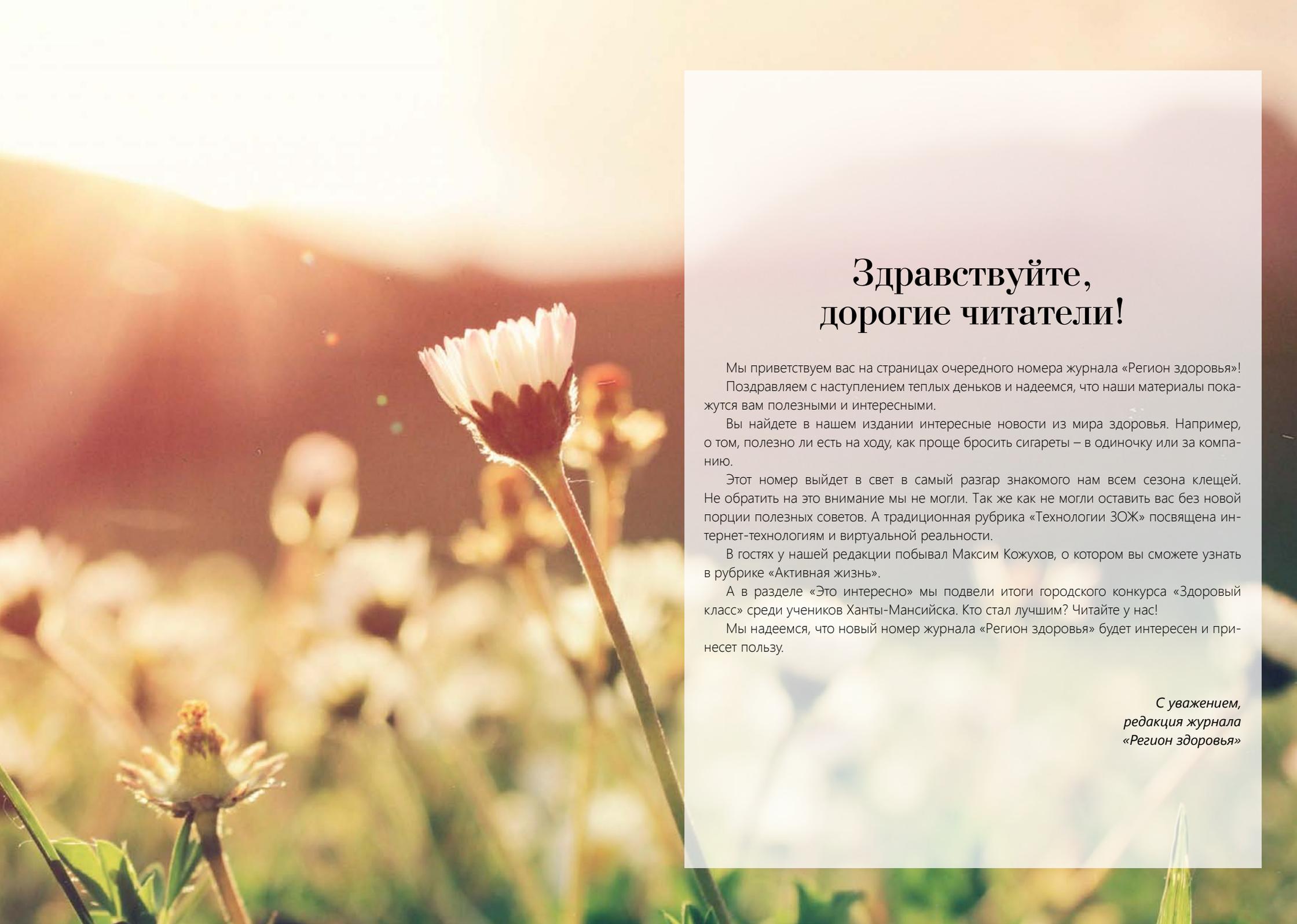


№2 (30) / 2019

РЕГИОН **ЗДОРОВЬЯ**



12+



Здравствуйте, дорогие читатели!

Мы приветствуем вас на страницах очередного номера журнала «Регион здоровья»! Поздравляем с наступлением теплых деньков и надеемся, что наши материалы покажутся вам полезными и интересными.

Вы найдете в нашем издании интересные новости из мира здоровья. Например, о том, полезно ли есть на ходу, как проще бросить сигареты – в одиночку или за компанию.

Этот номер выйдет в свет в самый разгар знакомого нам всем сезона клещей. Не обратить на это внимание мы не могли. Так же как не могли оставить вас без новой порции полезных советов. А традиционная рубрика «Технологии ЗОЖ» посвящена интернет-технологиям и виртуальной реальности.

В гостях у нашей редакции побывал Максим Кожухов, о котором вы сможете узнать в рубрике «Активная жизнь».

А в разделе «Это интересно» мы подвели итоги городского конкурса «Здоровый класс» среди учеников Ханты-Мансийска. Кто стал лучшим? Читайте у нас!

Мы надеемся, что новый номер журнала «Регион здоровья» будет интересен и принесет пользу.

*С уважением,
редакция журнала
«Регион здоровья»*

Здоровые новости

- 5 Полезно ли есть стоя и на ходу?
- 6 Отказаться от курения гораздо эффективнее за компанию
- 7 Сова? Жаворонок? Голубь!

Актуально

- 9 Клещи проснулись: какую опасность таят паразиты

Технологии ЗОЖ

- 14 Высокие технологии для спорта и здоровья – будущее уже здесь!



О важном

- 18 Наркомания – серьезная болезнь, а не дурная привычка



Активная жизнь

- 26 Максим Кожухов: «В каждом увлечении неизведанные эмоции»



Полезные советы

- 32 Энергия родом из космоса

Это интересно

- 37 Здоровье начинается со школы!

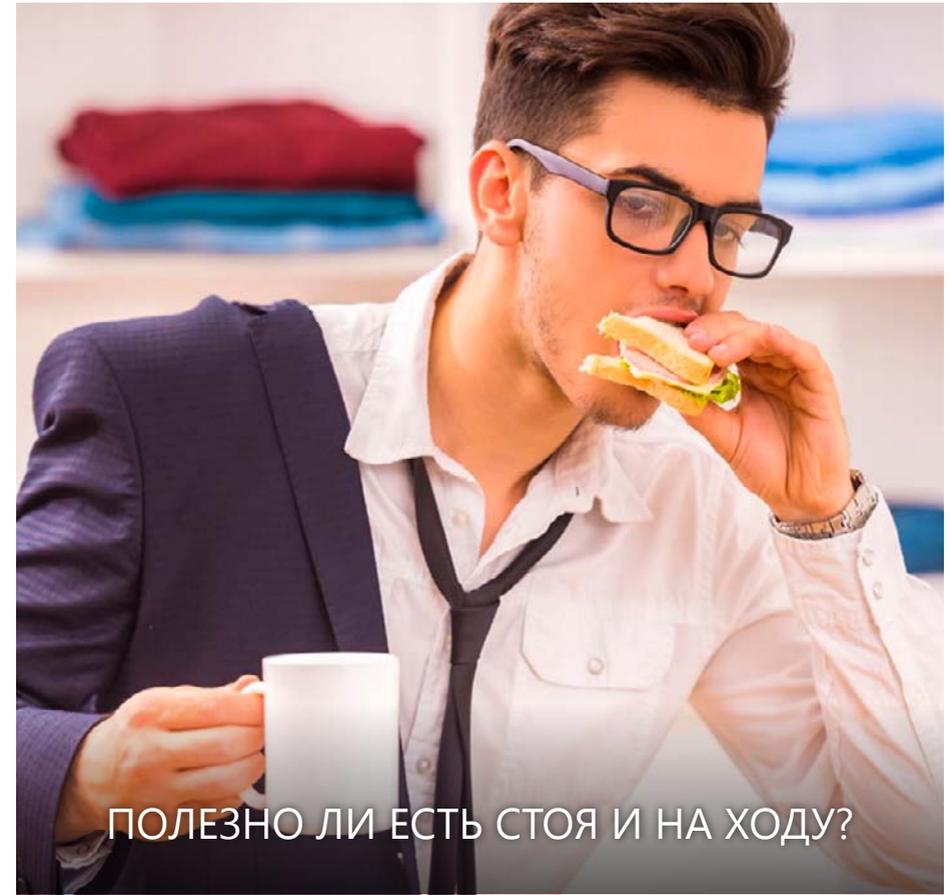
Нужно знать

- 40 Лето – пусть «кишечка» обходит стороной



Горячая тема

- 43 Позитивные дети



ПОЛЕЗНО ЛИ ЕСТЬ СТОЯ И НА ХОДУ?

В стремительном ритме жизни у людей не хватает времени на спокойный завтрак, обед и ужин. Все чаще мы едим и пьем на ходу или быстро перекусываем за стойкой, просто глотая пищу. К чему это может привести, рассказал гастроэнтеролог Сергей Вялов.

По словам эксперта, плохо пережеванная и недостаточно смоченная слюной пища, при этом еще и быстро

попавшая в желудок, растягивает этот орган и нарушает его сокращения. В дальнейшем даже во время небольшого приема пищи может возникнуть тяжесть, переполненность и неприятные ощущения в животе.

– Во время еды на ходу сбивается координация действий, осознанно или неосознанно. Когда идем, мы дышим по-другому, потому что торопимся. Дыхание осуществляет

диафрагма, она же участвует в процессе перемещения пищи из пищевода в желудок. В итоге это плохо сказывается на сокращениях желудка, – пояснил гастроэнтеролог.

Кстати, врач опроверг миф о том, что при перекусе стоя мы можем съесть больше. Как раз наоборот, больше еды в желудок помещается тогда, когда мы кушаем сидя.

www.rg.ru



ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ ГОРАЗДО ЭФФЕКТИВНЕЕ ЗА КОМПАНИЮ

Шансов бросить курить значительно больше у тех, кто делает это вместе с кем-то. Эффективность попыток бросить курить в одиночку в несколько раз ниже.

Исследование специалистов Имперского колледжа в Лондоне показало: попытка бросить курить вместе с кем-то намного эффективнее аналогичной попытки, предпринятой в одиночку. Свидетельствующие об этом данные ученые представили на научном конгрессе Европейского общества кардиологов EuroPrevent - 2019.

