

№2 • 2025

Регион

ЗДОРОВЬЯ

12+

Рупия Урунбаева

**«МОЙ ПУТЬ К СЕБЕ:
ОТ ХАОСА К ГАРМОНИИ»**

”
Нужно поддерживать
крепость тела, чтобы
сохранить крепость духа”

В.М. Гюго



СОДЕРЖАНИЕ

ДАЙДЖЕСТ

Волна патриотизма и спортивного азарта со службой крови	2
Медаль в честь 80-летия Победы.....	4
Единственный на востоке Югры	6
Спорт — норма жизни.....	7



16

ВАЖНАЯ ТЕМА

Чтобы услышать желанное — «мама»	9
--	---

ДИАГНОЗ

Знаки алкогольной зависимости	16
-------------------------------------	----

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

Переломный период: как избежать летних травм	22
--	----



ГОСТЬ НОМЕРА

«Мой путь к себе: от хаоса к гармонии»	28
--	----

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Профилактика туляремии.....	32
-----------------------------	----

ПРИЗВАНИЕ

Принять вызов и победить	34
--------------------------------	----



ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Здоровье через смех	38
---------------------------	----

ВОПРОС-ОТВЕТ

Гепатит С: мастер маскировки	42
------------------------------------	----

ВОЛНА ПАТРИОТИЗМА И СПОРТИВНОГО АЗАРТА СО СЛУЖБОЙ КРОВИ

■ Оксана Кокорева, г. Нижневартовск

В ознаменование героизма поколения победителей в Великой Отечественной войне и в рамках 80-й годовщины этого события, нижевартовский филиал станции переливания крови провёл патриотическую акцию «Нормативы ГТО — дорога к Победе». Мероприятие было организовано для сотрудников и доноров.

Эта акция превратилась в подлинное торжество силы, стойкости и сплочения граждан. Свыше тридцати человек разных возрастов активно включились в выполнение силовых упражнений. Участники со-

ревновали сами с собой и демонстрировали свои возможности.

«Давно хотел испытать себя и оценить свою физическую форму по нормативам ГТО. Благодаря станции переливания крови такая





возможность появилась. Рекомендую всем пройти это испытание и проверить свои силы!» — поделился донор Григорий Делиев, участник состязаний.

Елена Хусанова, заведующая филиала, выступившая организатором и участником акции, выразила признательность донорам и коллегам, отметив их вклад в укрепление

патриотического духа и подчеркнув необходимость сохранения памяти о подвиге героев Великой Отечественной войны.

Акция наглядно продемонстрировала, что память о Победе не угасает, проявляясь в различных начинаниях, включая стремление к поддержанию и укреплению физической и духовной мощи народа.



МЕДАЛЬ В ЧЕСТЬ 80-ЛЕТИЯ ПОБЕДЫ

■ Оксана Маляренко, г. Урай

Екатерина Беспалова, прошедшая через ужасы нацистских лагерей, удостоена юбилейной медали к 80-летию Победы в знак признания её многолетнего труда в отделении скорой медицинской помощи Урайской городской больницы.

В ранние годы войны Екатерина Беспалова испытала все тяготы оккупации. Её семья и жители родной деревни были захвачены немецкими солдатами и вынуждены преодолеть 90-километровый путь до лагеря, расположенного в Белгородской области. Несмотря на царивший вокруг ужас и голод, она смогла сохранить оптимизм и веру в светлое будущее. Тяжёлые воспоминания о тех событиях пере-



Екатерина Беспалова, прошедшая через ужасы нацистских лагерей, удостоена юбилейной медали к 80-летию Победы

межаются с воспоминаниями о надежде и внутренней силе, которые помогли ей выстоять.

Жизненный путь Екатерины Дмитриевны — пример отваги и несгибаемой воли. После освобождения её семья вернулась в родные края, где их встретили лишь следы разрушений и пожарищ. Однако даже в этих нечеловеческих условиях они смогли найти в себе силы для



Екатерина Беспалова посвятила себя благородному делу врачевания и помощи другим

восстановления. После возвращения отца-инвалида с фронта возобновила работу школа, и постепенно жизнь начала налаживаться. Екатерина реализовала свою мечту стать врачом и вместе с единомышленниками отправилась в Сибирь, чтобы посвятить себя медицине.

Екатерина Беспалова посвятила себя благородному делу врачевания и помощи другим. Её трудовой

стаж составляет более полувека, и сегодня, несмотря на преклонный возраст, она продолжает оставаться опорой для своих детей, внуков и правнуков.

■ Екатерина Дмитриевна родилась в 1938 году. Окончила фельдшерское отделение Воронежского медицинского училища в 1956. После окончания училища десять лет работала фельдшером на станции скорой медицинской помощи в Омске. Со своим будущим мужем она познакомилась в автобусе. Поженились они в 1958 году, в семье родились сын и дочь. А теперь у них четыре внука и два правнука.

В 1965 году Иван Гаврилович отправился работать в Урай по приглашению, а в марте 1965 года Екатерина Дмитриевна приехала сюда в отпуск и осталась здесь навсегда.

ЕДИНСТВЕННЫЙ НА ВОСТОКЕ ЮГРЫ

■ БУ «Нижневартовская окружная клиническая больница»

Нижневартовская окружная клиническая больница выводит диагностику на новый уровень — с началом работы нового корпуса больницы в эксплуатацию введён высокоточный МРТ-аппарат с напряжённостью магнитного поля 3 Тесла, обеспечивающий получение изображений высокой чёткости. Это уникальный аппарат для восточной части Югры, ближайшие аналоги находятся в Сургуте и Ханты-Мансийске.

В соответствии с медицинскими стандартами именно такая мощность оборудования необходима для диагностики онкологических заболеваний и эпилепсии. Улучшенное качество изображений позволяет проводить сложные исследования, в частности, МРТ-трактографию. Этот метод позволяет визуализировать аксоны — продолжения нервных



Улучшенное качество изображений позволяет проводить сложные исследования, в частности, МРТ-трактографию



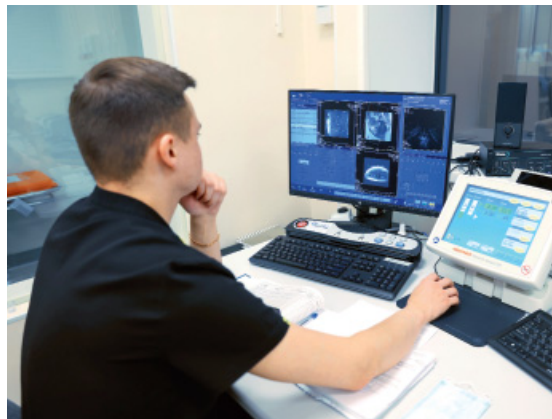
Уникальный аппарат для восточной части Югры, ближайшие аналоги находятся в Сургуте и Ханты-Мансийске

клеток, составляющие основу центральной нервной системы.

«Трактография основана на принципе отслеживания движения молекул воды в мозге. МРТ-сканер регистрирует эти перемещения и создаёт графическую модель трактов, позволяя визуализировать процесс передачи нервных импульсов. Нейрохирурги используют эту модель

для планирования оптимального хирургического доступа к опухолям, сводя к минимуму риск повреждения нервных путей», — поясняет Евгений Шварцбурд, руководитель рентгенологического отделения.

Особенностью аппарата является также увеличенный диаметр гентри, что обеспечивает не только улучшенный доступ к исследуемой области, но и делает процедуру комфортной для пациентов с избыточным весом.



СПОРТ – НОРМА ЖИЗНИ

■ Элина Камилова, г. Нижневартовск

В Нижневартовске фельдшер скорой помощи Руслан Рабаданов успешно сочетает медицинскую профессию и карьеру в спорте. Его спортивные достижения заслуживают внимания: он стал победителем соревнований по бразильскому джиу-джитсу в Ноябрьске, а также занял первое место в возрастной категории 18+ в грэпплинге на турнире «UGRA OPEN 2024», прошедшем в Сургуте в конце ноября 2024 года.



Руслан Рабаданов начал свою карьеру в медицине в 2024 году, поступив на службу в Нижневартовскую городскую станцию скорой медицинской помощи. С самого начала он проявил себя как компетентный и ответственный специалист. Отличительные черты его характера — дисциплинированность и выдержка.



