

**PRO**

# ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 4. 2016

**ОБРАЗ ЖИЗНИ:**  
ЭМОЦИИ И СТРЕСС –  
КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЗРЫВА

**ГОРЯЧАЯ ТЕМА:**  
УМЕЙ ПОМОЧЬ

**ХОББИ:**  
БЕЖИМ  
В МЕЖСЕЗОНЬЕ

16+



## СОДЕРЖАНИЕ:

- 2 Это интересно
- 6 Горячая тема
- 9 Секреты здоровья
- 12 Семья
- 15 Образ жизни
- 17 Вкусно и полезно
- 20 Хобби
- 22 Цветы жизни
- 24 А знаете ли вы?
- 26 Совет врача
- 30 Проверь себя
- 33 Инфографика

**Учредитель**

БУ ХМАО-Югры  
«Центр медицинской  
профилактики»

**Выпускающий редактор**

Варвара Скидан

**Над номером работали:**

Илья Юрукин  
Варвара Скидан

**Адрес редакции:**

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

**Контактный телефон:**

8 (3467) 318-466, доб. 213

**E-mail:** 050@cmphmao.ru**Распространение:**

издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

**Распространяется**

**собственной**

**курьерской службой.**

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

**Дизайн, верстка и печать:**

ООО «Типография «Экспресс»,  
г. Тюмень

ЗДРАВСТВУЙТЕ,  
НАШИ ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы рады представить вам очередной номер нашего журнала. В нем мы по сложившейся традиции постарались написать о самых интересных, важных и полезных фактах, касающихся здорового образа жизни.

Осень в этом году невероятно красивая, яркая и местами даже теплая. Есть возможность заняться активным времяпрепровождением на улице, а также просто погулять, шурша желтой листвой.

В рубрике «Секреты здоровья» мы расскажем вам об очень важной проблеме осеннего периода – грипп и ОРВИ. Вместе с осенью, как обычно, пришел сезон острых респираторных заболеваний. Чтобы не пострадать во время ежегодного роста заболеваемости, следует вспомнить – чем грозят эти болезни, откуда берутся и как от них уберечься.

В нашем журнале мы стараемся рассказывать о людях, которые не сидят на месте. Своим примером наши герои доказывают, что и в нынешнее динамичное время, несмотря на загруженность и прочие обстоятельства, при желании можно найти время для активной и здоровой жизни. Герои рубрики «Семья» – Катерина и Эмиль. Для семьи Незифи спорт – неотъемлемая часть жизни. Баскетбол, йога, велосипед, растяжки и соревнования – для всего находится время и место. Подробнее о спортивной семье читайте на страницах нашего журнала.

Постоянная рубрика «Вкусно и полезно» в этом номере посвящена фрукту, который называют аллигаторовой грушей. Что же это за «фрукт», узнаете далее в этом номере.

Эти и другие не менее интересные материалы читайте в нашем журнале «PRO Здоровье», который мы делаем с заботой о вашем здоровье. И – приятного чтения, друзья!

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

## ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ОБОГАЩАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ

Психологи университета в Торонто провели исследование, которое показало, что просмотр фильма или прочтение книги не просто приносит эстетическое удовольствие, а заставляет человека пережить эмоции героев, задуматься о мотивах и целях поступков. Другими словами, ученые доказали, что фильмы и книги развивают эмпатию (способности к сопереживанию), а также обогащают опыт человека. И важную роль тут играет воображение.

Для проведения эксперимента людей помещали в аппарат функциональной магнитно-резонансной томографии, что позволяло фиксировать изменения процессов в мозгу. Для провоцирования мозговой активности их просили представить различные образы – например, «темно-синий ковер» и «оранжевый карандаш». Оказалось, что подобных фраз вполне достаточно, чтобы активировать гиппокамп – зону мозга, отвечающую за обучение и память.

А что уж происходит при восприятии полноценного законченного сюжета фильма или книги – и говорить не нужно.

Вторым этапом эксперимента ученые хотели зафиксировать уровень эмпатического ответа на воспринятую информацию. Для этого они показали участ-



никам эксперимента 36 фотографий глаз и попросили их описать. Выяснилось, что те, кто недавно смотрели фильм или читали книги, способны к более подробному описанию, сохраняя свежие впечатления в своей памяти.

Источник: takzdorovo.ru

## КРОХОТНЫЙ ДАТЧИК ВЫЯВИТ ДИАБЕТ ЗА СЕКУНДЫ

Ученые из Института теоретической и прикладной электродинамики РАН создают материалы, которые обладают особыми свойствами – обычно разработка в учреждении ведется для нужд авиационной промышленности и космонавтики, однако потом результат можно использовать и в других областях. Так, метаматериалы со свойствами рассеивания радиоволн будут полезны для медиков – на их основе научные работники института создали среду, которая при контакте с кровью будет выявлять в ней признаки диабета, а в будущем, возможно, еще и сердечно-сосудистых заболеваний. «Здесь мы ис-

пользуем обратную сторону эффекта рассеивания – при нанесении крови на метаматериалы сигнал от молекул и белков в крови человека может увеличиваться в десятки тысяч и даже сотни тысяч раз», – объяснил старший научный сотрудник ИТПЭ Андрей Сарычев.

Устройство из разработанного учеными композитного материала будет иметь очень небольшой размер – всего около миллиметра. При подключении такого датчика к планшетному компьютеру или смартфону потребуется всего несколько секунд, чтобы получить результат – усиленные сигналы расска-

жут о том, найдены ли в крови человека маркеры диабета. Сейчас те тесты, которые используются для определения наличия диабета, проводятся в специальных лабораториях и дают результат в течение нескольких часов. Новый анализ будет значительно быстрее и компактнее, и им можно будет оснастить бригады скорой медицинской помощи. По девятибалльной авиационной шкале готовность изделия можно оценить на шестерку – то есть в определенных условиях прототип уже проверяли.

Олег Пантелеев, главный редактор отраслевого агентства «Авиапорт», рассказал, что многие разработки, которые изначально велись для нужд авиации и космонавтики, сейчас успешно используются и в других отраслях, в том числе и в медицине. В качестве примера он привел прочные и легкие протезы из титана.

Источник: medportal.ru



## ПОЧЕМУ ЛЮДИ, ОТВЕЧАЯ НА ВОПРОСЫ, ПРЕДПОЧИТАЮТ СМОТРЕТЬ НА ПОТОЛОК ИЛИ В СТЕНУ?



Многие люди, отвечая на вопросы о том, как выглядит или на что похож какой-либо предмет, перед тем, как высказаться, смотрят на потолок или в стену. Ученые из Университета Висконсина-Мэдисона выяснили, что этому есть научное объяснение. Оказывается, визуальный шум мешает сосредоточиться на ответе, и человек может ошибиться с ответом даже на самый банальный вопрос – например, есть ли хвост у крокодила. Это противоречит распространенным теориям о том, что информация хранится в голове в виде набора фактов, оторванного от визуального образа.

Доцент университета Гэри Лупян (Gary Lupyan) прокомментировал: «Мы ощущаем мир и узнаем о нем что-то – часто с помощью чувств. Однако уже после того, как мы что-то узнали – продолжают ли новые знания зависеть от чувств? Похоже, что да». Пирс Эдмистон (Pierce Edmiston), аспирант из лаборатории ученого, под его руководством задал добровольцам несколько простых вопросов, касавшихся известных фактов о привычных предметах. Некоторые вопросы касались визуальных характеристик предметов – «Есть

ли у крокодилов хвосты?», «Красная ли клубника?», другие требовали энциклопедических познаний – «Крокодилы живут в болотах?», «Клубника – фрукт?».

Пока участники исследования отвечали на вопросы, Пирс Эдмистон периодически неожиданно включал им «цветовой шум», вспышки хаотично двигающихся пятен разных цветов, чтобы помешать тем частям мозга, которые отвечают за обработку визуальной информации. Аспирант рассказал, что люди отвлекались на цветовой шум и испытывали очевидные проблемы с тем, чтобы вспомнить, как выглядит та или иная вещь, тогда как на не связанные с визуальными данными вопросы ответы давались без задержек.

## КИСТОЧКА И КАРАНДАШ ИЗБАВЯТ ОТ СТРЕССА

Ученые провели эксперимент, участниками которого стало 39 человек, а главной целью – подтверждение способности искусства бороться со стрессом. Участникам исследования предложили пройти арт-терапию, но для начала взяли образец слюны и измерили уровень кортизола (гормон стресса), чтобы сравнить с показателями после занятия.

В течение 45 минут люди творили без ограничений в материалах, не придерживаясь никаких правил. В итоге оказалось, что уровень кортизола, который вырабатывается при сильных стрессах, снизился у участников на 75%.

Эффект был слабым, но достаточно устойчивым, чтобы с уверенностью сказать, что воспоминания о том, как что-то или кто-то выглядит, задействуют в мозге центры обработки визуальной информации. Гэри Лупян добавил, что когда люди минимизируют цветковые шумы, рассматривая чистую стену или просто глядя в никуда, они освобождают свое восприятие, позволяя ему работать быстрее и эффективнее и тратить меньше времени на извлечение из памяти визуального образа.

Источник: medportal.ru

Исследователи ожидали, что у творческих людей снижение этого гормона будет сильнее, чем у обычного человека. Но эксперимент показал, что даже у тех, кто имел невыразительные творческие способности, наблюдался подобный эффект.

После эксперимента ученые поговорили с участниками эксперимента, спрашивая их об ощущениях, которые они испытали во время арт-терапии. Выяснилось, что наиболее сильное влияние творчества на уровень кортизола оказалось у тех, кто испытывал ощущение чего-то нового и чувствовал процесс саморазвития.

Получается, что справиться со стрессом могут ежедневные 45-минутные занятия творчеством. И абсолютно неважно, являетесь ли вы профессиональным художником, рисуете по точкам или раскрашиваете контуры.

Источник: takzdorovo.ru



## УЧЕНЫЕ ИЗОБРЕЛИ ПЛОМБУ, КОТОРАЯ ПОЗВОЛЯЕТ ЗУБАМ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ



ханическом, физическом и химическом воздействии на дентин.

Патологические процессы разрушения зуба начинаются с эмали, и если их вовремя не остановить, приводят к разрушению пульпы. Стоматологи всячески стараются сохранить ее, ведь «живая» пульпа служит барьером для проникновения микроорганизмов из кариозной полости через канал корня за пределы зуба в периодонт. Кроме того, она способна вырабатывать заместительный дентин. Для сохранения пульпы используются технологии pulp capping. Пульпа покрывается специальными веществами, и только поверх нее ставится зубная пломба. Новый материал, по мнению его создателей, может существенно усовершенствовать методы «спасения пульпы». Существующие материалы, используемые для ее покрытия (в основном вещества на основе гидроксида кальция или МТА – минерального триоксида), способны только защитить пульпу от дальнейшего разрушения, к тому же они не всегда эффективны и в 10-15% случаев не срабатывают.

