нем можно увидеть признаки увеличения тимуса от первой до третьей степени. Однако не всегда увеличение бывает типичным, и требуются дополнительные снимки, кроме обзорного рентгена грудной клетки.

Как это лечат?

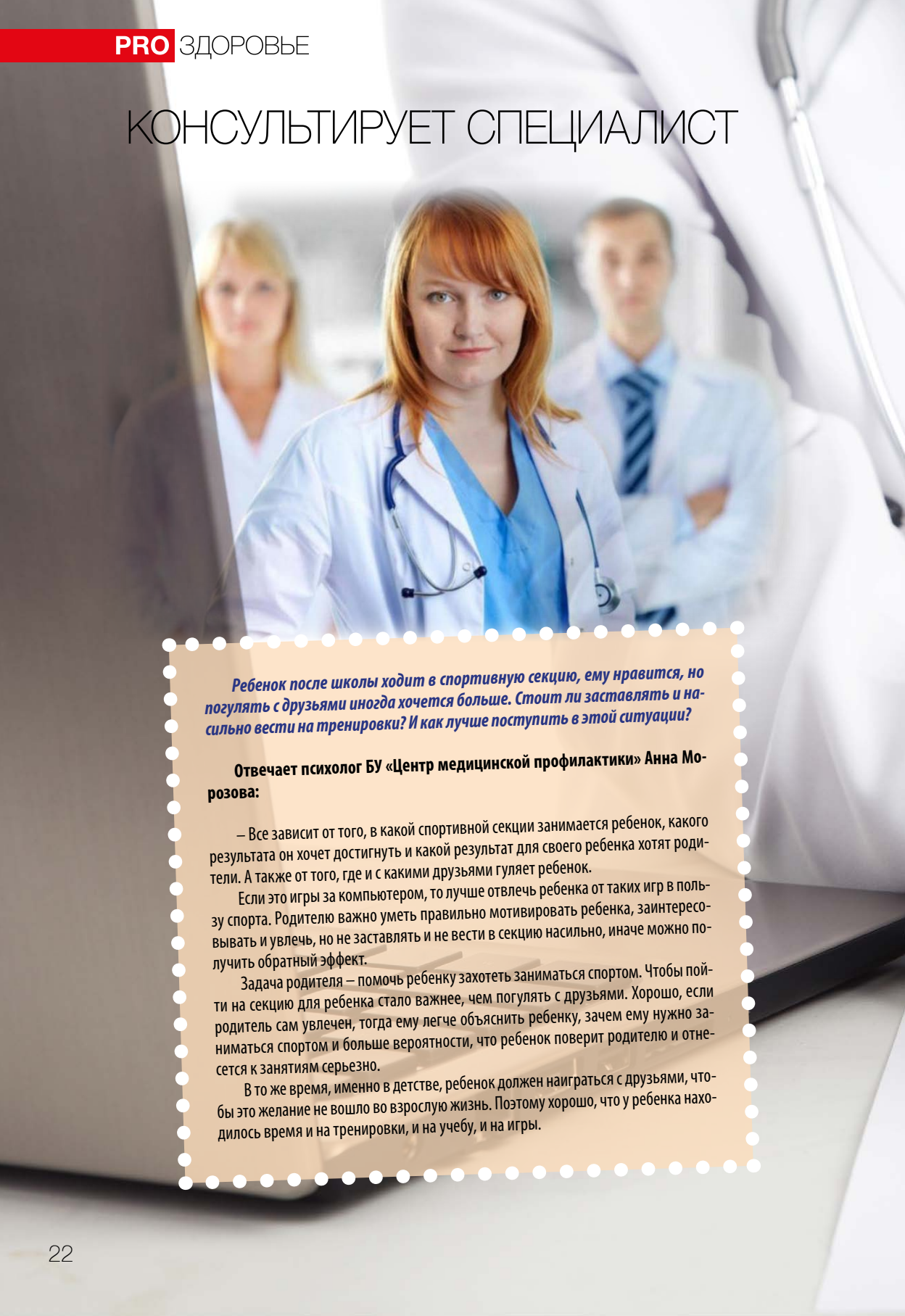
Комплекс лечебных мероприятий включает в себя набор особых немедикаментозных мероприятий – это, прежде всего, диета, а уж потом на крайний случай медикаментозная терапия. Режим у ребенка должен быть обычным, как у всех нормальных детей, но с некоторыми оговорками – оградите такого малыша от сильных стрессовых раздражителей: переездов, ремонтов, истерик. Основу диеты составляют ограничение легких углеводов в диете и животных жиров, а для детей на первом году жизни самым лучшим питанием и профилактикой инфекций, а значит и разрастания тимуса, является кормление грудью. Если же этой возможности нет, детишкам на смесях надо выбирать высоко адаптированные смеси или гипоаллергенные и кисломолочные смеси. До трех лет в питание детей не стоит употреблять яиц, шоколада, какао или меда, а дополнительно обогащать свой рацион витаминами. Если у ребенка возникают эпизоды диареи – необходимо резко снизить потребление жиров. Медикаментозную терапию назначают детям с сильно выраженными признаками болезни, они проводятся курсами два или три раза в год, чаще всего это делают осенью и весной, либо еще зимой. Объем терапии определяет врач. Тимомегалия 1 и 2 степени не является противопоказанием к вакцинации, при условии клинического здоровья.