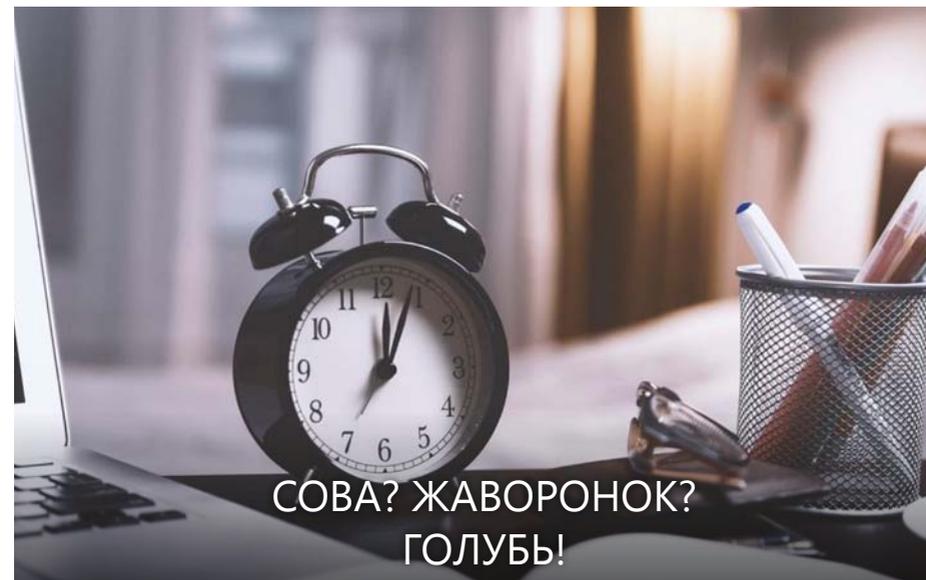
— Многие курильщики пытаются избавиться от своей привычки, однако далеко не всем это удается, несмотря на все существующие методики. Отказываться от табака гораздо эффективнее в компании единомышленников и членов семьи, — высказалась ведущий автор исследования Магда Ламприду.

Ламприду отмечает, что попытки бросать курить в одиночку даются практически любому заядлому курильщику очень тяжело. По словам ученого, этому способствует то, что человек перестает про-

водить время в компании с другими курильщиками и чувствует себя обделенным. В придачу добавляются мучительные симптомы никотиновой ломки. Имея поддержку в виде сообщника по борьбе с курением, пережить сложный период намного проще — партнеры могут отвлечь друг друга от мыслей о курении.

Поэтому, если вы решили бросить сигареты, ищите единомышленников — вместе, поддерживая друг друга, вы справитесь!

www.medikforum.ru



В современном мире трудно найти человека, который не знает про «жаворонков» и «сов». И это не про птиц, а про биологические часы человека. Вы же замечали, что некоторые очень легко встают рано утром и полны сил и энергии, а другие с трудом отрывают голову от подушки, но зато могут спокойно не спать полночи, поскольку их работоспособность увеличивается ближе к вечеру. И дело тут не в лени или чем-то еще. Такое деление обусловлено биоритмом человека, который определяется его хронотипом — уровнем работоспособности в зависимости от времени суток. Примечательно, что сам термин

ввел наш соотечественник, русский и советский физиолог Алексей Алексеевич Ухтомский. Еще в конце 70-х годов прошлого века учеными было доказано, что хронотипы реально существуют и проявляются независимо от желания человека.

Большинство людей относят себя к двум базовым, можно сказать противоположным, типам суточной активности:

1. «Совы» — те, у кого пик работоспособности приходится на вторую половину дня, за счет чего они могут подолгу засиживаться по вечерам и ночам.

2. «Жаворонки» — те, кто легко встают рано утром и наибольшей активности до-

стигают в первой половине дня, однако уже часам к 10–11 вечера их клонит в сон.

В городах примерно 40 процентов населения «совы», «жаворонков» значительно меньше — примерно 25 процентов. А кто же те остальные 35 процентов? Специалисты по физиологии человека выделяют и третий промежуточный хронотип — «голуби».

«Голуби» — это что-то среднее между «совами» и «жаворонками». Они просыпаются чуть позже «жаворонков» (7–9 утра). Также у них отличается период дневной активности — он равномерно распределен по всему дню, без пиковых моментов и сильных спадов. Люди с таким хронотипом ложатся спать примерно в 11 часов вечера.

В индустриальном обществе именно «голуби» лучше всего подходят для современного ритма жизни. Их внутренние часы схожи с общепринятыми нормами труда: им легко дается ранний подъем и при этом нет желания часов в 10 вечера отправиться в царство Мор-

фея. Также такой хронотип помогает человеку легко переносить небольшие смещения дневного ритма жизни на два или три часа в обе стороны.

Вообще, все дети в основном являются «жаворонками», но в периоде взросления до 20 лет биоритм может измениться. После этого, бли-

же к старости, он снова может смениться в сторону более раннего подъема.

Вне зависимости от вашего биологического ритма рекомендуем вам обязательно следить за тем, чтобы вы спали не менее 6–8 часов в день.

www.takzdorovo.ru



Прошлой весной жертвой клеща стала моя коллега. Женщина сразу обратилась в больницу, кровосос был благополучно снят и оказался незаразным. Но не всем югорчанам так повезло: в 2018-м клещевым энцефалитом заразились 9 человек. С первым нынешним теплом уже появились сообщения о том, что опасные паукообразные проснулись и готовы начать сезон охоты.

КОГО КУСАЮТ БОЛЬШЕ

Известно, что Югра находится в природном очаге клещевого энцефалита. Как говорит главный внештатный специалист по инфекционным болезням Депздрава Югры Людмила Катаныхова, внутри региона тоже можно выделить пять территорий, где клещи наиболее активны. Чаще всего кровососы кусают жителей Ханты-Мансийского, Кондинского, Октябрьского районов и население городов Ханты-Мансийска и Нефтеюганска. Совсем недавно жительница окружной столицы опубликовала в соцсетях

сообщение о том, что обнаружила клеща на собаке.

Поэтому уже сейчас стоит проявлять осторожность, ведь встреча с паразитом может обернуться тяжелыми заболеваниями. В первую очередь есть опасность заразиться клещевым энцефалитом.

– Эта вирусная инфекция поражает центральную и периферическую нервные системы, часто вызывает стойкие неврологические осложнения. К сожалению, болезнь может привести к инвалидизации, а также летальному исходу, – говорит Людмила Катаныхова.

В природе вирус клещевого энцефалита переносится иксодовыми клещами. Вспышки заболевания наблюдаются с мая по июль, а также в августе и сентябре. Вирус содержится в слюне паукообразного, поэтому передается в момент укуса. Даже если клеща удалось обнаружить и удалить сразу, риск заражения остается, а если раздавить паразита на коже, то риск еще более увеличивается, поскольку вирус может проникнуть через кожу. Прикрепление и присасывание клеща к телу в большинстве случаев остаются незамеченными, так как в состав его слюны вхо-



дят анестезирующие, сосудорасширяющие и антикоагулирующие вещества.

Главный внештатный инфекционист Депздрава Югры отмечает, что инфицироваться вирусом клещевого энцефалита можно также при употреблении в пищу сырого козьего и коровьего молока. Поэтому в неблагоприятных территориях по этому заболеванию лучше употреблять данный продукт только после кипячения.

– Процент этого пути заражения значительно меньше, но все же риск есть, – говорит Людмила Катаныхова.

Согласно статистике департамента здравоохранения Югры, в прошлом году клещи укусили почти 5 тысяч югорчан, из них 489 жертв паразитов – дети.

ВИРУСЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Течение заболевания зависит от подтипа клещевого

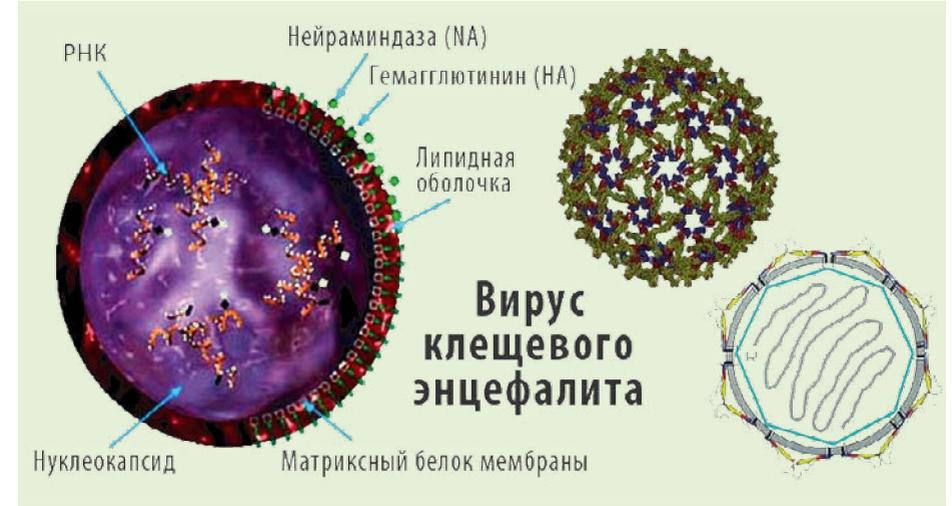
энцефалита. Инкубационный период клещевого вирусного энцефалита может длиться от трех дней до двух месяцев. При европейском подтипе клеща начало заболевания легко спутать с рядом других болезней – пациент жалуется на недомогание, боли в мышцах, головную боль, тошноту и рвоту, может отмечаться повышение температуры тела, снижение аппетита. Этот период длится 2–4 дня, затем происходит нормализация температуры тела и исчезновение клинических симптомов заболевания. Однако у 20–30 процентов больных следует вторая волна лихорадки с выраженными признаками поражения нервной системы.



К этим симптомам могут добавиться расстройства чувствительности, неконтролируемая моторика и паралич.

Второй подтип клещевого энцефалита – дальневосточный – протекает тяжелее, нередко приводит к смертельным случаям. Температура подскакивает до 38–39 °С, появляется резкая головная боль, тошнота, нарушается сон. Буквально через 3–5 дней проявляются симптомы поражения нервной системы.

По словам Людмилы Катаныховой, к заражению клещевым энцефалитом восприимчивы все люди, независимо от возраста и пола. Наибольшему риску подвержены люди, чья деятель-



ность связана с пребыванием в лесу: работники лесопромхозов, геологоразведочных партий, строители автомобильных и железных дорог, нефте- и газопроводов, линий электропередач, топографы, охотники, туристы.

Обычных горожан клещи подстерегают на даче, в лесу. Реже югорчан кусают в черте города – в парках, скверах. Заразиться можно и от домашнего питомца, который порезвился в траве, либо принести кровососа домой на одежде, с цветами или ветками. Кто-то скажет, что не ездит на природу. Но клеща можно поймать и в общественном транспорте, если, к примеру, рядом едет рыбак или садовод. Поэтому будьте внимательны, осматривайте себя и ребенка, приходя домой.

ОРУЖИЕ НА ПОРАЖЕНИЕ

Лучшей мерой профилактики клещевого энцефалита была и остается вакцинация. Прививка от клещевого энцефалита показана всем, кто проживает в эндемических очагах или пребывает в них.

– Вакцинация проводится по плановой или экстренной схеме, – поясняет главный внештатный инфекционист Югры. – Плановая прививка ставится в выбранный день, затем через месяц, и третья – последняя – через 12 месяцев. Ревакцинация – один раз в три года. По экстренной схеме – выйдом едет рыбак или садовод. Поэтому будьте внимательны, осматривайте себя и ребенка, приходя домой.

Прививки можно делать в течение всего года. Начинать вакцинацию лучше в осенний период (октябрь – ноябрь), чтобы вторую прививку сделать весной.

В России зарегистрированы несколько вакцин против клещевого вирусного энцефалита. Прививку можно сделать в поликлинике по месту жительства.

