

12+

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№2 (26) / 2018

ВИРТУАЛЬНЫЕ ЗАБЕГИ —
ТРЕНИРУЙСЯ
СО ВСЕМ МИРОМ!

ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ —
ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ
ПОСТРАДАВШИМ

ДАЙВ — ЭТО КАЙФ!
ДАЙВИНГ-КЛУБ
«КОСАТКА»



СЕЛФИ — БЕЗОБИДНАЯ
ТЕНДЕНЦИЯ
ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ
РАССТРОЙСТВО?

КАК РАДОВАТЬСЯ ЛЕТУ
И НЕ ЗАБОЛЕТЬ?
СОВЕТЫ ИНФЕКЦИОНИСТА



Здравствуйте, дорогие читатели!

В новом номере журнала «Регион здоровья» мы постарались собрать для вас актуальную и полезную информацию о здоровом образе жизни, спортивных увлечениях и новостях медицины.

Мечтаете принять участие в марафоне с десятками участников, но таких мероприятий нет в вашем городе? Современные технологии позволяют выполнить забег дистанционно – об этом узнаете в рубрике «Гаджеты».

Наступившее лето не радует, а усталость не оставляет сил для активного отдыха? Может быть, во всем виноват неправильный сон? Читайте нашу рубрику «Актуально».

Гость номера – Олег Ленц расскажет вам о погружении на глубину и о том, как дайвинг дарит людям с ограниченными возможностями свободу.

Рубрика «Полезные советы» подскажет, чем полезны свежие овощи с грядки и как они способны поддержать наше здоровье.

Также мы поделимся знаниями о том, как навыки оказания первой помощи могут пригодиться в спасении человека.

Мы постарались сделать номер полезным и интересным. Надеемся, он вам понравится!

*С уважением,
редакция журнала «Регион здоровья»*

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

- 5 Может ли смартфон лишить вас зрения?
- 6 Обнаружить болезни помогут датчики в виде конфет
- 7 Механизм пагубного влияния никотина на мозг
- 8 Собаки – идеальные животные для психотерапии

ГАДЖЕТЫ

- 9 Тренируйся вместе со всем миром!



АКТУАЛЬНО

- 11 Сон – для здоровья и молодости
- 12 Сон днем – это полезно?
- 13 Правильно готовимся ко сну



ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ

- 14 Жизненно важные знания
- 15 Будьте командой
- 16 Человек без сознания
- 16 Пульса нет
- 18 Основы первой помощи при травмах

ПРОФИЛАКТИКА

- 21 Что нужно знать о педикулезе
- 22 Мифы о педикулезе

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

- 26 Дайв – это кайф!

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- 32 Прямо с грядки

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- 37 Эпидемия «Селфи». Безопасная тенденция или психическое расстройство?

НУЖНО ЗНАТЬ

- 42 Авось здоровью не товарищ



МОЖЕТ ЛИ СМАРТФОН ЛИШИТЬ ВАС ЗРЕНИЯ?

Наличие зависимости от гаджетов у современного поколения людей может нанести их зрению непоправимый вред, особенно, если они проводят со смартфоном слишком много времени по ночам.

В Британии были отмечены случаи временной слепоты у двух женщин, которые оставляли жалобы на схожие симптомы.

Медики связали временную слепоту, возникающую у этих женщин, с чрезмерной увлеченностью смартфонами. Как оказалось, длительное пользование таких девайсов в лежачем положении может привести к проблемам непосредственно со зрением.

Британские ученые между тем организовали подробное исследование временной слепоты в обоих случаях. Первой жертвой технологий стала 22-летняя девушка, которая жаловалась, что в темную пору суток перестает видеть правым глазом. Это продолжалось на протяжении года, и только тогда она решила посетить врача.

Медик не смог обнаружить причину данного недуга, поскольку кровеносные сосуды были в норме, а также тесты не выявили никаких проблем. Чтобы найти истоки временной слепоты, пациентка прошла обследование сердца, но его результаты оказались благоприятными.

Второй пациенткой со схожими симптомами являлась 40-летняя дама. В течение шести месяцев она лишалась способности видеть одним глазом, когда просыпалась. Спустя 15 минут зрение приходило в норму, но на следующее утро ситуация повторялась, а медики не могли найти никаких причин такого отклонения.

Врачи попытались выявить, какие из факторов могли повлиять на сбой в работе глаз, и обнаружили, что слепота обычно следовала после того, как обе пациентки определенное время не отводили взгляда от экрана своего смартфона. В большинстве случаев они пользовались телефоном лежа на боку, когда один глаз оставался прикрытым подушкой.

Эксперты сделали заключение, что такая привычка и потеря зрения взаимосвязаны, поскольку закрытый от излучаемого смартфоном света глаз адаптировался к темноте, а второй — к яркому излучению. Когда экран затухал, глаз, привыкший к свечению, временно переставал видеть.

Продолжалось это до тех пор, пока орган снова не привыкал к свету. Ученые решили проверить данную теорию на личном опыте, и после непродолжительного использования смартфона

в таком режиме они отметили ухудшение зрения.

Медики также уверены, что в будущем пациентов с подобными жалобами станет больше, поскольку зависимость от гаджетов современного населения становится сильнее, а яркость экранов — выше.

Врачи советуют пользоваться гаджетами с включенным светом, а в темноте убавлять яркость дисплея, чтобы уменьшить вред на сетчатку.

Источник: www.med2.ru



ОБНАРУЖИТЬ БОЛЕЗНИ ПОМОГУТ ДАТЧИКИ В ВИДЕ КОНФЕТ

Специалисты из Технического университета Мюнхена (Германия) придумали новый способ диагностики заболеваний организма. Сигнализировать о недуге помогут микроэлектродные датчики в виде желатиновых конфет. Об этом сообщает Eurek Alert.

Ученые давно хотели внедрить в организм датчики, которые могли бы следить за важными показателями мозга и сердца. Однако микроэлектродные устройства твердой формы могут повредить внутренние органы или вызывать воспалительные процессы.

Специалистам удалось найти выход из ситуации. Микроэлектроды было решено вставить в желатиновую конфету. После чего сладость напечатали на 3D-принтере.

Созданный датчик может не только записывать ритмы сердца и сигналы головного мозга, но и измерять активность мышечных клеток. Эксперты уверяют, что их технологию можно будет использовать и в качестве кардиостимулятора.

Источник: doctor.rambler.ru

КАК НИКОТИН ВЛИЯЕТ НА МОЗГ?

Группа ученых Медицинской школы Северо-Западного университета Фейнберга (США) под руководством профессора фармакологии Райана Дренана обнаружила дополнительные области головного мозга, ответственные за формирование у человека зависимостей. Ученые отмечают, что это позволит науке и медицине лучше понимать алгоритм формирования никотиновой и наркотической зависимости. В частности, исследователи выяснили, что рецепторы никотинозависимых ацетилхолиновых рецепторов (nAChRs) функционально имеют связь с нейронами гипоталамуса.

– Идентификация подробных механизмов, с помощью которых никотин изменяет схему работы мозга, крайне важна. Мы расширили возможности для разработки лекарств по борьбе с табакокурением и наркоманией.

Результаты исследования улучшают понимание того, как нейротрансмиттеры работают в головном мозге – заявили авторы работы.

Как следует из материалов исследования, никотин стимулирует рецепторы дофаминовых и ГАМК-нейронов. Какое-то время такая стимуляция вызывает состояние эйфории, но затем происходит привыкание. Данная работа свидетельствует о том, что в головном мозге больше областей, включающихся в процесс формирования зависимости.

По словам ученых, формирование зависимости связано с нарушением передачи сигналов дофамина. Если восстановить связи, упрочняющие такую связь, можно избавить человека от вредной привычки, допускают научные специалисты.

Источник: www.med2.ru





СОБАКИ – ИДЕАЛЬНЫЕ ЖИВОТНЫЕ ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ

Мэг Ольмерт, автор книги «Сделаны друг для друга: биология связи человека с животными», рассказала, как собаки воздействуют на человека. Автор утверждает, что первые отношения между людьми и собаками начались около 45 тысяч лет назад. В это время животные начали жить с людьми и влиять на человеческую физиологию.

Речь идет о формировании сложной системы нейрохимической, психологической и поведенческой связи между человеком и собакой. Они уникальны. Отношения с чужой собакой никогда не будут такими же, как отношения с вашим питомцем. Автор сравнивает реакцию

на свою собаку с реакцией на своего ребенка. Так, когда человек видит своего ребенка или своего питомца, у него активизируются участки мозга, выделяющие дофамин и окситоцин. Снижается частота сердцебиения, кровяное давление.

Также вырабатываются опиоидные соединения, адреналин и серотонин. Вкупе данный коктейль позволяет уменьшить уровень стресса, человек становится спокойнее, получает приятные эмоции. Все это делает собаку идеальным терапевтическим животным.

Источник: Meddaily.ru

ТРЕНИРУЙСЯ ВМЕСТЕ СО ВСЕМ МИРОМ!

Возможно, вы всегда хотели принять участие в марафоне, но они не проходят в вашем городе? Или хотите собраться с единомышленниками из разных мест для совместного преодоления дистанции, посоревноваться друг с другом? Оказывается, если увлеченные спортом люди хотят тренироваться вместе – даже расстояние не преграда. Это становится возможным благодаря развитию технологий.

Все большую распространенность приобретают так называемые виртуальные забеги. В них может принять участие каждый из нас, находясь в любом месте, бегая в удобное время и в любой компании.

В чем же состоит положительная сторона подобных забегов? Виртуальные старты – это возможность необычно и с пользой для здоровья провести время наедине с собой, с семьей или друзьями. Они сделают ваши тренировки интереснее, добавив соревновательный момент, дополнительную мотивацию к тренировкам. А награда в виде красивой медали может стать отличным символом победы над собой – как для взрослого, так и для ребенка. Заработанная своими силами коллекция призов станет подтверждением вашей воли, активной и спортивной жизненной позиции.

