

12+

Регион

ЗДОРОВЬЯ #4 ■ 2023



НАДЕЖДА ПОПОВА
« БЕГ У НЕЕ В КРОВИ! »

”

*Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать
когда заболеешь.*

Гораций





СОДЕРЖАНИЕ

ЭТО ИНТЕРЕСНО

«Мне страшно»: что делать?.....	2
Низкая самооценка: причины и следствие.....	4
Зависть – токсичное чувство.....	7

О ВАЖНОМ

Сам во всем виноват	9
---------------------------	---

ОПЫТ РЕГИОНОВ

«Редкий» пациент.....	14
Профилактика ВИЧ-инфекции у детей.....	16

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

Зависим... от гаджетов	19
------------------------------	----

ГОСТЬ НОМЕРА

Надежда Попова. «Бег у нее в крови»	24
--	----

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как сохранить зрение?.....	30
----------------------------	----

ПРИЗВАНИЕ

Татьяна Рубан: лечить нужно не болезнь, а пациента	32
---	----

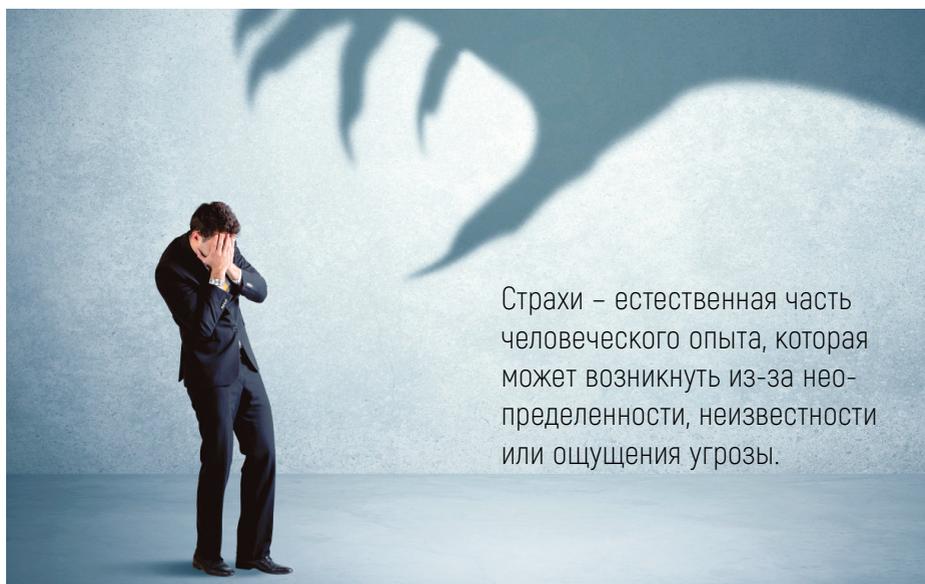
СОВЕТ ВРАЧА

Долголетие – дело привычки.....	35
---------------------------------	----

ВОПРОС-ОТВЕТ

ВИЧ в вопросах и ответах.....	41
-------------------------------	----

ЭТО ИНТЕРЕСНО



Страхи – естественная часть человеческого опыта, которая может возникнуть из-за неопределенности, неизвестности или ощущения угрозы.

«МНЕ СТРАШНО»: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Страхи возникают из различных источников. Пережитые травмы, особенно в раннем детстве, могут оставить свой след. Например, если в детстве ребенка напугала или укусила собака, то в последующем может развиться боязнь этих животных.

Страхи могут быть усилены средствами массовой информации. Новости о негативных событиях мира могут создать впечатление, что мир опасен. В свою очередь это вызывает страх у людей.

Встреча со своими боязнями требует

мудрости, самосознания и решимости, так как страх активизирует стрессовую реакцию в организме. Это может привести к повышенному уровню адреналина и норадреналина, что вызывает физиологические изменения, такие как учащение сердечного ритма и потливость. Постоянное

чувство боязни может привести к тревожности, депрессии и другим психологическим проблемам. Опасения высказывать свое мнение или боязнь выходить за пределы зоны комфорта могут препятствовать личностному росту и развитию. Естественно, это все приводит

Понимание и принятие своих страхов – это первый шаг к их преодолению и созданию более устойчивого и уравновешенного внутреннего мира.

к ухудшению качества жизни человека.

Вот как можно подойти к своим страхам и преодолеть их влияние:

- **Понимание страха.** Это первый и самый важный шаг. Определите, что именно вызывает ваш страх.
- **Примите свои эмоции.** Нельзя подавлять или игнорировать свои страхи. Примите их, как часть вас. Страх – это естественная реакция, которая говорит вам о важности ситуации.
- **Дайте оценку.** Не все страхи стоят того, чтобы с ними бороться. Оцените, какой страх помогает вам избежать реальных угроз, а какой лишь ограничива-

ет вашу жизнь. Постарайтесь освободиться от неоправданных страхов и научитесь их принимать.

- **Обратитесь за помощью.** Поделитесь своими страхами с друзьями, семьей или психологом. Время от времени каждому человеку нужна поддержка. Это не означает проявление слабости. Обсуждение своих страхов с другими людьми может принести облегчение и новый взгляд на ситуацию.
- **Релаксируйте.** Медитация и релаксация могут помочь вам освободить свой разум от негативных мыслей и тревожных предчувствий.
- **Принятие и преодоление.** Осознание своих страхов и принятие их – это ключевой шаг к освобождению. Начинать с ними работать. Старайтесь выходить из зоны комфорта и делать что-то, что пугает вас, но не представляет реальной угрозы.

- **Будьте терпеливы.** Процесс преодоления страхов – долгий и индивидуальный путь. Будьте терпеливы к себе. Страхи не исчезнут мгновенно, но ваша решимость и терпение помогут вам идти вперед, даже если на пути будут трудности.

Встреча с собственными страхами – это акт смелости и самоисследования. Когда мы осознаем свои страхи и учимся их преодолевать, то открываем перед собой дверь к более освобожденной и счастливой жизни.

*Ульяна Павлова,
медицинский психолог*





Формирование самовосприятия и самооценки происходит в детском возрасте. Одним из ведущих факторов является мнение окружающих и личные достижения.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА: ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЕ

Давайте представим себе обычную ситуацию: ребенок старается получить хорошую оценку в школе. Когда это получилось, то он ждет, когда радость разделят родители и

отметят его достижения. Если мама и папа принимают это как должное, не обращают внимания или говорят: «Можно было бы и лучше», то это непременно может привести к форми-

рованию у ребенка низкой самооценки. Во взрослой жизни он не сумеет радоваться своим дальнейшим успехам, поэтому дети могут быстро обесценивать свои труды и переключаться на

новую цель. Каждый раз переключаясь от задачи к задаче, ребенок ожидает, что вот именно она принесет ему удовлетворение. Получается, что вся жизнь превращается в бесконечную гонку.

Рассмотрим еще одну ситуацию, когда воспитание малыша имеет формальный характер, без ласки и любви. Такой ребенок вырастет и будет холоден сам к себе. Возможны два направления в развитии: либо он будет закрыт для окружающих, либо постоянно будет в поисках той ласки и любви, которую не получил в детстве.

Не нужно забывать, что самооценка родителей также играет важную роль. Если мама, постоянно смотрясь в зеркало, будет проговаривать, как она плохо выглядит, переживать, что ее раскритикуют на работе, то данную модель принимает на себя и ее ребенок.

Развод родителей – частая причина низкой

“
Развод родителей – частая причина низкой самооценки.
”

самооценки. Нередко ребенок начинает винить себя в разладе родителей. Он думает о том, что папа ушел из семьи, потому что малыш сделал что-то неправильно. Также после развода ребенок переходит на второй план. Один из родителей становится «выход-

ным», а второй постоянно занят то своими переживаниями, то на работе, а возможно и устройством своей личной жизни.

Вообще, важно отметить, что ребенок любые ссоры между папой и мамой воспринимает на свой счет и думает, что именно он является причиной конфликта.

Низкую самооценку можно скорректировать. В этом помогут квалифицированные специалисты.





Вот несколько рекомендаций, с которых можно начать самостоятельно:

- **Ведите дневник.** На первой странице выпишите все свои положительные качества. Например,
- **Взгляд со стороны.** Спросите у своих родственников и друзей, какие они отмечают положительные качества. Впишите их в свой дневник.
- **Полюбите себя.** Займитесь своим здоровьем, как физическим, так и психическим. Прислушайтесь к себе, сходите к врачу, устраните дискомфорт.
- **Попробуйте заняться тем, чем никогда ранее не занимались.** Займитесь игрой на музыкальном инструменте.