Диспансерное наблюдение детей с тимомегалией проводится участковым врачом, который при необходимости назначит консультации специалистов. Требуются охранительные мероприятия, правильное питание, соответствующее возрасту.

К.В. Герbst,
врач аллерголог-иммунолог отделения клинической иммунологии и аллергологии Окружного кардиологического диспансера «Центра диагностики и сердечно-сосудистой хирургии» (г. Сургут).



КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ



Ребенок после школы ходит в спортивную секцию, ему нравится, но погулять с друзьями иногда хочется больше. Стоит ли заставлять и насильно вести на тренировки? И как лучше поступить в этой ситуации?

Отвечает психолог БУ «Центр медицинской профилактики» Анна Морозова:

– Все зависит от того, в какой спортивной секции занимается ребенок, какого результата он хочет достигнуть и какой результат для своего ребенка хотят родители. А также от того, где и с какими друзьями гуляет ребенок.

Если это игры за компьютером, то лучше отвлечь ребенка от таких игр в пользу спорта. Родителю важно уметь правильно мотивировать ребенка, заинтересовывать и увлечь, но не заставлять и не вести в секцию насильно, иначе можно получить обратный эффект.

Задача родителя – помочь ребенку захотеть заниматься спортом. Чтобы пойти на секцию для ребенка стало важнее, чем погулять с друзьями. Хорошо, если родитель сам увлечен, тогда ему легче объяснить ребенку, зачем ему нужно заниматься спортом и больше вероятности, что ребенок поверит родителю и отнесется к занятиям серьезно.

В то же время, именно в детстве, ребенок должен наиграться с друзьями, чтобы это желание не вошло во взрослую жизнь. Поэтому хорошо, что у ребенка находилось время и на тренировки, и на учебу, и на игры.

Правда ли, что в лимоне больше всего витамина С?

Отвечает заведующая отделом организации и координации профилактической работы БУ «Центр медицинской профилактики» Анна Новоженова:

– Это не совсем так, если перечислить продукты, богатые витамином С, то, пожалуй, на первое место можно поставить ягоды шиповника, затем киви, черную смородину, зеленый сладкий перец, квашеную капусту и только потом цитрусовые. Интересно, что в качестве источника витамина С можно использовать хвою сосны, хвойный напиток – это богатый источник витамина С, доступный круглый год.

Что же касается цитрусовых, не нужно их игнорировать, ведь яркие плоды не только радуют глаз, но помимо витаминов, содержат массу полезных веществ и эфирных масел. И это не случайно, поскольку лимон – настоящая витаминная бомба:

- витамин С в мякоти зрелых плодов 40-60 мг на 100 г продукта, а в цедре – в 2-3 раза больше;
- витамин Р, обеспечивающий усвоение аскорбиновой кислоты;
- витамины группы В, нормализующие деятельность нервной системы;
- каротин – иммуностимулятор;
- калий, помогает нормализовать работу сердечно – сосудистой системы и почек;
- другие минеральные вещества – кальций, магний, марганец, медь, железо, фосфор, цинк, фтор.