А еще подобные соревнования могут быть очень полезны в качестве подготовки к реальным забегам, для оценки своей формы в сравнении с другими людьми. Кроме того, виртуальное участие для кого-то может оказаться психологически комфортнее традиционных массовых забегов: ведь вы оста-

нетесь сосредоточены, нацелены на результат, будете находиться наедине с самим собой. Даже новичок, пока не чувствующий в себе уверенности для участия в традиционных официальных стартах, благодаря виртуальным забегам может испытать себя, стремясь к финишу известных марафонов России и мира.

Итак, для участия необходимо зайти на один из соответствующих сайтов. Например, по запросу в поисковике «Онлайн-забеги», «Виртуальные забеги» вы с легкостью найдете порталы органи-



заторов онлайн-забегов. Затем следует выбрать вид вашей активности, время и дистанцию, а потом – зарегистрироваться как участник. Немаловажный момент – возможно, для участия в забеге потребуется денежный взнос участника, а может быть, и нет – уточните этот момент.

Забег часто приурочены к праздникам и историческим датам, а также могут быть тематическими: семейными, детскими, мужскими или женскими, посвященными фильмам и так далее. Как и призы за победу в них.

В назначенный организаторами период времени, чтобы каждый мог участвовать в удобный для него момент, спортсмены проходят дистанцию. Используя для фиксации результатов мобильное приложение, имеющее возможность записи – маршрута, пройденной дистанции, времени. Об этих достаточно интересных и полезных программах мы уже писали в нашей рубрике. Можно также воспользоваться фитнес-браслетом или фитнес-часами, которые будут синхронизированы с телефоном, планшетом или компьютером, чтобы вывести ваши результаты. Люди, объединенные участием в виртуальном забеге, могут пробежать дистанцию в любой точке земного шара. Финишировав, вам необходимо сохранить полученный трек и отправить его организаторам. Возможно, все же придется указать свой настоящий адрес.

Как мы уже говорили, в некоторых забегах лучших участников награждают вполне реальными медалями, которые будут высланы вам в случае победы. Так, например, на сайте virtualrun.ru бегуны России, СНГ и ближнего зару-

бежья участвуют в забегах по мотивам эпической саги Джорджа Лукаса, которая на протяжении четырех десятилетий сопровождает землян и помогает понять природу Добра и Зла («Звездные войны» – «STAR RUNS»). Уникальность этого забега в том, что принять в нем участие может любой человек, независимо от возраста, места жительства или степени подготовки! Необходимо лишь выбрать дистанцию и... сторону силы.

На завершение забега отводится три недели. В течение этого периода нужно выбрать любой удобный день и пробежать (на улице или на беговой дорожке), пройти (скандинавская ходьба) или даже проплыть выбранную дистанцию от 1 до 25 км. Организаторы также предлагают бежать в компании друзей или родных. Создать команду единомышленников в своем городе!

Это лишь один из вариантов, а их множество. Не редкость – забеги, посвященные Дню Победы, Дню защиты детей, семье и просто хорошей погоде. Тематика, правила и дистанции могут быть разными – на любой вкус.

Еще различные приложения и порталы предлагают участникам всяческие бонусы - за победу, участие, позицию в рейтингах. А также позволяют делиться своими достижениями с единомышленниками, вести журнал тренировок и находить новые знакомства.

Напоследок хочется отметить, что виртуальные соревнования не ограничиваются только лишь бегом – сегодня их участники пробуют бороться за первенство в ходьбе, велоспорте, плавании, лыжах и даже сноуборде.

Илья Юрукин



СОН – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И МОЛОДОСТИ

Человек нуждается во сне ровно так же, как в еде и питье. Физический и душевный отдых – главное предназначение сна. И от того, как мы спим, напрямую зависит состояние нашего здоровья. Для жителей Севера эта тема наиболее актуальна, так как степень напряженности механизмов адаптации к климатическим условиям здесь велика и качественный сон в этой ситуации очень важен как для детей, так и для взрослых.

К чему приводит недосыпание? Ученые многих стран сходятся во мнении, что недостаток сна резко подрывает нормальную работу всей иммунной системы. Последствия могут оказаться катастрофическими, так как наш организм становится слабо защищенным от инфекций и болезней. Более того, вместе с сокращением времени сна сокращаются и наши умственные спо-

собности – падают концентрация внимания, мыслительная активность, возникают расстройства психики. Мозг, лишенный отдыха, воспринимает привычные задачи как новые, решение которых неизвестно. Люди, которые не высыпаются или страдают бессонницей, показывают плохие результаты на нейропсихологическом тестировании и при прохождении тестов на память.

Хроническое недосыпание приводит к нервному истощению, тормозится процесс производства гормонов, притупляются мозговые реакции. Отмечено, что около 50 процентов дорожно-транспортных происшествий прямо или косвенно связаны с недосыпанием виновников аварий. Меньше 7,5 часов ночного сна повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний у пожилых людей с гипертонией. Но самое страшное

в том, что недосыпание является одной из главных причин быстрого старения человеческого организма.

Проведя лабораторные исследования, британские медики выяснили, что нехватка сна провоцирует изменения в обмене веществ и производстве гормонов, аналогичные симптомам старения всего организма.

Из-за недостатка сна кожа начинает приобретать нехороший землистый оттенок, волосы становятся ломкими, начинается их активное выпадение. У людей, страдающих бессонницей, в четыре раза чаще возникают проблемы в отношениях с партнерами и они в три раза чаще чувствуют себя подавленными.

Сон – источник молодости. Он способствует профилактике преждевременного старения, повышает сопротивляемость организма и сдерживает развитие некоторых видов опухолей. Как только мы погружаемся в фазу хорошего глубокого сна, начинает работать гипофиз, который выбрасывает большое количество гормона роста для детей и гормона, стимулирующего процессы восстановления для взрослых.

Сон – лучшее лекарство для больно-

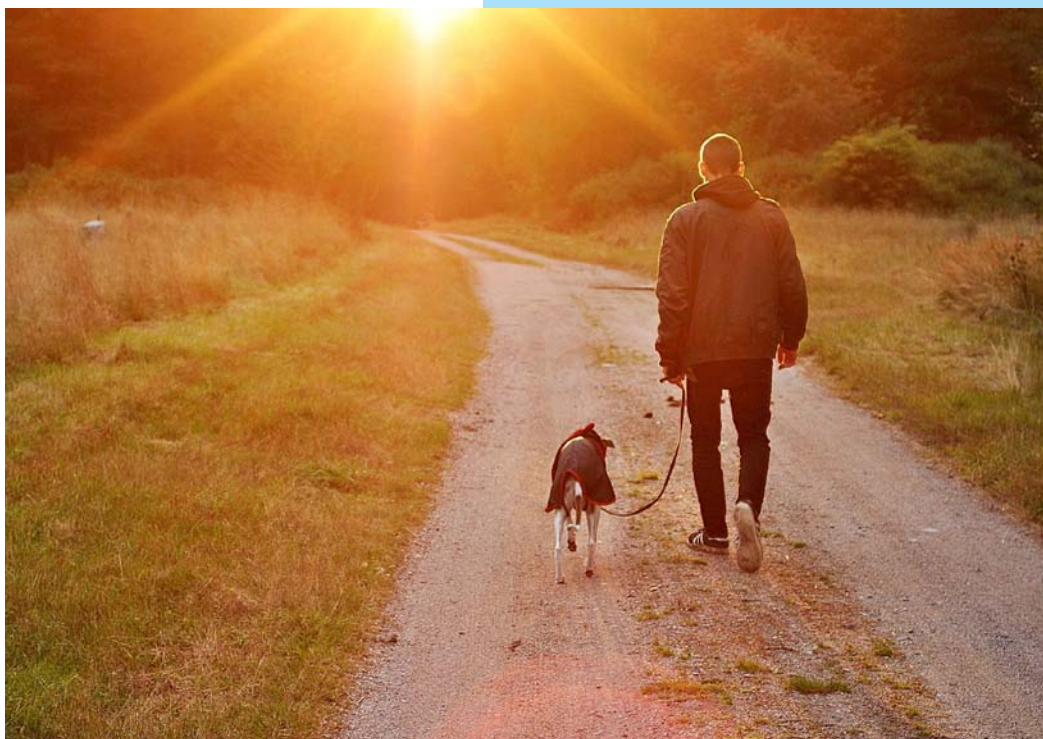
го. Больной человек всегда спит значительно больше, чем здоровый. Никогда не прерывайте его сон, так как в это время восстанавливаются его жизненные силы, быстрее идет процесс выздоровления. Особенно важно не шуметь и не тормозить больного, когда он только начинает засыпать. Прослав несколько часов, он проснется: вот тогда можно выполнять необходимые процедуры. Бывает и такое: заболел, человек ложится в постель и спит дня три, прерывая сон, чтобы только попить воды и выйти в туалет, и при этом поправляется без всяких лекарств. Не мешайте больному спать днем, думая, что он не будет спать ночью. Организм больного сам знает, сколько ему надо спать.



СОН ДНЕМ – ЭТО ПОЛЕЗНО?

Все больше ученые склоняются к мысли, что сон полезен не только ночью, но и днем. Известный физиолог Павлов время короткого дневного послеобеденного сна считал очень полезным для человека и говорил, что «спать днем не стоит, а вот подсыпать можно». Исследования показали, что среди тех, кто уделял дневному сну от 15 до 30 мин хотя бы трижды в неде-

лю, риск заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями оказался чуть ли не в половину меньше, чем у тех, кто такой возможностью пренебрегал. Работодатели должны знать, что 15-минутная дремота помогает человеку поднять степень восприятия информации на 10–20 процентов.