*История этого сотрудника
доказывает, что спорт и медицина
могут гармонично сочетаться*

Эти качества сформировались не случайно. Руслан родился в Нижневартовске и с шести лет увлёкся спортом, сочетая занятия вольной борьбой и армейским рукопашным боем. Во время учёбы в медицинском колледже он не прекращал тренировки.

После завершения обучения в колледже и службы в армии Руслан вернулся в родной город и устроился фельдшером на скорую помощь. Во время дежурств он всегда готов оказать помощь, проявляя терпение и сочувствие к пациентам.

В свободное время Руслан посвящает себя тренировкам: регулярно посещает спортзал и занимается борьбой в спортивном клубе «Армеец».

Коллеги поддерживают Руслана и радуются его успехам. Его целеустремлённость и трудолюбие как в работе, так и в спорте вызывают искреннее восхищение.

История этого сотрудника доказывает, что спорт и медицина могут гармонично сочетаться. Благодаря дисциплине, организованности и приверженности здоровому образу жизни он не только достигает высоких результатов в своей профессиональной деятельности, но и служит примером для других.

ЧТОБЫ УСЛЫШАТЬ ЖЕЛАННОЕ — «МАМА»

■ Ирина Пуртова, г. Ханты-Мансийск



Одно из главных предназначений женщины на Земле — дарить жизнь. Чтобы будущая мама смогла родить здорового малыша, родители должны заботиться о её здоровье уже с первых дней жизни, а в подростковом возрасте предостеречь от ошибок, которые могут стоить радости материнства. О том, как это правильно сделать, рассказала главный внештатный специалист Депздрава Югры по гинекологии детского и подросткового возраста Юлия Майер.

РАННИЕ РИСКИ

Акушер-гинеколог отмечает, что репродуктивное здоровье — это не только отсутствие заболеваний. По определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние полного физического, умственного и общественного благополучия при отсутствии болезней репродуктивной системы на всех этапах жизни человека.

«Репродуктивное здоровье напрямую зависит от состояния организма в целом, поэтому здоровье надо беречь с раннего детства и проводить профилактику заболеваний», — говорит Юлия Майер.

Мировое сообщество выделяет основные группы проблем репродуктивного здоровья подростков, которые могут привести к бесплодию и заболеваниям репродуктивных органов. Одна из них — ранние сексуальные отношения.

«Взросшая сексуальная активность среди подростков связана с несколькими видами рисков: нежеланная беременность, аборт, частая смена половых партнёров, прене-

брежение средствами барьерной контрацепции, инфекции, передаваемые половым путём, которые становятся причиной воспалительных заболеваний матки и придатков», — поясняет эксперт.

По словам Юлии Майер, наиболее подвержены риску возникновения воспалительных заболеваний органов малого таза сексуально активные девушки в возрасте до 18 лет. Из ежегодно регистрируемых в мире случаев инфекций, передающихся половым путём, наиболее высокий уровень регистрации — до 70% — выявляется в возрасте от 15 до 24 лет. Такие опасные инфекции, как гонорея, хламидиоз и микоплазмоз, могут привести к спаечному процессу и непроходимости маточных труб. Вирус папилломы человека (ВПЧ) также передаётся половым путём, и может со временем стать причиной развития предраковых заболеваний и рака шейки матки.

Половым путём передаётся также сифилис, гепатиты В и С, ВИЧ. Так как подростки зачастую скрывают свою



■ **«Хотелось бы напомнить, что сегодня есть возможность защититься от папилломавирусной инфекции с помощью прививки. В Югре проводится бесплатная вакцинация подростков от ВПЧ», — говорит Юлия Майер.**

половую жизнь и не обращаются к врачу, заболевания могут быть выявлены несвоевременно.

«Раннее начало половой жизни и недостаточная осведомлённость о методах контрацепции, как правило, приводят к незапланированной беременности, — отмечает акушер-гинеколог. — У девочек-подростков частота осложнений после аборта,

в том числе угрожающих её жизни и здоровью, в среднем в 2,5 раза выше, чем у взрослых женщин. В результате девушка, прервавшая первую беременность, рискует в будущем никогда не иметь детей».

«НЕУДОБНЫЙ» РАЗГОВОР УБЕРЕЖЁТ ОТ ОШИБОК

Подростковый возраст (с 10 до 19 лет) — это уникальный этап развития человека. Именно в этот период вырабатываются модели поведения, связанные с питанием, физической активностью и половой жизнью. Очень важно ещё до вступления ребёнка в подростковый возраст наладить с ним довери-

тельные отношения: вложить ему в голову, что с любыми проблемами всегда можно обратиться к родителям. И если с ребёнком по мере его взросления в семье не будут говорить на тему полового воспитания деликатно, открыто, спокойно, он почерпнёт информацию в открытых источниках, и неизвестно, каким будет это «просвещение».

В период первых менструаций, которые наступают у девочки в возрасте 12–14 лет, мама должна объяснить дочке правила личной гигиены, научить её вести календарь, где она будет отмечать свои менструации.

«Стоит обратить внимание, что они не должны быть сильно болезненными, обильными или иметь длительные задержки. Если такие

симптомы есть, следует показать подростка специалисту — акушеру-гинекологу или детскому гинекологу», — объясняет Юлия Майер.

Также нужно обратиться к врачу, если в возрасте 15 лет у девочки отсутствуют признаки роста молочных желёз и полового оволосения, или к 16 годам не пришли менструации.

Если девушка уже начала вести половую жизнь, но не готова стать матерью и не хочет наносить такой серьёзный удар по организму, как аборт, нужно позаботиться о контрацепции. И эту «неудобную» тему тоже нужно уметь правильно объяснить ребёнку, поскольку эта неловкость разговора — ничто, по сравнению с последствиями аборта в молодом возрасте.



ПИТАНИЕ, СОН И СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Как показывают научные исследования, медицина влияет на здоровье только в 10% случаев. 20% заболеваний обусловлены генетической предрасположенностью. Важное воздействие оказывает экология и климатические условия. И 50% нашего здоровья — это наш образ жизни, питание, сон, гигиена и т.д.

По словам Юлии Майер, половина девочек, обращающихся на прием к детскому гинекологу — это в целом здоровые дети, имеющие функциональные расстройства, связанные с несбалансированным питанием, переутомлением, стрессами в школе, пристрастием к гаджетам, отсутствием достаточного количества сна, свежего воздуха и физической активности. Эти причины могут привести к расстройствам менструального цикла и процесса полового созревания.

«Ряд заболеваний может быть связан с дефектами личной гигиены. Как показывает практика, некоторые родители не знают правил гигиенического ухода за маленькой девочкой, а в дальнейшем не учат этому своих подрастающих детей», — говорит Юлия Игоревна.

Как недостаток гигиены, так и избыточная агрессивная гигиена может привести к воспалительным заболеваниям половых органов детей, возникновению дерматозов.



Фастфуд, газированные напитки, полуфабрикаты сильно сказываются на становлении репродуктивной системы

В сохранении репродуктивного здоровья большую роль играют питание и режим дня.

«Фастфуд, газированные напитки, полуфабрикаты или строгие диеты сильно сказываются на становлении репродуктивной системы в периоде полового созревания. Избыточная масса тела, как и дефицит веса, отражается на гормональной системе», — отмечает врач.

Задача родителей — научить ребёнка правильно и сбалансированно питаться. Это должна быть еда, богатая белками, витаминами, микро- и макроэлементами. Кушать нужно не менее 3-х раз в сутки, пища должна обязательно содержать легкоусвояемый животный белок, «хорошие» жиры, свежие овощи и фрукты. В весенне-зимний период можно дополнительно принимать

поливитамины, содержащие наиболее важные в этом возрасте витамины и микроэлементы — витамин ДЗ, кальций, йод, железо, витамины В и С, фолиевую кислоту.

Немаловажен в периоде полового созревания достаточный ночной сон. Если девочка недосыпает ночами, это может нарушить её менструальный цикл и процессы полового созревания, даже если она дополнительно спит днём.

«Большие нагрузки в школе, стрессы и переутомление могут способствовать разбалансированию гормональной регуляции репродуктивной системы и даже привести к таким заболеваниям, как аномальные маточные кровотечения, задержка полового развития, функциональные нарушения менструального цикла, функциональные кисты яичников», — предупреждает Юлия Майер.