Новый материал, по словам его авторов, не только на 100% защищает пульпу, но и помогает ей выполнять свои функции по восстановлению дентина, способствуя более активной регенерации стволовых клеток. Исследования in vitro подтвердили эти результаты.

Как отмечает издание Science alert, опубликовавшее статью о разработке, многие важные подробности о новом материале пока неизвестны, в частности, его стоимость. Тем не менее, лечение зубов – может быть и не самая глобальная проблема человечества, но одна из самых неприятных. Когда дело доходит до пломбировки каналов, посочувствовать можно как ощущениям пациентов, так и их кошелькам. «Если новая технология поможет уменьшить страдания несчастных – это уже большая победа», – заключают журналисты.

Новый синтетический биоматериал, разработанный британскими учеными из University of Nottingham, может регенерировать дентин – твердое вещество, составляющее основную часть наших зубов.

В 2016-м разработка заняла второе место в категории «материалы» ежегодного конкурса новых химических технологий (UK Royal Society of Chemistry's Emerging Technologies Competition 2016). Так же как и обычная пломба, синтетическая биопломба служит для заполнения образовавшихся в зубах полостей, в которых обычно заселяются бактерии. Материал закрепляется с помощью ультрафиолетового облучения. Но, в отличие от обычного, он стимулирует стволовые клетки пульпы зуба самообновляться, регенерируя дентин.

Зуб состоит из четырех основных компонентов. Пульпа (представляет собой соединительную ткань с нервными окончаниями и кровеносными сосудами), заполняющая полость зуба. Дентин – твердое вещество, служащее основой зуба. Эмаль защищает дентин, а цемент закрывает корневую часть зуба. Из пульпы через всю толщу дентина проходят одонтобласты, в состав которых входят нервные образования, они проводят в мозг болевые ощущения при ме-

Источник: riaa.ru



## УМЕЙ ПОМОЧЬ

*Осенью отмечается Всемирный день оказания первой медицинской помощи. Цель даты – напомнить людям о необходимости знать основы оказания первой медицинской помощи и уметь их правильно применять к пострадавшим.*

Инициаторами шестнадцатого по счету мероприятия выступили национальные организации – члены Международного движения Красного Креста и Красного Полумесяца.

### СЕРЬЕЗНАЯ ТЕМА

Актуальность данной темы на сегодняшний день обусловлена многими факторами: это и рост количества чрезвычайных ситуаций, травм, дорожно-транспортных происшествий, увеличение числа патологий, особенно сердечно-сосудистых заболеваний. По официальным

данным Всемирной Организации здравоохранения, до 10% всех случаев смерти и до 15% всех случаев инвалидности происходит из-за травм, полученных в результате ДТП, ожогов, падений или утоплений. Травмы и увечья являются основной причиной гибели людей в возрасте от 15 до 45 лет и приводят к десяткам миллионов случаев обращений в больницы за неотложной помощью. По данным Всемирной организации здравоохранения 20 из 100 погибших в результате несчастных случаев в мирное время могли быть спасены, если бы помощь им оказали своевременно.

### СПРОСИ СЕБЯ: «СУМЕЮ ЛИ ПОМОЧЬ?»

«Все мы со школьной скамьи прекрасно помним расшифровку термина «первая помощь», – говорит заведующий Сургутским филиалом БУ ХМАО-Югры «Центр медицинской профилактики» Владимир Пидзамкив. – Это простые срочные меры, необходимые для спасения жизни и здоровья пострадавшим при несчастных случаях, заболеваниях, повреждениях и травмах. Но, помним ли основные навыки оказания первой медицинской помощи и умеем ли их правильно применять на практике, это, конечно же, второй вопрос».

### «АПТЕЧКА» В ГОЛОВЕ

Мы уже писали в нашем журнале, как важно иметь дома снаряженную аптечку. Ее наличие может стать одним из решающих факторов при несчастье или болезни. Но не менее важны навыки и умения. Помимо аптечки первой помощи под рукой, нужно знать многое – от банального умения перевязать пострадавшего до понимания того, какие из медикаментов для чего служат. В каком случае облегчат положение больного, а в каком могут усугубить.

Пострадавший человек может не получить вовремя помощь по нескольким основным причинам. Это

низкий уровень медицинской подготовки окружающих, недостатки в нормативной базе, недостаточность оснащения, боязнь потенциального участника оказания помощи возможных судебных последствий: никто не хочет нести ответственность за возможный вред пациенту.

### НЕ УПУСТИТЬ «ЗОЛОТОЕ ВРЕМЯ»

«Самая главная проблема не оказания людьми первой медицинской помощи на сегодняшний день – это скорее психологическая и морально-этическая, – рассказывает заместитель главного врача по медицинской части БУ ХМАО-Югры «Сургутской городской клинической станции скорой медицинской помощи» Юнус Салманов. – Безразличие, безответственность, порой и халатность – это те факторы, из-за которых наше общество часто не принимает участие в спасении жизни человека. В медицине есть понятие «золотого часа»: если в течение первого часа раненому оказать полноценную медицинскую помощь, то вероятность выживаемости вырастает до 90%».

По статистике, в Сургутской станции скорой помощи лидируют вызовы по инфекционным, сердечно-сосудистым заболеваниям, авариям и травмам. За последние два года зафиксировано более одной тысячи срочных



вызовов на дорожно-транспортные происшествия в 2014 году – 513 случаев и в 2015 году – 512.

Если цифры по ДТП второй год подряд остаются на одном уровне, то данные по погибшим во время дорожных аварий продолжают расти: 2014 год – 6 человек, 2015 год – 17. Основными причинами смерти пострадавших во время ДТП, как и во время травм, являются кровотечение, нарушение функций органов дыхания, тяжелая механическая травма, шок, остановка сердца. В таких условиях дорога каждая секунда, и если вы оказались рядом, не проходите мимо, не поддавайтесь панике, вспомните основные навыки оказания первой медицинской помощи и помогите спасти жизнь человека.

Такое же золотое правило действует и при случаях встречи с людьми, страдающими сердечно-сосудистыми заболеваниями. По словам Юнуса Салманова, в Сургуте большое количество вызовов фиксируется именно по данной патологии. За 2014–2015 годы бригады скорой помощи оказали первую медицинскую помощь более 17 тысяч пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Люди, страдающие заболеваниями сердца и сосудов, могут почувствовать серьезное недомогание в любой момент, это может произойти не только дома, но и на улице, в магазине, в общественном транспорте. Первая медицинская помощь, своевременно оказанная таким пациентам, играет определяющую роль в их дальнейшей жизни. Самое главное в данной ситуации: не оставаться равнодушным.

«Если вы увидели, что кто-то из окружающих почувствовал себя плохо, то обязательно подойдите и узнайте, что случилось и нужна ли помощь, – говорит Юнус Салманов. – Прощупайте пульс, проверьте дыхание, вызовите бригаду скорой помощи, при необходимости окажите первую медицинскую помощь. Бывают такие ситуации, когда скорая помощь может с задержкой прибыть на место происшествия. Окажите первую необходимую помощь пострадавшему до прибытия служб спасения и помогите спасти жизнь человека. Никто из нас не застрахован от аварий, несчастных случаев, сердечных приступов, инсультов и других моментов, требующих оперативного медицинского вмешательства. Помните, каждый из нас может оказаться на месте пострадавшего».

Айгуль Бураншина  
БУ «Центр медицинской профилактики»  
филиал в г. Сургуте

## ВАЖНО ЗНАТЬ!

### ПЕРЕЧЕНЬ СОСТОЯНИЙ, ПРИ КОТОРЫХ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ:

1. Отсутствие сознания.
2. Остановка дыхания и кровообращения.
3. Наружные кровотечения.
4. Инородные тела верхних дыхательных путей.
5. Травмы различных областей тела.
6. Ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения.
7. Отморожение и другие эффекты воздействия низких температур.
8. Отравления.

### ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОКАЗАНИЮ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ:

1. Оценка обстановки и обеспечение безопасных условий для оказания первой помощи.
2. Вызов скорой медицинской помощи, других специальных служб.
3. Определение наличия сознания у пострадавшего.
4. Обеспечение проходимости дыхательных путей и определение признаков жизни у пострадавшего.
5. При необходимости проведение непрямого массажа сердца.
6. Обзорный осмотр пострадавшего и временная остановка наружного кровотечения.
7. Подробный осмотр пострадавшего в целях выявления травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, и оказание первой помощи в случае выявления указанных состояний.
8. Придание телу пострадавшего оптимального положения.
9. Контроль состояния пострадавшего (сознание, дыхание, кровообращение) и оказание психологической поддержки.



## ОСЕНЬ – НЕ ПОВОД БОЛЕТЬ!

*За окнами наступила осень. А вместе с ней, как обычно, пришел сезон острых респираторных заболеваний. Чтобы не пострадать во время ежегодного роста заболеваемости, следует вспомнить – чем грозят эти болезни, откуда берутся и как от них уберечься.*

### БОЛЕЗНЬ – В ВОЗДУХЕ И ПОД РУКОЙ

Известно, что риск заболеть ОРЗ и гриппом заметно повышается с приходом осени и наступлением холодов. В этот период следует уделить особое внимание профилактике. Вспомним, как можно заразиться, и как этого избежать.

Очень легко ОРЗ и гриппом заразиться от другого человека. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц.

Заболевание буквально по воздуху распространяется в замкнутых группах. Школы, детские сады, учебные и рабочие коллективы – в зоне риска.

Старайтесь, по возможности, не контактировать с заболевшими людьми. Если же приходится, не лишним будет носить медицинскую маску. Но делать это нужно правильно. Носить ее в течение всего дня, будучи уверенным в том, что таким образом опасность взаимного заражения снижена – неверно. Маску обязательно нужно менять с периодичностью раз в 3-4 часа. В случае с сильным насморком маску нужно менять еще чаще!

Использованные маски тут же выбрасывайте. Так же поступайте с бумажными одноразовыми платками, которые предпочтительнее при проявлении насморка.

Старайтесь также регулярно проветривать помещения на работе и дома. Особенно в холодное время. Радиаторы отопления высушивают воздух и слизистые полости носа становятся более восприимчивыми к вирусам.