ПРАВИЛЬНО ГОТОВИМСЯ КО СНУ

При проблемах с засыпанием гуляйте перед сном на свежем воздухе. Нарушить ночной сон может обильный поздний ужин, равно как и пустой желудок. Поэтому прием пищи должен производиться не позднее чем за два часа перед сном. Вместо крепкого чая и кофе полезно выпивать чашку зеленого чая либо молока. По возможности форточку в спальне лучше приоткрывать, а оптимальной температурой в комнате для сна считается 18 градусов.

Важно также знать, что высокое природное и искусственное освещение во время сна может привести к ускорению процессов старения и развитию

раковых заболеваний. При правильном биоритме ночью в организме человека вырабатывается специальный гормон мелатонин. Чем старше человек, тем меньше его вырабатывается. Эффект от этого гормона уникален: он продлевает жизнь и приводит к сокращению не только частоты появления опухолей, но и снижает риск инсульта, инфаркта, ожирения. Именно поэтому ученые советуют человеку не спать ночью с включенным освещением (настольные и настенные лампы, работающий телевизор и т.п.), а во время белых ночей, характерных для Севера, необходимо использовать плотные шторы или светонепроницаемые жалюзи.



ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ

ДТП и другие чрезвычайные происшествия с пострадавшими случаются неожиданно. И надеяться на то, что среди свидетелей окажется знающий опытный врач или спасатель, не придется. Вполне возможно – именно вам придется взять на себя главную роль в спасении жизни человека или же оказывать посильную помощь. Главное – не проходить мимо и не оставаться безучастным. И обладать минимумом жизненно важных знаний.

Произойти может что угодно и когда угодно. И, как правило, тогда – когда совсем этого не ожидаешь. Поэтому вам придется взять себя в руки и успокоиться. Важно, перед тем как бросаться человеку на помощь, убедиться в от-

сутствии опасности для вас, подумать, как ее избежать. Иначе вместо одного пострадавшего будет уже двое! Помочь человеку, безусловно, нужно, но сначала примите меры для защиты себя от поражающих факторов. Допустим, источника огня, поражения током, химикатами или задымления.

Далее вам нужно подойти к человеку и постараться определить, что с ним.



БУДЬТЕ КОМАНДОЙ!

Вам очень повезло, если вас на месте происшествия окружают другие люди. Можно надеяться, что кто-то из них первым бросится на помощь, но вполне возможно этим «первым» придется стать вам. Пострадавшему человеку может потребоваться срочная профессиональная медицинская помощь, а значит, кто-то должен вызвать «скорую». Затем нужно как можно скорее определить состояние больного и принять меры первой помощи, не теряя драгоценного времени на телефонный разговор. А значит, выделите человека из окружающих и попросите его позвонить. Специалисты особо подчер-

кивают необходимость дать указание конкретному человеку, а не бросать «звоните в скорую» в толпу, иначе возникнет неразбериха, каждый понадеется на другого, отнимая время у врачей и пострадавшего.

При звонке нужно сообщить координаты места происшествия – улицу, номера домов, перекресток, если речь идет о ДТП за городом – километр трассы, и при необходимости сторону дороги. Также сообщить о количестве пострадавших, их пол, примерный возраст и о наличии у них признаков жизни, а также сильного кровотечения. Не говорите лишних слов, не кричите и внимательно слушайте – диспетчер запросит у вас необходимую уточняющую информацию сам.





ЧЕЛОВЕК БЕЗ СОЗНАНИЯ

Если человек внешне не подает признаков жизни, возможно, он без сознания. Нужно подойти к нему, осторожно потрясти за плечо, спросить, что с ним. Если реакции или устного ответа нет, послушайте его дыхание. При возможности стараясь одновременно взглядом отследить, вздымается ли грудь человека, а также чувствуется ли движение воздуха от его дыхания у уха. Следует также послушать сердце, проверить пульсацию на сонных артериях.

Если дыхание и пульс отсутствуют, голову пострадавшего лучше наклонить набок, чтобы исключить у него риск захлебнуться рвотными массами, западения языка. Попробуйте похлопать человека по щекам, брызнуть в лицо водой или поднести к носу вату, смоченную в любом резко пахнущем веществе (нашатырный спирт, уксус). Оставлять пришедшего в сознание в одиночестве не рекомендуется, пока вы не удостоверитесь в том, что его жизни и здоровью ничего не угрожает. Обращение за помощью к врачам обязательно.

ПУЛЬСА НЕТ

Если вы не обнаружили пульс, приложив пальцы к сонной артерии, и дыхания у пострадавшего, необходимо сделать непрямой массаж сердца и искусственное дыхание, а также вызвать «скорую помощь».

Когда дело касается непрямого массажа сердца, многих из нас посещает чувство, мягко говоря, неуверенности. Процедура кажется невероятно сложной, а «оживление» – сродни чуду. Боязнь навредить человеку, выполняя эту процедуру, не справиться, естественны.

Однако лучше пытаться спасти жизнь, чем заранее сдаться в этой борьбе. Клиническая смерть – это та ситуация, когда лучше сделать что-то неправильно, чем совершенно ничего не предпринимать.

Что и как делать для спасения жизни человека, у которого остановилось сердце и пребывающего в состоянии клинической смерти?

Если вы сомневаетесь в отсутствии сердцебиения, перед тем как делать непрямой массаж сердца, определите



другие признаки клинической смерти: полное отсутствие сознания и любых реакций на ваши действия; широкие, не реагирующие на свет зрачки – это признаки клинической смерти. Также на нее указывает отсутствие дыхания.

Уложите больного на спину, но только на твердую поверхность. Откройте ему рот, если в нем есть слизь, рвотные массы, кровь или любые инородные тела, очистите ротовую полость пальцами. Запрокиньте голову потерпевшего назад, желательно зафиксировать ее в таком положении, подложив под шею, например, скатанную в валик куртку, полотенце и т.д. Встаньте справа от больного на уровне грудной клетки. Расположите кисти обеих рук в точке, которая расположена на два пальца выше нижнего конца грудины.

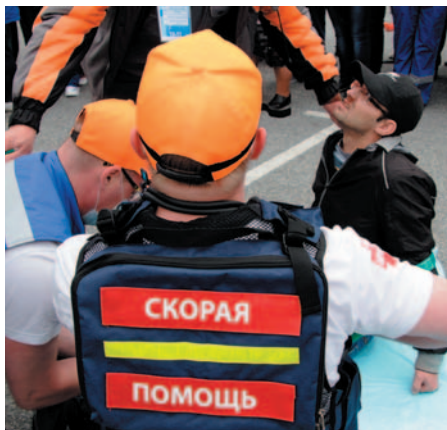
Техника выполнения надавливаний на грудную клетку должна быть такой: не менее 100 раз в минуту. Делать это нужно так, чтобы она вдавливалась на 3–5 см. Оказывайте компрессии не путем сгибания и разгибания своих рук в локтях, а давлением всего тела. Ваши руки должны быть прямыми – так вы не устанете и сможете выполнять массаж столько, сколько нужно. Совершив 30 нажатий, если есть платок, марля или какой-то другой материал, пропускающий воздух, накройте им рот потерпевшего. Кстати, в продаже имеются специальные удобные маски для этой

процедуры. Зажмите ноздри потерпевшего пальцами, прижмитесь плотно к его рту губами и, пытаясь сохранить герметичность, сделайте свой обычный выдох. Чтобы понять, пошел ли воздух, смотрите на грудную клетку потерпевшего – она должна подниматься в момент вашего выдоха. Сделайте два таких вдоха, затратив на них не более десяти секунд. И сразу же продолжайте непрямой массаж. Через каждую минуту оценивайте, появился ли пульс на сонных артериях. Эта процедура требует больших затрат силы и энергии. Непрофессиональный спасатель очень быстро устает. Поэтому если вас несколько – чередуйтесь, так вы точно продержитесь до приезда «скорой».

НЕ УХОДИТЕ!

Важно не только не пройти мимо пострадавшего, но и оставаться с ним до приезда врачебной бригады. Даже услышав сирену кареты «скорой помощи», продолжайте оказывать первую помощь вплоть до того момента, как врачи окажутся у вас за спиной.

Илья Юрукин





ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

Уметь оказать первую помощь при различных травмах – очень полезный навык, даже если вы не занимаетесь экстремальными видами спорта. Неожиданности случаются в жизни каждого, и не всегда они приятные.

ПОРЕЗ

Если порез небольшой и неглубокий – его следует промыть чистой водой и наложить повязку. При незначительных порезах и ссадинах кровь перестает течь самостоятельно при нормальной свертываемости. При глубоких резаных ранах кровотечение обильное, которое необходимо сразу остановить. Капиллярное кровотечение остановится, если надавить на рану пальцами, подложив салфетку и поддержать 5–10 минут.

Для остановки венозного кровотечения накладывается тугая давящая

повязка. А вот для временной остановки крови из артерий используется способ сгибания конечности в ближайшем суставе, пальцевое прижатие крупного сосуда, наложение жгута или закрутки. Важно не забыть написать записку с указанием времени наложения жгута и прикрепить ее, подсунув под жгут.

УШИБ

Ушиб – механическое повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожи. При ушибе в наибольшей степени повреждаются подкожная клетчатка, мышцы и кровеносные сосуды –

через некоторое время возникает синяк. Нужно наложить холодный компресс, обеспечить покой и наложить давящую повязку.

ВЫВИХ

Вывих – это нарушение целостности сустава с взаимным смещением суставных концов костей. Вывих может сопровождаться разрывом связок, повреждением кровеносных сосудов, нервов. Поэтому при вывихе рекомендуется наложить иммобилизующую повязку и направиться в медучреждение. Очень важно как можно раньше произвести вправление вывиха. Но это может сделать только медработник – не пытайтесь сделать это самостоятельно!

РАСТЯЖЕНИЕ

Растяжение – это повреждение связок сустава. Чаще всего повреждаются суставные мышцы, сухожилия и связки. Причина растяжения – насильственное движение в суставе. Растяжению могут подвергаться связки любого сустава, но чаще всего травмируются связки верхних и нижних конечностей. Нужно туго забинтовать сустав. На травмированное место рекомендуется наложить холодную примочку.