Если девочка недосыпает ночами, это может нарушить её менструальный цикл и процессы полового созревания

Врач рекомендует обсудить с подростком, почему важно соблюдать режим дня, планировать нагрузки, чередовать учёбу и отдых.

«Учитывая гиподинамию современной жизни, следует уменьшить количество статических занятий — проведение времени за телевизором, компьютером или просмотр гаджетов — в пользу активной физической нагрузки — прогулки на свежем воздухе, активный отдых на природе, посещение бассейна, занятия физкультурой и спортом», — советует Юлия Игоревна.

Она добавляет, что важно не отказываться и своевременно проходить профилактические осмотры, которые проводятся специалистами в детских садах и школах.

В определённые возрастные периоды в комплексное профилактическое обследование входит осмотр детского гинеколога.

«Именно на профосмотрах зачастую выявляют не только группы риска репродуктивного здоровья, но и уже развившиеся заболевания, такие как опухоли яичников и молочных желёз, пороки развития половых органов, эндокринные нарушения», — отмечает врач.

Своевременное дообследование и лечение у специалистов позволит сохранить репродуктивное здоровье и в будущем иметь возможность к зачатию, вынашиванию и рождению здоровых малышей.



ВАЖНО!

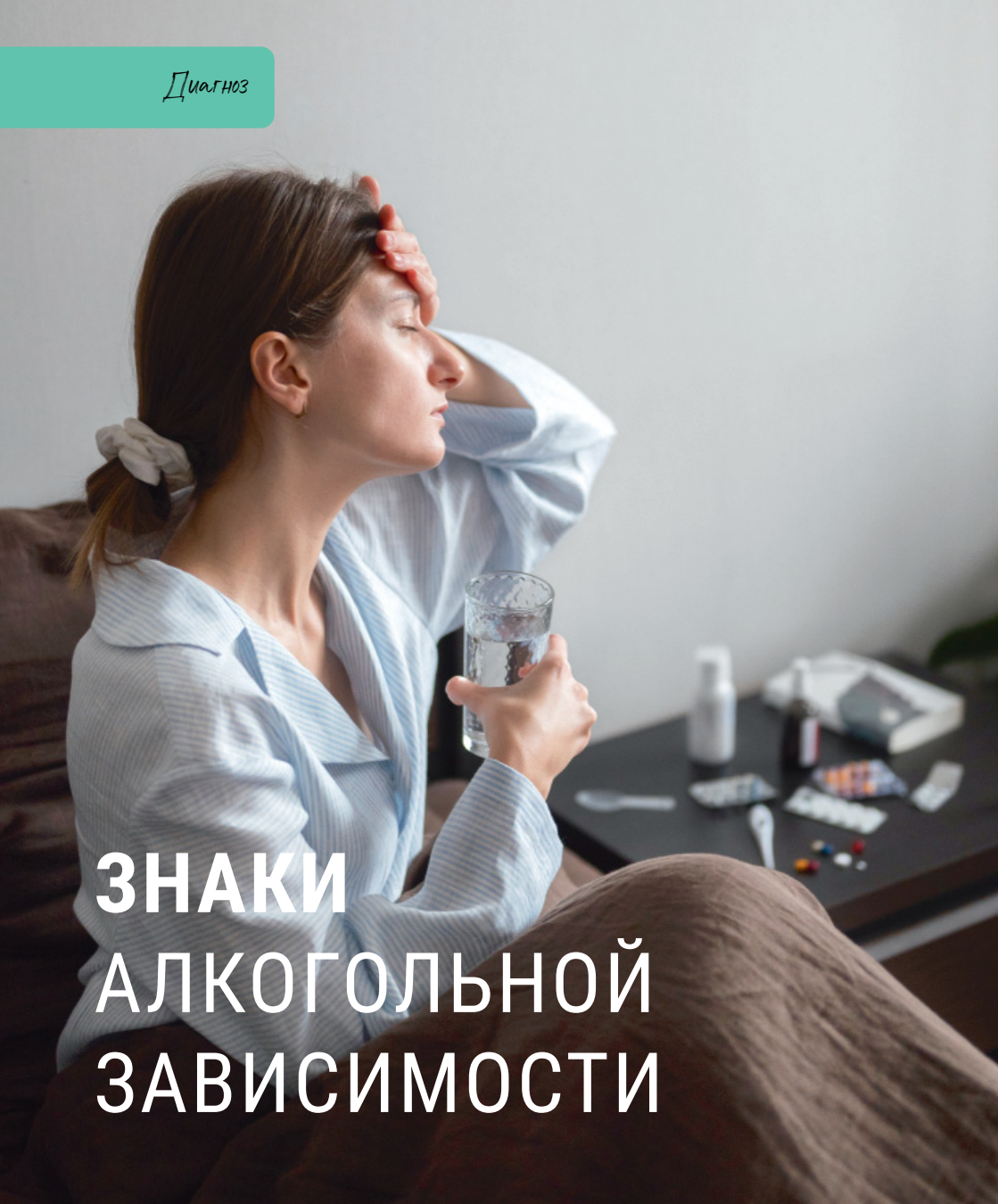
Переохлаждение — враг женского здоровья. Поэтому девочкам следует отказаться от такого модного веяния, как оголённые щиколотки в зимний период. Переохлаждение щиколоток, бёдер и поясничной области ведёт к вялотекущему воспалению в органах малого таза. Это может повлечь за собой нарушение менструального цикла, образование кист и стать причиной непроходимости маточных труб. Поэтому в холодное время года, особенно при наших суровых зимах, лучше одеваться по сезону — без капроновых колготок, мини-юбок и укороченных джинсов.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ИППП?

Для подростков лучшая профилактика — это ограничение сексуальных контактов, избегание случайных связей и уважительное отношение к себе и партнёру. Важно помнить, что в будущем предстоит стать родителями и здоровье половой сферы напрямую влияет на течение беременности и здоровье будущего ребёнка. Использование презервативов — эффективный способ защиты от ЗППП и нежелательной беременности при правильном применении.

Регулярные профилактические осмотры у врача имеют огромное значение для здоровья.

Девушкам рекомендуется посещать гинеколога каждые полгода-год для проведения анализов и консультаций. В случае необходимости врач может назначить дополнительные диагностические процедуры для выявления скрытых инфекций, передающихся половым путём (ИППП). Молодым людям следует обращаться к дерматовенерологу или урологу.



ЗНАКИ АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

■ Оксана Бондарь, медицинский психолог, г. Нягань
Надежда Женихова, врач-методист, г. Ханты-Мансийск

Алкоголизм — это не просто вредная привычка, а тяжёлое хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся патологическим влечением к употреблению спиртных напитков, приводящее к физической и психической деградации. Алкоголизм разрушает жизнь не только самого пьющего, но и его близких.

Зависимость проявляется в бессильной утрате контроля над количеством и качеством выпитого, в яростных вспышках агрессии, в маниакальной тяге к затяжным запоям, из которых выход омрачён мучительным абстинентным синдромом.

Всех людей можно условно разделить на три категории: непьющие, умеренно пьющие и злоупотребляющие спиртным.

С первыми всё ясно: они добровольно отказались от возлияний по личным мотивам и убеждениям.

Умеренно пьющие — не прочь выпить, например, по праздникам или позволяют себе немного спиртного по выходным. Как правило, такая категория людей особенно ценит хорошую закуску, но уже входит

в группу риска, поскольку подобное времяпрепровождение постепенно становится системой и перерастает в так называемый социальный или бытовой алкоголизм*. Человек становится раздражительным, если по каким-то причинам не удалось соблюсти «ритуал».

Злоупотребляющие — выпивают на постоянной основе и не контролируют количество выпитого. Могут впасть в запой или не помнить своих поступков в состоянии опьянения. Так рождается хронический алкоголизм.

ФАКТОРЫ РИСКА

Алкогольная зависимость передаётся на генетическом уровне. Если родители злоупотребляли,

* Самая распространённая форма алкогольной зависимости, затрагивающая даже тех, кто не признает свою проблему, — это социальный алкоголизм. Он характеризуется систематическим употреблением алкогольных напитков в выходные дни, по вечерам и в праздничные дни. Человек становится легко возбудимым и недовольным, если ему не удаётся следовать привычному «алкогольному распорядку». Если отдых немислим без спиртного, это повод для беспокойства. Социальный алкоголизм часто связан с окружением, где выпивка является нормой, и с неблагоприятными условиями жизни, в которых человек винит всех, кроме себя.