Вирусы передаются не только воздушно-капельным, но и контактным путем, поджидая на поручнях в общественном транспорте и дверных ручках. Чаше мойте руки – придя домой, в кафе или столовую. Чаше делайте влажную уборку, особенно если в доме есть больные ОРЗ люди.

### ГРИПП – ЭТО СЕРЬЕЗНО!

Грипп – это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

Недомогание и усталость, головные боли и боли в мышцах и суставах, озноб или повышение температуры и жар, першение в горле и резкий сухой кашель –

симптомы гриппа. Нужно не откладывая обратиться в больницу!

При температуре 38-39 °С – вызывайте на дом участкового врача либо бригаду скорой помощи!

Помните, переносить грипп «на ногах» – чрезвычайное опасное решение. Это может привести к тяжелейшим осложнениям, а также заражению окружающих.

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Серьезными симптомами также являются неуправляемая гипертермия, то есть высокая температура, не поддающаяся снижению препаратами, одышка, боли в грудной клетке, возможно даже кровохарканье. При таких симптомах – никакого самолечения! Нужно как можно раньше обратиться к врачу и получить соответствующее лечение, в особенности противовирусное. Тем самым не только облегчив свое состояние, но и не став источником заражения для окружающих.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому четкий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.



### СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

Следует отметить, что самым надежным способом предотвращения заболеваемости остается вакцинация. Исследования показывают, что у привитых пациентов болезнь возникает реже и протекает легче. А достаточный уровень привитого населения препятствует возникновению больших эпидемий и снижает уровень смертности среди заболевших.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям, начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями (гипертония, сердечная недостаточность, сахарный диабет, хронические болезни легких, бронхиальная астма и другие), беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении со специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов – вирусов гриппа, но остается еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ.

Поэтому рекомендуется принимать меры, так называемой, неспецифической профилактики. Они в первую очередь направлены на укрепление организма и иммунитета. Сильный закаленный организм борется с начинающейся болезнью намного эффективнее. Лица, страдающие хроническими заболеваниями, наоборот тяжелее переносят заболевание, да и заражение происходит с большей вероятностью.

Занимайтесь спортом, ведите активный и подвижный образ жизни, чаще бывайте на свежем воздухе.

Будьте физически активны, планируйте свой день и режим работы – оберегая себя от стрессов, и вы сохраните свой иммунитет.

Посоветуйтесь со специалистами по поводу закаливания и приема укрепляющих витаминов. Регулярно и правильно питайтесь – пополняйте рацион овощами и фруктами, сократите количество сладкой и жирной пищи. Старайтесь есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С. Это клюква, брусника, лимон и др.

Приучите себя соблюдать эти простые «осенние» правила осторожности! И тогда золотая осень принесет с собой только приятные впечатления!

*Илья Юрукин*



## СЕМЬЯ НЕЗИФИ: О СПОРТЕ, ЗДОРОВЬЕ И ГАРМОНИИ

*В рубрике «Семья» наша редакция стремится знакомить читателя с теми, кто может послужить примером, мотивировать и дать пищу для размышлений. Сегодня у нас в гостях Катерина и Эмиль Незифи.*

**В семье Катерины и Эмиля спорт – неотъемлемая часть жизни. Баскетбол, йога, велосипед, растяжки и соревнования – для всего находится время и место.**

**«Конечно, как и у всех, работа – одно из основных наших занятий, – рассказывает Эмиль. – Свободное же время подчинено разнообразным хобби».**

**«Мы любим готовить новые блюда, собирать дома друзей и близких. Играем в настольные игры, поем песни под гитару. А еще мы любим читать, путешествовать, и, конечно же, спорт», – говорит Катерина.**

### СПОРТ КАК ЧАСТЬ ЖИЗНИ

«Я считаю, спорт – неотъемлемая часть жизни человека, отмечает Эмиль. – Как чистка зубов, как завтрак.

Это нормальное состояние человека, который стремится развиваться, сохранять свое здоровье, моральный настрой и так далее».

Он увлекается баскетболом – с пятого класса. «Однажды попробовал на уроке физкультуры и втянулся. Впоследствии занимался самостоятельно и на тренировки ходил. Это самая сложная игра с мячом. Самая сложная, красивая и заставляющая думать. Баскетбол – командная игра, требующая взаимодействия, реакции на сложные ситуации, понимания других членов команды. Все эти качества и в обыденной жизни, на работе помогают!»

В увлечении баскетболом у Эмиля был длительный перерыв – в студенчестве, когда он занимался рукопашным боем, состоял в сборной города. «Такой вид активности хорошо развивает ловкость, скорость, силу. Но, при этом,

конечно, травмоопасный. Так или иначе, впоследствии я вернулся обратно – на баскетбольную площадку».

Баскетбол – это множество сложных элементов, требующих координации, ловкости, отличное хобби, рассказывает собеседник. Сегодня Эмиль не только ходит на тренировки, но и является капитаном корпоративной команды по баскетболу.

### МЕЧТА О ШПАГАТЕ

Пока Эмиль играет в баскетбол, Катерина также отправляется на тренировку. «Любому человеку нужен заряд энергии, – говорит она. – Особенно, если работа сидячая, офисная. Спорт вносит яркость в нашу жизнь, плюс – это полезно. К тому же физическая работа расслабляет, приносит свежие идеи. Спорт – это еще и отличное настроение, большой круг интересных людей, готовых поделиться своим опытом. Выделить время несложно. Было бы желание».



Я стабильно занимаюсь спортом три раза в неделю, за исключением, конечно, пропусков по необходимости. По выходным – йога, на неделе – спортзал для общего физического развития. А еще участвую во «free-тренингах» – тренировках на свежем воздухе. При этом в нашей семье мы не подталкиваем друг друга к активности – каждый занимается тем, что он любит, что ему ближе. Я долго искала свой спорт. «Hot Iron» показался мне однообразным, на йоге интересно, но хочется больше драйва. Поэтому мой выбор – кроссфит.

Кроссфит – это подготовка тела к различным нагрузкам, основная особенность, а заодно и достоинство которой – разнонаправленность. Этот функциональный тренинг может быть представлен как в виде фитнеса для поддержания себя в тонусе и хорошей физической форме, так и в виде соревновательного кроссфита – спорта,

предполагающего определенные, подчас достаточно серьезные нагрузки.

«А еще растяжка и шпагаты. Это моя любовь! Меня восхищают люди, имеющие хорошую гибкость. Поэтому я сажусь на шпагат, делаю растяжку. Мне это очень нравится, – говорит Катерина. – У меня есть мечта – сесть на провисной шпагат, «уйти в мину»».

### ВСЕ ЛЕТО В СЕДЛЕ

Велосипеды – еще одна значимая сторона жизни спортивной семьи. Любовь к этому средству передвижения и активного отдыха, как и у многих, родом из детства. А сейчас – велопоездки – неотъемлемая часть нашего образа жизни. Транспорт, спорт, удовольствие, говорит Эмиль.

«Как только сходит снег, мы садимся в седло. И с мая по конец сентября, а то и середину октября, передвигаемся на велосипедах. Для меня это – и спорт, и средство быстрого и приятного перемещения по городу. Ездим везде – на работу, по магазинам с рюкзаками, на пикники и в гости. И это удобно. Я уже настолько прибилась, что могу кататься в платьях и даже деловых костюмах! Нужно ли говорить, что с наступлением холодов мы с огромной грустью отправляем своих стальных коней зимовать на балкон?», – рассказала Катерина.

### ЗЕЛЕНОЕ МЕНЮ

Но не спортом единым жив человек. И не только в тренировках состоит секрет активного долголетия.

«Уже около двух лет мы с мужем вегетарианцы, – рассказывает о системе питания Катерина. – Началось все с меня. Сначала я много читала на эту тему, а затем решила попробовать изменить свой рацион. И вскоре почувствовала себя легче, ощутила подъем и позитивные эмоции. Позже ко мне присоединился и муж. Вместе начали искать рецепты различных блюд из растительной пищи, чтобы разнообразить меню. В целом, переходить к вегетарианству сложно, скорее, в плане сформировавшихся привычек. Есть блюда, которые мы привыкли готовить, определенные вкусовые ощущения. Но, если немного разобраться в этом вопросе, то ничего сложного в изменении своих кулинарных пристрастий нет».

Никаких «срывов» и мучений не было, говорит Катерина. Чтобы стать вегетарианцем, нужно просто быть готовым к этому и понимать, для чего перемена необходима, а не просто потому, что это модно. Тем более, в Ханты-Мансийске можно купить все необходимое, чтобы сбалансированно питаться без мяса.



«Мы не едим мясо и рыбу – нас не тянет. Но мы ходим с друзьями на шашлыки. Просто маринуем овощи, шампиньоны, кабачки, болгарский перец, помидоры и картошечку. И, если честно, съедается в первую очередь то, что готовим мы, – рассказывает наша собеседница. – Сложился круг знакомых вегетарианцев, которые делятся своими секретами, есть рецепты в интернете. Плюс – импровизация. Все, кто к нам приходит, с удовольствием едят наши блюда. Зимой, конечно же, сложнее – не всегда можно найти хорошие овощи и фрукты, но, если глаз наметан, знаешь нужные торговые точки. Все решаемо».

### ЧЕТВЕРОНОГИЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ

А еще – в семье Катерины и Эмилия живут кошки. Все трое были подобраны с улицы.

«Мы просто не можем пройти мимо страдающего существа, – делится героиня. – Каждый из питомцев с определенной историей и был найден в очень сложный для него период».

Так, одна из кошек была найдена с простреленной кем-то лапой. Другая маленьким котенком оказалась брошенной зимой на улице в сорокаградусные морозы. Третий стал жертвой генетической мутации из-за неправильной вязки. Судьба им улыбнулась – кошки были вовремя подобраны, согреты, вылечены. И обрели новый дом...



«Иногда в доме появляется еще одно животное, но ненадолго – подлечиваем и пристраиваем, – рассказывает Катерина. – Хозяев порой удается найти за один вечер».

### МЫСЛИ О ЗОЖ, МЫСЛИ О ГОРОДЕ

Не обошлось и без наших традиционных вопросов – что есть для собеседника ЗОЖ, и насколько Ханты-Мансийск удобен для спортивных и активных горожан.

Здоровый образ жизни, он же ЗОЖ, он же – гарантия долгой и счастливой жизни. Казалось бы, что такое ЗОЖ – давно дан ответ. В том числе учеными, медицинским сообществом. Но тем интереснее мысли конкретного человека по этому поводу.