ПЕРЕЛОМ

Основными признаками перелома являются сильная боль, отек и патологическая (ненормальная) подвижность конечности. Точно определить наличие перелома сможет врач после проведения рентгенографии, но всегда лучше перестраховаться и считать переломом

любую травму кости, которая сопровождается сильной болью, усиливающейся при попытке движения.

Пострадавшему не следует повторять попыток согнуть или разогнуть, пользоваться конечностью. Так же, как и окружающим, не нужно пытаться придать травмированной кости правильную форму. Это может привести к болевому шоку, а также к дополнительной травме мягких и твердых тканей, включая кровеносные сосуды.



Если перелом открытый и вам видны отломанные участки кости, не следует пытаться вернуть их в первоначальное положение, так же как и вытягивать их. Нельзя пытаться придать поврежденной конечности «правильное» положение, ее нужно зафиксировать в таком положении, в котором находится пострадавший участок на момент оказания первой помощи.

Необходимо зафиксировать конечность так, чтобы движения в этом

участке не усугубили травму. При переломах пальцев рук или ног для иммобилизации достаточно прибинтовать поврежденный палец к соседнему. При переломах конечностей накладывают шину, которую можно сделать из любого подручного материала, который достаточно прочен, чтобы удерживать конечность в неподвижном состоянии: папка бумаг, картонная коробка, доски и так далее.

Важно: шина устанавливается таким образом, чтобы фиксировать не менее двух суставов – выше и ниже места перелома. Шина должна быть прочно зафиксирована, иначе, болтаясь, она превращается в дополнительный травмирующий фактор.

При переломах ребер пострадавшему нужно наложить тугую, давящую повязку на грудную клетку, цель которой оказать достаточное давление для того, чтобы человек дышал в большей степени за счет мышц живота – это и обеспечивает фиксацию и уменьшит боль, поскольку при дыхании грудная клетка двигается. Не следует разговаривать

с пострадавшим, поскольку речь также приводит к усилению болезненности.

Если у пострадавшего множественные травмы, особенно в области позвоночника и таза – лучше всего не двигать его, ожидая приезда «скорой» на месте – неумелая транспортировка грозит дополнительными повреждениями и развитием внутреннего кровотечения. Исключение составляет, разумеется, ситуация, когда риск транспортировки меньше опасности при оставлении человека на месте происшествия – горящего автомобиля, здания, из-под неустойчивых конструкций.

При интенсивном болевом синдроме можно дать пострадавшему обезболивающее (подойдет любое обезболивающее безрецептурного отпуска). До приезда бригады «скорой помощи» в холодное время года необходимо следить за тем, чтобы пострадавший не переохладился, в том числе чтобы не переохладилась травмированная конечность. Для этого на нее можно набросить что-либо из теплой одежды или одеяло.

Илья Юрукин, по материалам открытых источников





ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ПЕДИКУЛЕЗЕ

Педикулез – это обычное заболевание, такое же, как ОРВИ. Часто думают, что вши – это болезнь прошлого, но на самом деле педикулез – довольно частое явление в наши дни. Заразиться им может любой ребенок, и даже взрослый человек, в этом нет ничего страшного. Не стоит сильно огорчаться и паниковать – эта проблема давно известна медицине, средства борьбы и профилактики изучены и эффективны.

Взрослая человеческая головная вошь — серо-коричневое насекомое длиной 2–3 миллиметра с шестью лапками. Самка откладывает до десяти яиц в день, каждое она прикрепляет чуть выше корня волоса. Эти яйца называют гнидами. Когда личинка вылупляется из яйца, гнида белеет и хорошо видна (особенно в темных волосах). Легче всего найти паразитов на затылке или за ушами.

Вошь питается кровью хозяина несколько раз в день. При укусах

в кожу попадают компоненты ее слюны и бактерии, это вызывает зуд кожи головы. Это главный симптом головного педикулеза. Кроме того, взрослые насекомые постоянно ползают, цепляясь за волосы, что тоже чувствуется.

Риск заражения вшами не зависит от условий проживания и частоты мытья головы. Источником заражения может быть только другой человек.

Современные педикулицидные средства позволяют избавиться от паразитов без проблем. Для достижения мак-

симального эффекта нужно выполнять все строго по инструкции, а после обработки обязательно вычесать погибших вшей и гнид специальным частым гребнем с металлическими зубцами.

Что касается вопроса – дезинфицировать ли вещи, тут всё просто. Вши обычно не живут без хозяина более 24 часов. Поэтому достаточно завернуть подушки и постельное белье в пакеты, выставить на балкон, а кровать обтянуть широкой целлофановой пленкой на сутки. Можно уехать из квартиры на пару ночей.

Одежду, постельное белье, полотенце и другие вещи, с которыми был возможный контакт у зараженного человека, нужно выстирать при температуре воды выше +40 градусов. Потом все вещи следует прогладить утюгом. Расчески, заколки, резинки и ободки лучше

всего продезинфицировать или купить новые.

Вши не прыгают и не летают – только ползают. Крайне редко они передаются при совместном использовании расчесок, резинок для волос головных уборов. Основной способ заражения «голова к голове» – при объятиях, активных играх. Именно поэтому вши чаще распространяются в детских коллективах.

В ваших силах свести риск заражения к минимуму. Для этого следует избегать контакта «голова к голове» с другими детьми, не пользоваться чужими расческами, головными уборами, не делиться своими и т.д. Не хранить одежду с другими детьми в общих шкафах. Также рекомендуется заплетать девочкам с длинными волосами тугие косы. Значимой мерой профилактики являются регулярные осмотры.

МИФЫ О ПЕДИКУЛЕЗЕ

Миф. Вши – это болезнь бедных.

Реальность. От педикулеза не защищен никто, так как полностью изолироваться от окружающего мира невозможно.

Миф. Вши не поражают людей с окрашенными волосами.

Реальность. Вшам абсолютно не интересны ваши волосы, им необходима кожа и кровь, поэтому окрашенные волосы для них не преграда.

Миф. Вши любят только грязные волосы.

Реальность. На самом деле, вшам больше нравится чистая кожа головы, так как ей легче проникнуть через кожу без прослойки толстого кожного жира.

Миф. Считают, что вшей с головы можно полностью вычесать с помощью густого гребня.

Реальность. Механическое удаление паразитов и гнид дает эффективность только до 40 процентов, тогда как

химические методы (применение инсектицидов) дают 98 процентов результата.

Миф. *Вшами можно заразиться от животных.*

Реальность. У животных также могут быть вши, но другого вида. Для многих животных характерен особый вид вшей, например, верблюжьи, слоновьи, оленьи, тюленьи, заячьи вши и так далее. Возбудитель педикулеза – человеческая и лобковая вошь, обитает только на теле человека, и, наоборот, вши животных не переходят на нас.

Миф. *Вошь прыгает или перелетает от одного человека к другому.*

Реальность. Анатомия вшей не позволяет передвигаться иным способом, кроме как медленно переползать со скоростью 23 см за минуту. Поэтому вши переносятся непосредственно через прямой контакт с больным человеком или предметами ухода.

Миф. *Вши любят только длинные волосы.*

Реальность. Вшам необходим волос для того, чтобы к нему прицепиться и иметь свободный доступ к коже, для этого достаточно длина волос от 3–4 мм.

Миф. *Вши проникают внутрь кожи человека.*

Реальность. Они не могут проникнуть в кожу, их анатомия позволяет цепляться к волосам или ворсинкам ткани, там жить, спать и размножаться, а кожа человека является только «кормушкой».

Миф. *Алкоголь в крови – лучшая профилактика от разных паразитов.*

Реальность. Особых исследований на данную тему не проводили, но статистика указывает, что люди, имеющие зависимости от алкоголя и наркотиков болеют даже чаще педикулезом, чем люди без вредных привычек.

Миф. *Вши любят перхоть, так как питаются чешуйками эпидермиса.*

Реальность. Вошь – кровососущий паразит, не питается какими-либо другими выделениями и частями тела человека.

Миф. *Вши переносят ВИЧ.*

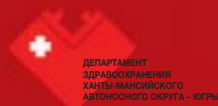
Реальность. К счастью, ни вши, ни другие насекомые ВИЧ не переносят.

Миф. *Вши любят особую группу крови.*

Реальность. Вшам абсолютно не важна группа крови.

Илья Юрукин, по материалам открытых источников





6 ШАГОВ БЫСТРОЙ ДИАГНОСТИКИ ИНСУЛЬТА



Внезапное онемение, слабость, «непослушность» или паралич (обездвиживание) руки, ноги, половины тела, перекашивание лица на одной стороне.



Внезапное нарушение речи (невнятная и нечеткая речь до полной потери), понимания речи и чтения.



Внезапное нарушение зрения на одном или двух глазах, ощущение «двоения» в глазах.



Внезапное нарушение равновесия и координации движений (головокружение, неустойчивая походка вплоть до падения).



Внезапная необычайно сильная головная боль (нередко после стресса или физического напряжения).



Спутанность сознания или его утрата, неконтролируемые мочеиспускание или дефекация.

При внезапном появлении любого из этих признаков срочно вызывайте бригаду скорой медицинской помощи, даже если эти проявления болезни наблюдались всего несколько минут.

03

МТС 030
БИЛАЙН 003
МЕГАФОН 030



Помните!

80% больных после инсульта становятся глубокими инвалидами, если вовремя им не была оказана помощь.

Что нужно сделать до прибытия бригады скорой медицинской помощи



1. Если пострадавший в сознании помогите ему принять удобное сидячее или полусидячее положение в кресле или на кровати, подложив под спину подушки.



2. Если больной без сознания положите его на бок, удалите из полости рта съемные протезы (остатки пищи, рвотные массы), убедитесь, что больной дышит.