Этот цитрусовый фрукт полезен целиком и полностью, включая кожуру и семена. Лимон – отличное средство против тошноты. В Китае название лимона звучит как «полезный для матерей». Этот плод на протяжении веков применяли во время беременности против токсикоза. И его ярко-желтый цвет приятно нас радует в холодные зимние будни.

Ешьте больше фруктов и овощей, проводите больше времени на свежем воздухе, не отпусайте в зимнюю спячку свое хорошее настроение и будьте здоровы!

ТОЛЬКО БЫ НЕ БЫЛО ПОЗДНО...

Еще в конце 80-х годов XX века ВИЧ-инфекция считалась фатальным заболеванием, неминуемо приводящим к развитию СПИДа и гибели человека. Прогресс в разработке и создании антиретровирусных препаратов в последующие годы позволил говорить сегодня о ВИЧ-инфекции как о хроническом управляемом заболевании, с которым можно жить неопределенно долгий период времени.



Современные препараты не позволяют полностью элиминировать ВИЧ, но они могут подавлять его размножение и препятствовать прогрессированию болезни. В настоящее время в арсенале специалистов уже есть десятки препаратов, существенно подавляющих способность ВИЧ к размножению, а также успешно применяются препараты, препятствующие проникновению вируса внутрь человеческой клетки.

К сожалению, не все ВИЧ-инфицированные пациенты понимают необходимость начала терапии, особенно если самочувствие не страдает. Хотя в большинстве случаев грозные симптомы заболевания появляются только тогда, когда защитных клеток иммунной системы остается совсем немного. Восстановить иммунитет в таких случаях удается крайне сложно, и, чем меньше количество клеток у пациента в начале терапии, тем медленнее идет процесс восстановления. В нашей стране принято начинать лечение при

количестве клеток CD4 менее 350 в 1 мл, за рубежом начинают раньше – при количестве менее 500 клеток. А поскольку ВИЧ-инфекция всегда приводит к иммунодефициту, рано или поздно лечение потребует большинство ВИЧ-положительных людей. Когда именно – зависит от целого ряда индивидуальных факторов.

Около трети ВИЧ-положительных людей остаются практически здоровыми в течение 10 лет с момента инфицирования без всякого лечения. У 60% людей, живущих с ВИЧ, появляется необходимость принимать лекарства спустя 4-5 лет после инфицирования. 2-3% могут заболеть и нуждаться в лечении намного раньше. 2-3% ВИЧ-положительных людей могут обходиться без лекарств на протяжении 15-20 лет.

Пациент Алексей, 36 лет, поступил в инфекционное отделение с подозрением на кишечную инфекцию. При обследовании были обнаружены туберкулез кишечника, ВИЧ-инфекция с выраженным иммунодефицитом с количеством



СД4 клеток менее 100. Было выяснено, что ВИЧ-инфекцией он заразился более 7 лет назад, однако мыслей о том, что необходимо обследоваться, у пациента не было. В течение этих лет вирус делал свое дело. Если бы пациент был заинтересован в своем здоровье, начал получать своевременно антиретровирусные препараты, то, скорее всего, туберкулез у него и не развился бы. Но даже в этом случае назначение этих лекарств способствовало тому, что постепенно на фоне полного подавления вируса иммунный статус восстановился, и туберкулез был побежден.

Многие пациенты не придают значения таким симптомам, как повышенная утомляемость, слабость, так как они появляются не внезапно, а постепенно на протяжении нескольких лет. И только при динамическом наблюдении можно выявить прогрессирующее снижение числа СД4 клеток, как свидетельство того, что иммунная система работает с напряжением, переходящим в истощение. Назначение антиретровирусных препаратов в этот период способствует достаточно быстрому восстановлению иммунного статуса, а пациенты отмечают существенное улучшение самочувствия, даже чувствуя себя моложе.