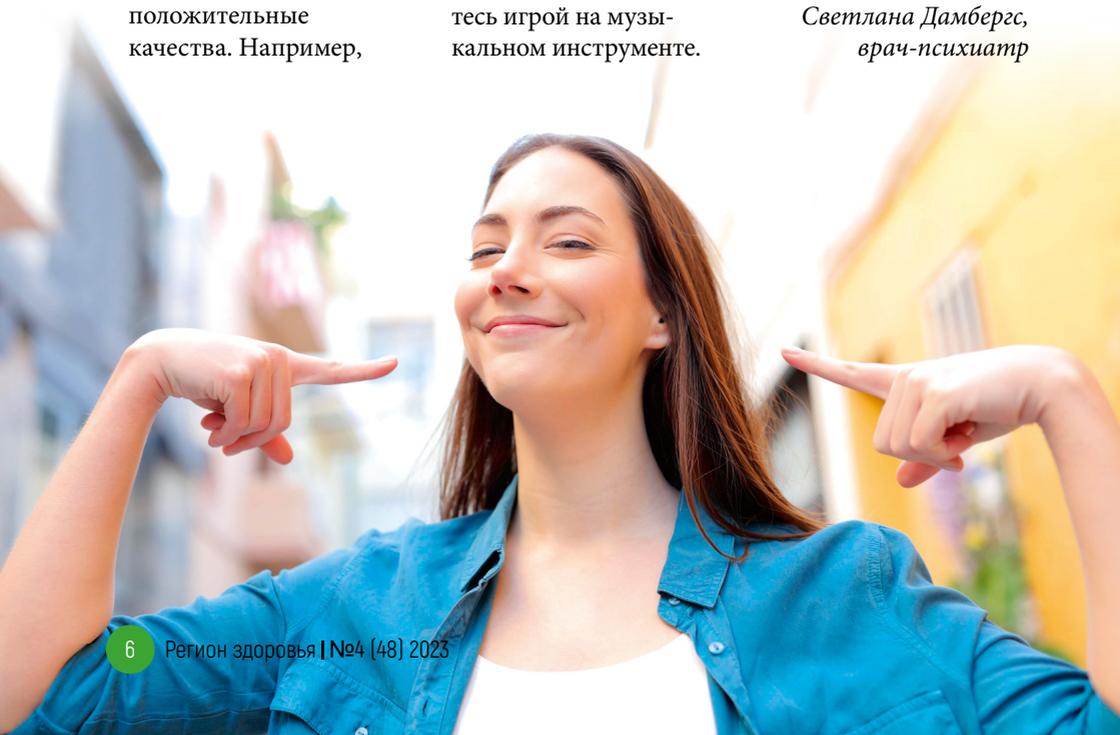
Каждый раз хвалите себя даже за маленькое достижение.

- **Научитесь получать комплименты и похвалу.** Благодарите за это. Конечно, свои результаты фиксируйте в дневнике.

Это лишь начало коррекции поведения. Она проводится индивидуально, учитывая различные аспекты.

Специалист всегда сможет помочь построить фундамент счастливой жизни!

*Светлана Дамбергс,
врач-психиатр*



ЭТО ИНТЕРЕСНО



ЗАВИСТЬ – ТОКСИЧНОЕ ЧУВСТВО

Чувство зависти может быть для человека токсичным. Дело в том, что раньше предметом зависти у людей были жилье и пища. Это стимулировало их охотиться и строить жилище. Без зависти человеку было не выжить.

В современном мире все иначе. Люди стали обращать внимание уже на более статусные вещи: внешность, автомобили и квартиры, уровень дохода. Все вышеперечисленное не является важным аспектом для выживания. Но для некоторых граждан это

играет роль и вызывает определенные эмоции.

Чувство зависти является естественным и распространенным для большинства людей. Оно формируется в детстве, в процессе воспитания, если ребенка постоянно сравнивали с кем-то более успешным

или его достижения приуменьшали, а то и вовсе не обращали внимание. За счет этих факторов формируется «самонеприятие». У ребенка возникает желание обладать тем, что есть у других, обрести их качества или достижения. Со временем, когда чувство зависти

“
Вместо того чтобы
сравнивать себя со всеми
вокруг, сосредоточьтесь
на личном росте
и прогрессе.”

начнет превращаться в навязчивую эмоцию, это может нанести вред психическому здоровью, а также испортить взаимоотношения с другими людьми.

Существует несколько способов, которые помогут совладать с завистью:

1 В первую очередь нужно признаться самому себе, что у вас бывает это чувство. Это поможет воспринимать его как нормальную реакцию на определен-

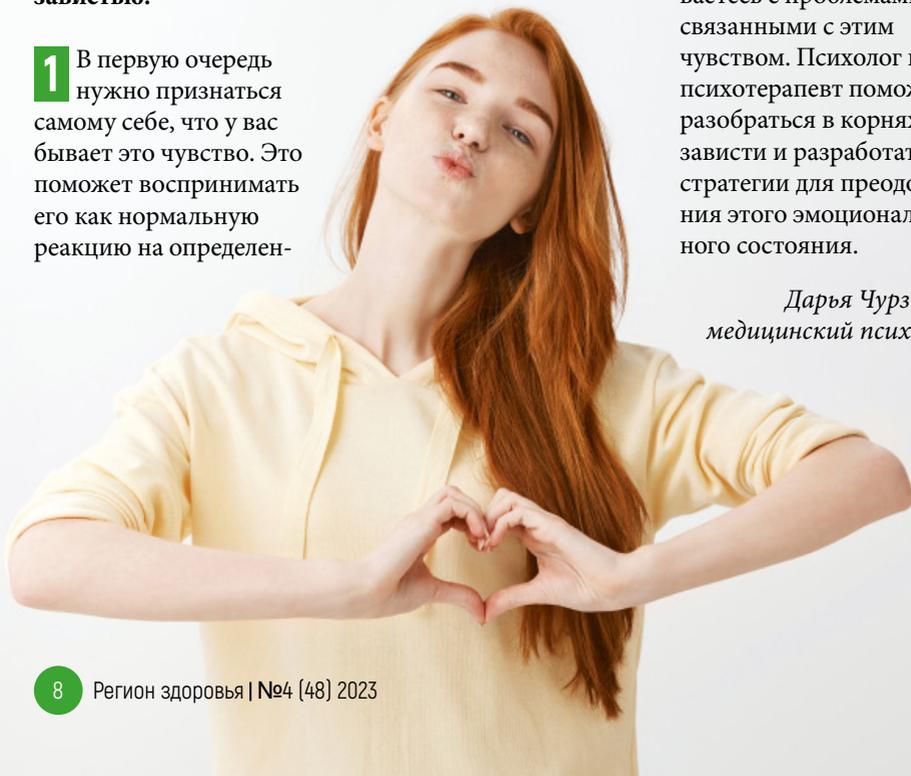
ные ситуации. Необходимо понять и принять мысль, что за свою жизнь и всю ее наполняемость ответственность несете только вы.

2 Старайтесь больше занимать свои мысли только о себе, а не об окружающих. Сфокусируйтесь на целях и достижениях. Вместо того чтобы сравнивать себя со всеми вокруг, сосредоточьтесь на личном росте и прогрессе. Попробуйте увидеть положительные стороны и возможности вокруг вас.

3 Чтобы зависть не стала чувством, которое способно загнать вас в депрессию, начните любить себя и заботиться о себе. Не нужно ни в коем случае себя ругать за испытываемую эмоцию, но важно научиться ее контролировать.

И помните, что чувство зависти может влиять не только на ваше настроение, но и поведение, а также отношения. Не стесняйтесь обращаться за профессиональной поддержкой, если вы сталкиваетесь с проблемами, связанными с этим чувством. Психолог или психотерапевт поможет разобраться в корнях зависти и разработать стратегии для преодоления этого эмоционального состояния.

*Дарья Чурзина,
медицинский психолог*



САМ ВО ВСЕМ ВИНОВАТ

Есть люди, общение с которыми оставляет неприятный осадок. Они заставляют других чувствовать себя ничемными, сомневаться в себе, своей адекватности и чувствах. Это результат газлайтинга.



Газлайтинг – форма психологического насилия, при которой манипулятор отрицает произошедшие факты, пытаясь заставить жертву сомневаться в собственных воспоминаниях.

К сожалению, такая форма взаимоотношений встречается повсеместно – в паре, в семье, на работе, в кругу друзей.

ПРИЗНАКИ ГАЗЛАЙТИНГА

Существует ряд «симптомов», которые могут сигнализировать об отношениях с манипулятором:

- мысли о том, что все действия неправильные;
- собственные желания отодвигаются на второй план;
- постоянная тревога и неуверенность, чувство вины;
- сложность в принятии решений;
- частые извинения и оправдания перед партнером, родителями, коллегами.

СТАДИИ ГАЗЛАЙТИНГА

Как правило, психологическое насилие происходит постепенно и незаметно. Человек, которого «газлайтят», обычно преодолевает

три стадии. Они не всегда последовательны и могут перекрываться друг другом.

ОТРИЦАНИЕ

На этом этапе проявляются первые признаки. Жертва замечает необычные изменения в поведении газлайтера, но не придает этому большого значения. Например, он может сказать что-то оскорбительное в ваш адрес или отрицать ранее совершенные поступки. Вы удивлены этому, но по-прежнему уверены в своей точке зрения.

ЗАЩИТА

Человек начинает сомневаться в себе

и своем восприятии действительности. Он все чаще подвергается критике со стороны манипулятора и чувствует себя измотанным, но продолжает защищаться. Вы отчаянно спорите с газлайтером и все время ищите доказательства, которые помогут убедить его в вашей правоте и добиться его одобрения.

ДЕПРЕССИЯ

У жертвы не остается сил для борьбы и споров – она теряет свое «я». Человек начинает верить словам манипулятора и соглашается со всеми обвинениями, чтобы получить его расположение. Он

чувствует себя беспомощным, разбитым, неорганизованным. На третьей стадии может развиваться клиническая депрессия и тревожные расстройства.

6 РАСПРОСТРАНЕННЫХ ТАКТИК ГАЗЛАЙТИНГА

Чтобы ввести жертву в заблуждение и повлиять на ее восприятие реальности, газлайтер использует множество тактик. Речь идет о методичном «промывании мозгов». В результате спустя какое-то время жертва становится эмоционально зависима от агрессора – его настроения, мнения, поведения.

Доказано шесть наиболее распространенных стратегий газлайтинга.