3. Обеспечьте приток свежего воздуха (откройте окно или форточку).



4. Расстегните воротничок рубашки, ремень или пояс, снимите стесняющую одежду.



5. Измерьте температуру (t) тела больного. Если (t) 38 °C и более дайте больному 2 таблетки парацетомола по 0,5 г (таблетки разжевать, проглотить). При отсутствии парацетомола другие жаропонижающие препараты принимать нельзя! Положите холод на лоб или голову.



6. Успокойте и ободрите пострадавшего, заверив, что это состояние временное.

Время – мозг!



Только 4 часа

есть у врача, чтобы спасти больного



ДАЙВ – ЭТО КАЙФ!

Те, кто хоть однажды занимался дайвингом, не могут забыть тех ощущений и впечатлений, которые возникают во время погружения, особенно первого. Но что такое дайвинг? Это просто созерцание красот подводного мира или же особый вид спорта? Кто может заниматься дайвингом? Своими знаниями и впечатлениями о любимом занятии и профессии поделился руководитель дайвинг-клуба «Косатка» Олег Владимирович Ленц.

Идея создания дайвинг-клуба «Косатка» возникла в 2007 году. Тогда мы, три единомышленника, любители подводного плавания, решили, что такой клуб необходим в Ханты-Мансийске. И создали.

А первое мое погружение состоялось в 2002 году на Красном море, когда в Египет еще летали чартерами и всё Красное море говорило на русском языке. Египет был открыт, и все там ныряли. Погрузился вместе с супругой и понял, что без подводной красоты жить будет скучновато.

Сама идея развития подводного плавания с аквалангами (дайвинга)

в Ханты-Мансийск была привезена из Когалыма, где я получил свою первую дайверскую квалификацию (diver 1* CMAS). Изначально «Косатка» базировалась в КСК «Дружба». Заходили в бассейн после окончания всех занятий, чтобы не шокировать посетителей. Заносили снаряжение, тщательно промывали его и после занятий уносили с собой.

Кроме Ханты-Мансийска, дайвинг тогда уже был в Когалыме, Сургуте и Нижневартовске. У каждого были свои интересы, но объединяло всех желание погружаться под воду. И родилась идея организовать окружные дайверские



фестивали. Все решалось сообща и на полном энтузиазме самих дайверов. На самый первый фестиваль собралось около 60 человек, а на крайних было уже человек по 250. Каждая команда придумывала свою визитку, проводились разные конкурсы. Было интересно посмотреть технику инструкторов, которые готовили по другим системам, отличающимся от твоей. Здорово было. Самое главное – это была замечательная возможность познакомиться и вместе понырять, поделиться впечатлениями, спланировать совместные поездки. Организацию фестиваля брали на себя по очереди. В 2009 году организатором была «Косатка». Последний фестиваль прошел в 2012 году.

Мы обныряли все наши водоемы, которые есть. Начинали с карьеров, в которых вообще ничего не было видно, и заканчивали одними из лучших в округе озер возле Покачей. В один из фестивалей погружались под Новофедоровкой (Сургутский район). Тогда все проще было. Не возникало трудностей

при перелете, никто не считал вес багажа до граммов в аэропорту. Мы брали по 20 кг багажа и по 8 кг надевали на себя. И все. Летели, куда хотели. Сейчас технику перевозить стало гораздо сложнее. Дайверская мекка – Красное море стала менее доступна (но в апреле 2017 года были там на дайв-сафари – 6 дней в море на яхте по 3–4 погружения в день!).

Есть еще одно отличное место – Мальдивские острова, которые омывает Индийский океан. Мы как-то побывали там на сафари. Когда погрузились в воду, рядом с нами плавали скаты манта (гигантский морской дьявол). Размах их плавников, грациозные движения поражают. Мы практически танцевали с ними, гладили их. Но нас потом хотели наказать, потому что к ним нельзя прикасаться. Так как под водой вообще ничего нельзя трогать! Но пришли к согласию, что если бы скатам наши прикосновения были неприятны, то они не подходили бы к нам еще трижды.

Есть хорошие места для дайвинга в Таиланде, Вьетнаме. Недавно наши ребята были в Судане, погружались в подводный дом, построенный командой Жака-Ива Кусто.





В свое время мы работали и с ребятами из детского дома «Радуга». В 2014 году я возил мальчишек на дайвинг в Крым. Они прошли необходимую программу обучения подводному плаванию, отныряли и им вручили сертификаты. Все как положено. Недавно я встретил одного из своих воспитанников Михаила, и он говорит: «Может, мы снова пойдем под воду». Я, конечно же, сказал: «Приходи». Со многими общаемся через социальные сети. Кто-то вспоминает и хочет повторить, но они уже в других городах, у них семьи и свободного времени не так много.

Для тех, кто хочет заняться подводным плаванием, мы всегда открыты. Но хочется сразу предупредить, что есть ограничения по здоровью: нельзя погружаться с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, эпилепсией, сахарным диабетом, астмой. Снаряжение для подводного плавания новичку покупать не нужно, так как это очень

дорого, да и непонятно, сразу увлечет ли глубина конкретного человека. Поэтому, если очень хочется, можно приобрести для себя маску и трубку. И все. Ласты лучше подбирать, зная, какие нужны. Акваланг, костюм, баллон, груза и все остальное лучше не приобретать самостоятельно. В этом деле много подводных камней.

Те, кого подводное плавание, что называется, зацепило, могут пройти обучение и получить начальную дайверскую квалификацию. У нас в России существуют разные системы обучения, но родоначальником является, международная система С.М.А.С., которую создал легендарный Кусто и был первым ее руководителем.

Обучающийся по любой системе



обязательно должен пройти курс обучения, включающий в себя теорию и практические занятия в бассейне. Должен знать, из чего состоит снаряжение, техническую часть, алгоритм сборки и разборки акваланга, основы медицины и спасения. Совершить не менее пяти погружений на открытой воде.

Кроме того, с 2010 года дайвинг-клуб «Косатка» проводит занятия по адаптивному плаванию с людьми с ограниченными возможностями здоровья. Будучи инструктором и готовя обычных людей, я эту тему держал в уме. А однажды увидел, что человек без ног может погружаться, и стал пытаться решить этот вопрос у нас в городе. Обратился в Конфедерацию подводной деятельности России и «Центр спорта инвалидов». Мне дали добро и я, будучи двухзвездочным инструктором по дайвингу CMAS, прошел обучение и стажировку на курсах по дайвингу для инвалидов. Всего сертификаты дайвер-инвалида получили семь человек.



Самое первое оборудование мы брали в «Косатке». Да и первыми волонтерами, которые помогали мне в работе, были активные члены клуба, наши подводники. Сначала я сам показал им, как нужно работать с инвалидами, на что стоит обращать внимание, как с ними обращаться, как снять в воду, помочь выйти из воды и другие моменты. Мы повторили курс спасения и приступили к работе.

На самом деле с такими людьми нет сложностей, им просто немного больше нужно внимания. Проговариваешь правила, определяешь, насколько они самостоятельны, и проблем вообще нет. Как правило, волонтер и инвалид по жизни друзья. Если они раньше не были знакомы, то через акваланг, через бассейн знакомятся и в дальнейшем





поддерживают отношения. У нас нет такого, что волонтеры отдельно, а инвалиды отдельно. Если помощь нужна, то ее обязательно окажут. Единственное, чего нельзя делать, — это навязывать свои услуги, нельзя лезть к такому человеку, особенно в душу. Нельзя причинять добро! А первое время очень сложно было себя от этого удерживать.

В целом проблем нет, все в команде друг друга знают. Если нужно помочь акваланг опустить в воду, ничего говорить не надо. Друг друга мы уже понимаем без слов. Возникают небольшие трудности с надеванием снаряжения у людей с ДЦП (возникает спастика). Людям с ампутацией, например, проще приходится. Все решает самостоятельность дайвера-инвалида. Дайверская квалификация для инвалидов предусматривает три категории: первая — дайвер-инвалид полностью самостоятелен и может оказать помощь другому дайверу, вторая — человек полностью самостоятелен, но оказать помощь

другому не может и третья — люди, в основном с ДЦП, которые без постоянной помощи не погружаются.

Тренировки проходят небольшими группами, хотя начинается все с индивидуальных занятий. Если приходит новый человек в группу, то я, естественно, с ним, а волонтеры уже со всеми остальными. Но без инструкторского контроля под водой никто не остается, даже если это обычная группа, не инвалиды. Инструктор обязательно держит всех под контролем. И каждый отвечает за своего напарника «бади». У нас как в разведке — сколько под воду ушло, столько и вернулось. По-другому не бывает.



Категории инвалидов, погружающихся с аквалангом под воду, разные. С нами погружались инвалиды по слуху

и зрению. На бортике мы через сурдо-переводчика обговаривали правила поведения под водой, а уже там понимали друг друга без слов. Языкового барьера под водой не было вообще.

Изначально адаптивное плавание – это кулибинство. Есть основная программа, но приходится прибегать к изобретениям, чтобы надеть и снять акваланг, маску, грузовой пояс. Ведь, что без усилий может выполнить один инвалид, другому просто не под силу. Есть наработки общего характера, а дальше в ход идет творчество. И мы выполняем упражнения, которые на суше человек с инвалидностью не может выполнить. Спорт – мощный толчок, который позволяет выйти человеку из этой западни. Он видит, что не один.

Сама по себе вода дает инвалидам то, чего на суше невозможно достичь, свободу движений. Под водой, в условиях гидроневесомости, человек, лишенный возможности выполнять определенные движения, может двигаться, как пожелает, это дорогого стоит. Вто-



рой, не менее важный момент социализация. Ребята и девушки общаются, находят друзей. Ну и основной плюс – победа над обстоятельствами и недугом. Когда что-то у них получается, это такая радость, такой адреналин, такой кайф для них! Это нужно попробовать. А еще просто надо хотя бы раз увидеть их лица после всплытия. Тут уже ничего не надо говорить, все понятно без слов. На лицах счастье победы! Дайв – это кайф!