Бытовой алкоголизм имеет много общего с социальным. Ни одно праздничное мероприятие, выходной день или вечер после работы не обходится без употребления спиртных напитков. Несмотря на злоупотребление алкоголем, человек продолжает вести привычный образ жизни: работает, занимается домашними делами, путешествует, заботится о детях и т.д.

то возможность алкоголизма возрастает в шесть раз. Тем, кто рос в таких семьях, нужно быть особенно аккуратными в употреблении спиртных напитков. Существует и врождённый алкоголизм — у матерей-алкоголичек дети получают спиртное ещё в утробе и становятся зависимыми.

Согласно статистике, средний возраст первого знакомства с алкоголем опустился до 15 лет. Юные организмы, ещё не окрепшие, в разы быстрее попадают в сети зависимости, будь то алкоголь или наркотики. Родителям необходимо проявлять бдительность, следя за кругом общения своего ребёнка.



Согласно статистике, средний возраст первого знакомства с алкоголем опустился до 15 лет

Непрекращающиеся стрессы, душевные терзания и депрессия — благодатная почва для развития зависимости. Зачастую люди ищут забвения в алкоголе, пытаются заглушить внутреннюю боль. Но опьянение — лишь иллюзорное спасение, которое лишь усугубляет депрессивное состояние, повергая человека в ещё более глубокую пропасть отчаяния.

КАК РАСПОЗНАТЬ АЛКОГОЛЬНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ?

■ На начальном этапе алкогольной зависимости у человека возникает почти непреодолимое стремление к употреблению алкогольных напитков. Если выпить не удаётся, влечение временно ослабевает, однако при употреблении спиртного теряется контроль над количеством выпитого. «На этом этапе опьянение часто сопровождается повышенной раздражительностью, агрессией и даже (редкими) провалами в памяти. Больной перестаёт критически оценивать свою тягу к алкоголю и стремится оправдать каждый случай употребления», — отмечает врач-методист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Надежда Женихова.

■ Вторая стадия алкоголизма характеризуется достижением стабильной толерантности к алкоголю. Постепенно человек полностью утрачивает контроль над количеством выпитого,

а эйфория от опьянения сокращается или исчезает. На этой стадии формируется физическая зависимость от алкоголя и появляется склонность к регулярному употреблению больших доз спиртного в одиночку. Именно на второй стадии возникает абстинентный синдром, проявляющийся потливостью, головной болью, жаждой, раздражительностью, нарушениями сна, болями в сердце, тремором конечностей или всего тела. Алкоголик теряет интерес ко всему, кроме алкоголя, и перестаёт оправдывать своё пьянство. Возникает порочный круг запоев, которые трудно прервать. На второй стадии становятся заметными поражения внутренних органов и нервной системы.

■ На третьей стадии алкоголизма тяга к алкоголю усиливается, а контроль снижается. Для опьянения требуется небольшое количество спиртного, а психические нарушения приводят к амнезии. Происходит психическая, физическая и социальная деградация. Человек испытывает неудержимое влечение к выпивке на подсознательном уровне. Запой может закончиться полным истощением организма. К этому времени нарушения психики и внутренних органов становятся необратимыми, наступает полная деградация. Прерывание запоя без медицинской помощи может вызвать психозы и смерть.

■ Для установления диагноза «алкоголизм» выделяют наличие у больного следующих симптомов:

- *отсутствие рвотного рефлекса даже при употреблении значительных доз спиртного;*
- *неспособность контролировать объём выпитого алкоголя;*
- *провалы в памяти, касающиеся событий, происходивших в состоянии опьянения (частичная ретроградная амнезия);*
- *развитие синдрома отмены (абстинентного синдрома);*
- *периодическое употребление алкоголя в течение нескольких дней подряд (запойное пьянство).*

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ АЛКОГОЛИЗМОМ

Алкоголь — безжалостный разрушитель, способный безвозвратно уничтожать человеческие судьбы. Ни одна система организма не избе-

Здоровье, семья, карьера, свобода — все это стоит того, чтобы отказаться от алкоголя и выбрать жизнь



гает его тлетворного влияния. Нервная и эндокринная системы, печень, лёгкие, почки, сердце, сосуды — всё страдает из-за алкогольной интоксикации. Психика, словно хрупкий цветок, вянет и угасает. Цирроз, инсульт, инфаркт — лишь самые распространённые из болезней, порождённых этим смертоносным зельем.

Алкогольная зависимость — это не просто вредная привычка, это тяжёлое заболевание, требующее комплексного лечения. Иллюзия расслабления и ухода от проблем, которую дарит алкоголь, оборачивается жестокой реальностью разрушенной жизни. Человек теряет контроль над собой, своими поступками и желаниями, становится рабом бутылки.

Страдают близкие люди, друзья, коллеги. Семьи распадаются, дети растут в атмосфере скандалов и насилия, карьера рушится. Алкоголь

вымывает из организма необходимые витамины и микроэлементы, ослабляет иммунитет, делает человека уязвимым для различных инфекций.

Но самое страшное — это деградация личности. Человек теряет свои моральные ориентиры, становится эгоистичным, лживым, жестоким. Его интересует только одна цель — найти очередную дозу спиртного. Он готов на всё, чтобы её заполучить, даже на преступление.

Помните, что алкоголь — это не решение проблем, а лишь временная иллюзия. Не позволяйте ему разрушить вашу жизнь и жизнь ваших близких. Обратитесь за помощью к специалистам, если чувствуете, что не можете справиться с этой зависимостью самостоятельно.

Здоровье, семья, карьера, свобода — всё это стоит того, чтобы отказаться от алкоголя и выбрать жизнь.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Употребление алкоголя даже в малых количествах увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения, а также приводит к росту насилия, травматизма и дорожно-транспортных происшествий.

#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ!

Оцените свои риски!



ПЕРЕЛОМНЫЙ ПЕРИОД: КАК ИЗБЕЖАТЬ ЛЕТНИХ ТРАВМ



■ Ирина Пуртова, г. Ханты-Мансийск



Долгожданные каникулы начались для 13-летнего Алексея с больничной койки: парень упал с велосипеда и сломал ключицу. С начала лета подобные случаи — не редкость. Как рассказал детский врач-травматолог Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Владимир Дьячков, падения с самокатов, роликов и велосипедов — самые частые причины обращения детей к медикам.

УЧИТЕСЬ ПАДАТЬ ПРАВИЛЬНО

Работы у детских травматологов значительно прибавилось уже с первой недели каникул. Как говорит Владимир Дьячков, чаще дети поступают в больницу с травмами головы и рук. В большинстве случаев обратившиеся ребята катаются на велосипедах, роликах и самокатах без защиты (шлемов, наколенников). Однако не только полный комплект экипировки обеспечивает безопасность.

«Важно научить ребёнка правильно падать. В этом могут помочь видеоролики в интернете», — поясняет врач.

Травмы от падения могут быть очень серьёзными, особенно если ребёнок катится на большой скорости с горки или уклона. Такая жажда скорости, особенно при недостаточной подготовке, может закончиться черепно-



мозговыми травмами и серьёзными переломами.

«Несколько лет назад подросток решил покататься на роликах с уклона, а внизу была натянута металлическая цепь. Ребёнок не смог затормозить, на скорости налетел на неё и получил тупую травму живота с разрывом селезёнки», — рассказал Владимир Дьячков.

Поэтому врач советует, чтобы родители следили за тем, где катаются их дети, позаботились об экипировке и потратили время, чтобы объяснить, как смягчить падение, если оно уже неизбежно.

Например, падая лицом вниз, нужно выставить полусогнутые руки перед собой, чтобы произо-

шла амортизация. Важно избежать при падении удара головой о землю. Старайтесь не выставлять перед собой прямую руку или ногу — так можно запросто сломать конечность. Наиболее безопасно падать с велосипеда на бок, защищая при этом голову. Велосипедистам-непрофессионалам не стоит экспериментировать с крутыми подъёмами и экстремальной ездой, ведь падение назад на спину — одно из самых опасных. Поэтому, если чувствуете, что заваливаетесь назад на велосипеде, постарайтесь сместить центр тяжести на бок, чтобы упасть на него. При этом сам велосипед нужно оттолкнуть от себя подальше. Бросайте руль

и защищайте голову и шейный отдел позвоночника, прижав согнутые в локтях руки по бокам головы. Падать при этом лучше в сгруппированном состоянии.