1 Газлайтеры любят заниматься «переписыванием истории». Чтобы заставить человека усомниться в собственной памяти, они искажают факты и изменяют детали событий. Манипулятор может категорически отрицать, что говорил или делал что-либо,



даже если доказательства говорят об обратном. Вместо этого он станет обвинять жертву во лжи: «Зачем ты сочиняешь? Такого никогда не было!» Газлайтеры бывают настолько убедительны, что люди действительно начинают верить в их версию событий. Ситуация усугубляется, если жертвой становится человек рассеянный и забывчивый.

2 Злые шутки. В роли газлайтера обычно выступает человек из близкого окружения. Он знает о ваших уязвимых местах, слабостях и переживаниях, а значит, при желании может легко использовать эти знания во вред.

Все это маскируется под дружеское подтрунивание, тогда как на самом деле задача манипулятора – ранить и унижить.

3 Газлайтеры часто обесценивают и игнорируют чувства других людей. Если вы обиделись на его шутку,

будьте готовы услышать: «Ты слишком чувствительна! Не раздувай из мухи слона». Если вы скажете, что вам плохо, он ответит: «Ты все придумала, тебе кажется. Лучше займись чем-нибудь полезным».

Манипулятор смещает фокус на собственные переживания и нужды, игнорируя душевное состояние жертвы. Со временем человек начинает считать, что все его эмоции и реакции неправильны, и перестает доверять своим чувствам. В результате газлайтер получает еще большую власть.

4 Подчеркивание неадекватности восприятия. Газлайтер старается убедить жертву в том, что ее реакция на происходящие события ненормальна.

Он может говорить: «В последнее время ты очень странная», «Ты неадекватно реагируешь», «С тобой точно все в порядке?», «Тебе



явно нужна помощь». Все это приводит к появлению у жертвы сомнений, чувства вины и беспомощности. Именно такого эффекта и добивается манипулятор.

5 Перекалывание ответственности.

Газлайтер ни при каких условиях не признает факт манипулирования. Вместо этого он будет искать виноватых вокруг себя и всегда придумает объяснение своим поступкам – его спровоцировали, вынудили или подставили. Типичный пример реакции: «Я не хотел ничего плохого. Ты сама меня вывела».



Манипулятор обвиняет жертву в поведении, которое свойственно ему самому.

При таком способе психологического насилия манипулятор часто проецирует свои недостатки на других. Он обвиняет жертву в поведении, которое свойственно ему самому. Как следствие – человек начинает оправдываться и переключает внимание с газлайтера на себя.

6 Агрессия и враждебность. Газлайтер всегда находится в наступлении. Любимый способ защиты – нападение. Например, если заподозрить такого человека в измене, он обвинит вас в патологической ревности,

низкой самооценке и неуверенности в себе. А если предъявить ему доказательства – станет агрессивным.

Кроме того, газлайтер стремится принизить успехи и достижения своей жертвы. Фразы-маркеры: «В твои годы я уже давно это умел», «Ничего особенного», «Все так мо-

гут», «А ты попробуй сделать быстрее/качественнее». Его задача – заставить жертву чувствовать себя неполноценной.

ПРОТИВОСТОЯТЬ – НЕОБХОДИМО

Психологическое давление может длиться годами, прежде чем жертва поймет, что происходит. При этом отношения с газлайтером чаще всего характеризуются как зависимые или созависимые, а значит, выходить из них особенно тяжело.

Вот несколько советов, которые позволят про-

“
Задача газлайтера – заставить жертву чувствовать себя неполноценной.
”

тивостоять манипуля- тивным техникам:

1 Доверяйте своим чувствам

Чаще прислушивайтесь к своим ощущениям. Если вы расстроены, значит, так и есть. Никто не должен убеждать вас в обратном. Помните, что вы знаете себя гораздо лучше других, а ваши суждения о себе намного точнее, чем мнение газлайтера. Во время споров не пытайтесь переубедить манипулятора – это бессмысленно. Будьте непоколебимы: придерживайтесь собственной версии событий и фактов. Так вы сможете справиться с неуверенностью, даже если газлайтер усилит давление. Главное при общении с ним – уверенный тон и решительный настрой. А вот показывать агрессору сомнения и страхи нельзя.

2 Не позволяйте себя обвинять

Когда в следующий раз газлайтер начнет

искажать факты и попытаться заставить вас сомневаться в собственной адекватности, прямо сообщите ему о том, что вы не готовы мириться с его поведением. Четко обозначьте свои границы и спокойно объясните, что его слова обижают вас и в дальнейшем вы не станете это терпеть. Если ничто не помогает и манипулятор продолжает использовать газлайтинг в отношении вас, будьте готовы минимизировать или полностью прекратить общение с ним. Шансы, что агрессор изменит свое поведение, сводятся к нулю.

3 Обратитесь за по- мощью

Часто жертва поддается на манипуляции только потому, что ей важно оставаться в отношениях с манипулятором, а не разрывать их.

Например, когда речь идет о газлайтинге в паре или между

членами семьи. В этом случае нужно пересмотреть тактику своего поведения и начать следовать новым правилам. Лучше всего обратиться за помощью к квалифицированному специалисту. Чем дольше человек подвергается воздействию газлайтинга, тем разрушительнее будут последствия. Психолог или психотерапевт поможет справиться с тревогой и страхами, разобраться в ваших сомнениях и выйти из ситуации с наименьшими потерями.

*Светлана Вохмянина,
врач-психотерапевт*





«РЕДКИЙ» ПАЦИЕНТ

Югорские врачи совместно со специалистами Центра СПИД вылечили 13-летнего ребенка от редкого заболевания – генерализованного микобактериоза. За здоровье пациента они боролись почти два года. Течение болезни осложнялось наличием у ребенка ВИЧ-инфекции в стадии СПИДа.

Микобактериоз – это инфекционное заболевание, которое вызывают нетуберкулезные микобактерии, формирующие в пораженных органах и тканях гранулематозное воспаление.

Данное заболевание вызывается несколькими видами бактерий, чаще всего микобактерией авиум.

Заболеваемость микобактериозами в развитых странах составляет

от 2 до 4 случаев на 100 тыс. населения. Заболевание может поражать несколько органов и тканей. У пациента наблюдалась генерализация процесса, были поражены: легкие, бронхи, костный мозг,

кишечник, печень, селезенка, лимфатические узлы.

Среди детского населения данное заболевание встречается редко, этот ребенок единственный в РФ с таким тяжелым, обширным поражением органов. Самым сложным для врачей было то, что произошло поражение костного мозга, развилась тяжелая панцитопения (низкий уровень всех форменных элементов крови), что еще более усугубляло иммуносупрессию,

уровень CD4 клеток регистрировался крайне низким.

Ребенка лечили коллегиально врачи нескольких профилей. Огромную помощь в лечении оказали специалисты Республиканской клинической инфекционной больницы из Санкт-Петербурга, научного медицинского исследовательского центра «Институт фтизиопульмонологии» из Москвы.

В настоящее время у пациента стабильно

Всеобщими усилиями пациента удалось спасти, излечение было подтверждено клинически и лабораторно.

удовлетворительное состояние, ребенок ведет привычный образ жизни. Лечение ВИЧ-инфекции продолжается антиретровирусной терапией, вирус в крови не определяется, иммунограмма соответствует возрасту ребенка, иммуносупрессия отсутствует.

КУ «Центр СПИД»





ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ У ДЕТЕЙ

ВИЧ-инфекция – хроническое заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека, который поражает, в первую очередь, иммунную систему человека, что приводит к потере способности организма противостоять вирусным, бактериальным, паразитарным инфекциям, к развитию синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА:

- половой, при гетеро- и гомосексуальных контактах;
- парентеральный (гемоконтактный) – через зараженную

кровь при введении наркотиков общими иглами и шприцами, использовании нестерильных инструментов при проведении медицинских и медицинских манипуляций.

Перинатальный – передача ВИЧ-инфекции от матери ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании.

В настоящее время увеличивается число

ВИЧ-инфицированных женщин детородного возраста. Женщина, имеющая ВИЧ-позитивный статус, не должна отказываться от материнства. Современная медицина достигла такого уровня, когда беременная ВИЧ-инфицированная женщина может родить здорового ребенка.

В этом ей помогут врачи-инфекционисты, акушеры-гинекологи, педиатры, медицинские психологи, которые будут сопровождать будущую мать на всех сроках беременности. Основными профилактическими мероприятиями передачи ВИЧ от матери ребенку служит многоуровневая система ППМР-профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку, которая состоит из 3-х этапов:

1 ЭТАП

Назначение антиретровирусных препаратов во время беременности. Основным фактором, который влияет на вероятность передачи ВИЧ-инфекции ребен-

ку, является концентрация вируса в крови матери, так называемая вирусная нагрузка. Важно достичь ее неопределяемого уровня как можно раньше во время беременности путем назначения препаратов, которые не допускают размножение вируса в организме человека. Препараты подбираются таким образом, чтобы минимизировать побочные действия, и являются безопасными для будущей матери и плода.

2 ЭТАП

ППМР-внутривенное введение антиретровирусного препарата во время родов независимо от способа родоразрешения.