Следует запомнить, что завершить весь курс против клещевого энцефалита необходимо за две недели до выхода на неблагоприятную территорию.

Но что делать и куда обращаться, если вы не привиты и произошло присасывание клеща? Таким людям проводится серопрфилактика – введение человеческого иммуноглобулина против клещевого энце-



фалита в течение 96 часов после присасывания клеща при обращении в медицинские организации.

К противоклещевой вакцинации допускаются все здоровые люди, в том числе малыши с 12 месяцев, в соответствии с инструкцией применяемых вакцин, так как некоторые используются у детей с 3-летнего возраста. Кормящим и беременным женщинам вакцинацию следует проводить только в исключительных случаях, когда риск заражения вирусом клещевого энцефалита слишком велик.

Все медицинские организации автономного округа обеспечены вакциной от клещевого энцефалита. Прививки проводятся бес-

платно, для этого необходимо обратиться к участковому врачу или в специальный кабинет поликлиники по месту жительства.

**ЕСЛИ КЛЕЩ
УКУСИЛ,
А БОЛЬНИЦА
ДАЛЕКО**

Если вам не удалось избежать встречи с опасным паразитом и он все же укусил вас, лучше снять клеща в поликлинике по месту жительства или любом травматологическом пункте. Но бывает так, что сразу добраться до ближайшего медицинского учреждения невозможно – вы где-то далеко в лесу, на охоте и т.д. Если вдруг придется снимать клеща само-

му, Людмила Катаныхова советует соблюдать следующие рекомендации:

- нельзя вырывать клеща силой, а также заливать его маслом или спиртом;
- нужно захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к хоботку и, держа строго перпендикулярно поверхности укуса, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов;
- место укуса продезинфицировать любым пригодным для этих целей средством (70-процентный спирт, 5-процентный йод, одеколон);
- после извлечения клеща необходимо тщательно вымыть руки с мылом;

- если осталась черная точка (отрыв головки или хоботка), обработать йодом и оставить до естественной элиминации.

Клеща нужно сохранить и по российским правилам (в других странах такой практики нет) отвезти в лабораторию для анализа. Для этого его надо поместить в банку или контейнер с плотно закрывающейся крышкой. Туда же нужно положить кусок ваты, слегка смоченный водой. Отвезти клеща в лабораторию необходимо как можно быстрее. Не успеете сделать



это в первые четыре дня – смысла в исследовании уже не будет.

Снятого клеща можно доставить на исследование в микробиологическую лабораторию ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» или иные лаборатории, про-

водящие такие исследования.

Сезон клещей уже открыт. Не стоит пренебрегать простыми правилами предосторожности, чтобы не поплатиться за безопасность своим здоровьем.

Ирина Ахмедова

СПЕЦИАЛИСТ РЕКОМЕНДУЕТ

Людмила КАТАНАХОВА, главный внештатный специалист по инфекционным болезням Депздрава Югры:

– Все мы гуляем в парке, работаем на даче, отдыхаем на природе. Чтобы избежать клещей, а следовательно, и заболеваний, которые они переносят, нужно правильно одеваться и помнить об осторожности. Для похода в лес есть специальные костюмы, а для прогулки в парке вам нужна закрытая обувь и одежда. Не стоит пренебрегать репеллентами, однако внимательно читайте инструкции к ним. Особенно тщательно надо обрабатывать одежду вокруг щиколоток, коленей, бедер, талии, манжет рукавов и воротника. Бытует мнение, что заменить препараты можно народными средствами – чесноком, маслом лаванды или герани, дегтем. Но эти способы защиты научно не обоснованы, поэтому не стоит им доверять. Лучше пользуйтесь проверенными репеллентами.

Собираясь в парк, наденьте на ребенка закрытую обувь и одежду.

Дома обязательно осмотрите себя и свое чадо. Не заносите в помещение свежесорванные растения, особое внимание необходимо уделить домашним питомцам, на которых также могут оказаться клещи.



ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ – БУДУЩЕЕ УЖЕ ЗДЕСЬ!

Сегодня заботиться о собственном здоровье помогают высокие технологии. Что мы уже можем использовать и что ждет нас в ближайшем будущем? Об этом подробнее в нашем материале.

Все мы знаем, что виртуальные помощники и подсказчики, а также тренеры и диетологи прочно поселились в гаджетах. Мы уже писали о полезных для здоровья приложениях, неплохим подспорьем стали и онлайн-сервисы, посвященные ЗОЖ и спорту. Они появились достаточно давно, и вы без труда найдете различного рода калькуляторы калорий, белков, жиров и так далее. Можете рассчитать необходимую для сжигания калорий физическую на-

грузку, оценить уровень тренированности, вычислить свой индекс массы тела и получить другую полезную информацию.

Некоторые из них полезны в сугубо практическом смысле, так как дают конкретные данные, актуальные для вас лично. Другие быстро и наглядно донесут важную мысль, помогут лучше ее прочувствовать, станут своего рода мотиватором. Главное – помнить, что у каждого из этих серви-

сов есть разработчик, а человеку, как известно, свойственно ошибаться. Поэтому не принимайте все на веру и проверяйте полученную информацию.

**«ЗДРАВООГРАФИКА» –
ВСЕ О ЗДОРОВЬЕ
ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**

Чем еще достижения науки и техники могут поддерживать наше здоровье? В этом году в детских поликлиниках Сургута и Нижневартовска

началось внедрение новой информационной системы – интерактивной инсталляции «Здравографика». Она состоит из большого экрана и сенсорной панели, оснащенных технологией дополненной реальности. В интерактивном режиме человек может узнать о наиболее значимых заболеваниях и профилактике, получить рекомендации по здоровому образу жизни, найти ответы по вопросам оказания бесплатной медицинской помощи и защите прав застрахованных.

«Здравографика» рассказывает посетителю поликлиники полезную для здоровья информацию на примере его же собственного тела. Чтобы привлечь внимание, разработчики используют технологию дополненной реально-

сти на экране, в котором человек видит себя как в зеркале. Посетитель видит на экране свое будущее сердце, легкие, желудок или печень, легкие, желудок или печень с интересными сообщениями, призывающими узнать полезную информацию о себе и своем здоровье.

Пользователь может выбрать категорию возраста и пол, а система предложит информацию о факторах риска, симптомах и профилактике наиболее значимых заболеваний.

Детально представлен раздел «Дистансеризация», где доступным языком описан весь процесс профилактического обследования и главное – что получает человек в итоге.

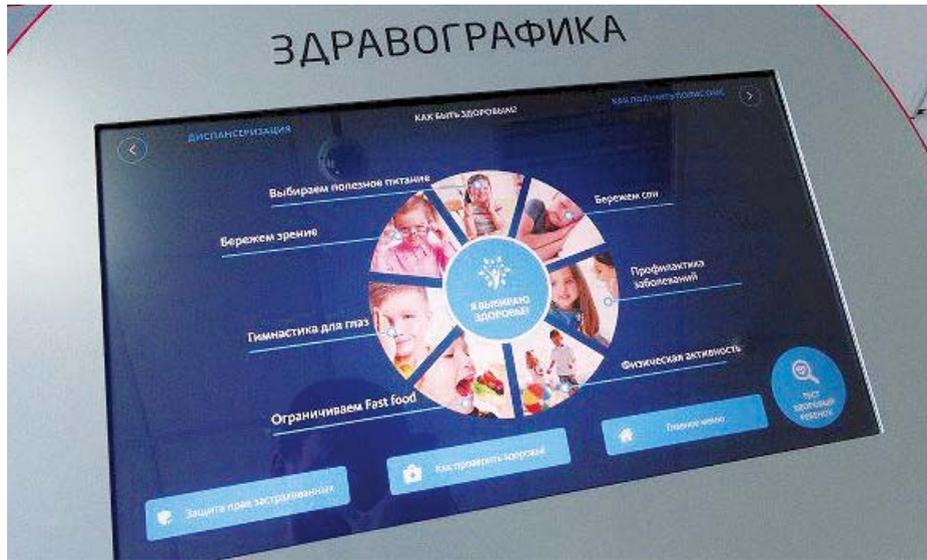
Самый обширный и важный для нас раздел – это рекомендации по здоровому обра-

зу жизни: питание, сон, профилактика стресса, борьба с вредными привычками. А еще есть детская «Здравографика» – она дополнена рекомендациями для родителей по вакцинапрофилактике и возрастным особенностям развития ребенка. И пока родители знакомятся с полезной информацией, ребенок с удовольствием «борется с микробами» в игре на большом экране.

Еще одна очень полезная функция – всю понравившуюся информацию можно «унести с собой», направив себе на электронную почту, и вернуться к ней уже, например, дома.

На сегодняшний день такие стенды – инсталляции установлены в семи городах России, в том числе Сургуте и Нижневартовске.





ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ

Современные технологии способны и на большее. Уход в виртуальную реальность (англ. virtual reality, VR) часто рассматривается как что-то негативно влияющее на здоровье, как отрыв от реального мира и жизни. Но это не всегда так.

Например, уже сейчас VR используется для того, чтобы передавать атмосферу стадиона тем, кто находится вдали от него: болельщик надевает шлем виртуальной реальности и фактически смотрит игру вживую. А спортсмен через очки виртуальной реальности может погружаться в моделируемую игровую

ситуацию, в которой он аккуратно отработывает отдельные действия без риска получить травму. Виртуальная реальность помогает превратить тренировки в увлекательную и ненадождающую игру. А еще – способна помочь бороться со стрессами и фобиями.

На факультете психологии МГУ изучают возможности использования виртуальной реальности для борьбы со страхами и фобиями, стрес-

сом и некоторыми психическими расстройствами. Специалисты считают, что за подобными начинаниями будущее. Например, при боязни выступления перед аудиторией можно научиться бороться со своими страхами перед виртуальными слушателями. В очках виртуальной реальности человек оказывается в аудитории и начинает зачитывать доклад. Датчики следят за сердечным ритмом, частотой дыхания, реакцией ко-



жи и показывают, насколько оратор спокоен или тревожен в этот момент. Пользователь держит в руках контроллеры, которые фиксируют его жесты: если он растерялся и, вообще, не использовал руки во время выступления или, наоборот, слишком активно жестикулировал. Технологии позволяют управлять виртуальными слушателями и моделировать их поведение. Например, они могут зевать, сидеть в смартфоне, задавать вопросы и даже демонстративно уходить из аудитории.

Такие тренировки позволяют определить уровень тревожности и помочь побороть страх перед публичным выступлением, уверены специалисты.