Здоровый образ жизни – это ведь целый комплекс, он не заключается только в хорошей физподготовке, в сбалансированном питании, режиме сна и отдыха. На мой взгляд, не менее важно психическое спокойствие в самом широком смысле. В том числе – стабильность на работе, уверенность в финансовых вопросах, в будущем. Все это влияет на настрой, а настрой влияет на здоровье, отмечает Эмиль.

«Наверное, здоровый образ жизни для меня в первую очередь – здоровые дети в будущем. Кроме того, это просто делает меня счастливее. Я чувствую полную гармонию с собой и окружающим миром – к этому стоит стремиться. Это и своего рода борьба со стрессом после трудной недели», – убеждена Катерина.

В том, что Ханты-Мансийск в целом – подходящий город для активной и здоровой жизни, согласны оба наших героя.

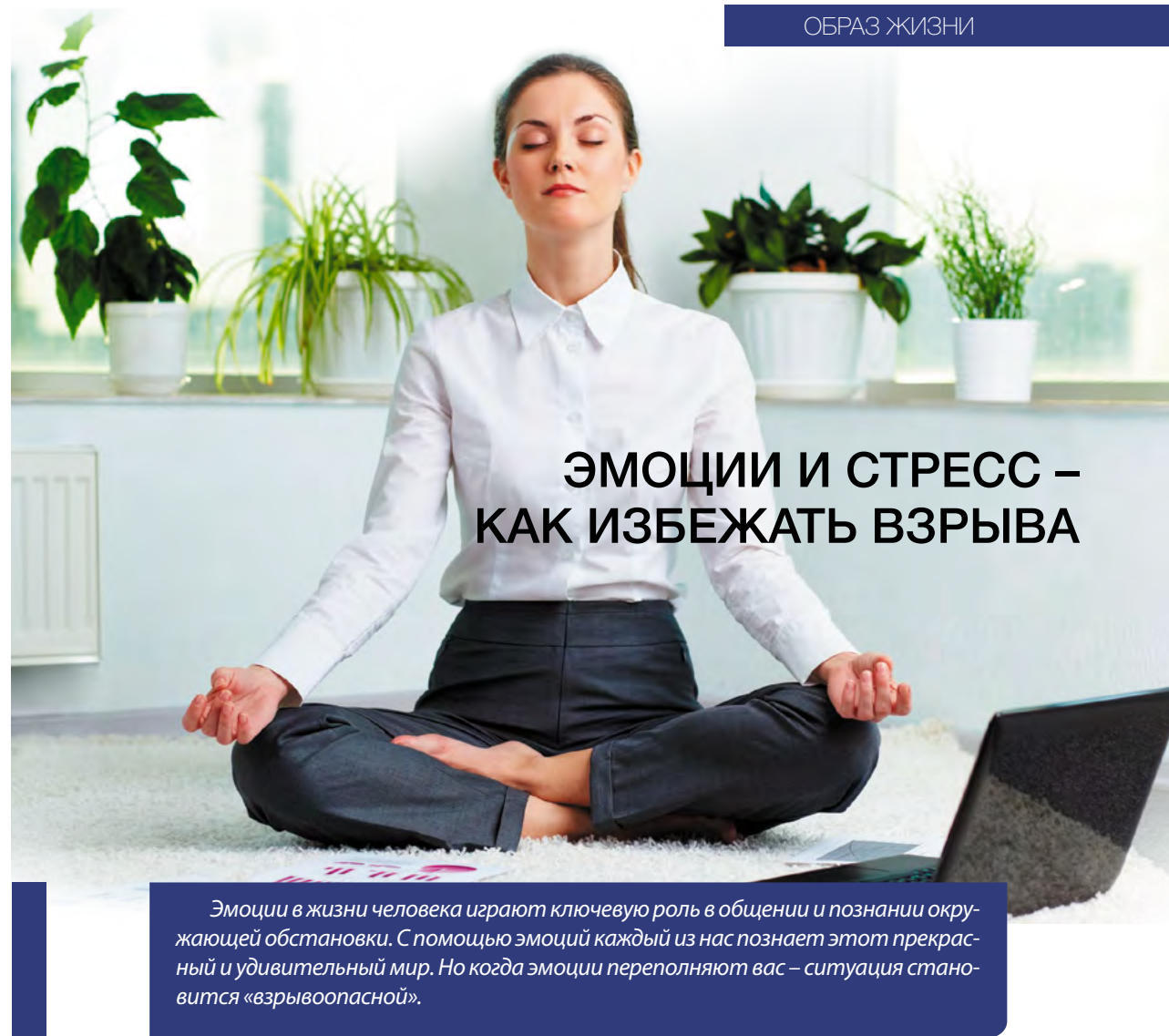
«Все чаще в нашем городе и округе проводятся различные спортивные эстафеты, соревнования, проекты и количество участников с каждым годом увеличивается. Есть все необходимое для тех, кто хочет стать здоровым и счастливым. Не говоря уже о том, что здесь просто душевно и спокойно, за что мы его и любим», – считает Катерина.

«Конечно, некоторые виды спорта у нас не очень развиты. Баскетбол, к примеру. В остальном – не знаю, где еще я мог бы позволить себе, встав рано утром, через пять минут быть в лесу. А пробежав пять километров, через пять минут вновь оказаться дома», – отмечает Эмиль.

### НАПОСЛЕДОК

Все гости нашего журнала – люди, у которых есть чему поучиться. Пример активной жизни которых может мотивировать, служит доказательством тому, что обыденность не обязательно должна состоять из серых будней. Все зависит от нас.

Илья Юрукин



## ЭМОЦИИ И СТРЕСС – КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЗРЫВА

*Эмоции в жизни человека играют ключевую роль в общении и познании окружающей обстановки. С помощью эмоций каждый из нас познает этот прекрасный и удивительный мир. Но когда эмоции переполняют вас – ситуация становится «взрывоопасной».*

### ВЗРЫВ ИЗНУТРИ

Известно, что подавлять эмоции нельзя, ведь это очень вредно. Но есть определенные рамки приличия, да и при посторонних людях не всегда можно показать все эмоции, которые бушуют внутри вас.

В то же время – длительное эмоциональное напряжение приводит к неприятным последствиям. Его можно сравнить со стрессом, который время от времени испытывает каждый. Но дело в том, что стресс – это следствие. А вот причина – это все ваши эмоции, которые вы попытались погасить внутри себя.

Эмоции следует выплескивать время от времени, дабы избежать впоследствии эмоционального стресса.

Иначе настанет момент, когда вы уже не будете контролировать себя. И можете буквально взорваться!

Чтобы не попасть в подобную ситуацию, нужно научиться способам снятия эмоционального напряжения. Это несложные и доступные способы, отработав которые на практике, вы станете спокойнее, счастливее и эффективнее в работе или учебе.

### ОТНЕСИТЕСЬ К СИТУАЦИИ С ЮМОРОМ

Вспомните, сколько уже было снято смешных фильмов, поставлено юмористических спектаклей и написано стихов о проблемах, которые знакомы каждому взрослому человеку. Это сделано не для того, чтобы выставить кого-то

в смешном виде, а чтобы каждый человек смог оценить трудную ситуацию с комической точки зрения. Юмор всегда помогал справляться с трудностями. Попробуйте и вы отнестись с долей юмора к своим проблемам. Это возможность дать истинную оценку ситуации, не преувеличивая, не позволяя ей отравлять вашу жизнь.

### РЕШАЙТЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЭТАПНО

Когда вы переживаете из-за сложившейся ситуации, попробуйте посмотреть на нее по-другому. Не пытайтесь охватить всю проблему целиком, а разбейте ее на более мелкие части. Вот увидите – маленькие части всей ситуации вы не будете переживать очень остро.

Да и выход из проблемы можно также найти намного быстрее, чем обычно. Также можно посоветовать противопоставить вашим проблемам что-то более глобальное, более значимое. Главное – не преувеличивайте. У стресса, как у страха – глаза велики.

### ОСТАНОВИТЕСЬ И РАЗБЕРИТЕСЬ В СЕБЕ

Очень часто эмоциональное напряжение возникает из-за некоторых неопределенностей, которые не дают покоя. Нужно просто остановиться. И спокойно определить – в чем состоит проблема. Очень полезно – визуализировать ее на бумаге в виде понятной вам схемы.

Чаще всего причиной непонимания служит недостаток информации для принятия нужного решения. Не нервничайте по этому поводу, а лучше сконцентрируйтесь на том, где можно раздобыть нужную вам информацию.

### ПРОСЧИТАЙТЕ ВАРИАНТЫ

Если вы нервничаете, что ваше дело обречено на провал, смоделируйте для себя множественность развития событий. Таким образом вы не только можете просчитать любую ситуацию, которая сложится, но также и успокоите сами себя.

### БУДЬТЕ АКТИВНЫ

С эмоциональным напряжением помогут справиться физические нагрузки. Попробуйте сходить в спортзал, заняться йогой или же начните бегать по утрам. Если не хотите заниматься спортом, можете нагрузить себя любой другой физической работой. У вас просто не останется времени на то, чтобы переживать по поводу различных проблем.

Можно помочь себе любыми физическими действиями, которые вы будете делать с силой: сжать-разжать кулаки, похрустеть пальцами. Можно просто покрутить в руках какой-то предмет. Необходимое условие – зафиксировать

свое внимание на том, что вы делаете («я сжимаю кулаки», «я верчу в руках ручку»). Помогает также замереть и напрячь каждую мышцу своего тела на вдохе и расслабиться на выдохе.

### ДЫШИТЕ!

В тот момент, когда вы начинаете злиться или сильно нервничать, в организме выбрасывается в кровь большое количество адреналина. Все техники «успокоения» рассчитаны на то, чтобы скорее снизить его уровень. Когда адреналина в крови много, сердцебиение учащается, мышцы находятся в гипертонусе, дыхание сбивается, становится прерывистым. Правильное дыхание – самый эффективный способ «сжечь» адреналин: чем больше ваши мышцы получают кислорода, тем быстрее адреналина станет меньше. Дышать можно несколькими способами.

**Техника первая.** Она направлена на то, чтобы во время нервного напряжения дыхание вошло в соответствие с состоянием организма. Необходимо дышать часто и глубоко. Сделайте 3-4 глубоких и быстрых вдоха-выдоха. Выдыхаем через нос, выдыхаем через рот. Потом сделайте на 5 секунд паузу и дышите, как удобно. Затем снова сделайте вдохи-выдохи.