3 ЭТАП

Назначение профилактического курса АРВТ новорожденному ребенку в течение четырех недель. Препараты, которые получает ребенок адаптированы для детского организма, выпускаются в виде сиропов, доза рассчитывается на вес ребенка. Детям, появившимся на свет от ВИЧ-инфицированных мам, исключается грудное вскармливание, так как вирус содержится в грудном молоке и может быть передан ребенку. Малыши будут получать в питании адаптированные молочные смеси, которые в Ханты-Мансийском автономном округе выдаются бесплатно



до 1,5-летнего возраста. Дети, рожденные ВИЧ-инфицированными матерями, наблюдаются врачом-педиатром в КДК, специализированных центрах, где проводится необходимое обследование на ВИЧ-инфекцию и другие инфекционные болезни. После наблюдения, ориентировочно, в течение 1,5 лет, и при получении необходимых анализов об отсутствии ВИЧ-инфекции ребенок снимается с учета. Дети, рожденные ВИЧ-инфицированными женщинами, здоровы! Нет никаких противопоказаний и ограничений для посещения детских дошкольных учреждений. Вакцинация проводится по Национальному календарю прививок.

“
Дети, рожденные
ВИЧ-инфицированными
женщинами, здоровы!
”

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДАЧИ ВИЧ- ИНФЕКЦИИ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Подростки вступают в половые контакты порой с мало знакомыми людьми, которые могут оказаться больными ВИЧ-инфекцией и передать это заболевание молодым, порой несовершеннолетним людям. Это самый распространенный путь инфицирования в подростковом возрасте.

Вирус содержится в сперме, влагалищном и цервикальном секретах. Возможности заражения также зависят от уровня вирусной нагрузки больного человека. Избежать заражения позволяет воздержание от раннего начала половой жизни.

Но, если у подростка случился половой контакт, не надо откладывать визит к врачу. Подростку проведут консультирование, тестирование на ВИЧ, при необходимости назначат профилактическое лечение. В дальнейшем необходимо использовать такие средства защиты, как презерватив, который защитит не только от ВИЧ-инфекции, ЗПП, но и от нежелательной ранней беременности.

Целомудрие,
верность любимому
человеку, высокие
нравственные устои –
вот основные
факторы здоровья.

*Наталья Черненко,
врач-педиатр*



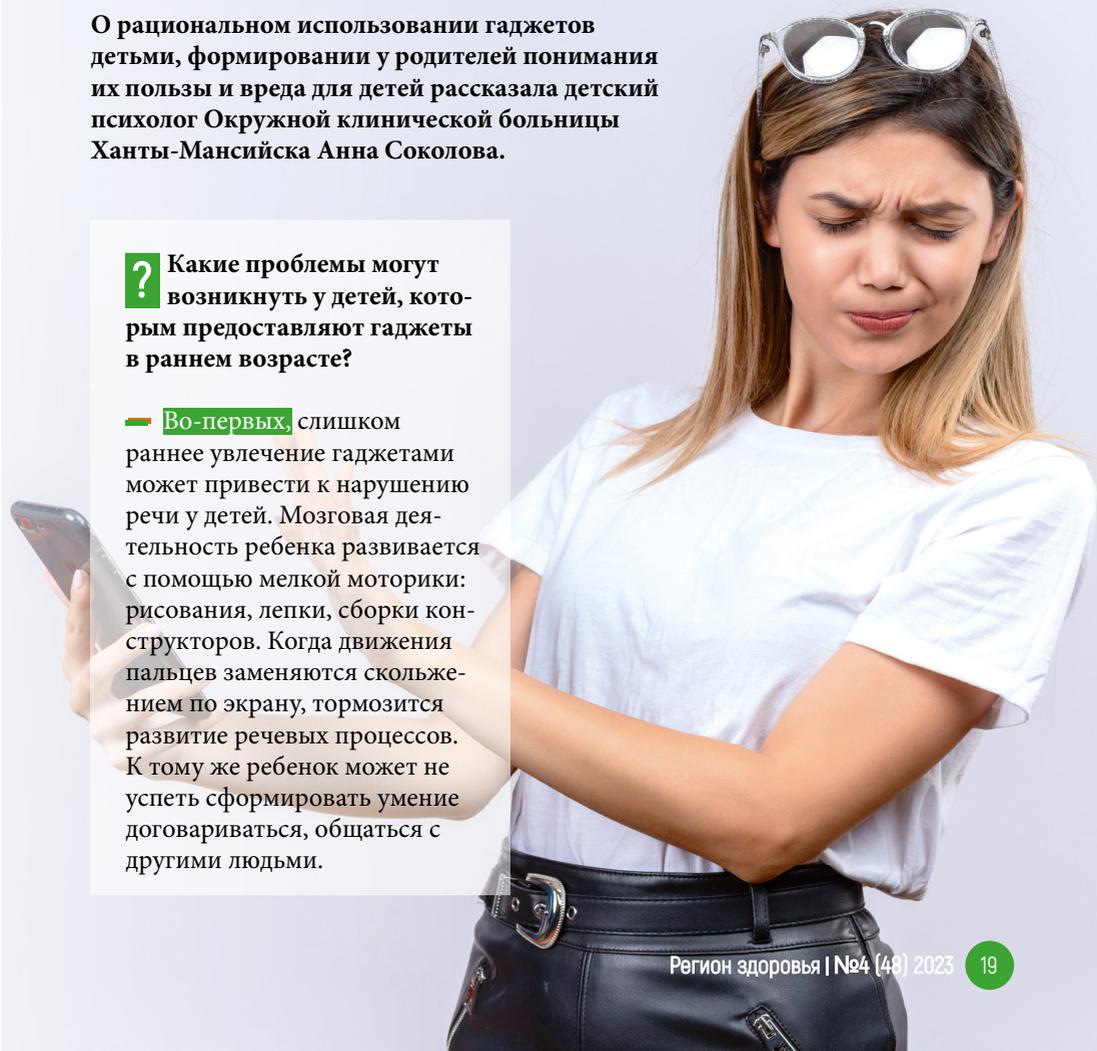
ЗАВИСИМ... ОТ ГАДЖЕТОВ

П век информационных технологий современные гаджеты настолько широко вошли в нашу жизнь, что уже трудно представить мир без них. Телефоны, планшеты и компьютеры служат средством развлечения, получения информации и общения не только для взрослых, но и для детей и подростков.

О рациональном использовании гаджетов детьми, формировании у родителей понимания их пользы и вреда для детей рассказала детский психолог Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Анна Соколова.

? Какие проблемы могут возникнуть у детей, которым предоставляют гаджеты в раннем возрасте?

— Во-первых, слишком раннее увлечение гаджетами может привести к нарушению речи у детей. Мозговая деятельность ребенка развивается с помощью мелкой моторики: рисования, лепки, сборки конструкторов. Когда движения пальцев заменяются скольжением по экрану, тормозится развитие речевых процессов. К тому же ребенок может не успеть сформировать умение договариваться, общаться с другими людьми.



Во-вторых, при длительном использовании электронных сенсорных устройств у детей может замедляться мышечное развитие: детям нужно больше двигаться, активно и желательно на свежем воздухе.

В-третьих, быстрая смена картинок в детских программах и мультиках рассеивает внимание ребенка. Неумение сосредоточиться может стать одним из важнейших элементов дальнейших сложностей с учебой. Чтобы научиться читать, писать и считать, ребенок должен полностью сконцентрироваться на этой деятельности.

Поэтому стоит уделять внимание также рисо-

ванию, раскрашиванию, собиранию конструкторов и пазлов и другим видам деятельности оффлайн, где нужно сосредотачиваться.

В-четвертых, при частом и громком прослушивании музыки в наушниках, которые вставляются прямо в ухо, может ухудшиться слух.

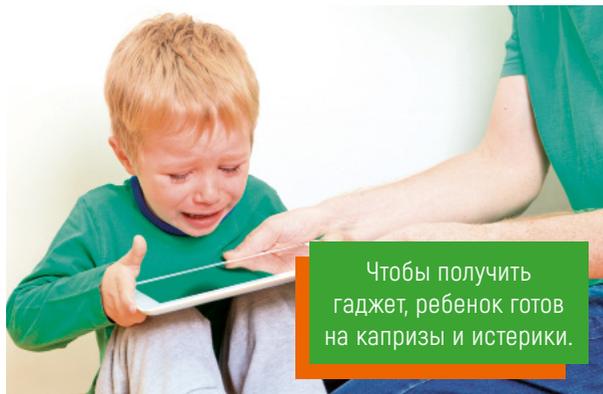
? Как проявляется зависимость от гаджетов у ребенка?

— Распознать зависимость ребенка от гаджетов довольно просто: ребенок испытывает непреодолимое желание использовать гаджет более 30 минут в день. У ребенка резко пропадает настроение, если выделенное на

телефон время закончилось или пришлось отдать гаджет. И резко улучшается, если разрешили взять его снова.

Чтобы получить гаджет, ребенок готов на капризы, истерики, он может торговаться и выпрашивать. После использования телефона или планшета ему трудно переключиться на другой вид деятельности. Ребенок агрессивен и испытывает раздражение, теряет интерес к реальной жизни – не хочет гулять, играть в подвижные или настольные игры, рисовать, читать. Эти занятия кажутся скучными и неинтересными в сравнении с впечатляющим виртуальным миром.

Ребенка не интересуют разговоры и обсуждение того, что не связано с гаджетами. Он не задает многочисленные вопросы, что естественно для дошкольного и младшего школьного возраста. Оживляется только при разговорах об играх, в которые играет.



Также ребенок теряет чувство времени и чувство меры, не соблюдает оговоренные условия и всеми силами стремится быть в сети как можно больше.

Ребенок встает ночью, чтобы играть, а днем в школе чувствует себя уставшим и сонным. У школьников падает успеваемость, они не стремятся общаться с друзьями, проводить время с семьей. Все их желания сводятся к тому, чтобы уединиться с гаджетом.

? Могут ли гаджеты влиять на социальное развитие ребенка?