Подобные продукты даже пробуют использовать для борьбы с боязнью пауков, вы-

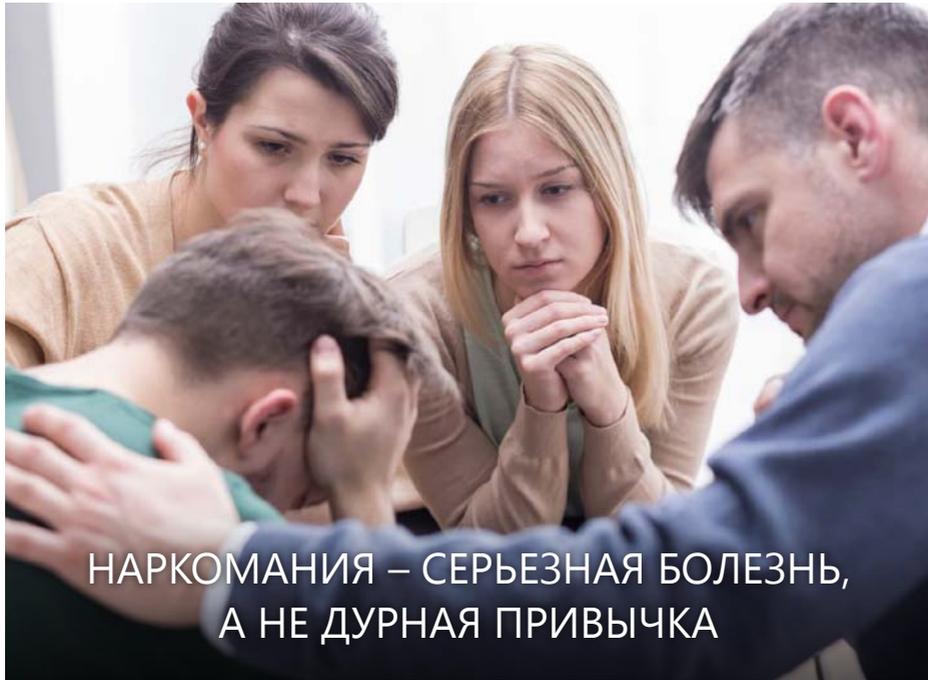


соты, для расслабления и снятия стресса. Американские врачи сообщают, что успешно использовали виртуальную реальность для лечения больного с галлюцинациями, сейчас в мире психиатры экспериментируют с виртуальной реальностью для лечения больных с шизофренией, детей с аутизмом, настоящих фобий, когда речь не просто о страхе, а о клиническом диагнозе. Так, например, психиатры

Оксфордского университета создали игру, в которой нужно было снимать кошку с дерева или подниматься по ступенькам высокого здания и смотреть вниз. Она снизила уровень страха высоты у всех участников теста. Разработчики уверены, что виртуальная реальность перестанет быть экзотикой, а станет привычной в медицине и психотерапии!

Илья Юрукин





НАРКОМАНИЯ – СЕРЬЕЗНАЯ БОЛЕЗНЬ, А НЕ ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА

Ни для кого не секрет, что будущее наркомана во многом, если не полностью, зависит от того, есть ли у него терпеливые и, несмотря ни на что, любящие родственники. Чаще всего родители. Именно они больше всех остальных людей, включая самого наркомана, заинтересованы в его лечении. Именно на них падает основной груз страданий и именно они проявляют максимальную активность в поисках эффективного лечения.

Много лет общаясь с родителями наркоманов, я понял следующее. Несмотря на то, что в наше время информация об этой болезни доступ-

на всем, большинство из них, как ни странно, крайне мало знают о наркомании как о болезни, недооценивают ее серьезности и глубины поражения организма. А в связи с этим не представляют, насколько глубоким и многоплановым должно быть лечение. Большинству людей кажется, что наркомания ближе к дурным привычкам, чем к серьезным

болезням. На самом деле это очень серьезное заболевание, которое затрагивает все уровни организма – от высших функций мозга до внутриклеточного обмена. Именно поэтому наркомания относится к одной из самых трудноизлечимых болезней.

Рассмотрим, какие системы организма повреждает эта болезнь.



РАЗРУШЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ НАРКОТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА

Всем известно, что организм наделен защитными системами, предохраняющими его от микробов, вирусов и других болезнетворных факторов. К защитным системам можно отнести и систему, которую условно можно назвать собственной наркотической (СНС).

Вырабатываемые собственные наркотики – эндорфины и энкефалины, она так же предохраняет организм от многих вредных факторов, в частности психических стрессов. Во время травм или болезней эндорфины предохраняют организм, особенно нервную систему, от чрезмерной боли, которая может принести вред. Если эндорфинов выра-



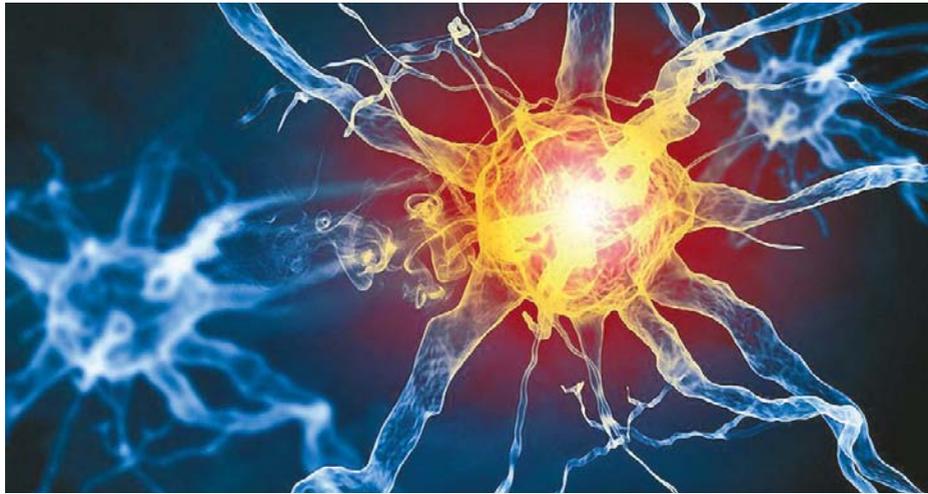
батывается в достаточном количестве, у человека хорошее настроение, высокая работоспособность, крепкий сон.

Наркотики разрушают собственную наркотическую систему и оставляют человека без защиты собственных наркотиков. Он вынужден принимать искусственные наркотики для поддержания более-менее нормального самочувствия. То есть искусственные наркотики вытесняют собственные наркотики ор-

ганизма и становятся необходимым элементом обмена веществ. Не восстановив СНС, избавить человека от тяги к наркотику невозможно. Сама по себе СНС почти никогда не восстанавливается, даже через год после стихания «ломки». Такой человек беззащитен перед стрессами, и малейший провоцирующий фактор может заставить его вновь прибегнуть к наркотикам. Поэтому время само по себе наркоманию не лечит.



Эндорфин (C₁₀ H₁₂ N₂ O)



ПОВРЕЖДЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Наркотики вызывают гибель клеток головного мозга. Возможно, это самый страшный урон, который они наносят. От того, насколько сохранен головной мозг, зависит, сможет ли человек выкарабкаться из порочного круга. Не случайно мудрость гласит, что, если Господь Бог решил наказать человека, он лишает его разума. Иногда изменения головного мозга наркомана настолько велики, что он даже не в состоянии понять, что болен и необходимо лечение. А если даже и понимает это, то его разрушенная психика и связанная с этим полная потеря силы воли уже не позволяют довести лечение до конца и в дальнейшем удержаться от нарко-

тиков. Но это крайние случаи. Чаще наркотическая зависимость формируется в головном мозге в виде так называемого генератора патологической активности или генератора влечения к наркотикам.

ГЕНЕРАТОР ВЛЕЧЕНИЯ К НАРКОТИКАМ

Всем известно, что такое эпилепсия. При этом заболевании небольшая часть клеток головного мозга (она может иметь совсем небольшие



размеры), образно говоря, «сходит с ума». Время от времени они выдают разряды возбуждения, которые охватывают весь головной мозг. В результате человек теряет контроль над собой, мышцы охватывает судорога, он падает, бьется в конвульсиях и теряет сознание. Когда приходит в себя, то не помнит, что с ним произошло.

В медицине эти «сошедшие с ума» клетки носят название генератора патологической активности. Примерно такой же генератор образует-

ся при наркомании. Условно его можно назвать генератором влечения к наркотикам. Его возбуждение так же может охватывать весь головной мозг и вызывать неконтролируемое, всепоглощающее желание принять наркотик. Именно активность генератора приводит к постоянным, навязчивым мыслям о наркотике. Без лечения такой генератор может сохраняться годами, даже если человек все это время наркотики не принимает.

НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА НЕЙРО- МЕДИАТОРОВ

Наряду с образованием генератора влечения к наркотикам существует и другой тип повреждения нервной системы наркомана. Регулярное отравление мозга наркотиком приводит к серьезным сдви-



гам в обмене веществ в клетках нервной системы и особенно головного мозга. Эти клетки содержат так называемые нейромедиаторы – активные вещества, от синтеза и распада которых зависит работа нервной системы. От них же во многом зависит и высшая нервная деятельность человека – мышление, эмоции, чувства, сила воли и т.п.

Регулярное употребление наркотиков вызывает сдвиги

в синтезе и распаде нейромедиаторов. Каких-то из них становится больше, а каких-то – меньше нормы, что отражается на самочувствии и поведении больного. Он становится вялым, апатичным, эмоционально ограниченным, теряет интерес к жизни, падают его мыслительные способности. На этом фоне часты вспышки раздражительности и гневливости. После приема наркотика обмен нейромедиаторов





временно сдвигается в сторону нормы, и вместе с этим улучшается самочувствие больного. Однако каждый повторный прием наркотика в конечном счете еще сильнее нарушает обмен нейромедиаторов.

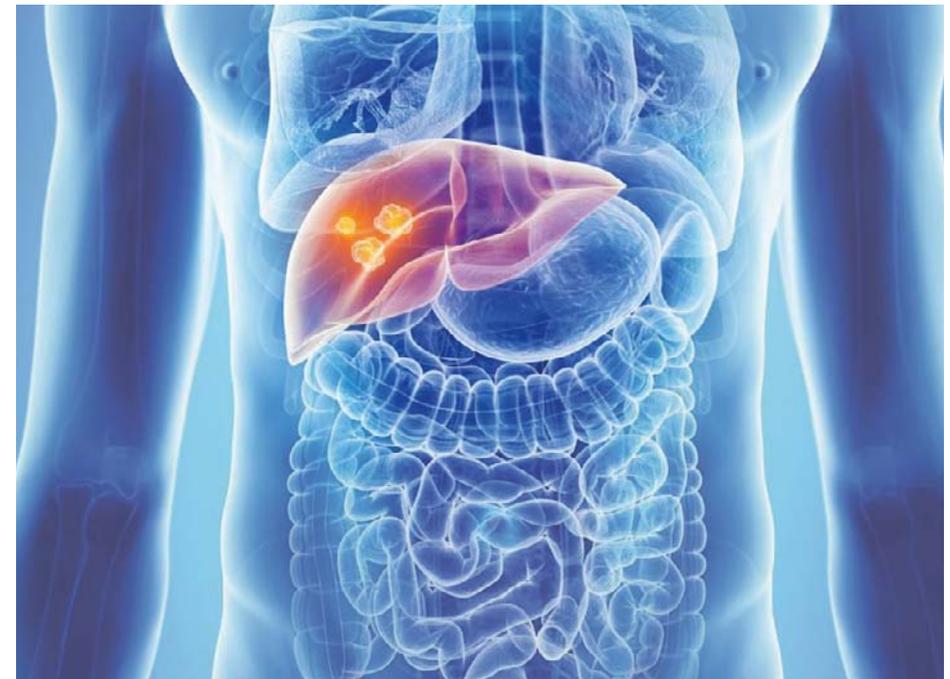
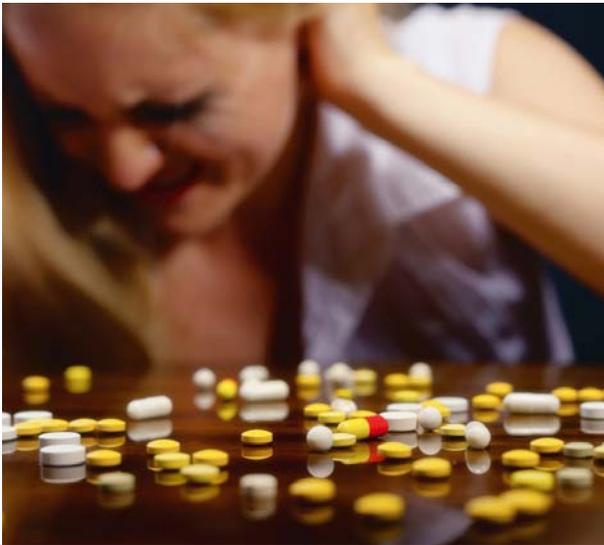
Во время «ломки» самые неприятные ощущения связаны именно с резким сдвигом содержания нейромедиаторов в головном мозге. Так, содержание дофамина может превышать норму в несколько