*Ирина Ердякова,
фото из архива дайвинг-клуба
«Косатка» и Ильи Юрукина*



ПРЯМО С ГРЯДКИ

Наше здоровье и красота напрямую зависят от употребляемых продуктов. Сегодня мы расскажем об основных летних овощах, с помощью которых можно поддерживать организм в хорошем состоянии, ведь все они богаты витаминами и минеральными веществами.

Конечно, многие из этих овощей можно найти на прилавках супермаркетов и осенью, и зимой, и весной. Однако не в сезон они выращены в искусственных условиях, следовательно, менее полезны.

ПОМИДОРЫ

Помидоры считаются наиболее популярной овощной культурой по диетическим и питательным свойствам. Их тушат, солят, маринуют, и самое важное, что независимо от вида обработки этот овощ не теряет своей питательной ценности.

В составе этого овоща присутствуют органические кислоты, пектиновые вещества, легкоусвояемые углеводы и витамины (особенно группы В).

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ

Свежие огурцы рекомендуется сочетать с мясными блюдами, так как в них присутствуют ферменты, которые помогают хорошо усваивать белки животного происхождения. Огурцы состоят из небольшого количества углеводов, белков и на 95 процентов из воды.

В них содержатся минеральные ве-

щества, витамины С, В1, В2, Р. Клетчатка огурцов способствует выработке моторной функции кишечника.

Огурцы – прекрасное средство, возбуждающее аппетит и утоляющее жажду.

РЕДИС

Редис способствует возбуждению аппетита, улучшает пищеварение и обмен веществ.

В нем содержатся витамины С, РР, а также никотиновая кислота, натрий, калий, фосфор, железо и магний.



КАБАЧКИ

Кабачки – один из самых распространенных диетических продуктов с низкой калорийностью, они почти на 95 процентов состоят из воды.

В них содержатся вещества, которые необходимы для правильного питания человека. В большом количестве содержатся соли фосфора, калия, кальция, магния, а также в небольшом количестве присутствуют соли железа, серы, натрия. Все они положительно влияют на обмен веществ в организме. Кроме того, в составе овоща есть такие микроэлементы, как титан, алюминий, цинк, молибден.

**СВЕЖАЯ МОРКОВЬ**

Свежую морковь рекомендуется употреблять ежедневно. При витаминной недостаточности морковь является просто необходимым продуктом. В ней присутствует каротин, который превосходит по содержанию почти все овощи и фрукты. Достаточно всего съедать от 100 до 200 граммов моркови в сутки, чтобы удовлетворить витаминные потребности организма.

БАКЛАЖАНЫ

В баклажанах содержатся витамины С, В, В2, РР, каротин, а также такие минеральные вещества, как кальций, натрий, калий, фосфор, железо, магний. Мякоть овоща богата калием, что помогает нормализовать водный обмен в организме.



БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Болгарский перец является абсолютным чемпионом среди овощей по содержанию витамина С. Его нужно обязательно включать в свой рацион, так как это прекрасное профилактическое средство. Кроме витамина С, в нем присутствует бета-каротин, а также в большом количестве содержатся витамины В1, В2 и такие полезные вещества, как кальций, натрий, калий, железо, сера, кремний и хлор.

МОЛОДОЙ КАРТОФЕЛЬ

Молодой картофель является вкусным и неизменным летним блюдом. Специалисты уверяют, что если в сутки съедать около 300 граммов отварного картофеля, то можно обеспечить организм углеводами, фосфором и калием.

Этот овощ считается прекрасным поставщиком минеральных веществ. Благодаря богатому содержанию калия он способствует выведению из организма воды.

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Ценность белокочанной капусты в том, что в ней содержится метилметиионин (витамин U). Также у капусты есть удивительная способность – долго сохранять витамин С, а его в капусте больше, чем в моркови, лимонах и мандаринах.

Капуста является источником витаминов, минералов и обладает обезболивающим и противовоспалительным действием. Фруктозы в ней больше, чем в луке, картофеле, моркови и лимонах, а по наличию глюкозы она превосходит лимоны, апельсины и яблоки.



ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК

Зеленый горошек способен препятствовать поступлению в организм радиоактивных металлов. В зеленых семенах содержится много витаминов. Лимонной кислоты в нем больше, чем в картофеле.

Кроме того, у гороха есть хорошая способность – замедлять процесс старения организма и кожи.

ПЕТРУШКА

Петрушка – самая полезная для организма зелень. Она превосходит многие овощи по содержанию витамина С: в 100 г молодых побегов содержится приблизительно две суточные нормы

аскорбиновой кислоты. Петрушка богата витаминами А, группы В, а также фолиевой кислотой, калием, магнием, железом и инулином.

ЗЕЛЕНЬ УКРОПА

Зелень укропа содержит аскорбиновую и никотиновую кислоты, рибофлавин, тиамин, каротин, углеводы, флавоноиды, пектины, кальций, калий, железо, фосфор, магний, а также витамины А, С, РР и группы В.

В семенах растения присутствуют олеиновая, пальмитиновая и линолевая кислоты. Все составляющие укропа содержат эфирное масло.

РЕЦЕПТЫ

Салат «Традиционный особенный»

- Капуста – 1 кг
- Огурцы – 0,5 кг
- Помидоры – 0,5 кг
- Перец сладкий – 0,5 кг
- Петрушка – 1 пучок
- Соль/сахар + уксус яблочный – по вкусу

Способ приготовления:

Капусту шинковать мелко, посолить/посахарить и перетереть руками до появления сока. Оставить на 1 час. Помидоры, огурцы, зелень, перец – все овощи порезать красиво. После часа добавить к капусте остальные овощи, заправить уксусом и можно подавать к столу. Секрет этого салата в том, что желательно использовать капусту раннюю или среднюю по срокам созревания, т.к. это наиболее сочные сорта. И так как в салате отсутствует масляная заправка – то именно сок капусты вместе с уксусом ее заменяет.



Булгур с курицей и овощами

- 250 г булгура
- 2 куриных филе
- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 1 кабачок или цукини
- 3 зубчика чеснока
- зелень
- 2 ст. л. сливочного масла
- оливковое масло
- соль, перец
- сладкая паприка
- вода



Приготовление:

В кастрюле разогреть сливочное масло с двумя столовыми ложками оливкового масла и обжарить булгур 3–4 минуты. Затем залить булгур водой в пропорции 1/3 и варить до готовности, слегка подсолив.

В сковороде на оливковом масле обжарить морковь и лук. Добавить нарезанный небольшими кубиками сладкий перец и обжаривать еще 3 минуты. Затем добавить нарезанный кубиками кабачок (или цукини) и обжаривать еще пару минут, помешивая. Добавить нарезанную небольшими кусочками курицу и обжаривать 10 минут, затем добавить измельченный чеснок и зелень, хорошо перемешать и посолить по вкусу. Добавить перец и сладкую паприку.

Соединить в сковороде булгур и овощи с курицей, попробовать еще раз на соль и перемешать. Накрыть крышкой и оставить на 7–10 минут, чтобы булгур пропитался. Подавать булгур с курицей и овощами как самостоятельное блюдо.

Суп-пюре из тыквы со сливками

- Тыква — 600 г
 - Перец чили — по вкусу
 - Соль — по вкусу
 - Чеснок — 2–10 зубчиков
- (по желанию)
- Карри — 0,5–1,5 ст. л.
 - Сливки — 100–200 мл
 - Кинза и зеленый лук
- для украшения

Способ приготовления:

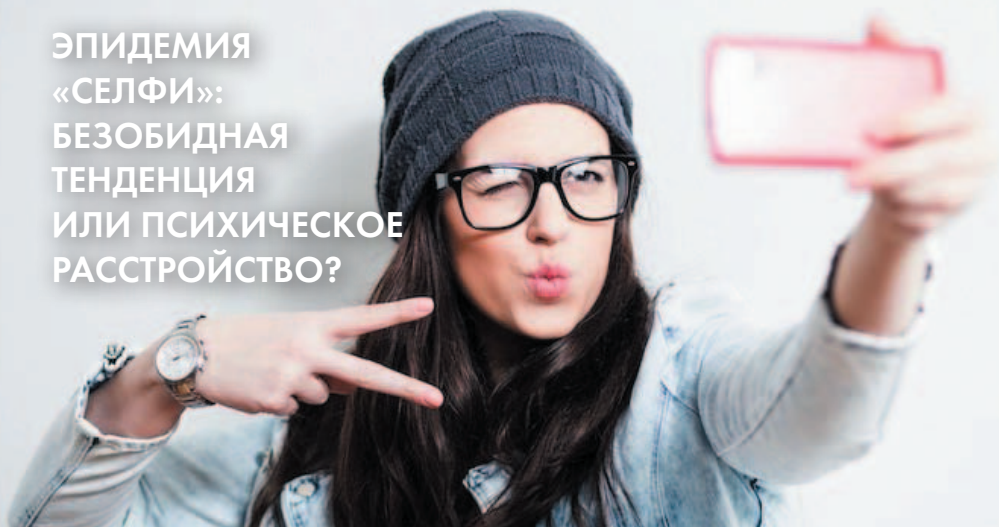
Тыкву очистить от кожуры и нарезать кубиками. Залить холодной водой, чтобы покрывала тыкву, и отправить вариться до готовности на умеренно среднем огне.

Как только тыква будет готова, выкладываем в блендер и добавляем специи по вкусу. Заливаем водой или сливками, учитывая получить желаемую консистенцию на выходе. Взбиваем до однородной массы. Если добавляли сливки, нужно прогреть суп-пюре. Пробуем на вкус, по необходимости добавляем специи. Украшаем кинзой и зеленым луком.



Ирина Ердякова,
по материалам открытых источников

ЭПИДЕМИЯ «СЕЛФИ»: БЕЗОБИДНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЕ РАССТРОЙСТВО?