— Ребенку для формирования навыков коммуникации нужно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, играть в ролевые игры. Проводя много времени за гаджетами, дети не имеют возможности и желания совершенствовать эти умения, поэтому их социализация страдает. Опасно это и для подростков, которые соцсетями заменяют живое общение и вы-

падают из реальной жизни. Негативную роль играет и фактор анонимности. В интернете легко жить двойной и даже тройной жизнью. Это создает препятствия формированию личности, идентичности, пониманию себя.

“
Подростки
заменяют соцсетями
живое общение
и выпадают из реальной
жизни.”

? Каковы причины зависимости от гаджетов у детей?

— Сейчас можно наблюдать, как родители детям раннего возраста включают «развивающие» мультики, с двухлетнего возраста скачивают детские, а порой и не совсем детские игры. И вполне нормальной становится ситуация покупки личного смартфона или планшета ребенку 4-7

лет. Причины подобного использования гаджетов могут быть разными:

- желание занять детей, пока взрослый решает важные дела;
- мысли о том, что пользование техникой поможет быстрее развиваться и выделяться на фоне маленьких сверстников;
- непонимание взрослыми особенностей формирования детской психики и, соответственно, влияния на нее современных устройств.

? Как предотвратить зависимость детей от гаджетов?

— Разумеется, просто забрать у ребенка гаджет не вариант. Особенно, если ребенок уже школьник. Тут нужен психологически грамотный и терпеливый подход. Но родители должны быть строгими и не должны отклоняться от выбранной стратегии.

1 **Поговорить с ребенком.** Стоит сказать честно, что будет лучше, если у него будет не только виртуальная жизнь. Вы, как родители, хотите, чтобы он получил образование, нашел дело жизни и достиг успеха. Обязательно нужно объяснить ребенку, что такое зависимость и что для преодоления ее понадобятся силы и время. А родители ему в этом помогут.

2 **Занятость.** Каждый день ребенка должен быть строго расписан. Нужно придумать для него полезные и

интересные активности: записать на секции и курсы, которые ему понравятся. У него должно быть время на прогулки, выполнение уроков и отдых. Вот в период отдыха он сможет пользоваться гаджетом, но только строго оговоренное время.

3 **Личный пример.** Дети всегда копируют родителей: если взрослые проводят свободное время в сети, то ребенок поступает так же. Он не видит, как может быть по-другому. Хорошо ввести в жизнь семьи ритуалы и традиции, планировать, как будете отдыхать все вместе. Это могут быть путешествия, прогулки, посещения интересных мест, настольные игры, совместные проекты, поделки, рукоделия, кулинарное творчество. Дети будут в восторге

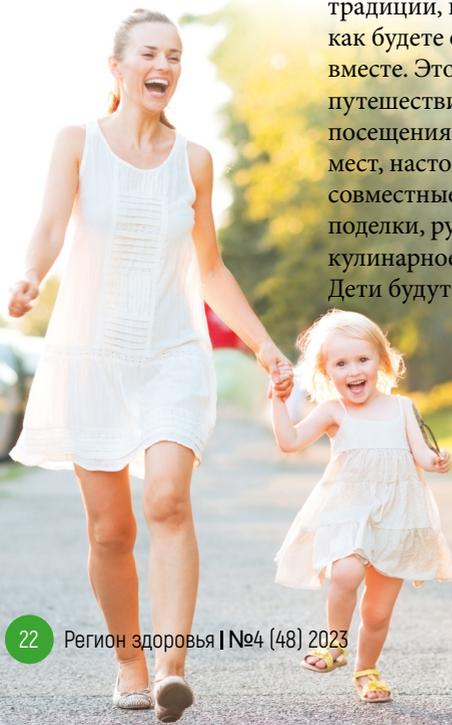
от такого времяпрепровождения, и гаджеты отойдут на второй план.

4 **Полезьа.** Мир интернета открывает огромные возможности для того, кто хочет развиваться, а не только развлекаться. Родители должны показать ребенку варианты полезного проведения времени в сети.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ

1 Важно с самого раннего возраста приучать ребенка к соблюдению правил, которые устанавливают родители. Тогда и ограничение времени, проводимого с гаджетами, не будет восприниматься болезненно.

2 Некоторые родители практикуют кормление малышкой во время просмотра мультфильма. Ребенок, увлеченный мелькающими картинками, послушно открывает рот. Но это приводит к нарушениям пищевого поведения и развитию зависимости от гаджета.



3 Нельзя использовать гаджеты как средство от истерик или плохого настроения. Малыш должен учиться справляться с эмоциями самостоятельно, успокаиваться и благополучно переживать трудности.

4 Родители подают пример ребенку. Свободное время лучше проводить, общаясь с семьей, а не с гаджетом.

5 Детям всех возрастов нужно общение с родителями, общие интересы и цели. Тогда у них не будет потребности убежать от одиночества в сеть.

6 Важно обеспечить ребенку интересный и разнообразный досуг, достаточное количество игрушек, спортивного инвентаря, материалов для творчества.

7 Родителям нужно интересоваться, чем дети занимаются в сети, во что играют, что смотрят, с кем общаются. Уважение к интересам ребенка укрепляет родительский авторитет.

Новые медиа и технологии нужны и важны для подрастающего поколения. Они являются неотъемлемой частью социального взаимодействия в современном мире. Они вовлекают новое поколение не только в просмотр контента, но и в самостоятельное его создание. Однако последствия использования интернета и гаджетов детьми многоплановы и зависят от типа носителя, способа использования, а также от характеристик отдельного ребенка или подростка, использующего его. Каждый ребенок уникален, нет одного общего рецепта, который подошел бы всем семьям. Специалисты рекомендуют родителям разрабатывать индивидуальные планы использования гаджетов для своих детей, которые учитывают возраст, здоровье, темперамент и уровень развития каждого ребенка.

Родителям важно: осознавать и понимать свою собственную роль в



создании баланса между временем с использованием гаджетов и другими видами деятельности. Подходить к этому вопросу осознанно, не пускать его на «самотек». Обеспечить такие потребности ребенка, как здоровая диета, хорошая гигиена сна, адекватная физическая активность и позитивные социальные взаимодействия. Научиться вовремя распознавать и решать возникающие проблемы, связанные с использованием гаджетов, которые могут негативно повлиять на здоровье, благополучие, социальное и личностное развитие, а также успеваемость детей.

*Мария Собирова,
Анастасия Гордиенко*



«БЕГ У НЕЕ В КРОВИ»

Надежда Аркадьевна Попова – врач-рентгенолог Нижневартонской городской поликлиники. В коллективе лечебного учреждения доктор трудится уже почти с десяток лет. Про себя говорит: «Я из породы гончих. У меня это в крови».

Надежда, женщина динамичная во всех отношениях, ведет активный образ жизни. Мать пятерых детей, она преуспевает в роли

супруги и заботливой мамы. Несмотря на свою занятость, Надежда Аркадьевна всегда находит время для занятий спортом. Легкая атлетика – ее основная страсть,

которой она посвятила уже более 20 лет своей жизни.

«Хорошо бегала я еще в школе, участвовала в городских кроссах. Но

всерьез увлеклась бегом на пятом курсе медицинской академии. До этого с детства занималась танцами.

Почему именно бег?

Во-первых, это свежий воздух. Совмещаю приятное с полезным. Погуляла, подышала и мышцы в тонус привела. **А во-вторых**, это мотивирует. В академии у нас на физкультуре бег проходил на улице. Я всех обгоняла, всегда финишируя первой. Понравилось. Азарт появился. Стала по вечерам одна ходить.

Потом стала пробовать повышать нагрузку, бегала с утяжелителями. До сих пор продолжаю свои занятия. Кроме этого, конечно, еще много лет зарядка по утрам. Обязательно. Хотя бы полчаса. Потому что поесть люблю.

И в – третьих, бег – это наименее затратный вид спорта. Не надо куда-то ехать, тратиться на абонементы. Бегаю в любую погоду. Хоть в дождь, хоть в зной. Даже сейчас, если бы не нужно было работать, я бы с удовольствием

пробежалась», – делится бегун-любитель.

Бег стал предпочтительным видом спорта из-за его простоты и доступности. Независимо от погоды Надежда Попова регулярно отправляется на пробежку и наслаждается ощущением свободы, скорости и грации. Болезни и травмы никогда не становятся помехой на пути – за все время занятий спортом она ни разу не травмировалась.

«Я действительно кайфую от бега. Это не просто физическая активность, это настоящая эмоциональная атака, которую сложно передать словами.»

Только тот, кто сам бежал и ощутил этот драйв, понимает, насколько это потрясающе. Бег дарит легкость, свободу и чувство достижения. Это как



будто ты взлетаешь и находишься в своем собственном мире, где ничего не может тебя остановить!», – рассказывает врач-рентгенолог.

Надежда Аркадьевна акцентирует, что в спорте важна сноровка, зарядка, тренировка. Тренировки должны быть регулярные, активные, без пропусков, при этом посильные.

«Лично меня даже недомогание никогда не останавливало. Хотя иногда, бывает, хочется сказать: да гори оно все синим пламенем! А вечер приходит – ноги сами направление знают. Только одеваться нужно по погоде, чтобы

избежать перегрева или переохлаждений».

Полезными наша героиня находит беговые тренировки не только из-за драйва и хорошего самочувствия. Благодаря возобновленным после родов тренировкам женщина быстро пришла в былую форму. Это сыграло немалую роль и в ее психологическом состоянии. Особенно после рождения пятого ребенка.

«В то время я сильно поправилась. Все же возраст уже, организм не справляется так бодро, как раньше. В какой-то момент отражение в зеркале стало скорее расстраивать, – вспоминает Надежда, – и здесь как нельзя кстати пришлось мои «одиночные вечерние забеги»».