Повторите так 3-4 раза. В организм попадает много кислорода, и адреналин уходит. А раз нет возбуждающих факторов, человек успокаивается.

**Техника вторая.** Она направлена на то, чтобы с помощью дыхания заставить организм перейти в спокойное состояние. Дышите немного глубже, чем обычно. Именно немного. Если дышать глубоко, то закружится голова, вы добьетесь обратного эффекта. Думайте о том, как правильно вы дышите. Кислород извлекает организм от адреналина, а мысли, сосредоточенные на дыхании, помогают «подняться» над ситуацией и воспринимать происходящее более адекватно.

**Техника третья.** Она связана с небольшими мускульными движениями. Но цель все та же – снизить уровень адреналина. На резком вдохе как можно сильнее сожмите кулаки, впиваясь ногтями в ладонь, и резко, без паузы выбросьте пальцы вперед на выдохе. Достаточно сделать 10-12 таких движений. При этом думать нужно о том, что вы делаете руками, сконцентрироваться на этом. Резкими движениями вы «выжигаете» адреналин. Сосредоточение на движениях и дыхании помогает отвлечься от тревожных мыслей.

Илья Юрукин

по материалам Центра медицинской профилактики

## АЛЛИГАТОРОВА ГРУША, МЕГАПОЛЕЗНЫЙ ФРУКТ ИЛИ ПРОСТО – АВОКАДО



*Многие стараются питаться правильно. Кто-то не пропускает завтраки, а ужины отдает врагу, кто-то отказывается от заветного кусочка торта с чаем, кто-то бесконечно считает калории и взвешивает порции. Перечислять можно бесконечно. Но есть одно золотое правило, которое не стоит забывать – всего должно быть в меру. В меру углеводов, белков и жиров.*

Время и общество диктует свои методы похудения, оздоровления и прочего. Не так давно прошел бум на отказ от жиров. Действительно, потребление количества жиров нужно контролировать и тем более смотреть – полезные это жиры или нет, но отказываться совсем – чревато неблагоприятными последствиями, особенно для женщин.

Полезные жиры содержит в себе авокадо. Кто-то любит этот фрукт (да-да, это фрукт), кто-то считает его «картошкой» и совсем не понимает вкуса. А все дело в том, что нужно уметь его выбирать и правильно употреблять. Но для начала узнаем, что же это за «фрукт».

Авокадо происходит из Южной Америки и Мексики, в настоящее время выращивается и в южных регионах Европы. Лучшими сортами авокадо являются Этлингер, Фуэрте, Нобель и Хасс. Последний сорт авокадо можно назвать, вероятно, самым хорошим.

Авокадо – фрукт, но большинство людей воспринимают его как овощ.

Кожица авокадо бывает гладкая или сморщенная. По цвету она бывает от светло-зеленой до темно-зеленой. Она прочная и немного похожа на кожу. Мякоть плода чаще всего нежно-зеленая, похожая на крем или масло, нежная, легко плавящаяся, с терпким ореховым вкусом. В середине фрукта находится твердая и относительно большая коричневая косточка.

Зрелый авокадо сочный и на вкус чуть сладковатый. По вкусу плоды не сладкие, а скорее маслянистые со слабо выраженным привкусом, напоминающим терпкую грушу, тыкву, а также с усиливающимся от косточки к кожуре привкусом живицы хвойных.

Плоды авокадо часто поступают в продажу плотными и твердыми, затем в течение нескольких недель дозревают и становятся такими мягкими, что при нажатии пальцем остается небольшая вмятина. Незрелые фрукты без проблем «доходят» в темноте, купив такой фрукт в магазине – положите его в темное сухое место, например, кухонный шкафчик и через день у вас будет спелый, мягкий фрукт.

**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА АВОКАДО:**

- ✓ Очищает кровь от вредного холестерина. Олеиновая кислота, на которую богат наш авокадо, будет активно препятствовать образованию холестериновых бляшек и очищать от них кровь.
- ✓ В авокадо в рекордном количестве содержится витамин Е. Он защищает наш организм, а именно клетки, от разрушительных действий вирусов, а также борется с возрастными изменениями на клеточном уровне.
- ✓ Улучшает память, а также снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Благодаря содержанию в себе полиненасыщенных жирных кислот. Ученые доказали, что именно их нехватка способствует развитию атеросклероза.
- ✓ Нормализует работу сердца. Благодаря калию, авокадо способен привести в норму водно-солевой баланс и повысить стрессоустойчивость.
- ✓ Снижает артериальное давление. Будет полезен гипертоникам, так как понижает давление естественным путем. А если вы будете принимать его регулярно, то давление со временем и вовсе нормализуется.
- ✓ Нормализует кровотоки и кровообращение организма. Благодаря витаминно-минеральному комплексу авокадо, а именно витамину В2, железу и меди, которая препятствует анемии (малокровию, особенно у детей).
- ✓ Повышает работоспособность. Содержащаяся в авокадо манногептулоза, восстанавливает

**ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ АВОКАДО**

на 100 грамм: вода – 72,2 г, белки – 2 г, жиры – 20 г, углеводы – 7,4 г, калории – 208 ккал (870,2 кДж).  
 Минеральные вещества: калий (К), фосфор (Р), кальций (Са), магний (Mg), натрий (Na), железо (Fe).  
 Основные витамины: А, С, К, РР, Е, В.

В своем составе авокадо очень богат минеральными веществами, микроэлементами и витаминами, особенно В и Е. Из-за высокого содержания жира (около 20-30%) туземцы называли этот вкусный фрукт маслом леса.



нервную систему, снимая раздражительность, усталость и сонливость.

- ✓ Авокадо – природный антиоксидант. Ведет активную борьбу с несвязанными радикалами.
- ✓ Повышает иммунитет. Благодаря витамину С. Будет полезным в периоды гриппа, а также хорошим восстановителем сил для людей, которые болеют разными простудными и вирусными заболеваниями.
- ✓ Полезен при запорах. И для всей пищеварительной системы в целом.
- ✓ Авокадо препятствует размножению раковых клеток. По мнению ученых, в состав этого цитрусового плода входят фитонутриены и фитохимикалии, которые разрушают и останавливают развитие некоторых видов опухолей.
- ✓ Помогает усвоению каротиноидов. Регулярное добавление авокадо в салат поможет их усвоению от 7 до 15 раз. Каротиноид – природный пигмент, который участвует в фотосинтезе, помогает наладить водно-солевой баланс. Участвует в образовании костей и зубов.
- ✓ Укрепляет кости и зубы. Поддерживает в хорошем состоянии кости и зубы человека благодаря содержанию кальция и фосфора. Фосфор также помогает при умственной деятельности.
- ✓ Источник протеина. Является растительным аналогом животного мяса. Будет полезен для людей, желающих набрать мышечную массу.

Содержащийся в авокадо жир очень легко переваривается из-за большого количества содержащихся в нем ненасыщенных жирных кислот. Авокадо рекомендуется употреблять в пищу всеми диетологами мира именно из-за наличия в нем полезных жирных кислот, которые помогают в похудении, несмотря на высокую калорийность продукта. Авокадо – самый калорийный фрукт, его калорийность составляет 208 ккал на 100 грамм продукта. Поэтому увлекаться не стоит.

Также употребление авокадо предотвращает инфаркт, помогает лучше справляться со стрессовыми ситуациями и способствует разглаживанию кожи.

Чаще авокадо едят просто в сочетании с черным хлебом. Мякоть нужно размять или нарезать полосочками, выложить на кусочек хлеба и посыпать солью, перцем, кунжутными семечками, сбрызнуть лимонным соком – все, что пожелает ваша душа. Но есть и более сложные блюда, которые авокадо делает интересными, пикантными, а самое главное – полезными.



**ПАСТА**

**Ингредиенты:**

- Макарониз твердых сортов пшеницы (спагетти)
- Спелый авокадо
- Соль, перец, лимонный сок

**Способ приготовления:**

Все максимально просто и быстро. Отвариваем макароны до состояния аль денте (слегка недоваренные). Режем кубиками авокадо, заправляем солью и перцем, сбрызгиваем лимонным соком (это придаст не только вкус, но и предотвратит от потемнения наш фрукт). Все перемешиваем и подаем. Очень просто, вкусно и полезно.



Раз авокадо фрукт, то можно из него приготовить десерт. Например, **ЯБЛОЧНЫЙ МУСС С АВОКАДО** – отличный перекус.

**Ингредиенты:**

- Спелый авокадо
- Зеленое яблоко
- Огурец
- Лимонный сок

**Способ приготовления:**

Здесь все еще намного проще, чем с пастой. Чистим наши ингредиенты от кожуры, режем крупно и отправляем все в блендер. Получившуюся массу перекладываем в крем-манку и наслаждаемся легким полезным угощением.

**Любите свой организм, заботьтесь о нем и помните – мы то, что мы едим!**

Варвара Скидан





## БЕЖИМ В МЕЖСЕЗОНЬЕ

*Лето закончилось, с каждым днем на улице все холоднее. Особенно – утром и вечером. А ведь именно в это время суток большинство из последователей здорового образа жизни выбирают на тренировки и пробежки.*

### ЕСЛИ ВОЗДУХ СЛИШКОМ СВЕЖ

Если завсегдаев спортзалов погода «за бортом» особенно не затрагивает, то любителям заниматься на свежем воздухе приходится тяжело. Первое, что грозит спортсмену – переохлаждение и, как следствие, заболевание. Насморк, кашель, больное горло – совсем не мотивируют на продолжение тренировок.

Второе – травмы, происходящие из-за скользкого покрытия и неправильного выбора обуви.

Чтобы не прерывать тренировки на долгое ожидание тепла, но и не оказаться в лечебном учреждении из-за болезни или травмы, нужно запомнить и выполнять ряд простых правил.

### ОСЕННЕ-СПОРТИВНЫЙ ГАРДЕРОБ

Чтобы не замерзнуть в холодную погоду, надо оставаться сухим. Для тренировок на улице лучше приобрести три слоя одежды из современных синтетических матери-

алов, которые способны отводить пот от кожи наружу, при этом удерживая тепло внутри. Идеальное сочетание – тонкое термобелье, утепляющий слой флиса и защитный слой из дышащего ветрозащитного материала. При околонулевых температурах обязательно надевайте шапку, перчатки. Не забывайте и про такое удачное изобретение как бафф – он может стать шапкой, а может защищать шею от потоков холодного осеннего воздуха.

Вместе с тем помните – активные движения согревают достаточно быстро. Если вам тепло и комфортно в самом начале тренировки – вы рискуете слишком сильно вспотеть и даже перегреться.