раз. Идет самое настоящее отравление мозга дофамином. Без наркотиков распад и синтез нейромедиаторов постепенно нормализуется, хотя и не полностью, и ломка стихает. Но тут больного поджидает новая опасность – так называемая «сухая ломка». Через некоторое время, когда, казалось бы, все позади, иногда без особых причин, а чаще после стресса обмен нейромедиаторов вновь изме-

няется. Больной снова испытывает психический дискомфорт, и у него обостряется влечение к наркотику. Наркомания, как многие другие хронические болезни, течет волнообразно. Большинство срывов приходится именно на эти моменты. Поэтому большое внимание при лечении наркомании должно быть уделено восстановлению обмена нейромедиаторов в головном мозге.

ПОВРЕЖДЕНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Любой искусственный наркотик обладает токсическим действием, говоря проще, он повреждает клетки организма. Эти повреждения человек воспринимает в виде боли. Когда поврежденный, а значит и болю, накапливается много, человек вынужден продолжать принимать искусственный наркотик для ее уменьшения. Образуется замкнутый круг – чем больше



доза искусственного наркотика, тем больше повреждений, а чем больше повреждений, тем больше приходится увеличивать дозу. В результате через некоторое время возникает ситуация, когда весь искусственный наркотик как бы расходуется на борьбу с болью и практически не доставляет удовольствия. Однако наркоман вынужден продолжать принимать наркотик, чтобы избежать боли. Даже после окончания «ломки» заболевания внутренних органов могут стать причиной срыва. Поэтому лечение наркомании должно включать также и лечение внутренних органов.

Здесь мы рассмотрели только основные изменения, которые вызывает наркотик в организме. Есть и другие. Как мы видим, наркомания – сложная болезнь, которая фиксируется на многих уровнях организма. Простые и быстрые способы, например, такие как кодирование или го-

лая психотерапия, абсолютно не эффективны. Наркомания требует серьезного многоэтапного лечения на всех уровнях организма.

Источник:
официальный сайт
Департамента
здравоохранения Югры



Корь

острая вирусная инфекционная болезнь



источник заражения

больной человек



вирус выделяется при чихании и кашле

СИМПТОМЫ



температура 38-40 градусов



резкая слабость



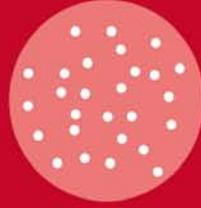
отсутствие аппетита



сухой кашель, насморк



конъюнктивит



через 2-4 дня после первых симптомов болезни на слизистой оболочке щёк – возникают мелкие беловатые высыпания



на 3-5 день болезни появляется сыпь в виде ярких пятен за ушами и на лбу, на лице, шее, теле и конечностях

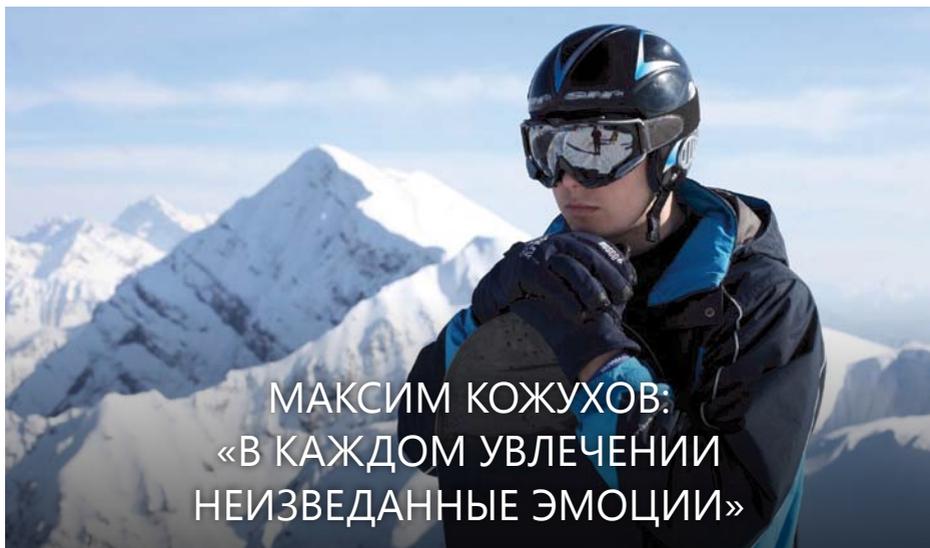


самые частые осложнения – воспаление лёгких, носоглотки, тяжёлый отит, конъюнктивит.

Лечение заболевания должно проводиться под медицинским контролем!!!

Надёжным и эффективным методом профилактики кори является вакцинация





МАКСИМ КОЖУХОВ:
«В КАЖДОМ УВЛЕЧЕНИИ
НЕИЗВЕДАННЫЕ ЭМОЦИИ»

*Это здорово – быть на грани.
Лучше всего ты работаешь в тот момент,
когда принимаешь риск, когда плюнул на тепло и уют,
когда застрял где-то посередине дороги.*

Дэнни ДеВито

Спорт учит дисциплине и не тратить время бесцельно. Важно уметь распределять свое время: работа, тренировки, личная жизнь, время на любимые увлечения, чтобы одно другому не мешало. Также спорт учит целеустремленности, воспитанию амбиций, стремлению побеждать и тянуться к высотам. На каждом этапе они свои – на детском и юношеском это одни высоты, с ростом спортивного мастерства и с возрастом появляются новые цели. Спорт учит ответственности, ну и просто дает возможность получать удовольствие от того, что ты делаешь. Для героя нашего материала Максима Кожухова спорт в удовольствие. Максим любит спорт, жизнь, скорость и экстрим. Он из тех, у кого все получается, за что бы ни брался. И такие люди в наше время редкость!

Максим родился в Заводоуковске в дружной и активной семье. Рос непоседливым и энергичным ребенком; как многие мальчишки любил спорт, а еще играть на гитаре. Был непослуш-

ным, за что его часто наказывали. Когда мальчику исполнилось 6 лет, семья переехала в Ханты-Мансийск. Здесь Максим пошел в первый класс «Мама рассказывала, что я был довольно самосто-

ятельным. Первый раз в школу она меня отвела, а второй раз я уже сам пошел, сказал, что провожать меня не надо, дорогу запомнил».

Первой секцией, куда записался Максим, была сек-



ция футбола в СК «Геофизик». Его хватило на месяц, он понял, что футбол – это не его спорт. Потом были главные, баскетбол, биатлон, горные лыжи. Горными лыжами Максим занимался два года, его тренером была Наталья Подоровская. «А потом я увидел, что люди катаются на сноуборде, но тогда я еще не знал, что это за штука. Мне дали попробовать прокатиться, толком ничего не получалось. Через пару дней познакомились с тренером Василием Ильичем Куликовым, он спросил меня, буду ли заниматься,

я согласился. Сейчас, кстати, он тренирует маленьких детей в городе Таштагол, – вспоминает Максим. – На следующий день я уже стоял на склоне со сноубордом, правда мне дали сразу спортивный сноуборд. Он более жесткий, отличается от обычного тем, что имеет один кембер (загнутый край), у него другое крепление и устанавливаются стабилизирующие платформы (пластины). Три дня я сам пытался что-то делать, не понимал, как им владеть, было безумно тяжело, но интересно. А дальше само собой все по-

лучилось. Я входил во второй состав сборной округа по сноуборду. Со мной вместе занималась моя сестра».

Крупных соревнований было немного, приходилось выезжать за свой счет, со спонсированием были проблемы. Но первый взрослый разряд Максим получил. Побывал на чемпионате России по сноуборду в 2009 году, где занял двенадцатое место; на окружных соревнованиях, соревнованиях в Ханты-Мансийске, Сургуте, Абзаково и других городах.

– После того, как окончил школу, нужно было решать, куда конкретно углубляться. Передо мной стоял выбор – ландшафтная архитектура или спорт. Но отец мне сказал: «Зачем тебе это нужно, занимайся тем, что нравится, что всегда любил». Естественно, я выбрал спорт и не жалею об этом. Учился в ЮГУ на факультете физической культуры и спорта, окончил ба-



Кстати: Несколько лет Максим работал монтажником в ОТПК «Югра». Монтировал опасные и голевые моменты Slow Motion КХЛ и соревнований по биатлону. Этому мастерству его научил отец, Эдуард Викторович. «Отцу вообще отдельное спасибо! Все, чем я владею, это благодаря ему. Он постоянно меня привлекал к труду, спорту, другим занятиям, развивал интеллектуально», – прокомментировал Максим.

Еще Максим был волонтером на трех олимпиадах: Олимпиаде в Сочи-2014, Паралимпиаде в Сочи-2014 и Зимних Сурдлимпийских играх 2015 года. На первых двух работал волонтером-респонсом, отвечал за опоздавших волонтеров, направлял их на другие объекты, где требовались волонтеры, и помогал во всем остальном. А на Сурдлимпиаде оказывал помощь в трансляции мероприятия.

калавриат, потом поступил на магистратуру. Экзамены шел сдавать так: авось прокатит, а оказалось, что сдал хорошо, и продолжил обучение на бюджете. Пока учился, а магистратура была на заочном отделении, принял решение, что нужно попробовать себя в какой-то другой области, и поехал в Сочи, где прожил один год. Там я занимался тем, что учил людей кататься на сноуборде, предлагал свои услуги как инструктора. Для работы требовались корочки и я прошел обу-

чение в Национальной лиге инструкторов. Меня заметила одна из школ, пригласили работать, им как раз были нужны универсалы (те, кто катался на горных лыжах и сноуборде). К тому же у меня был опыт участия в соревнованиях, я выступил за школу на чемпионате России инструкторов.