“

В какой-то момент отражение в зеркале стало скорее расстраивать.

”



К слову пришелся и один курьезный случай, который помог нашей героине осознать всю серьезность момента и прервать тренировки.

«Когда была беременна младшей дочерью, шла 13-ая неделя. Как обычно, пошла пробежаться на Комсомольское озеро. На завершении круга вдруг почувствовала, как в правом боку изнутри меня «пнули».

Да так сильно! Так я поняла, что пора прерваться до родов – это были первые шевеления ребенка. Знали бы акушеры-гинекологи, чем я занимаюсь, сделали бы, наверное, мне строгий выговор, – смеется.

– После родов врачи сказали, не раньше чем через два месяца можно заниматься спортом. А я уже через три дня направилась в сторону

Мегиона на традиционную пробежку».

Как врач, наша героиня убеждена, что питание играет ключевую роль во время физических нагрузок. Правильный рацион позволяет поддерживать энергетический баланс, обеспечивает необходимые питательные вещества для работы мышц и помогает восстанавливаться после тренировки.

Во время бега особенно важно правильно подготовиться к тренировке или соревнованию. Здесь необходимо учитывать время, которое вы планируете провести на трассе. Для коротких дистанций до 1 часа достаточно употребить небольшую порцию легкой пищи ближе к тренировке. Например, фрукты или йогурт. Для более длительных дистанций или интенсивных тренировок рекомендуется добавить в рацион более плотные и энергетически насыщенные продукты, такие как бананы, орехи, сухо-

фрукты, гранола или энергетические гели. Также важно помнить о гидратации. Во время бега утрачивается много влаги, поэтому важно пить достаточное количество жидкости. Лучше выбрать негазированную воду или спортивные напитки, чтобы восполнить электролиты. В целом, питание во время бега должно быть сбалансированным, учитывая индивидуальные потребности и предпочтения.

«Перед бегом не надо есть ничего острого. Чеснок, лук – подобное вызывает сухость во рту. Кроме того, не надо переедать. На-

“

Перед бегом не надо есть ничего острого. Чеснок, лук – подобное вызывает сухость во рту.

”

пример, мои любимые корейские салаты перед пробежкой я не ем. Радикальных каких-то ограничений в питании быть не должно», – считает доктор Попова.

Она уверена, что главное – это самочувствие и желание вести активный образ жизни. Мотивация для Надежды – это что-то врожденное. Никакая внешняя поддержка ей не нужна. Ее само-



дисциплина и любовь к бегу всегда помогают ей преодолевать любые трудности и усталость. И даже когда она испытывает желание сдать, она всегда возвращается на дорожку и движется вперед.

Одиночные тренировки – это ее предпочтение. Надежда наслаждается возможностью быть наедине со своими мыслями, насладиться скоростью и энергией бега. Тем не менее она с удовольствием берет своих детей с собой, обучая их здоровому образу жизни и демонстрируя свою приверженность к спорту.

«Не люблю, когда кто-то напрашивается составить мне компанию побегать. Тогда ведь тянет поговорить... Когда быстро бежишь, дыхание затрудняется,

“ В октябре Надежда успешно пробежала длинную дистанцию, за что получила золотой значок ГТО. ”

а если еще и разговаривать, совсем тяжело становится. Детей я с собой беру, но знаю, что они не будут болтать, они приучены к дисциплине. Если дети со мной, то бегут рядом. В такие дни я стараюсь надевать утяжелители, чтобы мне было труднее бежать, скорость становится меньше, и детвора не отстает», – уточняет Надежда.

Результаты спортсменки от медицины говорят сами за себя. Ежегодно она принимает участие в спортивных состязаниях и достигает высоких результатов. На ее счету множество завоеванных кубков и медалей. Октябрь этого года стал особенно продуктивным. В начале месяца бегунья не только взяла первенство в двух спортивных марафонах, но и успешно пробежала длинную дистанцию, за что получила золотой значок ГТО.

«Знаете, я думаю, что к участию в любых соревнованиях нужно обязательно подходить





с юмором. Не напрягать свой мозг тем, что можешь кому-то уступить. Просто бежать и наполняться моментом», – посоветовала Надежда.

Чтобы поддерживать свое здоровье и энергетический баланс, Надежда регулярно посещает баню, где наслаждается паром и отдыхает от повседневных забот. Этот ритуал помогает ей восстанавливаться после тренировок и сохра-

нять свою физическую форму.

«После интенсивных тренировок в мышцах скапливается молочная кислота, из-за чего могут появляться неприятные ощущения и боль. Напарюсь хорошенько, и на следующий день ничего не болит. Я привыкла уже, и организм адаптировался к регулярным нагрузкам», – отметила Надежда Аркадьевна.

Основываясь на своем опыте, доктор взрослой

поликлиники Нижневартовска советует всем не курить, не употреблять алкоголь и начать вести активный образ жизни уже сейчас. Она убеждена, что здоровье не обманет и не подведет. Своим примером она вдохновляет не только семью, но и окружающих бежать за своими мечтами и достигать высот в спорте и в жизни.

*Евгения Пастухова,
фото Юлии Пановой и
Надежды Поповой*

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

Постоянное наблюдение у окулиста позволяет своевременно выявить нарушение зрения и подключить медикаментозное, приборное лечение, очковую или контактную коррекцию.

Пациент в очках – норма жизни в нашей практике. Это тревожная тенденция! Ухудшение зрения у детей в большей степени связано с использованием гаджетов. Технический прогресс мы не отменим, однако следовать советам врача-офтальмолога необходимо.

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА

- Окно должно быть расположено слева от рабочего стола, дополнительное освещение рабочего места настольной лампой с лампочкой в 60 ВАТ, стоящей слева от ребенка;
- рабочее место должно соответствовать росту ребенка (соответствие размеров мебели росту ребенка);
- правильная осанка за рабочим столом (держите туловище и голову прямо, плечи – расправленными);
- соблюдайте дистанцию (расстояние) от глаз ребенка до рабочей поверхности 30-35 см.



РЕЖИМ ЗРИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

- Во время длительных занятий за рабочим столом через каждые 20-30 минут делать перерыв. Чередуйте разные виды деятельности.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

- Во время перерывов можно выполнять гимнастику для глаз (упражнения с меткой на стекле, с плакатом «Цветная восьмерка», глазодвигательная гимнастика, а также общую двигательную разминку).

УПОРЯДОЧЕНИЕ ПРОСМОТРА ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

Ребенок должен находиться перед экраном ТВ на расстоянии от 2 до 5 м.

- дошкольникам – не более 30 минут в день;
- школьникам младших классов – 1-1,5 часа в день с перерывами;
- старшеклассникам – 1,5-2 часа в день.



ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЕ ИГР В ГАДЖЕТАХ

- Соблюдать правило 20-20-20 (после 20 минут зрительной нагрузки вблизи сделать паузу на 20 секунд, переключить взор на предметы, находящиеся далее 6 метров, 20 раз поморгать).

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

- Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, плавание;



- прогулки на свежем воздухе (2-3 часа в день в дневное время);
- регулярное проветривание рабочего помещения;
- продолжительный сон (9-10 часов в сутки);
- рациональное питание (употребляйте в пищу продукты, богатые витаминами и минералами).

*Материал подготовлен специалистом
Окружной клинической больницы, г. Ханты-Мансийск*



ТАТЬЯНА РУБАН: ЛЕЧИТЬ НУЖНО НЕ БОЛЕЗНЬ, А ПАЦИЕНТА

Врач-кардиолог, кандидат медицинских наук по кардиологическому профилю Татьяна Рубан спасает жизни людей, заставляя их сердца работать слаженно и правильно. В медицине доктор уже почти треть века.

Татьяне Владимировне 52 года, 29 из них она посвятила лечению вартовчан сначала в стационаре, а затем в женской консультации.

Профессию врача получила в Самарском государственном медицинском университете

в 1994 году, а год спустя в Казани прошла первичную специализацию по кардиологии.

«Во время учебы мне запомнилось первое посещение анатомического вскрытия. Это было большое потрясение для меня и проверка на правильность

выбранного пути. Я очень благодарна моим педагогам, которые учили нас лечить не болезнь, а человека», – рассказывает Татьяна Владимировна.

После окончания университета вернулась в Нижневартовск, так как, по ее словам,

очень хотелось начать свой профессиональный путь в стационаре и именно здесь была предоставлена такая возможность. Получив огромный профессиональный опыт работы в условиях клинического стационара, теперь, в условиях работы в поликлинике, стараюсь оказывать помощь так, чтобы не допустить или уменьшить риски возникновения состояний, требующих госпитализации пациентов.



В 1994-1995 годах в качестве интерна трудилась в Медсанчасти №3 Нижневартовска,

“ В 2008 году Татьяна Рубан с блеском защитила кандидатскую диссертацию в Томском НИИ кардиологии. ”

после чего и осталась работать там же, в отделении кардиологии до конца 2016 года. В 2008 году Татьяна Рубан с блеском защитила кандидатскую диссертацию в Томском НИИ кардиологии.

В январе 2017 трудоустроилась в Нижневартовскую городскую больницу. После реорганизации врач-кардиолог работает в женской консультации и помогает беременным женщинам сохранить здоровье сердца и выносить здоровых детей. В связи с возрастающей нагрузкой на кардиологическую службу взрослой поликлиники Татьяна Владимировна активно помогает коллегам и ведет прием пациентов по направлению врачей-терапевтов участковых.