В интернете много видео, где учат правильно группироваться при разных видах падений. Что касается экипировки, то её лучше приобретать в специализированных магазинах. Товар должен быть качественным, иметь стандартную маркировку и гарантию с сертификацией. Шлем нельзя брать на вырост, он должен идеально «сидеть» на голове, быть лёгким и комфортным, а ремешки не должны натирать детскую кожу.

ОПАСНОЕ ЛЮБОПЫТСТВО

Еще один вид травм, с которыми этим летом уже пришлось столкнуться врачам, — неполная ампутация пальцев у детей до пяти лет. Как говорит Владимир Дьячков, подобные случаи происходят по недосмотру взрослых.

«Дети защемляют хрупкие пальчики металлическими калитками, либо на уличных тренажерах, на которых, кстати, стоят возрастные ограничения. Случаев полной ампутации пальцев, к счастью, не было», — поясняет травматолог.

Чтобы подобного не произошло, папам и мамам нужно быть внимательными и следить за детьми младшего возраста во время прогулок, стараться организовать для их игр безопасную среду. Убедитесь, что

на детской площадке, где вы гуляете, нет битых стёкол, гвоздей и другого мусора. Обращения с порезами от таких предметов, как говорит детский травматолог, тоже не редкость.

Если у вас маленькие дети, то внимательность важна не только на улице, но и дома. Ни в коем случае не нужно оставлять на виду острые предметы, лекарства. На моей памяти был случай, когда четырёхлетняя девочка, находясь под присмотром бабушки, наелась её таблеток от давления. К сожалению, ребёнка не удалось спасти. Страшно представить горе, которое испытали родители и сама бабушка.

Возьмите за правило, что домашнюю аптечку нужно хранить в недоступном для малышей месте. То же самое касается спичек, зажигалок,



Убедитесь, что на детской площадке, где вы гуляете, нет битых стёкол, гвоздей и другого мусора

легковоспламеняющихся жидкостей, бытовой химии, отравы для грызунов. Не зря существует аксиома: с ростом ребёнка аптечку и бытовую химию нужно постоянно поднимать на две головы выше. Если ребёнок глотнет, к примеру, щелочь или кислоту из флакона, то моментально получит ожоги пищевода и желудочно-кишечного тракта. И промывание в таком случае не спасет – потребуются сложнейшие операции.

Бывают случаи (к счастью, не очень часто), когда дети младшего возраста поступают в больницу с термическими ожогами. Так могут травмироваться любопытные малыши до трех лет, которые любят все хватать руками, не осознавая опасности. Они могут потянуть на себя за провод чайник с кипятком, скатерть, на которой стоит горячий суп, схватиться за накалившуюся дверцу электроплиты.

Бдительность родителей поможет избежать неприятностей. Нужно с осторожностью переносить посуду с горячей жидкостью, не разрешать детям находиться рядом во время приготовления пищи, глажки белья, убирать повыше шнуры от чайников и электроприборов.

ЧТОБЫ ДОРОГА БЫЛА БЕЗОПАСНОЙ

Автодорожные травмы составляют не такой большой процент в общем количестве травм, как, к примеру, бытовые. Но они отличаются наибольшей тяжестью, почти

все требуют госпитализации и могут привести к инвалидности.

Их причинами становится несоблюдение Правил дорожного движения как со стороны водителей, так и пешеходов. А также они происходят по недосмотру взрослых, которые оставляют без надзора маленького ребёнка рядом с дорогой.

Детям обязательно нужно объяснять правила поведения на дороге, в машине и общественном транспорте, а также обеспечить их безопасность в личном авто. Пользуясь машиной, мотоциклом или велосипедом, нужно пристёгиваться ремнём, находиться на специальном сиденье, иметь каску и т.п.

Каждый пешеход с малых лет должен знать, что переходить дорогу можно только на зелёный свет светофора. Расскажите ребёнку, как вести себя на нерегулируемом пешеходном переходе: остановиться на обочине; посмотреть в обе сторо-



Каждый пешеход с малых лет должен знать, что переходить дорогу можно только на зелёный свет светофора

Взрослые недооценивают опасность открытых и незаблокированных окон



ны; убедиться, что машин или других транспортных средств на дороге нет. Если ребёнок совсем маленький, переходя дорогу, он должен держаться за руку взрослого; идти, но ни в коем случае не бежать. Велосипедисты должны переходить дорогу, спешившись и ведя велосипед рядом (в этот момент они становятся пешеходами и должны соблюдать все вышеперечисленные правила).

Чтобы уберечь детей от травм, мы, взрослые, должны сами быть для них примером безопасного и ответственного поведения. Конечно, не стоит запугивать ребёнка и развивать чувство робости и страха перед окружающим миром. Лучше объяснить, что опасности можно избежать, если вести себя правильно.

ЗАКРЫВАЙТЕ ОКНА!

Несмотря на многочисленные призывы и предупреждения, взрослые недооценивают опасность от-

крытых и незаблокированных окон. При этом, даже находясь поблизости, в одной комнате с ребёнком, не всегда успевают среагировать и предотвратить его падение.

Чтобы предотвратить беду, достаточно помнить элементарные правила: во время проветривания открывайте фрамуги и форточки. Если вы открываете створку окна целиком, то не распахивайте её больше, чем на десять сантиметров (для этого существуют специальные ограничители). Не разрешайте ребёнку выходить на балкон без сопровождения взрослых. Отодвиньте от окон всю мебель, включая кровати. Не надейтесь на москитные сетки, их крепления ненадёжны и не выдержат вес ребёнка. Не оставляйте маленького ребёнка одного в квартире. Чувствуя страх, он может выглядывать с балкона или из окна, надеясь поскорее увидеть родителей, что может привести к падению.

Тренировки стали не просто физической нагрузкой, а настоящей школой дисциплины и упорства

«МОЙ ПУТЬ К СЕБЕ: ОТ ХАОСА К ГАРМОНИИ»

■ Лиана Нагимова, г. Когалым

Истории успеха, повествующие о личностях, сумевших справиться с вызовами судьбы и преобразить свое существование, служат мощным стимулом и источником вдохновения для наших собственных свершений. Мы хотим рассказать о Рупи и Урунбаевой — опытной медсестре Когалымской городской больницы, матери четверых детей и фитнес-инструкторе, которая нашла в себе решимость кардинально изменить свою жизнь. Её путь от хаоса к гармонии послужил образцом для подражания, а её личный опыт может воодушевить тех, кто жаждет позитивных изменений.

«Я осознала, что прежняя жизнь меня больше не устраивает. Я чувствовала себя измотанной и забыла о собственных желаниях. Но однажды, взглянув на своё отражение, я сказала себе: «Хватит!» Я устала постоянно заботиться обо всех вокруг, пренебрегая своими потребностями».

Первым шагом стало посещение групповых тренировок в зале. Начав с несложных упражнений, Рупия Вахаевна вскоре поняла, что физическая активность — это не просто способ поддержания формы. Затем в её жизни появились пробежки, первые километры давались с трудом,

дыхание сбивалось, мышцы болели. Но девушка не сдавалась. «Бег стал для меня отдушиной, — делится она. — Это была возможность отвлечься от повседневной рутины, уделить время себе, вернуться к своим чувствам и мыслям».

Спорт быстро вошёл в её жизнь, став неотъемлемой частью. Ежедневные упражнения становились все более сложными, но именно это заставляло её расти. Постепенно Рупия Вахаевна осваивала новые спортивные дисциплины: отжимания, стрельба, полиатлон — всё это прочно вошло в её жизнь. Она научилась



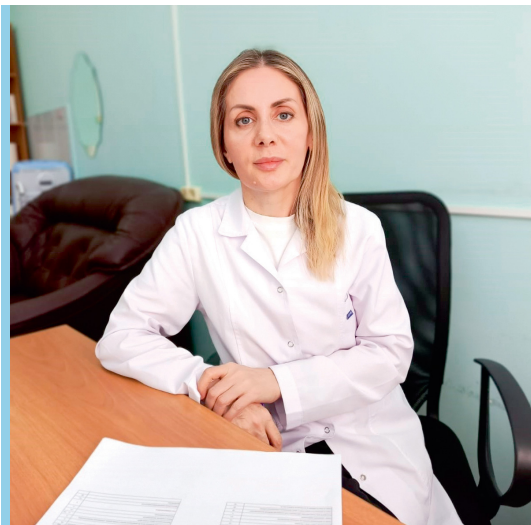
«Я отношусь к здоровому образу жизни как к заботе о себе, поэтому мне так нравится то, что я делаю»

ставить цели и достигать их. «Это был путь личностного роста, — делится Рупия Урунбаева. — Физическая активность позволила мне развить дисциплину, навыки целеполагания и умение справляться с трудностями».