Кроме того, в Сочи работал в промышленном альпинизме. Ранее я занимался в турклубе «Горизонт», был знаком со многими тонкостями, и друзья предложили попробовать себя в этом де-

ле. Мы строили горнолыжную трассу, которая раньше работала, но потом закрылась. А в 2017 году ее должны были усовершенствовать, и нашей миссией было укреплять склоны от камнепадов, чтобы не происходило осыпей и оползней. Мы вывешивались на скале, развешивали сеть, укрепляющую склон, и закрепляли ее. Было сложно и опасно. Хотя сначала вообще не понимал, что происходит, страха как такового не было. Вообще, со страхом я так борюсь – пытаюсь сделать еще раз то, что уже доставляло мне страх, а перед этим читаю какие-нибудь бредовые считалочки или стишки. Да и чаще так получается, что я боюсь не за себя, а за человека, который рядом со мной, в работе – занимающийся подопечный, в жизни – родной или близкий человек.



«ЛЫЖИ МЕЧТЫ» – ОСОБАЯ СВЯЗЬ

– Потом я приехал на сессию в Ханты-Мансийск и мне предложили работу в проекте «Лыжи мечты».

«ЛЫЖИ МЕЧТЫ» –

это программа эффективной реабилитации и социализации для людей с детским церебральным параличом, аутизмом, синдромом Дауна, нарушениями зрения и другими ограниченными возможностями здоровья с помощью занятий горными лыжами, роллер-спортом и командными играми.

Я подумал, почему бы и нет, надо попробовать, вроде хорошее дело. Снача-

чала до конца не понимал, насколько это серьезно. Но за пару недель влился, понял специфику работы, после чего прошел обучение, побывал на курсах в Ижевске. Получил еще один сертификат инструктора. Теперь у меня их три: по сноуборду категории С (базовое, начальное обучение), по программам «Лыжи мечты» и «Лыжи мечты – ролики» (летняя программа). Мне очень нравится обучать людей, общаться с ними. Общаясь с людьми, много чего нового узнаешь, да и удается донести нужную информацию до человека. Найти подход получается почти ко всем, но исключения, конечно же, бывают, все люди разные. А для меня это еще и вызов – научить человека чему-то, доказать самому себе, что я могу.

Связь с особенными детьми, которые занимаются

по программе «Лыжи мечты», очень тонкая. Им не нужно сочувствовать, их нужно понимать и помочь обрести себя в этом мире. Сначала они тебя не видят, не чувствуют, но потом у них появляется друг в роли тебя и возникает какое-то свое общение. С кем-то ты просто прикасоешься, общаешься, с другими, можно сказать, в каком-то своем пространстве мысли, взглядом общиваешься, а кто-то разговаривает с тобой, чем-то интересуется. Я очень люблю детей, и, когда вижу успех ребенка, это безумно круто!

Испытываешь чувство гордости за него, и хочется, чтобы родители быстрее это увидели. Да и ребенок становится счастливее. Но при этом ты чувствуешь за него большую ответственность.

Помимо занятий на горных лыжах, занимаемся на ба-

Основатели проекта Сергей и Наталья Белоголовцевы, перепробовав всевозможные методики лечения для сына Евгения с диагнозом ДЦП, однажды решились на эксперимент и поставили парня на горные лыжи. Уже спустя две недели занятий стало очевидно, что адаптивный спорт – самый эффективный метод реабилитации ДЦП и других ограниченных возможностей здоровья.

туда, чтобы дети чувствовали себя в пространстве. Потому что на занятиях горными лыжами ребенок делает и напрягает те мышцы, которые не нагружает в повседневной жизни. Мы же просто ходим, держим баланс, а тут уже другое движение. У некоторых виден значительный прогресс, если сначала ребенок почти не стоял, он начинает более-менее передвигаться самостоятельно с минимальной поддержкой, а кто-то и без. Кто-то просто начинает больше разговаривать. Например, он физически развит, но у него есть пробле-

мы эмоционального характера. Такой ребенок может начать больше общаться, что-то рассказывать, всем интересоваться.

Мне тоже нравится всем интересоваться. Не сидеть на месте, не лежать на диване и смотреть телевизор, а постоянно двигаться, развивать себя.

СО СПОРТОМ ПО ЖИЗНИ

– Что касается увлечений, то я люблю путешествовать, больше времени проводить на свежем воздухе, люблю лес, ходить в по-



ходы, горы. Первый раз в горы я поднялся в Казахстане. Мы с семьей там отдыхали и с другом я пошел на рыбалку. Увидели хребет и решили на него забраться – это была гора Кокшетау. Родители нас потеряли, искали с полицией, но все обошлось, – улыбается и продолжает свой рассказ Максим. – Потом я увидел горы в Сочи. Дух захватывает, понимаешь, насколько ты ничтожен по сравнению с ними. В сентябре 2018 года был на Конжаке (Конжаковский камень, одна из высочайших вершин Уральских гор, Свердловская область), он поражает своими погодными условиями. Начали поход в футболках, солнышко светило, а закончили через десять дней снегом, метелью. Горы непредсказуемы в этом плане. Ты надеешься, что сегодня солнышко будет, но через час уже дождь, буря и прочее. Горы позволяют проверить, какой ты человек, какая у тебя команда, какой у тебя друг. Они показывают, какая ты личность, снимают все маски. Если ты нытик – будешь ныть, и сто процентов, ты это не спрячешь, и если ты готов помогать, то это заметят.

Люблю кататься на скейте, фотографировать, рыба-



чить, коллекционирую монеты из разных стран. В свое время осуществил мечту – научился кататься на серфе. Это сложнее, чем на сноуборде, но также захватывает дух, а мне всегда этого не хватает. Играю на гитаре, люблю петь.

У меня даже есть корочка дайвера 1* CMAS, а еще байдаркой умею управлять. Дайвинг, кстати, вообще классная штука, это как в космос слетать. Совсем другой мир. Сейчас еще начал заниматься армейским рукопашным боем, надеюсь, что у меня будут успехи в этом деле. Хочу научиться играть на синтезаторе, но времени, к сожалению, пока не хватает.

Особая любовь у меня к мотоциклам. Мне нравится скорость, адреналин, который получаешь от езды. Скорость для меня – это за-

ряд энергии, который я получаю, ощущая ее, это драйв, это ощущение того, что ты живешь, это положительные эмоции. Все вокруг замирает. В каждом увлечении, в каждом виде спорта ты получаешь абсолютно неизведанные для себя эмоции,



становишься другим человеком. То есть одно дело мотоцикл, другое – скалы, третье дело – дайвинг. Абсолютно разные ощущения, абсолютно разный мир... Все-все по-другому.

Надо заниматься действительно вещами, в которых ты будешь уважаем, на тебя всегда будут смотреть с восхищением. И сам себе ты будешь рад. Хотелось бы что-то значить в этом мире, кем-то стать, не просто быть обывателем, а иметь что-то свое, семью, имя в тренерской деятельности, уважение родителей, друзей. Этого хотелось бы заслужить, и, я надеюсь, у меня все получится!

**Ирина Ердякова,
фото Максима Кожухова**



ЭНЕРГИЯ РОДОМ ИЗ КОСМОСА

Энергетические батончики «прилетели» на Землю из космоса. В 60-х годах их начала выпускать одна из известных компаний, которая поставляла батончики в качестве дополнения к замороженным закускам, обеспечивающим космонавтам насыщение и энергию.

Отношение к продукту было пересмотрено спустя двадцать лет – в 80-х годах фитнес-батончики перестали быть только альтернативой пищи для астронавтов. Их вид и содержание изменились. Фитнес-батончики стали источником быстрой энергии для спортсменов и просто полезным перекусом для тех, кто стремится вести здоровый образ жизни. Для других – это способ перекусить «на бегу», когда совсем нет времени поесть. Кто-то употребляет их в пищу просто потому, что вкусно.

А вы задумывались, не обманываем ли мы се-

бя, думая, что в них – только польза и ничего вредного? Итак, давайте разберемся!

Фитнес-батончики – это пища, предназначенная для повышения физической энергии, обычно содержащая комбинацию белков, жиров, углеводов и обогащенная витаминами и минералами. И да, фитнес-батончики признаны полезными даже врачами-диетологами, но только в том случае, если выбираются и употребляются грамотно.

Но существует и противоположное мнение, и главный аргумент против таких батончиков – переизбыток сахара, жиров и углеводов.

– В некоторых из них столько сахара и насыщенных жиров, что это сравнимо с энергетической ценностью конфет, – утверждают специалисты в области питания и советует употреблять их в умеренных количествах.

ИДЕАЛЬНЫЙ СОСТАВ: ЧТО ИСКАТЬ И ЧЕГО ИЗБЕГАТЬ

В составе батончика, созданного по всем правилам, должны содержаться белки, жиры, углеводы и минералы, сбалансированные таким образом, чтобы дать именно то, что заявлено на упаковке («еще больше энергии», «здоровье и то-

Энергетические батончики стали завозить в страны бывшего Советского Союза лишь в начале двухтысячных годов. Первоначально данный пищевой продукт позиционировался на рынке как питание или добавка для спортсменов, однако со временем тактика продаж была пересмотрена, и сегодня мы можем увидеть их не только в спортивных магазинах, но и на прилавках аптек и во многих продуктовых магазинах.

нус», «витаминовый заряд» – варианты могут быть самые разные). Однако в реальности это не всегда так. Поэтому, если вы настроены серьезно, состав батончика, который вам приглянулся, лучше тщательно изучить. Сегодня выбор фитнес-батончиков так велик, что даже в аптеках порой легко обнаружить продукты с искусственными ароматизаторами и подсластителями, которые повышают калорийность и точно не пойдут на пользу.

Полезные составляющие батончиков:

• **Сублимированные кусочки фруктов** – сохраняют витамины, содержащиеся в свежих фруктах.

• **Орехи и сухофрукты** – отличные высокоэнергетические продукты. Насыщают организм растительными белками, жирами, углеводами, микроэлементами и витаминами. Миндаль, курага, грецкий орех, чернослив, кусочки груши хорошо утоляют голод. Но они очень калорийные, внимательно читайте упаковку!

• **Семена льна и чиа** – содержат витамины А, группы В, С, Е, F, PP, различные микроэлементы и натуральную клетчатку, жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Являются антиоксидантами.

• **Финики** – могут заменить сахаросодержащие продукты и чистый сахар для сладкоежек. Калорийны, но для активных людей один батончик с финиками никак не скажется на фигуре.

• **Хлопья** – а точнее, правильные хлопья, изначальное сырье, не подвергающееся серьезной обработке, содержат большое количество сложных углеводов, клетчатки и витаминов. Однако найти такие не легко: они должны состоять из видимых цельных зерен, включающих оболочку

и неповрежденное ядро – такие обычно сразу заметны.

Не самые полезные составляющие батончиков:

• **Сахар и фруктоза** – ну, тут все понятно. Отдавайте предпочтение батончикам, в которых вместо них мед или кленовый сироп. Они хорошо усваиваются и содержат витамины и микроэлементы, которых в сахаре нет. К тому же кленовый сироп содержит антиоксиданты.