Однако в запущенных случаях не всегда удается помочь ВИЧ-инфицированным пациентам.

У пациентки Галины, 35 лет, ВИЧ-инфекция выявлена 12 лет назад. На учете в Ханты-Мансийске она стояла недолго, уехав в Москву, вскоре вышла замуж. На протяжении 10 лет никуда не обращалась, о положительном ВИЧ-статусе не сообщала. А во время беременности стала чувствовать резко выраженную слабость, регулярно поднималась температура. Решив, что это связано с беременностью, особого внимания не обратила. О ВИЧ-инфекции врачи узнали уже в роддоме. Ребенок родился с врожденной ВИЧ-инфекцией, очень слабенький. А у матери выявился глубокий иммунодефицит с развитием тяжелых вторичных заболеваний, одно из которых быстро привело к полной слепоте.

Все надо делать своевременно. И если 15 лет назад больные СПИДом были обречены, с продолжительностью жизни не более 1 года, то в наши дни есть возможность жить полноценной жизнью, работать без ограничений, создавать семьи, рожать здоровых детей. Только чтобы не оказалось поздно...

И.В. Лозовская,
врач-инфекционист
Центра профилактики и борьбы со СПИД
(г. Ханты-Мансийск).

ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ УХУДШИЛОСЬ

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



СФИГМОМЕТР «VASERA»

Проведение обследования на сфигмографе позволяет выявить ранние признаки атеросклероза.

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

КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА

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

«МЕДАСС»

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

КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА

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



Обследование проводится по предварительной записи по телефону:

8(3467) 31-84-66, добавочный 234

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

Время работы с 9:00 – 17:00 (пн-пт)
Обед с 13:00 – 14:00

«КАРДИОВИЗОР»

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

КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА

Перед обследованием специальной подготовки не требуется.

КОМПЛЕКС БОС «РЕАКОР»

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

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

С ИНФАРКТОМ ШУТКИ ПЛОХИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНАЯ БОЛЬ В ГРУДИ –
СЕРЬЕЗНЫЙ ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К МЕДИКАМ

Инфаркт - слово с пугающей окраской. Часто мы думаем о нем, как о чем-то далеком. Тем, что происходит с другими, но никогда не произойдет с тобой или с близкими тебе людьми. К сожалению, это отстранение и нежелание вникать в суть данной проблемы, иногда может быть фатальным.



Сердечные заболевания - основная причина того, что югорчане умирают или становятся инвалидами. К несчастью, не все знают его симптомы, не обращаясь к медикам в нужный момент.

БОЛЬ В ГРУДИ – ЭТО СЕРЬЕЗНО

Инфаркт миокарда - неотложное состояние, чаще всего вызванное тромбозом коронарной артерии. Чаще всего он поражает людей, страдающих от недостатка двигательной активности на фоне психоэмоциональной перегрузки. Но может поразить и людей с хорошей физической подго-

товкой, даже молодых. Хотя вероятность развития инфаркта у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, в несколько раз больше, чем у физически активных. Чаще всего с инфарктом миокарда поступают мужчины в среднем возрасте от 45 до 65 лет и женщины от 55 лет.

Основными причинами, способствующими возникновению инфаркта миокарда, являются: переизбыток, неправильное питание, избыток в пище животных жиров, недостаточная двигательная активность, гипертоническая болезнь, вредные привычки.

Сердце часто представляют как насос, который перегоняет через себя кровь. Но сама сердечная мышца снабжается кислородом через кровеносные сосуды, подходящие к ней снаружи. В результате различных причин, какая-то часть этих сосудов поражается атеросклерозом и не может уже пропускать достаточно крови. Возникает ишемическая болезнь сердца. При инфаркте миокарда кровоснабжение части сердечной мышцы прекращается внезапно и полностью из-за полной закупорки коронарной артерии. Обычно к этому приводит развитие тромба на атеросклеротической бляшке, реже – спазм коронарной артерии. Участок сердечной мышцы, лишенный питания, погибает.