### НЕ ИДИТЕ НА ПОДВИГ!

Если на улице пронизывающий ветер, холодно и вы чувствуете, что вы все равно замерзаете – не насилуйте свой организм. Сила воли – это здорово, но, к сожалению, одной силой воли организм не защитить. Поэтому лучше

отправиться на беговую дорожку в спортивном зале, провести ряд упражнений дома. Недаром говорят о непостоянности осенней погоды – сегодня ветрено, а завтра будет теплее. Лучше подождать, чем «вывалиться» из своего тренировочного графика с температурой.

В такую погоду не получится полноценно размяться и остыть после тренировки, не рискуя простудиться.

### ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ЛУЧШЕ?

Что может быть лучше полезного горячего напитка? Не лишайте себя удовольствия. Ведь вы его заслужили!

Несмотря на холод, вы все равно теряете жидкость во время тренировок. Обязательно пейте воду до и после тренировки. Если же ваша тренировка продолжительная – возьмите с собой небольшую фляжку с теплым напитком.

### СКВОЗЬ ДОЖДЬ

Тренироваться в дождь, конечно, не стоит, но вот от внезапного «нападения» атмосферных осадков не застрахован никто. Не полнитесь и обработайте тренировочную обувь и одежду специальными водоотталкивающими спреями – они помогут вам «выйти сухим из воды».

### ПУСТЬ ВАС ВИДЯТ!

Здесь мы говорим не о том, как быть наглядным примером активного образа жизни для окружающих, а о том, как обезопасить себя. Ведь осенью не только рано холодает, но и темнеет. Используйте световозвращающие наклейки, значки и браслеты. В спортивных магазинах можно найти множество изделий, которые помогут вам повысить свою «светимость». Особенно это важно, если на пути к тренировке или во время вы пересекаете автомобильные или велосодорожки. Чем раньше вас заметят – тем безопаснее.

Выберите хорошо освещенный маршрут. Вас будет видно, да и вы вовремя заметите препятствие, лужу и не споткнетесь.

Также, если вы бегаєте вдоль автомобильной дороги, всегда направляйтесь против движения: водители встречных автомобилей увидят вас издалека, и вы сами всегда будете видеть машину, которая к вам приближается.

### КРЕПКО СТОЙТЕ НА НОГАХ

Универсальных летне-осенне-зимних кроссовок не бывает. Летние и соревновательные кроссовки делаются легкими и дышащими, они легко промокают. Зимние и осенне-весенние кроссовки делаются из более плотных материалов, которые плохо промокают и лучше удерживают тепло.



Для бега по беговым дорожкам, асфальту и другим твердым ровным поверхностям подойдет ровная мягкая подошва. Для грунтовых дорожек и подобных более мягких грунтов подошва берется более жесткая и протектор становится глубже, чтобы улучшить отдачу. Бег по лесу и в плохую погоду требует еще большего протектора, а иногда и железных шипов, чтобы не скользить на стволах поваленных деревьев, льду и т. п. Также эти подошвы делаются еще более жесткими, чтобы защитить ногу спортсмена от всевозможных острых камней и коряг.

Помимо подошвы, в обуви для бездорожья часто делается боковая поддержка, защищающая ногу от вывихов, и ставится более плотная сетка, которую сложнее повредить.

Вообще – спортивная обувь вполне заслуживает отдельной статьи. Вы удивитесь тому количеству любопытных нюансов, которые отличают одни кроссовки от других.

### НЕ ГРУСТЬ, А «ЗОЛОТОЙ» СЕЗОН!

Говорят, осень – грустная пора. «Унылая... очей очарованье...», как писал классик. Но не для вас, если вы активны, здоровы и полны энергии. Физические упражнения – отличный антидепрессант и закалка для организма от болезней. Не отказывайтесь от тренировок и золотые листья оставят только радостные и светлые воспоминания до самой зимы. Ну, а о том, как поклонникам ЗОЖ быть зимой – мы расскажем в будущем номере.

*Центр медицинской профилактики*



## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ

*Когда человек курит в доме, где живет вместе с семьей – это перестает быть его личным делом. Давно доказано, что здоровье пассивных курильщиков страдает не меньше, чем здоровье непосредственного обладателя вредной привычки. Особенно пагубно пассивное курение влияет на детей.*

**Вот только часть заболеваний, которые, по данным ВОЗ, вызывает у детей пассивное курение:**

- приступы астмы
- воспаление среднего уха
- внезапная младенческая смерть
- повреждение сердечно-сосудистой системы
- невробиологические отклонения
- бронхит
- пневмония
- кашель

Ученые, изучающие тему, приводят доказательства того, что пассивное курение – совсем не безобидный фактор, влияющий на здоровье детей. Чем младше ребенок, тем он более уязвим для внешнего воздействия сигаретного дыма. Особенно риск велик, если мама курит рядом с новорожденным.

Так, материнское курение во время беременности является основной причиной внезапной смерти ребенка грудного возраста во время сна и других негативных последствий для здоровья, таких как недостаточный вес при рождении и низкая жизненная емкость легких.

Пассивное курение подавляет иммунитет ребенка, поэтому возрастает число эпизодов респираторных заболеваний. Чаще наступают осложнения – бронхит и воспаление легких, особенно в течение первых двух лет жизни. Одышка, храп, аденоиды, тонзиллит, ангина – причиной этих болезней нередко тоже становится пассивное курение. Тяжесть простудных заболеваний детей курящих родителей, как правило, возрастает, поэтому их чаще приходится госпитализировать.

Курение в доме часто становится причиной детской астмы: если хотя бы один родитель курит, вероятность ее развития у ребенка повышается в 1,5 раза. У дошкольников риск почти на 50% выше, чем



## ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ ПОДАВЛЯЕТ ИММУНИТЕТ РЕБЕНКА, ПОЭТОМУ ВОЗРАСТАЕТ ЧИСЛО ЭПИЗОДОВ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

у детей школьного возраста. А у детей, которые уже болеют астмой, воздействие вторичного табачного дыма приводит к увеличению количества, продолжительности и тяжести приступов.

Если в семье есть больной туберкулезом, и при этом хотя бы один член семьи курит, с большой долей вероятности ребенок тоже заболеет туберкулезом.

Не обходит тема пассивного курения и онкологические заболевания. Вторичным табачным дымом поражаются не только легкие, но и другие органы, в том числе мозг. Имеются данные исследований о том, что существует устойчивая связь между пассивным курением и раком носовой полости у детей. Помимо этого, у детей курящих родителей высока вероятность возникновения рака легких во взрослом возрасте.

К трехлетнему возрасту становится особенно заметно, что у детей, родители которых курят, чаще проявляется неадекватное поведение: гиперактивность, проблемы с вниманием, трудности обучения, плохие отношения со сверстниками.

И напоследок, стоит отметить, что если повезет и ребенка минуют последствия пассивного курения, он вероятнее всего сам пристрастится к этой вредной привычке. Исследования показывают, что пример родителей – основная предпосылка к курению.

*Оксана Новикова,  
специалист по связям с общественностью  
БУ «Нижевартовская окружная клиническая  
детская больница»*

# ВЕЙПИНГ ИЛИ ОБЛАКО НЕБЕЗОПАСНОГО ПАРА



*Электронные сигареты появились на мировом рынке сравнительно недавно. Однако успели за короткое время завоевать большую популярность. Ценность электронных сигарет не только в доставке никотина. Это особый ритуал вдыхания дыма, удовлетворение психологической зависимости.*

Во многих городах активно начали образовываться субкультуры поклонников электронных сигарет. Вейперы – так называют любителей «парить». Слово «вейп» (vape) определяется как «вдыхать и выдыхать» облака пара, производимые специальным устройством.

В обществе не утихают споры о вреде или пользе вейпинга. Защитники электронных сигарет приводят немало аргументов в их пользу, противники отстаивают свои доводы о вреде такого пара.

Врач психиатр-нарколог Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы Константин Ковалёв считает, что рассматривать пользу электронных сигарет в отрыве от «обычных» – невозможно. И хотя вреда для здоровья электронные сигареты наносят меньше, тут важно учитывать два факта.

Во-первых: никотин является стимулятором. В небольших дозах он не наносит здоровью чрезмерного вреда (естественно, речь о его «полезности» не идет в принципе). Основным отрицательным свойством никотина является то, что он вызывает практически мгновенное привыкание и сильную зависимость.

Во-вторых: основной вред при курении табака организму приносят смолы и канцерогенные вещества, которые образуются в процессе горения (тления). В электронной сигарете отсутствуют процессы горения. Содержащий никотин пар образуется из жидкости для электронной сигареты, состоящей из относительно безвредных ингредиентов. Поэтому с полной уверенностью можно сказать, что электронные сигареты менее вредны для здоровья, чем традиционные.

Для верной оценки вреда электронных сигарет можно сравнить их влияние с состоянием «вообще не курить». В данном случае выводы становятся абсолютно очевидными. Потребление никотина не является необходимым для человека. Поскольку использование электронных сигарет является способом насыщения организма никотином, в сравнении с «некурением» – это явный вред.

Если расценивать влияние вейпинга на организм, нужно учитывать состав. Основными ингредиентами жидкости для электронных сигарет являются пропиленгликоль и глицерин. При том, что это относительно «нейтральные» и безвредные вещества, широко используемые в фармакологии, косметологии и кулинарии, никто не осмелится называть их полезными и необходимыми для организма человека.

Жидкость для электронных сигарет под воздействием чрезмерной тепловой мощности может выделять вредные вещества. Это всегда заметно по естественной реакции организма – появляется характерный кашель. Нормальным режимом образования пара является его дисперсизация (разбрызгивание) с фитиля при нагревании спирали испарителя – образование мелкодисперсной взвеси. Такой пар не горячий и вдыхается достаточно легко. По своему составу жидкости для электронных сигарет отличаются по содержанию никотина, имеются более насыщенные растворы (с содержанием никотина 18 – 24 мг). Также имеются жидкости, называемые «нулёвкой», которые вообще не содержат никотин, либо содержат минимальное количество никотина (2-3 мг). Но даже при отсутствии в нем вредных веществ, возникающих при чрезмерном нагреве, мелкие частички жидкости для электронных сигарет оседают в легких парильщика. Что тоже нельзя назвать «полезным». Следовательно – это вредно. Из этого следует, что в сравнении с некурящим человеком пользователь электронных сигарет вредит себе потреблением никотина и образованием на легких налета из мелких частиц жидкости для электронных сигарет. Именно в этом заключается вред от электронных сигарет.