Ну, кто хотя бы раз в жизни не участвовал в создании «селфи»? Даже мировые знаменитости и политики активно поддались этому новомодному увлечению. Чаще, конечно, этим относительно новым веянием в фотографии себя развлекают подростки и молодые люди. Так что же такое «селфи» и насколько безобидно это развлечение?

«Селфи» (selfie; от английского self – «сам», «само»; в рунете также встречаются названия «себяшка», «самострел») – фотоавтопортрет, на изображении которого видно, что автор фото снимает сам себя, часто – в зеркало. Сегодня существует множество разновидностей «селфи». Одна из самых популярных – **«лифтолук»**. Он предполагает собой снимок, сделанный в зеркало лифта. Практически также часто встречается **«дакфейс»** (английское duckface – «утиное лицо») – это снимок, запечатлевший лицо человека, нарочито старающегося выглядеть как можно более привлекательным. Его основной нюанс – надутые и выпяченные вперед губы. Не менее популярны

«релфи» (от английского relationship selfie – «селфи отношений») – фотоавтопортреты с любимым человеком. Существует и менее распространенное шутовое **«скотч-селфи»**, создатели которого сознательно временно уродуют свое лицо, перематывая его клейкой лентой.





«Селфимания» очень быстро захватила весь мир. Снимки на память самих себя регулярно появляются в социальных сетях. Места для фотографий бывают абсолютно разными. Дома и на работе, в машине и в ванной комнате, в ресторанах, в музеях и даже в космосе (перечислять можно бесконечно) – «селфиманы» не упускают любой возможности сделать новый снимок. Фанаты этого модного течения любую свободную минуту тратят на получение удачного, выгодно представляющего их достоинства снимка. На просторах мировой паутины можно наткнуться на истории людей, которые готовы отказаться от пищи, привычного общения, учебы и работы, в отчаянии пытающихся создать идеальное фото самих себя. Некоторые с этой же целью прибегают к услугам пластических хирургов, им хочется выглядеть превосходно, не имея ни малейшего недостатка.

Эпидемия «селфи» коснулась практически всех. В новостных лентах даже стали появляться материалы о тех, кто, так или иначе, пострадал от этого столь популярного сегодня явления. Люди словно потеряли голову от этого повального увлечения. Не стоит также забывать и об экстремалах, которые ради удачного снимка готовы рисковать собственной жизнью.

С просьбой прокомментировать сложившуюся ситуацию мы обратились к специалистам Ханты-Мансийского клинического психоневрологического диспансера.

По словам заведующего кабинетом медицинской профилактики, врача-психиатра Александра Терентьева, явление «селфи» сегодня – это ноу-хау XXI века, когда практически каждому доступна возможность запечатления самого себя на фотокамеру.

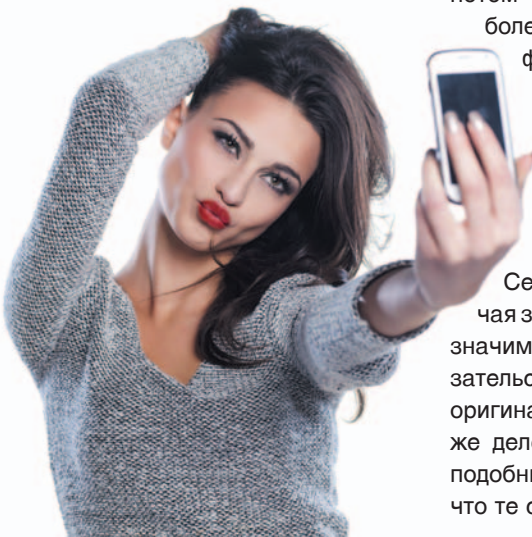
– Данная разновидность доступного создания автопортретов получила широкое распространение в мире и у некоторых людей определенно может вызывать «пристрастие», которое заключается в частом стремлении к самофотографированию и последующей публикации полученных кадров на личных страницах в социальных сетях.

В медицине, и в психиатрии в частности, на сегодняшний день отсутствует диагноз, в рамках которого можно было бы рассматривать «селфи» как заболевание или расстройство психической деятельности. Однако, по общемировым данным, имеют место быть различные варианты ситуаций с запечатлением себя, когда можно говорить о возможном наличии расстройств психического спектра у их авторов. Речь здесь может идти о рискованном и неоправданном поведении для получения красивого кадра, о болезненном и постоянном стерео-



типном влечении к самофотографированию. Таким образом, рассматривать «селфи» как недуг стоит лишь в тех случаях, когда имеется риск возникновения опасной ситуации либо когда самофотографирование подчиняет автора кадров и становится ежедневным и систематическим, – пояснил Александр Терентьев.

А вот врач-психотерапевт Юрий Филиппович оценивает всепоглощающую любовь к собственным снимкам следующим образом: «Феномен «селфи» неразрывно связан с таким понятием, как прокрастинация. В психологии этот термин означает откладывание дел «на потом», которое приводит к каким-то болезненным психологическим эффектам. Прокрастинация сегодня – это чума нашего времени, ведь каждому из нас в той или иной мере знакомо это состояние. Делая «селфи», мы, отложив по-настоящему важные дела, условно заняты. Выкладывая в Сеть получившиеся снимки, получая за них «лайки», мы ощущаем свою значимость, некое виртуальное доказательство нашей привлекательности, оригинальности, успешности. На самом же деле люди, увлеченные созданием подобных снимков, страдают от того, что те самые важные дела не выполне-





ны, работа не сделана. И это загоняет человека в угол. Он нервничает и переживает из-за того, что не справляется с поставленными перед ним задачами, и, как результат, получает чувство вины, стресс, потерю продуктивности, недовольство окружающих из-за невыполненных обязательств. Комбинация этих чувств может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию. И человек вновь тратит время на другие, более приятные занятия и развлечения, например, самофотографирование».

Медицинский психолог Алексей Ковешников в свою очередь считает, что говорить о феномене увлечением «селфи» в отрыве от феномена увлечения социальными сетями, по меньшей мере, некорректно. «Само явление «селфи» является своеобразным индикатором общественного одобрения и способом поднять уровень собственной самооценки. В большинстве случаев оно не является чем-то патологическим, осо-

бенно, если учесть степень его популярности в обществе на сегодняшний день. Однако не стоит забывать также и о зависимости от социальных сетей, при наличии которой «селфи» будет одним из симптомов данной проблемы. Потребность получить одобрение своим действиям, внешнему виду (получение так называемых «лайков») находится в прямой зависимости от общественных представлений об «успешном человеке». Вследствие постоянного информационного прессинга в масс-медиа мы стремимся показать окружающим нас – преимущественно значимых людей, доказать, что мы не только не хуже других, но и лучше окружающих. Мы пытаемся представить себя в более выгодном свете. Отбираем наиболее качественные, интересные и оригинальные фотографии самих себя, фактически крича на всю округу: «Посмотрите на меня! Обратите на меня внимание, я же такой хороший!». Гранью между нормой и патологией в этом случае

могут явиться эмоциональная зависимость от восприятия «селфи» окружающими и их одобрения либо неодобрения. В случаях, когда малое количество одобрений вызывает эмоциональный спад, стремление постоянно проверять или даже «выпрашивать» «лайки» у окружающих приводит к невротическим реакциям, тогда можно говорить о переходе этой самой грани. Чтобы все это преодолеть, достаточно лишь осознать, что каждый из нас является ценным и уникальным сам по себе и не должен никому и ничего доказывать. В некоторых случаях можно обратиться за помощью к психологам, благодаря которым преодолеваются отдельные негативные эмоциональные и психические реакции. Но в более глобальном плане стоит помнить, что мода на «селфи» приходит уже во второй раз и одно время фотографии самого себя были

признаком дурного вкуса».

Учитывая все вышесказанное, стоит отметить, что специалисты не видят особого повода для беспокойства. Ведь если любитель «селфи» продолжает жить привычной жизнью и выполняет все свои обязательства, то это не более чем модное увлечение. Кстати, есть примеры того, как это увлечение помогает людям в моменты психологических кризисов. Некоторые психологи даже используют его в своей работе как психокоррекцию. Делается это для того, чтобы человек, обратившийся за помощью, смог принять и полюбить свою внешность или побороть застенчивость. Главное в подобных экспериментах — не забывать о чувстве меры.

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





АВОСЬ ЗДОРОВЬЮ НЕ ТОВАРИЩ

Лето — время разгула кишечной инфекции. Жаркая температура создает для большинства микроорганизмов этого типа благоприятные, прямо-таки инкубационные условия. Особенно опасна в этом отношении жара на фоне повышенной влажности. Известно, что, находясь на отдыхе, многие люди почему-то относятся к своей безопасности более беспечно, чем в привычных для себя условиях. Еда в сомнительных кафе, пирожки или кремовые пирожные, купленные у пляжных разносчиков, скоропортящиеся продукты, полежавшие часик-другой вне холодильника, — страшный сон инфекциониста.

Как радоваться лету и не «загреть» в инфекционное отделение ближайшей больницы, рассказали специалисты Сургутского филиала Центра медицинской профилактики.

РАЗБОР ПОЛЕТОВ

Древняя латинская поговорка гласит: «Предупрежден — значит вооружен». Особенно актуально это выражение для сферы медицинской профилактики, ведь ни одно лекарство и ни одно лечение не могут превзойти по своей эффективности элементарного предотвращения болезни, в частности кишечной инфекции.

Насколько вы осведомлены о том, что такое острая кишечная инфекция (ОКИ), как она передается, какой симптоматикой проявляется и чем лечится? Давайте разберемся в этих вопросах.