«Симптомы инфаркта миокарда – давящая, сжимающая или жгучая боль за грудиной, которая может отдаваться под лопатку, в левую руку, в левое плечо, эпигастральную область (боль «под ложечкой») и даже в нижнюю челюсть.

Сердечная боль по сплетению нервных окончаний отдает в нижнюю челюсть. Создается ощущение, что болят абсолютно все зубы нижней челюсти. Возможно также онемение левой руки. Если эта боль длится дольше, чем двадцать минут, то это говорит о том, что у человека затяжной ангинозный приступ, и возможно развитие инфаркта миокарда», – рассказывает Мария ФРАНЦ, врач-кардиолог первой квалификационной категории кардиохирургического отделения Окружной клинической больницы (г. Ханты-Мансийск).

В «СКОРУЮ» – НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ!

Помимо боли, человек может почувствовать нехватку воздуха, испытывать слабость и потливость. Если сердцу не хватает кислорода, это значит, что сосуд закупорился, в сердечную мышцу не поступает кровь, поэтому сократительная способность мышцы сердца снижается. Количество крови, насыщенной кислородом, уменьшается. В результате человеку кажется, что ему не хватает воздуха.

При симптомах инфаркта, если вы впервые в жизни их почувствовали, главное – не паниковать. Необходимо разжевать 250 миллиграммов аспирина – это половина таблетки. Положить под язык нитроглицерин или принять препарат «Изокет». Далее незамедлительно вызывайте «скорую помощь»!

Пациенту сразу же проводится экстренная коронарография – исследование сосудов сердца. Пациент попадает из приемного покоя в отделение рентгенхирургии, где врачи смотрят проходимость коронарных артерий, ищут тромбы, которые закрывают сосуды сердца, мешая нормальному кровотоку.

Далее медики проводят коронарную ангиопластику, чтобы восстановить нормальное кровообращение. Прогнозы после такого вмешательства обычно благоприятные: инфаркт – это, безусловно, не приговор и не инвалидность. «Чем раньше мы начнем работать с пациентом, тем лучше для него и его здоровья. Удается избежать множества осложнений, вызванных пережитым инфарктом. И в скором времени с очень большой вероятностью вернуться к нормальной жизни», – рассказывает кардиолог.

«ЗОЛОТЫЕ» 90 МИНУТ

Если вы чувствуете симптомы, схожие с теми, которые озвучены в данной статье, – звоните в «скорую», не задумываясь! Лучше ошибиться, чем «перенести на ногах» инфаркт.



В Ханты-Мансийске происходит около 150-160 инфарктов за год. К сожалению, некоторые пациенты не вызывают «скорую», думая, что причина боли, скажем, в изжоге. Дело в том, что сердце расположено близко к желудку, их разделяет только диафрагма. Если инфаркт развивается по задней стенке сердца, той, что направлена в сторону желудка, тогда человек будет испытывать боль в желудке при инфаркте. Болевые импульсы от сердца поступают в спинной мозг, а затем в голову. Из-за близкого расположения сердца и желудка головной мозг часто не может различить, от какого из этих двух органов идет сигнал боли.

А ведь время от момента возникновения симптома до момента оказания медицинской помощи очень важно. «Часто к нам в кардиохирургию поступает пациент, у которого уже был инфаркт. Мы видим это при электрокардиографии. Видим рубцы – зоны нарушения сократимости сердца. При этом пациент даже не знает, что пережил инфаркт. Но это вовсе не значит, что все прошло бесследно для организма: Последствиями могут являться снижение сократимости сердца, развитие сердечной недостаточности. Или аневризма левого желудочка сердца, что требует уже более сложного вмешательства. А бывают ситуации, когда медицина бессильна – настолько серьезны последствия, – говорит Мария Франц.

Со времени, когда пациент окажется у врачей, до того момента, когда медицинскими средствами будет восстановлен нормальный кровоток в коронарной артерии, должно пройти не более 90 минут. В идеале человек должен попасть в больницу в течение первого часа, который врачи называют «золотым». Чем раньше приняты необходимые меры, тем меньший урон будет нанесен здоровью, меньшей будет зона поражения инфарктом. В иных случаях удастся помочь пациенту настолько быстро, что инфаркт может не развиться – говорят врачи.