«Дети часто копируют поведение родителей, но в моей ситуации вышло наоборот», — с улыбкой рассказывает она. Алихан Урунбаев, третий ребёнок Рупии Вахаевны, профессионально занимается спортом на протяжении многих лет. В прошлом — воспитанник когалымской школы борьбы, сейчас представляет Ханты-Мансийск. В 2024 году он был включён в состав сборной Уральского федерального округа и завоевал бронзовую медаль на международном турнире по самбо в Санкт-Петербурге. Также он является чемпионом УрФО по самбо и двукратным чемпионом Югры по самбо. В настоящее время сын получает образование в Югорском

■ **Справка: Рупия Урунбаева имеет первый спортивный разряд по полиатлону (троеборье).**

Полиатлон — комплексное спортивное многоборье, в которое включены упражнения из разных видов спорта: лёгкой атлетики, плавания, гимнастики, пулевой стрельбы, лыжного спорта и других.



Рупия Урунбаева — старшая медицинская сестра КДО №2 Когалымской городской больницы

колледже-интернате олимпийского резерва в Ханты-Мансийске. «Невероятно воодушевляет наблюдать за тем, как твой сын достигает значительных успехов благодаря усердию и упорству», — признаётся она.

Получение золотого знака ГТО стало значимым этапом в её жизни. «Для меня это символ личной победы, — подчёркивает Рупия Вахаевна. — Победа над собственной ленью и страхами». Теперь она не только продолжает тренироваться сама, но и оказывает поддержку другим в поиске мотивации для перемен, занимаясь тренерской деятельностью.

«Совмещать профессиональную деятельность, заботу о семье и спортивные занятия порой непросто, — делится она. — Однако это вполне реально, если грамотно определить

приоритеты и научиться правильно распределять время».

«Я сознательно выбрала не просто одну специальность, а сразу две, гармонично объединив их. Это подтверждает, что любимое занятие можно обнаружить в любой области. Медицинская практика воспитала во мне чуткость, внимательность и, безусловно, умение оперативно принимать решения. На первый взгляд, что может быть общего между медициной и спортивными тренировками? Для меня это две взаимосвязанные грани единого целого. Медицина помогает мне понимать устройство человеческого организма, видеть зависимость

между здоровьем и образом жизни. В то же время тренерская работа позволяет делиться своим опытом, вдохновлять и мотивировать людей на ведение здорового образа жизни. Я не намерена отказываться от одного в пользу другого. Медицина — это мое призвание, мой долг, это моя жизнь», — откровенно признаётся Рупия Вахаевна.

Сегодня Рупия верит, что каждый человек способен на изменения, стоит лишь сделать первый шаг. «Не бойтесь начинать, двигайтесь вперёд, ищите свою лучшую версию. Всё возможно, если есть цель и упорство».

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОТ РУПИИ УРУНБАЕВОЙ

1. Начните с малого: не пытайтесь изменить всё сразу. Постепенно в свою жизнь вводите новые привычки.
2. Планируйте время: записывайте свои тренировки и занятия, чтобы не забывать о них.
3. Найдите поддержку: общайтесь с единомышленниками, которые помогут вам оставаться мотивированными.
4. Слушайте своё тело: уважайте его сигналы и не переусердствуйте.
5. Наслаждайтесь процессом: найдите удовольствие в том, что делаете, чтобы занятия спортом стали для вас радостью.

Эти простые шаги помогут вам легко вписать здоровый образ жизни в свою повседневную рутину!

Важно помнить, что заботиться о себе — это не эгоизм, а необходимость для гармоничной жизни.

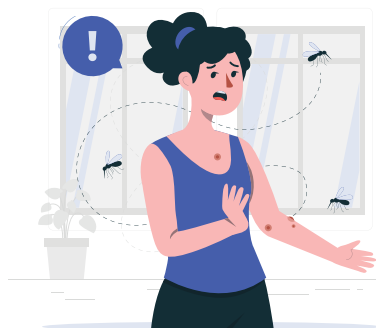


ПРОФИЛАКТИКА ТУЛЯРЕМИИ

Туляремия — это природно-очаговая острая инфекция, широко распространённая на территории России и характеризующаяся явлениями лихорадки, поражением лимфатических узлов и прилежащей к ним ткани (образование бубона), а также других органов.



ЗАРАЖЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА:



- Укусы инфицированных кровососущих насекомых
- Прямой контакт с инфицированными тканями животного (например, разделка тушки)
- Употребление инфицированных продуктов питания и воды (колодезной, горных ручьёв и других открытых водоёмов)
- Воздушно-капельным путём (от человека, больного лёгочной формой чумы)

Врач-эпидемиолог Ольга Ежова:

«Людам, занимающимся животноводством, крайне важно придерживаться определённых правил для предотвращения заражения. Источником бактерий могут служить экскременты, шерсть и другие отходы жизнедеятельности животных. К наиболее восприимчивым к туляремии сельскохозяйственным животным относятся: кролики, нутрии, поросята, ягнята и цыплята».

Инкубационный период занимает от нескольких часов до недели. Заболевание начинается внезапным скачком температуры до отметок 38,5–40 °С. Одновременно возникает резкая головная боль, тяжесть в мышцах ног, спины и поясницы, а также снижение аппетита, вплоть до тошноты и носовых кровотечений в особо тяжёлых случаях. В первые дни отмечается гиперемия и припухлость лица, покраснение конъюнктивы. Позже на слизистой ротовой полости появляются точечные кровоизлияния. Спустя пару-тройку дней происходит увеличение лимфоузлов, расположенных вблизи входных ворот инфекции (в области шеи, около ушей, в подмышечной зоне, в паху и т.д.). Довольно часто болезнь осложняется тонзиллитом, поражениями глаз, а в холодное время года — продолжительными воспалениями лёгких.