«В моей практике был случай, – рассказывает Татьяна Рубан, – в отделение кардиологии поступил пациент с брадикардией менее 40 ударов в минуту, порой частота сердцебиения снижалась до 29 ударов в минуту. Пациенту требовалась установка кардиостимулятора, но мужчина категорически отказывался от вмешательства, вел себя агрессивно, угрожал. Потребовалось немало усилий, чтобы убедить его в жизненной необходимости этого способа лечения. К счастью, все закончилось благополучно!»

По словам кардиолога, профессия медицинского работника подразумевает желание помогать людям, умение сопереживать.

«Я не представляю для себя другой профессии именно потому, что получаю огромное удовлетворение, когда удается помочь пациенту», – говорит Татьяна.

Про нее коллеги и пациенты говорят: это талантливый врач, умный и скрупулезный, прекрасный человек с высоким уровнем эмпатии, а в работе – крайне дисциплинированная и пациенториентированна, в каждом клиническом случае разбирается тщательно и досконально.

«В работе стараюсь не быть равнодушной, использую индивидуальный подход к пациенту, для того чтобы донести информацию и человек не забыл об этом, выйдя за порог кабинета врача. Я постоянно учусь, чтобы оказывать помощь на

современном уровне, стараюсь придерживаться принципа лечить не болезнь, а пациента», – отмечает наша героиня.

Как и у любого уважающего себя и свою профессию специалиста, у Татьяны Владимировны есть планы на будущее.

В перспективе ультразвуковая диагностика: «Я прошла профессиональную переподготовку по специальности «Функциональная диагностика». Хотелось бы развиваться в этом направлении, но и кардиологию не оставляю», – уточняет доктор.

О своих пациентах отзывается с большой любовью: «Пациенты, как и все люди, – разные».

По большей части их можно разделить на две группы.

1 группа – это те, кто не желает прикладывать собственных усилий для сохранения своего здоровья, а настроен исключительно на то, что этим должны заниматься врачи.

2 группа – это пациенты, настроенные на сотрудничество с врачом. Результаты лечения у этих пациентов, как правило, гораздо лучше. Но и тем, и другим очень хочется помогать!»

Евгения Пастухова



ДОЛГОЛЕТИЕ – ДЕЛО ПРИВЫЧКИ

Француженка Жанна Кальман стала настоящей легендой, прожив 122 года и 164 дня и попав, как долгожитель, в Книгу рекордов Гиннесса. Примечательно, что она оставалась активной всю свою жизнь и даже в преклонном возрасте занималась теннисом, плаванием, велосипедной ездой, фехтованием.

ОБОЙТИ СТАРОСТЬ

Кстати, за примерами здорового старения не обязательно обращаться к книге рекордов. Сегодня многие пенсионеры предпочитают активный образ жизни.

Они путешествуют, участвуют в мероприятиях в качестве волонтеров, посещают выставки, театры, занимаются спортом. Однажды на улице я разговорилась с женщиной, которая каждый день энергично прогуливается с палка-

ми для скандинавской ходьбы. На вид ей было около 60 лет, но какво было удивление, когда моя собеседница рассказала, что ей недавно исполнился 81 год.

Такие люди доказывают: несмотря на то что

старение человека – процесс закономерный, замедлить его нам под силу. Врач-гериатр Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Светлана Смолянинова рассказывает, какие привычки в этом помогут.

– Для поддержания хорошего здоровья, несомненно, важна физическая активность.

Ее уровень для всех разный. Если человек ослаблен, достаточно в день 10–15-минутной прогулки на свежем воздухе, – советует врач.

Ходьба для пожилых людей – лучший способ укрепить позвоночник и опорно-двигательный аппарат в целом, а также иммунную, сердечно-сосудистую,



Физическая активность важна, гуляйте на свежем воздухе!

нервную и другие системы организма. Пешая нагрузка способствует улучшению памяти, концентрации и даже повышает интеллект – вследствие насыщения головного мозга кислородом. Регулярные прогулки снижают уровень стресса, тревожности, нормализуют давление и сон.

Начав с малого, можно постепенно увеличить время ходьбы до 2 часов. В процессе необходимо следить за пульсом, особенно гипертоникам и людям, у которых есть проблемы с сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Норма – от 70 до 100 ударов в минуту.

Если чувствуете усталость, сердцебиение, одышку или головокружение, остановитесь и отдохните. Можно гулять со скандинавскими палками, в такой ходьбе задействованы около 90 % всех мышц.

– В целом вид физических нагрузок должен быть по силам пожилому человеку, будь то ходьба, лыжи или плавание. Главное – заниматься регулярно, – обращает внимание Светлана Смолянинова.

Врач отмечает важность упражнений для баланса и равновесия, так как из-за возрастных изменений в костно-мышечной системе растет риск

“

Если человек ослаблен, достаточно в день 10–15-минутной прогулки на свежем воздухе

”

падений и переломов. Особенно опасен в пожилом возрасте перелом шейки бедра.

Лучше выбирать простые упражнения, например, удержание равновесия на одной ноге.

Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутой руки, чтобы руками могли держаться за нее. Поднимите согнутую левую ногу перед собой, чтобы бедро было как можно ровнее по отношению к полу.

Держите ногу в течение 5–10 секунд, затем медленно опустите ее. Затем повторите то же с правой ногой. И так три подхода с каждой стороны.

Желательно выполнять это под контролем родственников, чтобы избежать травм.

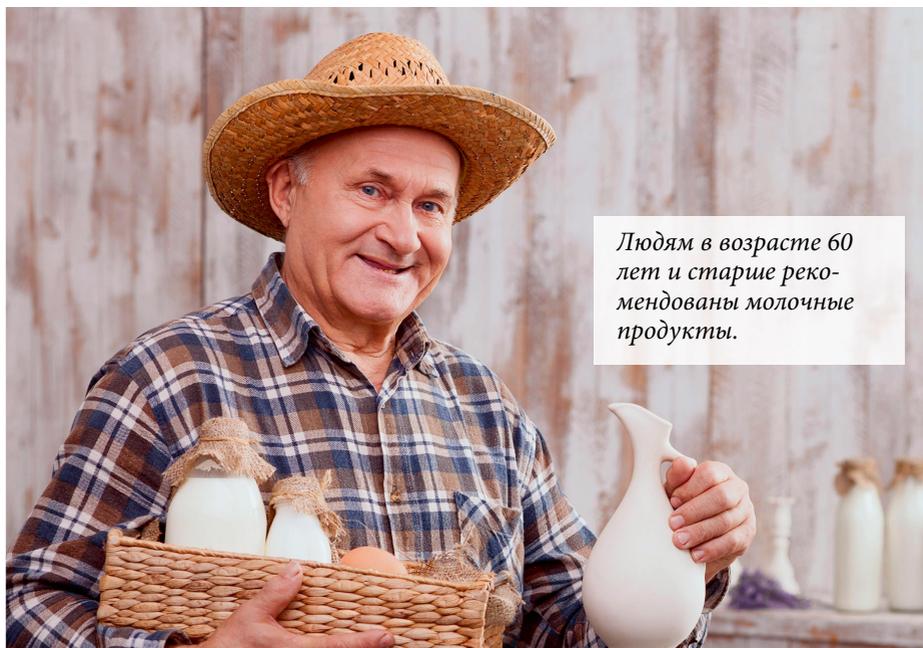
ЭНЕРГИЧНЫЙ РАЦИОН

Светлана Смолянинова отмечает, что с возрастом в питании начинает действовать такой принцип: чем меньше

животных продуктов, тем больше здоровья.

– С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, энергии тратится меньше, а лишний запас калорий превращается в жир, который будет замедлять обмен веществ, – поясняет гериатр.

Людам в возрасте 60 лет и старше рекомендованы молочные продукты: они содержат много кальция, необходимого для профилактики



Людам в возрасте 60 лет и старше рекомендованы молочные продукты.

снижения минеральной плотности костей и остеопороза.

Полезно ежедневно съедать по 100 граммов обезжиренного творога и 10–30 граммов нежирного несоленого сыра.

При хорошей переносимости можно выпивать стакан молока в день.

Особенно полезны кисломолочные продукты – кефир, простокваша, ацидофилин. Они содержат молочнокислую палочку, которая поддерживает нормальный состав кишечной микрофлоры.

В меню должно быть больше овощей и кисломолочных продуктов. А традиционные

бульоны из костей лучше заменить на свежие овощные супы и куриный бульон.

Не стоит забывать о достоинствах местных ягод-дикоросов: клюквы, брусники, черники, шиповника. Это кладезь витаминов.

– Клюква, благодаря содержащимся в ней микроэлементам, способна влиять на уровень холестерина в крови и укреплять стенки сосудов. Брусника позаботится об уровне гемоглобина в крови, к тому же брусничный морс улучшает аппетит и пищеварение, – говорит Светлана Смолянинова.

“

Клюква укрепляет стенки сосудов. А брусника позаботится об уровне гемоглобина в крови.

”

Ягоды можно употреблять свежими, делать из них морс, кисель, смузи.

Также Светлана Смолянинова советует пожилым людям принимать витаминно-минеральные комплексы курсами минимум два раза в год. Выбирать подходящие витамины лучше, посоветовавшись с врачом.

ПОЗИТИВНО И ОСМЫСЛЕННО

Мозг, как и наше тело, также требует постоянных тренировок. Это может быть ежедневное чтение, решение логических задач, разгадывание кроссвордов и головоломок, игра в шахматы.

Моя соседка Анна в 63 года решила заняться изучением английского



Ягоды - это кладезь витаминов.