Специалисту больницы каждый день приходится работать

с людьми, имеющими ту или иную зависимость. Однако пока не было ни одного обращения с зависимостью от электронных сигарет. Врач не исключает, что в будущем ситуация может кардинально измениться. Все потому, что вейпинг вызывает психологическую зависимость, и далеко не каждый сможет с ней справиться без помощи специалиста.

Важно понимать, что переход с традиционных сигарет на электронные вовсе не является способом полного отказа от курения. Это лишь возможность уменьшения вреда своему здоровью по типу использования никотиновых пластырей или специальных жевательных резинок.

Если же к вейпингу приобщается ранее не курящий человек, который считает, что это безвредно, то он заблуждается и формирует у себя новый вид зависимости.

Все мы понимаем, что вред электронных сигарет присутствует: они не полезны и не являются средством доставки витаминов в наш организм.

Поэтому нужно понимать, что целевой потребитель этой продукции – курящие люди, которые хотят избавиться от вредной привычки или заменить ее более здоровой альтернативой.

*Пресс-служба БУ ХМАО-Югры  
«Ханты-Мансийская клиническая  
психоневрологическая больница»*



## БЕРЕМЕННОСТЬ И ФИТНЕС: ЗДОРОВАЯ МАМА – СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ



### ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ:

Прежде всего, вам необходимо проконсультироваться с врачом акушером-гинекологом, который вас наблюдает, и выяснить: есть ли проблемы со здоровьем, которые могут быть опасными при занятиях физическими упражнениями, либо противопоказания.

- Занимаясь двигательной активностью во время беременности, вы можете достичь положительного воздействия на свой организм даже при выполнении упражнений низкой и средней интенсивности.

- Предпочтительная регулярность занятия – 3 раза в неделю.

- Во время выполнения упражнений ЧСС беременной женщины не должна превышать 140 уд/мин.

- Не следует задерживать дыхание, прилагая усилия при выполнении упражнений, т. к. это может привести к повышению внутрибрюшного давления и вызвать головокружение.

- Необходимо следить за тем, чтобы не перегреться (температура тела во время занятий не должна превышать 38 градусов).

- После 4-го месяца беременности нельзя выполнять никакие упражнения, лежа на спине.

- Очень важны такие части урока, как разминка и заминка.

- Во время аэробных тренировок следует потреблять адекватное количество жидкости (воды).

- Нужно подобрать соответствующую одежду: удобную обувь (кроссовки), бюстгальтер или хорошо удерживающий грудь топ, мягкие брюки или эластичный костюм.

- Необходимо помнить о профилактике варикозного расширения вен нижних конечностей и использовать специальные колготки, бинты.

- Лучшие программы для занятий – аквааэробика, плавание, йога, ходьба.

- Для поддержания нормального развития беременности требуется адекватное количество калорий в сутки. Следовательно, занимаясь двигательной активностью, необходимо обратить внимание на сбалансированное питание.

### ЧТО МЫ ПОДРАЗУМЕВАЕМ ПОД ФИТНЕСОМ И ЗАЧЕМ БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ ФИТНЕС

Фитнес – это активный, здоровый образ жизни. Фитнес гармонично сочетает в себе занятия спортом, совершенство физической формы, равновесие эмоционального состояния и правильное питание. Фитнес для беременных – это не только физические упражнения, но и обучение техникам расслабления и дыхания. Ровный эмоциональный фон – необходимое качество не только для беременных, но и для молодых мам, так как нервное состояние может негативно сказаться на развитии плода, а после родов – передаться новорожденному (ведь не секрет, что если неспокойна мама, то и малыш плачет чаще). Правильное дыхание, в свою очередь, может облегчить схватки, поможет справиться со страхами и станет залогом родов без осложнений. Упражнения в фитнесе для беременных направлены также на укрепление определенных групп мышц. Прежде всего, это необходимо, чтобы избежать внутренних травм во время родов. Большая нагрузка во время беременности ложится на спину, и минимизировать риск возникновения проблем с позвоночником позволят специальные упражнения.



Немаловажно, что благодаря этим занятиям, вы сможете поддерживать в тонусе грудь, руки, ноги. Главное помните, что в течение 9 месяцев ожидания фитнес не является средством сделать свою фигуру идеальной, этим нужно будет заниматься после родов. Упражнения сейчас – это способ поддержать свой организм в тонусе и подготовить его к родам. Однако умеренные занятия снизят вероятность набора лишнего веса.

Правильно подобранные упражнения улучшают кровоток во внутренних органах, расслабляют позвоночник. Улучшение обмена крови в организме мамы важно для хорошего снабжения плода кислородом.

Врачи-гинекологи не просто говорят, что фитнесом во время беременности заниматься можно, они советуют заниматься йогой и дыхательной гимнастикой. Эти два вида фитнеса готовят женщину к правильному дыханию во время родов, растягивают ткани, которые будут в этом процессе участвовать. Йога в дополнение к физической нагрузке учит контролировать себя и прислушиваться к своему телу. Это будет полезно в процессе родов, когда вам нужно будет собраться, погасить свой страх и мужественно переносить боль.

Следует отметить также, что на фитнес-занятиях беременные женщины общаются между собой, что заметно поднимает настроение и позволяет справиться с депрессивными состояниями. Однако к выбору фитнес-центра и тренера нужно отнестись со всей ответственностью, чтобы непрофессиональное отношение не навредило вашему здоровью и здоровью малыша.

Перечислим **виды физической активности, противопоказанные даже при нормальной беременности**

- Пресс – его качать категорически запрещено на любом этапе беременности. Следует отказаться от всех упражнений, связанных с нагрузкой на нижнюю часть живота.

- На тренировке будущим мамам нельзя выполнять взрывные, баллистические движения.

- Важно не переразгибать суставы, так как во время беременности повышены гибкость и эластичность мышц, связок и сухожилий.

- Не следует задерживать дыхание, прилагая усилия при выполнении упражнений, т. к. это может привести к повышению внутрибрюшного давления и вызвать головокружение.

- Стоит помнить о запрещенных движениях: резкие движения, сильные изгибы спины, махи ногами, прыжки и растяжка.

## ЗАНЯТИЯ ФИТНЕСОМ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ БЕРЕМЕННОСТИ:

### Фитнес в первом триместре

Первый триместр – это период закладки всех жизненно важных органов ребенка. Занятия спортом на этом этапе должны сводиться к минимуму. Не стоит думать, что живот еще не вырос, значит пока можно нагружать себя в полную силу. Чрезмерные нагрузки могут привести к выкидышу, так как помешают эмбриону прикрепиться к стенкам матки.

Фитнес на ранних сроках может быть направлен на укрепление бедер. Также не противопоказана дыхательная гимнастика и укрепление грудных мышц. Специалисты так характеризуют упражнения в первом триместре – просто, но эффективно.

### Фитнес во втором триместре

Беременность протекает нормально, размеры плода еще не мешают заниматься физическими упражнениями. После 12-й недели беременности нагрузку можно слегка увеличить. Теперь можно уделить внимание области таза и прессу.

Все занятия на этом этапе желательно выполнять в бандаже, чтобы снизить нагрузку на позвоночник. Также все упражнения, которые ранее выполнялись на спине, заменяют занятиями на боку. Положение на спине препятствует поступлению кислорода к плоду.

### Фитнес на поздних сроках

Многим кажется, живот большой и спорт в последнем триместре стоит отложить на потом. Но это не так. В это время особое внимание можно уделить рукам, груди и бедрам. Следует подумать об упражнениях, которые призваны расслаблять спину и снижать нагрузку на позвоночник.

В этом случае полезными будут занятия на фитболе. В последнем триместре велика вероятность повышения тонуса матки. Поэтому при малейшем недомогании или учащении пульса во время занятия его следует прекратить и обратиться к врачу.

С приближением срока родов женщины часто задумываются об упражнениях для стимуляции родовой деятельности. Да, такие упражнения существуют. Но к ним нужно подходить аккуратно и только после консультации с врачом.

Фитнес во время беременности должен стать для вас наслаждением. Полезным и приятным времяпрепровождением может стать плавание, которое разрешено в любом триместре. Для беременных и на воде разработан целый ряд упражнений, среди которых непременно найдутся и подходящие для вас.



### Важно отметить, что существуют противопоказания для занятий фитнесом:

Выражение «беременность – не болезнь» сегодня все чаще можно услышать среди врачей и самих беременных женщин. Всем прописывают прогулки на свежем воздухе и положительные эмоции. Также никто не отменяет спорт. Но, когда у вас под сердцем растёт новая жизнь, за которую вы в ответе, то стоит быть предельно внимательной к нагрузкам. Также следует знать о противопоказаниях, которые игнорировать нельзя.

Существуют абсолютные и относительные противопоказания для физических упражнений во время беременности.

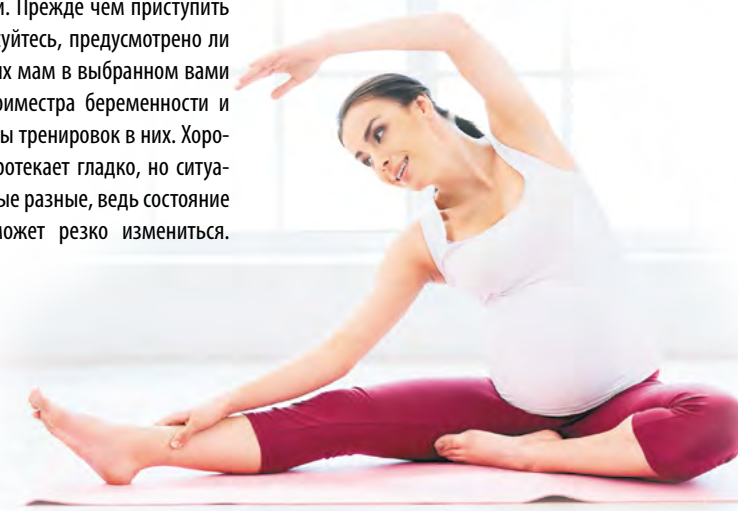
Абсолютные противопоказания исключают какие-либо нагрузки вообще. В некоторых случаях прописывается полный постельный режим. К таким показаниям относят:

- разрывы плодных оболочек;
- вероятность преждевременных родов;
- многоплодная беременность;
- предлежание плаценты;
- разрывы плодной оболочки;
- наличие в анамнезе выкидышей.

Относительные противопоказания не исключают занятия спортом. Однако в этом случае следует быть предельно внимательной и предварительно согласовать с доктором все упражнения.