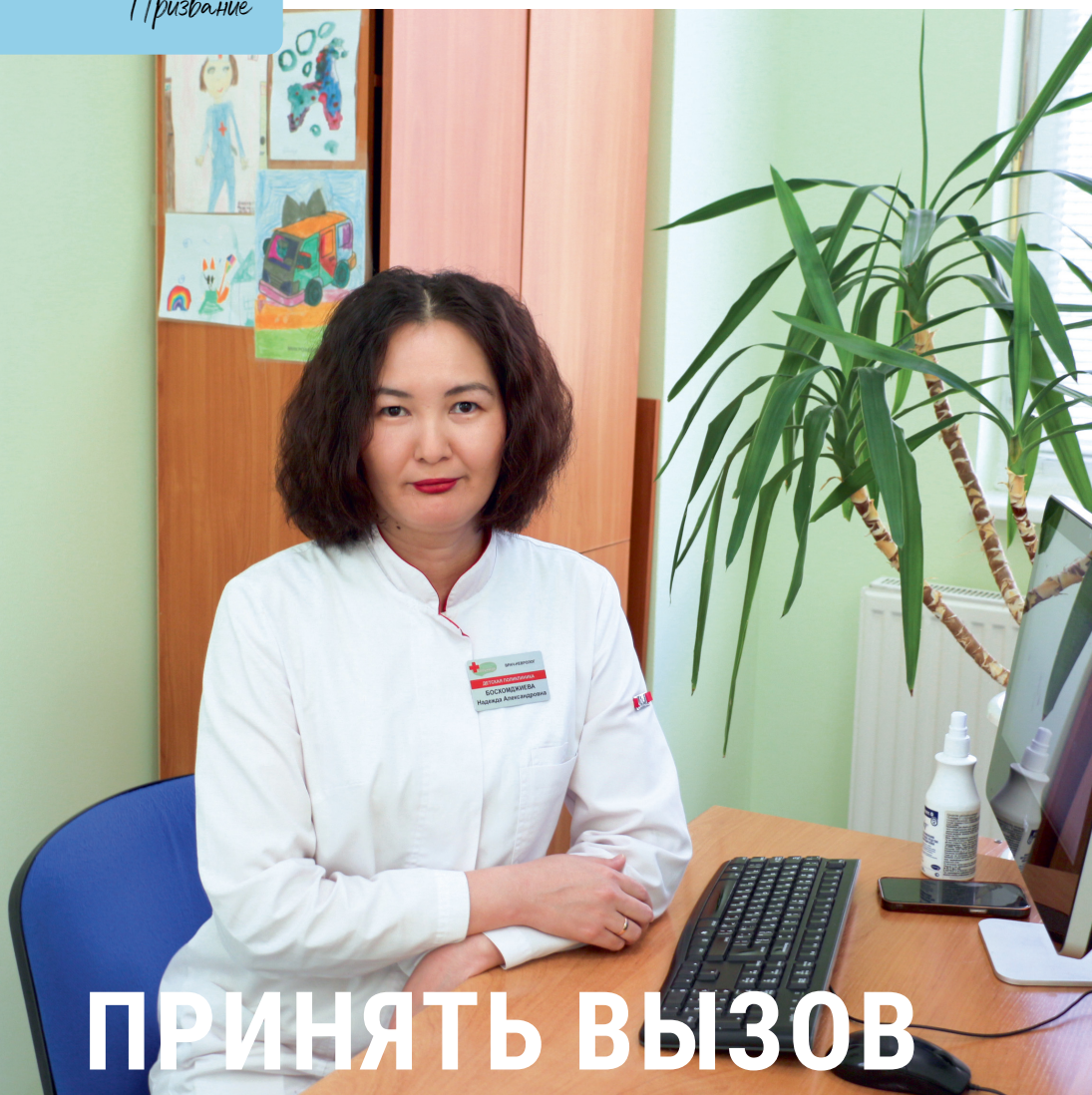


Врач-эпидемиолог Ольга Ежова:

«На сегодняшний день вакцинация считается наиболее действенным способом профилактики инфекции. Однократная вакцинация обеспечивает практически полную защиту от возможных осложнений после инфицирования. Процедура иммунизации заключается в нанесении небольшой царапины в области плеча и обеспечивает иммунитет к болезни на протяжении пяти лет. Вакцинироваться можно в любой поликлинике Ханты-Мансийского автономного округа по месту жительства».

ПРОФИЛАКТИКА

- В областях с повышенной вероятностью заражения туляремией рекомендуется носить одежду, максимально защищающую кожный покров.
- Находясь на природе, не следует устанавливать палатки или устраивать места привала вблизи мест обитания животных, так как они могут быть источниками инфекции. Не рекомендуется располагаться рядом с зарослями сорной травы, где могут находиться заражённые грызуны.
- Регулярно осматривайте тело и одежду на наличие клещей во время пребывания на природе.
- Вода для питья и бытовых нужд должна быть бутилированной или прокипячённой.
- После контакта с животными или обработки туш тщательно мойте руки с мылом и дезинфицируйте их (старайтесь мыть руки как можно чаще).
- Не употребляйте в пищу сырое или недостаточно термически обработанное мясо, так как в нём могут содержаться опасные бактерии. Воздержитесь от сбора грибов и ягод, имеющих признаки загрязнения экскрементами птиц или грызунов.



ПРИНЯТЬ ВЫЗОВ И ПОБЕДИТЬ

■ Татьяна Волощук, г. Пыть-Ях

**Врач узкой специальности — невролог детской поликлиники
Пыть-Яхской окружной клинической больницы Надежда Босхомджиева рассказала о выборе профессии, своих маленьких пациентах и больших победах над их болезнями.**

Уютный кабинет врача-невролога заливают солнечный свет, блики которого акцентируют внимание на детских рисунках, заботливо развешанных над рабочим столом: «Так мои юные пациенты выражают свою благодарность, — говорит доктор Надежда Александровна, — оставляют на память рисунки, и я помню каждого из них. Не все они умеют в силу возраста или диагноза выражать свои чувства словами, поэтому оставляют свои эмоции на бумаге».

Надежда Александровна уже 15 лет в медицине. И все эти годы работает с полной самоотдачей, ведь в ситуациях, когда от твоих правильных действий и решений зависит здоровье маленьких пациентов, иначе просто нельзя. О профессионалах, мастерах своего дела говорят, что они нашли своё призвание. Но бывает, что призвание само находит человека. Так случилось с Надеждой Босхомджиевой. В её семье врачей не было. Но было желание помогать людям и напутствие отца — «ты будешь врачом, дочка, и я буду тобой гордиться».

«Я жила в Республике Калмыкия и училась в сельской школе. Я папе всегда говорила, что Казань — это большой город, я туда не смогу

поступить после сельской школы без репетиторства, без лицеев. Но отец сказал: «Придёт время, и ты уедешь». Так и случилось. Я поступила в Казанский государственный медицинский университет и уехала из своего степного, тёплого края в холод. Было, конечно, сложно, но я уже с 7 класса знала, что буду врачом. Был большой конкурс, но девочка из села поступила в университет на бюджет. А раз получилось моё желание воплотить в реальную жизнь, подумала я, значит — это моё призвание, и по-другому быть не должно. И в другой профессии я себя никогда не видела», — рассказывает о выборе профессии доктор Босхомджиева.

В течение шести лет Надежда Александровна училась на факультете педиатрии. Определяясь со специализацией интернатуры, остановила свой выбор на неврологии — уж очень полюбился ей этот курс в университете. И, как призналась собеседница, она ни на мгновение не пожалела о своём выборе. Первые шаги в профессии делала на базе нейрососудистого отделения республиканской больницы в Краснодарском крае.

Надежда Александровна считает, что профессиональное мастерство

приходит с решением сложных задач. А такие задачи ставит перед человеком сама жизнь. И есть выбор — отказаться или принять вызов. Принимая его, поднимаешься на новую ступень. Поэтому 8 лет назад снова сменила тёплые края на север — вместе с семьёй переехала в Пыть-Ях, где перед доктором открылись новые перспективы, позволяющие расти в профессиональном плане.

«В Пыть-Яхской окружной клинической больнице у меня появилась уникальная возможность реализовать свои знания и в детской и во взрослой сфере. Несмотря на то, что я невролог детской поликлиники, беру дежурства в неврологическом отделении стационара, лечу ещё и взрослых пациентов. И когда меня

спрашивают, ты какой невролог, взрослый или детский — я всегда говорю, что я универсальный врач. Так получилось, что я остаюсь актуальной и в детской и во взрослой неврологии. Плюс являюсь экспертом по военно-врачебной экспертизе, регулярно выезжаю в окружной сборный пункт по призыву, уже большой опыт накопила и в этой сфере. Это подарок судьбы для моего профессионализма», — говорит доктор.

Несмотря на всю универсальность своей специальности, Надежда Александровна поняла, что ближе к сердцу ей именно детская неврология. Ведь множество нарушений нервной системы, влияющих в будущем на качество жизни человека, берут своё начало из детства. Именно в раннем возрасте выявляется большинство патологий, связанных с поражением центральной и периферической нервной системы. И чем раньше их диагностировать, тем лучше будут результаты лечения.

«Радует, когда ты видишь результат своей работы. Вот сегодня ребёночек не сидел, мы его полечили, и в следующий раз на приёме он у нас уже сидит. Или детки с более серьёзными диагнозами, такими как ДЦП. Есть такие пациенты, которые не ходили в 5 лет, а на фоне проведённого лечения — пошли. И факт того, что они пошли, меня уже радует. Я вижу их радостные лица, улыбки.



Именно в раннем возрасте выявляется большинство патологий, связанных с поражением центральной и периферической нервной системы

■ *Что ещё мне нравится в работе с детками? Дети — не врут. Если я спрашиваю ребёнка, тебе дают таблетки или ты не принимаешь лечение — ребёнок говорит правду. Они искренние и очень благодарные пациенты», — рассказывает Надежда Александровна.*

На учёте у врача-невролога стоит около 300 пациентов с различными неврологическими нарушениями как врождённого характера, так и развившимися в силу различных факторов. Все они разные, но к каждому у доктора Босхомджиевой свой подход. Сложность работы с детьми в том, что их нельзя спросить, как взрослых, и получить внятное описание самочувствия и симптомов. Дети заставляют думать и вкладывать в лечение и клинические знания, и интуицию, и душу. Приходится быть и психологом, и педагогом. Уметь сопереживать и чувствовать своего пациента. Самые яркие победы над болезнью своих подопечных Надежда Александровна помнит спустя много лет. А самое главное, и дети не забывают её и всегда, встречая на улице, с радостью делятся своими успехами.