языка. Говорит, давно хотела это сделать, но сначала не было времени из-за работы, потом помогала растить внуков. Сейчас женщина поставила себе цель: ежедневно учить по 5-7 новых иностранных слов и по несколько распространенных фраз. Она активно пользуется современными гаджетами и нужную информацию легко находит в интернете. Вы бы видели, как светится радостью ее лицо, когда она делится своими успехами со знакомыми.

Не менее полезно для мозга творчество – живопись, пение, танцы, игра на сцене. На психическое здоровье благотворно влияют концерты классической музыки и посещение театра.

Помогает активная социальная жизнь, а также общение с родными, друзьями. У японцев, которые славятся своими долгожителями, в языке есть термин «икигай», он означает

«смысл жизни» в прямом смысле слова. Пожилой человек встает утром, и он знает, что ему нужно отвести внуков в школу, потом встретиться с друзьями, у него есть цели и задачи на день, месяц, год. И эта осмысленность – серьезный фактор, который продлевает годы.

Еще один интересный факт – среди долгожителей почти нет людей, которые постоянно брюзжат и жалуются на жизнь. В основном это люди оптимистичные. Как говорит Светлана Смолянинова, чтобы сохранить позитивный настрой, не стоит принимать острые ситуации близко к сердцу, лучше смотреть на многие вещи философски. Опять-таки, отвлечься от стрессовой ситуации поможет хобби.

Стремясь к активному долголетию, не стоит оставлять без внимания и медицинскую составляющую.



– Проходите диспансеризацию, наблюдайтесь у врачей, если имеете хронические заболевания, – напоминает гериатр. – Своевременное выявление болезней, коррекция факторов риска способствуют активному, здоровому долголетию.

Благодаря современной медицине жизнь

“

Проходите диспансеризацию, наблюдайтесь у врачей, если имеете хронические заболевания.

”

человека удлинилась. Сегодня врачи достигли хороших результатов в лечении сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и других болезней. И теперь важно не просто добавить годы к жизни, а жизни к годам – быть активными и позитивными, чтобы старость была в радость.

Людмила Анищенко,
главный внештатный
невролог Департамен-
та здравоохранения
Югры:

– На формирование когнитивных нарушений влияет множество факторов, включая образ жизни. Поэтому важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие виды физической и психической активности, которые, казалось бы, только для молодых, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.

Для снижения риска возникновения и замедления развития уже

появившейся болезни Альцгеймера будьте достаточно активны физически; откажитесь от алкоголя и курения; придерживайтесь сбалансированного питания с большим количеством фруктов и овощей; контролируйте показатели артериального давления и глюкозы в крови; старайтесь снизить уровень стресса; выполняйте упражнения для мозга и проходите регулярные медицинские обследования.

Ирина Пуртова

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ

Доктор медицинских наук, профессор, гериатр Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Пирогова Антон Наумов назвал главный секрет долголетия. Он отметил, что одна из зон долгожителей – остров Окинава в Японии.

– Многие знают, что в Японии в домах практически нет столов, и женщина в 100 лет за день более 90 раз садится и встает с пола.

Также по словам ученого, много долгожителей на острове Сардиния.

– Из-за горного рельефа мужчины в некоторых поселениях ежедневно проходят от 30 до 35 километров – опять же большой объем естественных движений. Как правило, у долгожителей дома нет пылесосов и швабр. Для того чтобы помыть пол, им нужно нагибаться и в целом активно двигаться, – поясняет эксперт.



ВИЧ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Доверенный медицинский психолог по ВИЧ/СПИД Няганской городской поликлиники Оксана Бондарь ответила на шесть самых распространенных вопросов, касающихся инфекции.

? Как провериться на ВИЧ?

Существует несколько видов тестирования, но самый простой – это экспресс-тест, который за несколько минут определяет наличие антител к ВИЧ-инфекции. Для этого производится забор слюны, поскольку в данном секрете содержится

огромное количество антител, включая ВИЧ. Результат готов через несколько минут. Одна полоска означает отрицательный результат, то есть отсутствие антител к ВИЧ. Но важно учитывать тот факт, что в период до полугода после заражения результат теста может быть ложноотрицательным из-за того, что антитела

еще не успели выработаться (период окна). Наличие двух полосок не гарантирует наличие ВИЧ, но является весомым поводом сдать анализ крови.

Пройти экспресс-тестирование можно, обратившись к врачу-инфекционисту в поликлинике по месту проживания. Направле-



Экспресс-тест за несколько минут определяет наличие антител к ВИЧ-инфекции.

ние на сдачу крови для определения ВИЧ-статуса может выдать врач любой специальности.

? Как понять, что у меня ВИЧ?

Подтвердить или опровергнуть наличие ВИЧ можно только при лабораторном медицинском обследовании. Нередки случаи, когда заболевание никак не проявляется на протяжении нескольких лет.

В дальнейшем, когда организму становится трудно справляться с ВИЧ, часто появляются бронхиты, воспаления легких, герпес, кандидозы, диарея, человек теряет в весе. Также могут возникать более тяжелые заболевания –

туберкулез, онкология и прочие.

Косвенными признаками могут служить вторичные заболевания, появляющиеся на фоне иммунодефицита. Когда человек болеет по много недель, когда у него, ранее здорового, вдруг начинаются частые ангины, грибковые заболевания. Поэтому именно лабораторное медицинское обследование остается решающим методом диагностики болезни.

? Каков прогноз лечения, если у меня диагностируют ВИЧ?

В настоящее время к разряду излечимых патологий ВИЧ не относится. Но для под-

держания иммунной системы применяется антиретровирусная терапия, которая направлена на предупреждение развития СПИДа (болезни крови, прогрессирования вторичных заболеваний и прочих нарушений) и продление жизни больного. Подбор лекарственных препаратов осуществляет лечащий доктор. Данный процесс индивидуален и у некоторых пациентов занимает продолжительное время. Терапия назначается пожизненно (со временем, при необходимости, возможна корректировка). Препаратами пациент обеспечивается бесплатно. При условии систематического приема лекарств и соблюдения врачебных рекомендаций больному

“ Подбор лекарственных препаратов осуществляет лечащий доктор. Данный процесс индивидуален. ”

удаётся продлить жизнь в среднем на два-три десятка лет.

В целом, продолжительность жизни человека, болеющего ВИЧ, зависит от следующих факторов: типа инфекции, отношения пациента к своему здоровью, наличия вредных привычек, уровня иммунитета, состояния других органов и крови (почек, печени и пр.), наличия сопутствующих болезней, питания, психологического состояния.

? Предусмотрена ли анонимность обследования на ВИЧ-инфекцию? Какая ответственность существует в случае распространения результатов обследования?

Законодательством предусмотрено положение о сохранении врачебной тайны результатов обследования. Упуская номера и пункты статей, которых очень много, отмечу, медицинские работники и другие лица, которым в связи с вы-

полнением служебных или профессиональных обязанностей стали известны сведения о результатах обследования на выявление ВИЧ-инфекции, обязаны сохранять эти сведения в тайне.

За разглашение данной информации положена ответственность в соответствии с действующими пунктами гражданского законодательства РФ. Начиная от штрафов и заканчивая лишением свободы и права занимать определенные должности.

? Существует ли ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией?

Существует. Законодательством установлен определенный порядок уведомления лица, у которого выявлена ВИЧ-инфекция, в соответствии с которым врач выдает инфицированному справку официального образца о наличии у него ВИЧ. В документе делается отметка о предупреждении больного об уголовной ответственности за умышленное поставление в опасность заражения либо заражение ВИЧ-инфекцией других лиц. Справка выдается на руки больному, который расписывается в получении в амбулаторной карте или истории болезни. При выдаче



документа врач подробно консультирует больного, объясняя ему необходимые меры предосторожности и способы профилактики передачи ВИЧ-инфекции, а также моментах наступления уголовной ответственности.

? Почему люди заражаются ВИЧ?

Существует три главных способа передачи вируса.

1 При незащищенных половых контактах, причем инфицирование может произойти при любой форме сексуальной активности (ва-

гинальной, оральной, анальной).

2 Вертикальный. От матери к ребенку как во время беременности и родов, так и при грудном вскармливании (ребенок ВИЧ-инфицированной матери может родиться здоровым при соблюдении рекомендаций специалистов).

3 Наркотический. При использовании одного шприца и прочих инструментов, где присутствует кровь.

Практически у 80% инфицированных причиной заболевания стали

незащищенные половые контакты (чаще – случайные). В большинстве случаев ВИЧ заражаются молодые женатые мужчины и замужние женщины трудоспособного возраста, воспитывающие детей. Реже заболевание передается наркотическим путем, при использовании одних инструментов.

Самый зарекомендовавший себя естественный путь защиты от неизлечимых инфекций и других заболеваний, передающихся половым путем – здоровый образ жизни, а при половом контакте – использование презерватива.



Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Ульяна Павлова, Светлана Дамбергс, Дарья Чурзина,
Светлана Вохмянина, Наталья Черненко, Мария Сабирова,
Анастасия Гордиенко, Евгения Пастухова,
Юлия Панова, Ирина Пуртова

Фото на обложке: Юлии Пановой

Адрес редакции, телефон:

628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34,
тел. +7 (3467) 31-84-66

Учредитель:

БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34

Адрес издателя, типографии:

ООО «Юконъ», 394033, г. Воронеж,
Ленинский проспект, 119 а, к. 5

Дизайн и верстка:

Г.Г. Прыгункова

Дата выхода в свет:

06.12.2023 г.

1200 экземпляров

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 № ТУ72-01619 от 02.03. 2021 г.)

Регион
ЗДОРОВЬЯ