• **Пальмовое масло** – содержит большое количество насыщенных жирных кислот, способствующих развитию сердечно-сосудистых заболеваний. В малых дозах безвредно, но беда в том, что оно долго хранится и улучшает вкус продук-



тов, поэтому производители добавляют его везде, где могут: в конфеты, печенье, шоколад, лапшу быстрого приготовления, сухарики, крекеры и т.д.

• **Эмульгатор E322, или лецитин** – искусственная произведенная добавка к пище, получаемая из растительного сырья. Лецитин, не подвергшийся химической обработке и находящийся в продуктах питания, необходим нашему организму. Однако выделенный искусственно (такой имеет обозначение E322) лецитин не несет никакой пользы. Часто его добывают из ГМО, действие которых на организм до конца не изучено.

• **Эмульгатор E476** – под этим обозначением скрывается полиглицерил полирицинолеат, дешевый заменитель натурального масла какао, поэтому его часто добавляют в шоколад. Вреда от него в большинстве случаев не бывает, хотя некоторые ученые считают, что он может способствовать увеличению печени и почек.

• **Патока (мальтодекстрин)** – имеет высокий гликемический индекс – 105–130 единиц, так что спортсменам, работающим на набор массы, он полезен, а худеющим – нет.

КАКОЙ ВАРИАНТ ВЫБРАТЬ

Фитнес-батончики могут различаться по внешнему виду, а также по ингредиентам и питательным веществам в составе. Выбирать «свой» вариант нужно в зависимости от целей, которые вы преследуете.

БЕЛКОВЫЕ БАТОНЧИКИ. Некоторые виды батончиков созданы специально для тех, кто стремится построить рельеф и нарастить мышечную массу. Такие фитнес-перекусы часто продаются в специальных автоматах, установленных в фитнес-клубах, но даже в этом случае перед их покупкой стоит проконсультироваться с тренером.

БАТОНЧИКИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ. Эти батончики придуманы для того, чтобы дать вам больше сил во время длительных тренировок. По сравнению с белковыми батончиками

ми в них содержится больше полезных углеводов, которые удастся растянуть даже на двухчасовую тренировку.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ. Основная цель таких батончиков – поддержание энергии на максимально высоком уровне. За это обычно отвечает сочетание белков и углеводов, а также витаминный комплекс, который особенно полезен для тех, кто тренируется на открытом воздухе.

ОРГАНИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ. Новое слово в фитнес-батончиках – органические батончики, направленные на выработку организмом естественной энергии и предназначенные не только для занятий спортом, но и просто для полезных перекусов. Эти продукты не содержат подсластителей или белка, а их состав почти всегда максимально простой и понятный.

КСТАТИ! Оптимальное время для того, чтобы съесть белковый батончик, энерге-



тический батончик или батончик для выносливости – за 1–1,5 часа до тренировки. Впрочем, тот же энергетический батончик поможет с пользой провести день на работе после затянувшейся вечеринки или собраться перед экзаменом, если вы дополните им завтрак. В свою

очередь, органические батончики не имеют подобных ограничений – это оптимальный вариант перекуса в дороге и способ избежать переедания за ужином, если пообедать вы не успеваете ни при каких условиях.

Конечно, купить в магазине всегда проще, чем при-

готовить самостоятельно. Но, помимо существенной экономии, именно в этом случае вы можете быть абсолютно убеждены, что батончик полностью состоит из натуральных компонентов. Мы предлагаем простой и проверенный, а также очень вкусный рецепт батончика с яблоком и корицей.



Рецепты

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Расстелите на противень бумагу для выпечки, положите на нее орехи и овсяные хлопья, а затем оставьте в духовке на 7–10 минут.
3. Поджаренные хлопья и орехи, финики, корицу и соль смешайте в блендере до получения рассыпчатой муки.
4. Добавьте порезанные яблоки и смешивайте ингредиенты в блендере до тех пор, пока по консистенции состав не станет похож на тесто.
5. Слегка смажьте бумагу для выпечки маслом и равномерно распределите по ней получившуюся смесь. Выпекайте в предварительно разогретой духовке в течение 20 минут.
6. Дайте «пирог» остыть в течение получаса, затем нарежьте его на кусочки желаемого размера и формы. Когда батончики окончательно остынут, их можно хранить в холодильнике в герметичном контейнере.

БАТОНЧИК С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ

- 1 чашка грецких орехов
- 1 чашка овсяных хлопьев грубого помола
- 4–5 фиников без косточек
- 1 столовая ложка корицы
- 2 средних яблока
- щепотка соли

Рецепты

ФИТНЕС-БАТОНЧИК С СУХОФРУКТАМИ

- Овсяные хлопья – 1,5 мультистакана
- Финики – 9–12 штук
- Курага – 10 штук
- Яблоко – 1 штука

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яблоко натираем на мелкой терке или измельчаем его блендером.
2. На небольшие кусочки режем курагу и финики.
3. В глубокой миске смешиваем овсяные хлопья, финики, курагу и яблоко. Все хорошо перемешиваем.
4. Берем лист бумаги для выпечки и выкладываем на него нашу смесь. Толщина овсяной смеси должна быть примерно 1,5–2 сантиметра. Выпекайте в предварительно разогретой духовке в течение 20–30 минут. Батончики должны получиться хрустящими снаружи и мягкими внутри.

ФИТНЕС-БАТОНЧИК С ТВОРОГОМ

- 200 г творога
- 5 ст. л. овсяных хлопьев
- 1 ч. л. отрубей
- 1 ч. л. меда

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Все продукты смешать блендером.
2. Нагреть духовку до 150 градусов.
3. Выложить батончики (толщина 0,5–1 см). Готовить 20 минут.
4. Выложить на тарелку. Когда остынут, смазать жидким медом (несколько капель на каждое изделие).

**Материал подготовила
Ирина Ердякова**



Этой весной в Ханты-Мансийске наградили самый активный, здоровый и дружный класс в городе. Ребята из школы № 2 стали победителями конкурса «Здоровый класс».

ЗДОРОВЫЙ КЛАСС – КАК ЭТО?

Этот конкурс проводится с 2005 года, а началось все в Нижневартовске. Как рассказала куратор проекта, педагог-психолог Елена Зинова: «Сегодня количество классов и школ, желающих бороться за победу, из года в год растет. Мы создаем волну заинтересованности в собственном здоровье, что сегодня очень важно. Интерес участников подтверждает необходимость того, что мы делаем. Важно, что, участвуя в конкур-

се, школьники самостоятельно помогают не только себе, но и своим сверстникам».

Итак, ученики школ города соревнуются за право носить звание самых здоровых. Происходит это так: каждый класс проходит отборочные этапы, а именно анонимное тестирование, первичное обследование на выявление факторов риска развития неинфекционных заболеваний, включавшее измерение индекса массы тела.

Особое условие: каждый ученик вместе с родителями подписывает

обязательство – не курить, не употреблять алкоголь.

При выявлении у участников проекта массы тела выше нормы специалисты оргкомитета конкурса вносят их в группу наблюдения, предварительно уточнив компонентный состав тела при помощи аппарата МЕДАСС. Для этих детей был организован цикл бесед о принципах правильного питания, важности физических нагрузок. В некоторых случаях подключались педиатры, диетологи и подростковый эндокринолог.

На следующем этапе конкурсанты проводят различные профилактические мероприятия: викторины, конкурсы рисунков, спортивные состязания, круглые столы, концерты. Школьники снимают видеоролики на тему пропаганды здорового образа жизни, организуют социологические исследования. Организаторы предоставляют огромный простор для выдумки. К своим занятиям также можно активно привлекать родителей!

ВИКТОРИНЫ, ТРЕНИНГИ, БОУЛИНГ НА СНЕГУ И ВОДНОЕ ПОЛО

Семь школ города, восемь классов, более 200 ребят активно боролись за право называться самыми спортивными, здоровыми и организованными.

В школе № 3, например, состоялось интерактивное за-



нятие, посвященное основам здорового питания. Юные югорчане составляли правильный завтрак и соревновались друг с другом в полезных знаниях под контролем старшеклассников-волонтеров.

Команда по водному поло «Югра», девочки из которой также участвуют в конкурсе «Здоровый класс», победила спортсменок из города Липецка. Матч также был приурочен к конкурсу. Не менее спортивными оказались ученики из школы № 2. Они устроили настоящий

спортивный праздник с катанием наперегонки на аргамаках, игрой в импровизированный «боулинг» на снегу, хоккеем с мячом и другие веселые спортивные занятия.

Ученики школы-сада № 7 участвовали в интерактивном занятии «Стресс и как с ним справиться». Ребятам рассказали о том, как бороться с негативными эмоциями и сохранить свое психическое здоровье. Их соперники из школы № 5 провели урок, посвященный основам рационального и здорового питания. Перед ними выступила



старшеклассница, участница школьного проекта «Здоровое питание», которая провела урок здоровья. В ходе занятия школьники выступили с докладами о здоровом образе жизни и примерах его пользы для человека, организовали выставку рисунков, посвященных теме урока.

ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!

Работу в команде, здоровый настрой, значимость и пользу придуманных ребятами мероприятий оценивало жюри конкурса.

Кстати, организаторы отмечают, реализация данного проекта в полном объеме была бы невозможна без участия Ханты-Мансийской государственной медицинской академии. Добровольцы волонтерского объединения «РостОК!» провели первичное и итоговое обследование детей. Также был подготовлен видеокomплекс физических упражнений для детей, участвующих в конкурсе. Этим мо-

лодым людям стоит сказать большое спасибо!

Награждение участников конкурса «Здоровый класс» состоялось в ходе массового мероприятия «Время быть здоровым». По итогам борьбы самым активным и здоровым классом стали ребята из средней общеобразовательной школы № 2.

Они получили призы и подарки из рук победителя и призера первенства мира по легкой атлетике, многократного призера первенств России по лыжным гонкам Михаила Слинкина. После церемонии награждения

перед собравшимися выступили спортсмены из Федерации чир-спорта Югры. Каждый желающий мог пройти экспресс-анкетирование на тему ЗОЖ, измерить рост, вес и давление, стать участником мини-тренинга «Инсульт. Инфаркт. Как помочь близкому человеку».

Как сказал главный врач Центра медицинской профилактики Алексей Молостов, открывая мероприятие: «Мы надеемся на то, что сегодняшнее мероприятие даст толчок к развитию конкурса на уровне округа. Очевиден интерес со стороны участников и организаторов». Поэтому, возможно, в ближайшее время за право быть самыми здоровыми будут бороться ученики из разных городов Югры. Мы призываем всех желающих уже сейчас начать подготовку и обязательно стать участниками этого конкурса!

Илья Юрукин





ЛЕТО – ПУСТЬ «КИШЕЧКА»
ОБХОДИТ СТОРОНОЙ

На подходе лето – прекрасное время года, полное активного отдыха, аромата трав свежих овощей прямо с грядки и... опасность кишечных инфекций. Чтобы они не испортили вам отдых, стоит вспомнить, какие недуги грозят нашему животу и как с ними не встретиться.