Острые кишечные инфекции (ОКИ) бывают четырех видов:

1. *инфекции вирусной этиологии* (энтеровирус, ротавирус, вирусы группы Норфолк, коронавирусы, аденовирусы, реовирусы);
2. *бактериальные инфекции* (сальмонеллез, дизентерия, холера, иерсиниоз, эшерихиоз, кампилобактериоз, стафилококковое пищевое отравление, брюшной тиф, ботулизм и инфекции, вызванные синегнойной палочкой, клебсиеллами, протеем);
3. *грибковые инфекции* (чаще всего грибы рода Candida);
4. *протозойные кишечные инфекции* (лямблиоз, амебиаз).

И это не просто список «страшных слов»: если относиться халатно к своему здоровью и своей безопасности, то каждая из перечисленных выше инфекций станет реальностью. А вместе с ней абсолютно реальными станут и такие симптомы, как:

- диарея, тошнота и рвота, которые приводят к обезвоживанию и обессоливанию организма;

- слабость и головокружение, потеря сознания;
- повышение температуры, ломота в теле;
- боль в области живота.

Наибольшую опасность острые кишечные инфекции представляют для малышей: они занимают второе место в общей структуре детских инфекционных заболеваний и четвертое место в структуре детской смертности. Всего за несколько часов ОКИ могут привести к обезвоживанию организма, потере сознания, коме. И если помощь не будет оказана вовремя, то инфекция может вызвать летальный исход.

В первый день отравления лучше голодать и пить много воды. А дальше привести желудок в чувство помогут некрепкие бульоны, протертые вареные овощи, домашние сухарики, овсяная каша на воде и нежирная рыба на пару.





КТО ВИНОВАТ?

По сложившейся в нашей стране народной традиции пик заболеваемости острыми кишечными инфекциями приходится на летний период времени. Обилие фруктов и овощей, прогулки и активные игры на свежем воздухе, пикники и уикенды на природе – всё это само по себе безобидно. Проблемы появляются тогда, когда человек начинает игнорировать элементарные правила безопасности. Например, пьет сырую, неотфильтрованную воду либо воду из природных водоемов; употребляет в пищу грязные фрукты и овощи. Руководствуется правилом «горячее сырым не бывает» во время приготовления рыбы и мяса, нарушает правила хранения продуктов и не моет руки. А также экспериментирует с новыми местами общественного питания, руководствуясь принципом «авось пронесет».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если эти ошибки вам знакомы и вы их периодически практикуете в собственной жизни, то пора исправляться. Защитить себя от острых кишечных инфекций просто – достаточно помнить об элементарных профилактических мерах.

Домашние меры:

- тщательно мойте овощи и фрукты перед их употреблением в пищу;
- мойте руки с мылом каждый раз после прогулки на свежем воздухе, похода по магазинам и любым общественным местам, после игр с домашними и уличными животными; перед приготовлением еды; после разделки рыбы, мяса или птицы;
- храните готовую пищу и скоропортящиеся продукты в холодильнике;
- проводите термическую обработку продуктов;
- не допускайте, чтобы мухи и дру-

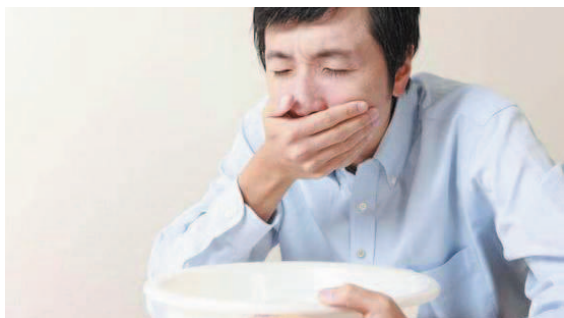
гие насекомые садились на пищу.

Уличные меры:

- пейте только очищенную воду – например, бутилированную или кипяченую. Ни в коем случае не пейте из водоемов, колонок или воду из-под крана;
- покупайте овощи и фрукты в «проверенных» местах;
- во время пикника на природе не торопитесь «снять мясо с огня», доведите ваше блюдо до готовности;
- избегайте купания в грязных водоемах или бассейнах;
- по возможности избегайте мест общественного питания, находящихся под открытым небом.

Позаботьтесь о своих детях:

- расскажите о том, как нужно себя вести, чтобы остаться здоровыми;
- научите правилам личной гигиены;
- продемонстрируйте на собственном примере важность профилактики.



Если вы или ваши дети все-таки подхватили острую кишечную инфекцию, то ни в коем случае не занимайтесь самолечением. В случае с ОКИ промедление или вовсе отказ от обращения за профессиональной медицинской помощью может привести к трагическим последствиям.

Будьте здоровы и рассудительны! Запомните, профилактика – это друг вашему здоровью и защитник вашей жизни.

Анастасия Галагурия



СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

В центры здоровья могут прийти люди, которые чувствуют себя хорошо, но хотят знать, как можно предотвратить болезни. Запись осуществляется по предварительному звонку на удобное время, поэтому нет очередей. Пройти обследование можно в течение 40 минут и сразу получить индивидуальные рекомендации на основании результатов.

1. г. Когалым «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Когалымская городская больница» ул. Молодежная, д. 19, г. Когалым Контакты: телефон 8 (34667) 24-619	пн-пт с 8:00 до 20:00
2. г. Лянтор «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Лянторская городская больница» ул. Салавата Юлаева, д. 7, г. Лянтор, Сургутский район Контакты: телефон регистратуры 8 (34638) 25-874	пн-пт с 8:00 до 18:00 сб с 8:00 до 15:00
3. г. Нижневартовск «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Нижневартовская городская поликлиника» ул. Нефтяников, д. 9, г. Нижневартовск Контакты: телефон регистратуры 8 (3466) 415-605	пн-пт с 8:00 до 19:00
4. г. Нижневартовск «Центр здоровья для детей»	БУ ХМАО-Югры «Нижневартовская городская детская поликлиника» ул. Дружбы народов, 27, г. Нижневартовск Контакты: телефон регистратуры 8 (3466) 451-238	пн-пт с 8:00 до 17:00
5. г. Нягань «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Няганская городская поликлиника» ул. Сергинская, 14, кабинет № 20, г. Нягань Контакты: телефон регистратуры 8 (34672) 54-755	пн-пт с 8:00 до 18:00
6. г. Нягань «Центр здоровья для детей»	БУ ХМАО-Югры «Няганская городская детская поликлиника» ул. Загородная, д. 2, г. Нягань Контакты: телефон регистратуры 8 (34672) 71-470	пн-пт с 8:00 до 16:00 перерыв с 12:00 до 12:30
7. г. Нефтеюганск «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Нефтеюганская окружная клиническая больница имени В.И. Яцкив» 16 мкрн., д. 12, г. Нефтеюганск Поликлиника № 2 Контакты: телефон регистратуры 8 (3463) 256-499	пн-пт с 8:00 до 18:00 сб с 8:00 до 13:00
8. г. Нефтеюганск «Центр здоровья для детей»	БУ ХМАО-Югры «Нефтеюганская окружная клиническая больница имени В.И. Яцкив» 16а мкрн., д. 72, г. Нефтеюганск Контакты: телефон регистратуры 8 (3463) 236-105	пн-пт с 8:00 до 16:00
9. г. Пыть-Ях «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Пыть-Яхская окружная больница» ул. Нефтяников, 2 мкрн., д. 18а, г. Пыть-Ях, Контакты: телефон регистратуры 8 (3463) 456-430	пн-пт с 8:00 до 19:00
10. г. Сургут «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Сургутская городская клиническая поликлиника № 1» ул. Дзержинского, д. 15, г. Сургут Контакты: телефон регистратуры 8 (3462) 562-170	пн-пт с 8:00 до 19:00 сб с 8:00 до 13:00
11. г. Сургут «Центр здоровья для детей»	БУ ХМАО-Югры «Сургутская городская поликлиника № 4» ул. Бажова, д. 25, ОВЛ «Росинка», г. Сургут Контакты: телефон регистратуры 8 (3462) 353-188	пн-пт с 8:00 до 19:00 сб с 9:00 до 14:00
12. г. Урай «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Урайская городская клиническая больница» ул. Ленина, д. 80, г. Урай Контакты: телефон регистратуры 8 (34676) 28-192	пн-пт с 8:00 до 17:30
13. г. Ханты-Мансийск «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Окружная клиническая больница» ул. Калинина, д. 40, литер Б, г. Ханты-Мансийск Контакты: телефон регистратуры 8 (3467) 304-135	пн-пт с 8:00 до 20:00
14. г. Радужный «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Радужнинская городская больница» 2 мкрн., д. 12, г. Радужный Контакты: телефон регистратуры 8 (34668) 3-88-16	пн-пт с 8:00 до 15:40
15. г. Советский «Центр здоровья для взрослых»	АУ ХМАО-Югры «Советская районная больница», ул. Киевская, д. 33, г. Советский Контакты: телефон регистратуры 8 (34675) 3-61-35	пн, вт, чт с 8:00 до 16:00 ср, пт с 11:00 до 19:00

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№2 (26) / 2018

Главный редактор:	А.А. Молостов
Ответственный за выпуск:	Н.С. Тырикова
Над номером работали:	Илья Юрукин Ирина Ердякова Анастасия Галагуря
Адрес редакции, телефон:	628012, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34, тел. +7 (3467) 31-84-66
Издатель:	БУ «Центр медицинской профилактики», г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
Адрес типографии:	ООО «Печатный мир г. Сургут» г. Сургут, ул. Маяковского, 14
Дата выхода в свет:	Заказ № 2605 от 13.06.2018 Тираж 1200 экз.
Цена:	Издание распространяется бесплатно

**Познавательно-просветительский журнал
«Регион здоровья»**

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной
службы по надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций по Тюменской
области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре
и Ямало-Ненецкому автономному округу
(Свидетельство о регистрации) ПИ № ТУ72-00864
от 23.04.2013 г.



- [Instagram.com/cmp_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)
- vk.com/cmphmao
- facebook.com/cmphmao
- ok.ru/tsentrmedprof
- twitter.com/cmphmao