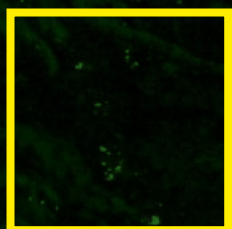
БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ

В завершение хочется лишь напомнить, что здоровье – бесценный дар, который следует ценить и беречь. Делать это не так уж и сложно, а с приходом привычки к здоровому образу жизни, забота о своем организме начнет приносить радость. Не «обделяйте» себя физическими нагрузками, питайтесь правильно, откажитесь от сигарет. И чаще улыбайтесь: положительный эмоциональный настрой тоже можно смело отнести к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

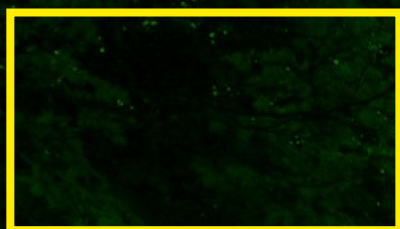
Илья Юрукин

ТЕСТ: КТО ВЫ?

Черты вашего характера проявляются в любых мелочах, даже предпочтение вами определённой геометрической фигуры, многое может сказать о вас. **Выберите одну, наиболее понравившуюся вам фигуру:**



КВАДРАТ



ПРЯМОУГОЛЬНИК



ТРЕУГОЛЬНИК



КРУГ



ЗИГЗАГ

РЕЗУЛЬТАТЫ:

КВАДРАТ. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот чем знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Квадрат любит раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в своё время. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, ему не по душе «сюрпризы» и изменения привычного хода событий.

ПРЯМОУГОЛЬНИК. Временная форма личности, которую могут «носить» остальные устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и потому занятые поисками лучшего положения. Поэтому ведущие качества Прямоугольника – любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему и смелость. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое.

ТРЕУГОЛЬНИК. Эта фигура символизирует лидерство. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неуправляемые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их! Они честолюбивы и прагматичны, умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими.

КРУГ. Самый доброжелательный из пяти фигур. Он обладает высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Он счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у Круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно Круг уступит первым. Он стремится найти общее даже в противоположных точках зрения.

ЗИГЗАГ. Фигура, символизирующая творчество. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. Они никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны увлечь за собой многих.

Источник: <http://www.psimaster.ru/>

АНТИТАБАЧНЫЙ ЗАКОН В ДЕЙСТВИИ



В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре проходит акция «Антитабачный закон в действии». Фотографии граждан, которые замечены за курением на территории больниц и поликлиник автономного округа, будут размещаться на сайте БУ «Центр медицинской профилактики» в разделе «Антитабачный закон в действии» - <http://cmphmao.ru/control>.

У югорчан появилась еще одна возможность осуществлять общественный контроль за исполнением Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Напомним, что с 1 июня 2014 года вступили в полную силу новые изменения «антитабачного» закона. В соответствии с вступившей в силу второй частью территории больниц и поликлиник должны стать свободными от курения зонами. Штрафы для граждан, как пациентов, так и врачей, курящих на территории поликлиник и больниц, могут составить от 500 до 1500 рублей.

СОЗДАДИМ ЗДОРОВОЕ ОБЩЕСТВО ВМЕСТЕ!

Как распознать инфаркт

**Внезапно (приступообразно)
возникающие давящие,
сжимающие, жгущие, ломящие боли:**



- в грудной клетке (за грудиной)



- левой половины шеи и
нижней челюсти



- В области левого плеча
(предплечья), левой лопатки.



- Нижней части грудины
вместе с верхней
частью живота

БОЛИ СОПРОВОЖДАЮТСЯ

- одышкой
- резкой слабостью
- головокружением
- холодным потом
- тошнотой
- чувством страха

Незамедлительно вызывайте скорую помощь!

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №4. 2014