Позади морозные короткие дни, промерзшая насквозь природа радуется первым теплым лучам солнца. Жаль, но радуются им и возбудители кишечных инфекций в окружающей среде, пищевых продуктах, воде, предметах домашнего обихода. Нам всем важно понимать: относиться к этим заболеваниям легкомысленно – очень опасно.

Что является главными причинами «летнего обострения» кишечных инфекций?

Лето – пора фруктов и овощей, которые мы не всегда тщательно моем.

Часто утоляем жажду не кипяченой водой.

А когда пьем много воды – разбавляем ей желудочный сок, ослабляя тем самым его защитные свойства.

Потому что продукты питания летом портятся очень быстро, а признаки порчи поначалу могут быть неощутимы на вкус и незаметны визуально.

Потому что в летнюю пору появляется множество на-

секомых, которые и переносят инфекцию.

Острые кишечные инфекции:

– инфекции вирусной этиологии (энтеровирус, ротавирус, вирусы группы Норфолк, коронавирусы, аденовирусы, реовирусы);

– бактериальные инфекции (сальмонеллез, дизентерия, холера, иерсиниоз, эшерихиоз, кампилобактериоз, стафилококковое пищевое отравление, брюшной тиф, ботулизм и инфекции, вызванные синегнойной палоч-

кой, клостридиями, клебсиеллами, протеем);

– грибовые инфекции (чаще всего грибы рода Candida);

– протозойные кишечные инфекции (лямблиоз, амебиаз).

СИМПТОМЫ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

– 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 в структуре детской смертности. Они могут

привести к обезвоживанию организма, потере сознания, коме. И если помощь не будет оказана вовремя, то инфекция может вызвать летальный исход.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Остановимся подробнее на этой группе острых заболеваний, вызываемых энтеровирусами, характеризующимися многообразием клинических проявлений – от легких лихорадочных состояний до тяжелых менингитов.

Энтеровирусы устойчивы во внешней среде и длительное время могут сохраняться в сточных водах, плавательных бассейнах, открытых водоемах и даже в быту. В том числе в продуктах питания, таких как молоко, фрукты, овощи. Их отличает способность быстро распро-

страняться от человека к человеку воздушно-капельным, контактно-бытовым, пищевым и водным способом. Хотя новая новость – вирус погибает при нагревании и кипячении.

КАК РАСПОЗНАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Симптомами энтеровирусной инфекции являются высокая температура – до 39–40 градусов, сильная головная боль и головокружение. Рвота, иногда боли в животе, спине, судороги. Нередко выраженные катаральные проявления (процессы, связанные с воспалением слизистой оболочки верхних дыхательных путей, и проявляются они кашлем, насморком, отеками).

При появлении аналогичных жалоб необходимо срочно обратиться к врачу,



а также свести к минимуму контакты. Самолечение – недопустимо!

Как правильно, в 90 процентах случаев болеют дети.

Одной из наиболее типичных и одновременно тяжелых форм энтеровирусной инфекции является серозный вирусный менингит. Он передается от больных и вирусоносителей, в том числе бессимптомной формой.

КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ?

ДОМА:

Тщательно мойте овощи и фрукты перед их употреб-

лением 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 другие насекомые садились на пищу.

НА УЛИЦЕ:

Пейте только очищенную воду – например, бутилированную или кипяченую. Ни в коем случае не пейте из водоемов, колонок или воду из-под кра-

на. 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, находящегося под открытым небом.

ПОЗАБОТЬСЯ О МАЛЫШАХ:

Расскажите младшим о том, как нужно себя вести, чтобы остаться здоровыми. Научите их правилам личной гигиены. Продемонстрируйте на собственном примере важность профилактики.

Андрей Шадрин



ПОЗИТИВНЫЕ ДЕТИ

Диагноз ВИЧ – не приговор. И все же жизнь ВИЧ-инфицированного человека резко меняется с получением диагноза. Большинство остаются один на один со своими проблемами. На страницах нашего издания мы продолжаем публиковать реальные истории из жизни подростков с положительным статусом. О том, что они думают, чувствуют, как живут...

История Сони, 14 лет

Мне было 10 или 11 лет, когда я впервые узнала о своем заболевании, – меня привели на какое-то мероприятие в честь 1 июня. Сначала я даже не обратила внимания на то, что у меня есть какой-то вирус, мне было все равно.

Раньше только спрашивала себя: «Почему я принимаю таблетки, а другие дети нет?» – но как-то сильно об этом не задумывалась. Тем более что бабушка всегда говорила, что лекарства нужны для здоровья – если их

не принимать, то можно заболеть, и все в таком духе.

Потом я стала посещать группы, встречи и тренинги, где нам рассказывали про ВИЧ-инфекцию. Здесь я узнала больше о самом заболевании и о том, почему я постоянно принимаю

лекарства. Нам говорили, что не стоит бояться своего диагноза, так как от обычных людей мы отличаемся только тем, что нам нужны таблетки, чтобы быть здоровыми, и все. Я подумала: круто же – я отличаюсь от других! Лично я предпо-





читаю воспринимать свой статус как преимущество. Каких-то страхов или опасений у меня не было и нет, я вообще спокойно к этому отношусь.

Когда я рассказала о диагнозе близкой подруге, с которой семь лет дружила, она отвернулась от меня и стала избегать. Мне было очень тяжело, я сильно переживала, что она больше не хочет со мной общаться. Мы же столько лет дружили, я ей доверяла! Я же не виновата в том, что такая! Было больно и обидно. Однако через какое-то время я сми-

рилась и поняла, что она была мне не настоящей подругой – эта ситуация стала для нас проверкой. Сейчас я думаю, как хорошо, что у меня появился шанс действительно узнать ее отношение ко мне.

Мне помогла другая подруга, которую я знала на тот момент два месяца. Я ей тоже все рассказала, и она ответила, что это так здорово – быть другой, ничего страшного здесь нет. С тех пор мы дружим, она не отходит от меня ни на шаг, мы все время вместе.

Скажу честно, мне очень не нравится принимать таблетки каждый-каждый день.

И утром и вечером их нужно принимать, принимать и принимать не переставая. Иногда уже устаешь, хочешь все бросить. В такие моменты я напоминаю себе, что, например, спортсмены тоже всю жизнь едят столько всяких лекарств и добавок, гораздо больше, чем я, и их это не напрягает. Поэтому просто беру и пью свои таблетки, почти на автомате, и иду дальше заниматься своими делами, общаться, делать то, что мне интересно.

Я мечтаю стать хореографом. Сейчас жду результатов экзаменов в училище – их

КОММЕНТАРИЙ ВРАЧА:

ВИЧ-инфекция – заболевание, которое может долго никак не проявлять себя. Вирус постепенно разрушает иммунные клетки, а организм создает новые. Но рано или поздно силы организма истощаются. Иммунных клеток становится очень мало. Теперь любой микроб может проникнуть в организм и вызвать сильное заболевание. Такое состояние называют СПИДом. Антиретровирусные препараты блокируют размножение ВИЧ. Вируса становится очень мало. Он перестает разрушать иммунные клетки. Организм восстанавливается. Иммунная система может противостоять любым инфекциям. Люди с ВИЧ могут прожить такую же жизнь, как и люди без ВИЧ, проходя терапию.



объявят совсем скоро. Пока я не знаю, возьмут меня или нет, но надеюсь, что все будет хорошо. Среди школьных предметов мне нравятся иностранные языки. Я люблю рисовать, играю на гитаре, иногда пою, но так, чтобы никто не слышал.

Я думаю, что самое главное для меня и для всех, кому сообщили диагноз «ВИЧ-инфекция», –

не бояться и не замыкаться в себе, даже если наши друзья ведут себя не так, как мы хотим. Мы такие же, как все, – просто помогаем своему здоровью таблетками, но в остальном ничем не отличаемся от других. Мы также про-должаем жить и мечтать, можем ставить перед собой цели и достигать их,

влюбляться и заводить семью. Да, на нашем пути встречаются сложности, но неужели их нет у здоровых людей? Самое главное – понимать, что твое здоровье, как и все в жизни, зависит только от тебя.

Материал взят из книги «Позитивные дети» Светланы Изамбаевой

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Дети проще воспринимают свой ВИЧ-положительный статус, в отличие от взрослых. Но здесь главным фактором является необходимость поэтапной поддержки (не гиперопеки). Необходимо слушать своего ребенка и уметь находить с ним контакт. Кроме того, что в семье следует уметь свободно говорить о ВИЧ (не делать из этого тайны), важно, чтобы ребенок мог получить поддержку от своих сверстников, которые живут с ВИЧ. Ребенок с ВИЧ-статусом намного проще воспринимает свою проблему в той семье, где с ним умеют разговаривать о его ВИЧ-статусе.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА:

Очень важно, когда подросток сталкивается с отвержением и разочарованием, оказать ему поддержку и лучше всего заранее объяснить, что говорить о своем статусе в обществе – это всегда риск. Рассказать, какой исход событий может быть. На данном этапе очень помогает группа поддержки, в которой ребята слушают разные истории из жизни других и узнают, как подготовить своих близких друзей.

Телефон по ВИЧ/СПИД КУ «Центр СПИД»:

- Ханты-Мансийск **8 (3467) 33-09-09**
- Сургут **8 (3462) 25-07-89**
- Нижневартовск **8 (3466) 43-30-30**
- Пыть-Ях **8 (3463) 42-83-62**

Официальный сайт: AIDS-86.INFO

Постоянно действующие пункты

ДАТА	НАЗВАНИЕ	АДРЕС	ВРЕМЯ	ТЕЛЕФОН
пн-пт	Центр профилактики и борьбы со СПИД	г. Ханты-Мансийск ул. Гагарина, 106, корп. 2	8.00 – 14.00	(3467) 32-03-60, 33-09-09 (будни 8.00 - 16.40)
пн-пт	Центр профилактики и борьбы со СПИД. Филиал	г. Сургут ул. Геологическая, 18	8.00- 15.00 перерыв: 12.00 – 13.00	(3462) 25-07-89, 25-45-33 (будни 8.00 - 15.40)
пн-пт	Центр профилактики и борьбы со СПИД. Филиал	г. Пыть-Ях 8 мкрн., ул. Православная, 10	8.00 -15.00 (пн-чт) 8.00 - 8.30 (пт) перерыв: 12.00 - 12.30	8(3463) 42-83-62 (будни 8.00 - 15.40)
пн-пт	Центр профилактики и борьбы со СПИД. Филиал	г. Нижневартовск ул. Спортивная, 19, 3-й этаж	8.00-15.00 (пн-чт) 8.00 -14.00 (пт) перерыв: 12.00 -13.00	8(3466) 43-30-30, 43-52-80 (будни 8.00 -15.40)

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: Н.С. Тырикова

Над номером работали: Илья Юрукин
Ирина Ердякова
Ирина Ахмедова
Андрей Шадрин

Фото на обложке: Максим Кожухов

Адрес редакции, телефон: 628011, 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 № 1762 от 24.05.2019
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