## КАКИЕ ВОПРОСЫ СЛЕДУЕТ ЗАДАТЬ ТРЕНЕРУ ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ

Следует помнить о том, что программа тренировок для беременных должна отличаться в зависимости от срока беременности. Прежде чем приступить к тренировкам, поинтересуйтесь, предусмотрено ли деление групп для будущих мам в выбранном вами фитнес-клубе с учетом триместра беременности и чем отличаются программы тренировок в них. Хорошо, если беременность протекает гладко, но ситуации могут возникнуть самые разные, ведь состояние беременной женщины может резко измениться.



Готов ли персонал фитнес-клуба адекватно отреагировать и оказать квалифицированную помощь или вовремя отстранить беременную женщину от тренировок, снизив нагрузку? Не менее важно и соблюдение техники выполнения упражнений.

### К относительным противопоказаниям относятся:

- повышенное артериальное давление;
- анемия;
- эндокринные заболевания;
- сахарный диабет;
- аритмия;
- колебания веса;
- возникавшие при предыдущих беременностях замирания плода;
- перенесенные ранее преждевременные роды;
- кровотечения.

Таким образом, при отсутствии вышеуказанных противопоказаний, беременность и фитнес – вполне совместимые вещи. Однако разработка занятий должна происходить соответственно индивидуальным особенностям вашего организма и характеру течения беременности.

## ФИТНЕС ПОСЛЕ РОДОВ

Многие изменения в организме женщины, обусловленные беременностью, сохраняются еще 4-6 недель после родов. Поэтому нужно очень осторожно и постепенно возвращаться к тем нагрузкам, которые были до беременности.

После родов женщины часто задаются вопросом – как вернуть прежнюю форму. Здесь важно не бросаться бездумно «во все тяжкие», чтобы вместо прекрасной фигуры не получить осложнения. Позвольте своему организму спокойно восстановиться и только после этого приступайте к корректировке форм. Нагрузки должны соответствовать физическому состоянию и подготовленности, необходимо соблюдать разумный баланс: интенсивность должна быть достаточной, чтобы быстро восстановить фигуру, но не привести к переутомлению, не говоря уже о более тяжелых последствиях. Большую пользу принесут занятия, направленные на укрепление мышц таза, являются хорошей профилактикой недержания мочи после родов. Подберите несколько несложных упражнений на основные группы мышц и попытайтесь ввести себе в привычку их ежедневное выполнение, тогда лишние килограммы растворятся без остатка.

*Столярова Алена Викторовна,  
заведующая отделением спортивной медицины  
БУХМАО-Югры «Клинический врачебно-  
физкультурный диспансер»  
Материал подготовлен с использованием  
открытых источников в сети Интернет*



## А ТЫ ПРОШЕЛ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ?

*Только если человек сам заботится о собственном здоровье, ему удастся сохранить его на хорошем уровне на протяжении всей жизни.*

Четвертый год в России проводится диспансеризация взрослого населения. В этом году пройти комплексное обследование должны те, кому в этом году исполняется **21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75, 78, 81, 84, 87, 90, 93, 96, 99 лет**. И если пожилые люди, которые часто обращаются в поликлинику, в большинстве своем знают об этом, то работающие граждане чаще всего даже и не слышали, не знают и не понимают: зачем идти к врачу, если со здоровьем и так все в порядке?

Почему сделать это все-таки необходимо, рассказывает заведующая четвертым терапевтическим отделением бюджетного учреждения Югры «Нижневартовская городская поликлиника № 2» Динара Бамматова.

*«Случается так, что видимое благополучие оборачивается внезапной болезнью, излечить которую очень трудно, порой невозможно, – говорит доктор. – А ведь бывает достаточно элементарного анализа крови, чтобы понять, что с организмом не все в порядке. К примеру, в последнее время повысилась смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Такие болезни еще называют*

*«молчаливыми убийцами», потому как подкрадываются они неожиданно и незаметно, без видимых и ощутимых симптомов. Диспансеризация в первую очередь призвана выявить факторы риска болезней сердца – много патологий выявляется уже на начальной стадии обследования – к примеру, в анализе на холестерин, сахар».*

*К сожалению, информации по диспансеризации очень мало. Нужно повсеместно вести большую разъяснительную работу и объяснять, что это такое, – считает Динара Рамазановна.*

### К КАЖДОМУ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Как выяснилось, диспансеризация – это комплекс обследований организма, направленный на раннее выявление развития неинфекционных хронических заболеваний, факторов риска. Проведение диспансеризации для разных категорий граждан очень отличается. В том случае, если человек является относительно здоровым и не имеет каких бы то ни было серьезных хронических неинфекционных заболеваний, ему вполне достаточно

посетить доктора всего-навсего один раз в год и пройти стандартные исследования. Это – первый этап диспансеризации. Сначала проводится опрос-анкетирование, измерение антропометрических данных, артериального давления, уровня общего холестерина и глюкозы в крови, клинический анализ крови, флюорография, осмотр акушерки для женщин (с цитологическим исследованием), общий анализ мочи. Эти виды обследования – для всех возрастных групп. Чем старше человек, тем шире спектр предлагаемых видов обследования – например, с 36 лет предлагается проведение ЭКГ, маммографии, УЗИ. У женщин обследуют органы малого таза, поджелудочную железу, почки, матку, яичники. У мужчин – поджелудочную железу, почки, простату, брюшную полость, у курящих с определенного возраста смотрят аорту, с 51 года – консультация невролога.

Те, кто по результатам первого этапа нуждается в дополнительном обследовании, индивидуальном углубленном или групповом профилактическом консультировании – направляются на второй этап диспансеризации, где проводятся уже другие медицинские мероприятия. Например, ФГДС, УЗИ сосудов с дуплексным картированием, колоноскопия, осмотр другими узкими специалистами.

По итогам диспансеризации врач-терапевт участковый выносит заключение и принимает решение, если это нуж-

но, о назначении лечения, постановке на диспансерный учет, дает рекомендации по коррекции факторов риска, рекомендует санаторно-курортное лечение. Все это заносится в паспорт здоровья пациента, который может использоваться медицинскими работниками при обращении пациента в медицинскую организацию по другим поводам.

### УПОР НА ГЛАВНОЕ

Чем отличается диспансеризация от ежегодных профилактических осмотров? Она проводится для определенных возрастов раз в три года. При этом объем обследований – больше, чем в профосмотрах.

В нынешней кампании диспансеризации населения было решено сконцентрироваться на четырех группах заболеваний, которые обуславливают 75% смертей россиян прежде всего трудоспособного возраста: сердечно-сосудистые патологии, хронические бронхолегочные патологии, сахарный диабет, онкология. Раньше человек просто проходил подряд всех специалистов – отоларинголога, офтальмолога, невролога и других, и у него, конечно, находили немалое количество болезней. Однако специалисты пришли к выводу, что есть виды патологии, реально не влияющие ни на продолжительность, ни на качество жизни, и правильнее не разбрасываться, а сделать упор на предотвращение смертельно опасных болезней.





## БЕЗ КУРЕНИЯ



**Диспансеризацию могут пройти все граждане России один раз в три года и в определенном возрасте. Для инвалидов войны и некоторых других категорий граждан диспансеризация проводится ежегодно. Если вы хотите пройти диспансеризацию, обратитесь в регистратуру вашей поликлиники, вам обязаны все разъяснить. Есть даже отдельные кабинеты диспансеризации, к примеру, в Нижневартовской городской поликлинике № 2 это кабинет № 422, работает с 8 до 17 часов.**

По современным медицинским стандартам основными типовыми показателями нарушения здоровья являются: повышенный или пониженный показатель артериального кровяного давления; повышенный показатель холестерина в крови; гипергликемия или повышенный показатель уровня глюкозы; избыточная масса тела.

С помощью диспансеризации можно выявить самые распространенные виды онкологии: рак молочной железы и шейки матки у женщин, рак предстательной железы у мужчин, рак желудка, кишечника, печени, почек, поджелудочной железы, в определенной мере – рак легкого.

### БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ – СОЗНАТЕЛЬНЫЕ

В Нижневартовске по плану диспансеризации взрослого населения пройти обследование в течение года должны 40 100 человек. За семь месяцев этого года первый этап диспансеризации прошли больше половины запланированного количества пациентов, – сообщили в Нижневартовской городской поликлинике. Среди них женщин больше, чем мужчин – свыше 60%. Направлены на второй этап свыше 15 тысяч человек, что составляет 71% от количества всех обследованных. У тех, кто прошел второй этап диспансеризации, выявлено 3,5 тысячи заболеваний.

Для здорового образа жизни одной из важных составляющих является регулярный медицинский осмотр с целью вовремя диагностировать симптомы нарушения здоровья. Каждый человек должен находиться в курсе состояния своего здоровья. Выявление на ранней стадии заболевания поможет не только ускорить лечение, облегчить страдания, но и сократить расходы на лекарства, а в некоторых случаях сохранить жизнь.

### ЭКОНОМИЯ ВЫЙДЕТ БОКОМ

– К сожалению, – сетует врач, – сейчас многие организации, особенно частные, экономят на здоровье сотрудников, не заключают договоры на профосмотры и не обследуют своих подчиненных, не желая лишних затрат. В таком случае руководители предприятий обязаны знать, что в соответствии с трудовым законодательством они обязаны отпустить работника, желающего пройти диспансеризацию, и засчитать ему этот день как рабочий. Все анализы и прием узких специалистов бесплатны.

Для работающих россиян, желающих пройти полное обследование, предоставляется право на диспансеризацию в дневное рабочее время по статье 24 Федерального закона РФ от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан России».

Сотрудник будет отсутствовать по уважительной причине. Больничный ему не дадут, но, если потребуется, сделают выписку из амбулаторной карты или паспорта здоровья. Заключение на профпригодность не будет, но наличие паспорта здоровья с внесенными результатами медицинских обследований поможет врачам в экстренной ситуации быстрее оценить состояние больного, оказать надлежащую медицинскую помощь и сэкономить время при срочной операции.

*Ольга Болотова,  
специалист по связям с общественностью  
БУ ХМАО-Югры «Нижневартовская  
городская поликлиника»*

**48 часов**



Никотин выводится из организма. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам

**1 неделя**



Цвет лица становится свежее. Исчезает неприятный запах от волос и кожи

**1 месяц**



Дыхание становится легче. Снижается утомляемость

**6 месяцев**



Сердце бьется ровнее. Исчезает одышка во время занятий спортом

**1 год**



Вдвое уменьшается риск возникновения болезней сердца

**5 лет**



В несколько раз снижается вероятность рака легких

# PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 4. 2016