«Недавно встретила на улице парня. Сразу не признала его, потому что довольно такой энергичный, хорошо шагающий. А своих пациентов я уже по походке обычно узнаю (улыбает-

ся). Этот молодой человек в 15 лет попал ко мне на приём с предварительным диагнозом вегетососудистая дистония. Так как эффекта от лечения не было, рекомендовано было сделать МРТ головного мозга. И, оказывается, у ребёнка, несмотря на его молодой возраст, рассеянный склероз. Всем пациентам с рассеянным склерозом назначается бесплатная терапия. Всё было назначено своевременно. Он был направлен на госпитализацию в Нижневартовск для подбора терапии. И сегодня ребёнок, несмотря на то, что заболевание хроническое, инвалидизирующее, находится в ремиссии. Поступил в университет. Я рада, что мы вовремя выявили заболевание и достигли таких хороших результатов. Юноша, несмотря на диагноз, не потерял веру и тягу к жизни», — делится воспоминаниями Надежда Босхомджиева.

Для того, чтобы посвятить жизнь лечению детей, имеющих глубокие неврологические нарушения, требуются большая выдержка, терпение, энтузиазм и бесконечная любовь к своим маленьким пациентам. Надежда Александровна — пример сочетания в себе высокого профессионализма и человечности. Коллеги отмечают, что Надежда Александровна внимательно анализирует сложные клинические случаи, принимает эффективные решения даже в запутанных ситуациях. А пациенты ценят чуткость и заботливый подход доктора.

Доктор советует

ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ СМЕХ

■ Светлана Вохмянина, врач-психотерапевт, г. Нягань



Смех — это не просто реакция на забавные ситуации, это мощный инструмент, способный улучшить наше физическое и психическое здоровье. Клинические исследования неоднократно демонстрируют положительное влияние смеха на различные аспекты нашей жизни.

Терапевтическое воздействие смеха возможно даже для тех, кто из-за своего эмоционального состояния не может смеяться искренне, например, для людей, страдающих депрессией.

Искусственный смех со временем может перерасти в подлинный. Следовательно, необходимо инициировать искусственный смех, затем создать условия для его трансформации в естественный и далее поддерживать позитивное настроение как можно дольше! Смех обладает эффектом заразительности, и это ещё один ценный дар природы и под-сказка тем, кто нуждается в помощи. Смехотерапию можно проводить в группе, так как совместная поддержка помогает преодолеть стеснение.

Чтобы понять, почему люди не смеются от души, стоит обратиться к прошлому... Ведь часто причиной «серьёзности» является травмирующий опыт детства, такой как наказания, постоянные упрёки и осуждение со стороны взрослых.

■ На детских фотографиях улыбки часто бывают искренними и заразительными, а на видео — смех звонкий и свободный. Но общество предъявляет свои требования к детскому смеху. Кого-то наказывали за громкий смех, ставили в угол, стыдили. В итоге смех подавлялся. И теперь его сложно пробудить. Это мешает бессознательный страх, ведь человек часто не помнит этих

ситуаций. Важно осознать этот страх и заново научить человека смеяться. В окружении смеющихся людей он может поддаться общему веселью, словно получив «разрешение» на смех.

■ Ещё одним фактором является недовольство тем, как человек выглядит. Наличие проблем с зубами, использование ортодонтических конструкций может приводить к скованности при улыбке и смехе. Застенчивость формирует устойчивую тенденцию избегать смеха, заменяя его сдержанной усмешкой, которая может сохраниться и после завершения стоматологического лечения.

■ Третья причина кроется в принятой социальной роли. Зачастую, обществом навязываются определённые модели поведения, подчёркивающие серьёзность, в соответствии с занимаемым положением. От людей, которых считают «серьёзными», ожидают соответствующего поведения. Под влиянием социальных стереотипов оказываются представители определённых профессий, обладатели определённого социального статуса, а также родители.

Проанализировать частоту и характер своего смеха, а также пересмотреть своё отношение к нему, поможет несложный тест. Его результаты позволят оценить ситуацию со смехом в вашей жизни и, как следствие, улучшить ваше самочувствие.

Находите ли вы поводы для смеха, длящиеся хотя бы час ежедневно (суммарно)?

Да — 2 балла

Иногда — 1 балл

Нет — 0 баллов

По какой причине вы смеётесь?

Могу смеяться и без причины, лишь бы посмеяться — 2 балла

Смеюсь над разными шутками — 1 балл

Рассмешить меня сложно, для этого нужен очень тонкий юмор — 0 баллов

Громко ли вы смеётесь?

Да, бывает, что люди оборачиваются, если я смеюсь — 2 балла

Смеюсь не громче, чем остальные — 1 балл

Нет, я смеюсь про себя — 0 баллов

Какая часть вашего тела задействована при смехе?

Вибрирует весь живот, сокращается диафрагма — 2 балла

Задействованы плечи и мышцы лица — 1 балл

В смехе участвуют только губы и щёки — 0 баллов

Считаете ли вы справедливой поговорку «смех без причины признак дурачины»?

Да — 0 баллов

Нет — 1 балл

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

8–9 баллов — «Хохотун» или «Хохотушка»

Смеяться и дышать — для вас слова-синонимы, и это справедливо. Во время смеха наше дыхание значительно усиливается. Скорость выдыхаемого воздуха при активном смехе может достигать 100 км/ч. Это способствует активному насыщению клеток кислородом, что существенно повышает нашу продуктивность. Таким образом, чем более раскатистый и энергичный наш смех, тем больше пользы он приносит нашему здоровью. Человек, первым начинающий смеяться, словно «заряжает» веселеем окружающих. Это обычно энергичная и жизнерадостная личность, привлекающая к себе других.

6—7 баллов — «Скромник»

Любите посмеяться, но проявляете излишнюю сдержанность, контро-



лируя свои эмоции во время смеха. Не часто становитесь инициатором веселья, но с удовольствием поддерживаете смех других. Помните, что смех — важный ресурс, особенно необходимый в сложные и кризисные периоды. Смелее и громче смейтесь трудностям в лицо.

От 3 до 5 баллов — «Эстет» в области смеха

Вы не из тех, кого легко развеселить, и спонтанный, искренний смех — не ваш стиль. Окружающие считают вас человеком серьёзным и, возможно, лишённым юмора, хотя это впечатление может быть обманчивым. Вы полагаете, что взрослому не к лицу вести себя, как ребёнку. Эта точка зрения, безусловно, имеет право на существование.

Однако, отказываясь от смеха, вы лишаете себя мощного и природного средства. Безудержный смех возвращает нас в состояние детской непосредственности. Позвольте себе испытать это чувство!

Меньше 3 баллов — «Царевна Несмеяна»

Отсутствие смеха, естественное для человека состояние, может служить сигналом о неблагополучии. Если человек практически не смеётся, стоит задуматься о возможном наличии депрессивного состояния, нуждающегося в профессиональной помощи, или же о скрытых психо-

■ Оптимисты, воспринимая стресс не как катастрофу, меньше подвержены его негативному воздействию на иммунную систему. В то время как пессимисты, ожидая стрессовые ситуации, демонстрируют большую устойчивость к их влиянию на иммунитет.

логических проблемах, требующих внимания.

Научные исследования подтверждают благотворное влияние смеха на людей, страдающих диабетом второго типа: смех способствует предотвращению опасных последствий и уменьшает концентрацию глюкозы в крови. Смех также полезен для людей с повышенным артериальным давлением, так как он способствует его снижению.

Вопреки распространённому мнению, образование мимических морщин не связано с улыбками, поскольку в этом процессе участвует всего 17 лицевых мышц. Напротив, при плаче активизируются 43 мышцы, что делает плохое настроение основным фактором появления морщин.

ГЕПАТИТ С: МАСТЕР МАСКИРОВКИ



Наиболее опасны те заболевания, которые незаметно развиваются в организме. Гепатит С – один из таких коварных недугов. К сожалению, когда проявляются явные признаки болезни, восстановление нормальной работы печени становится крайне сложной задачей.

Практически никто не застрахован от наличия этого вируса в организме. Исключить вероятность заражения можно только с помощью лабораторных анализов. Регулярное обследование на инфекции печени необходимо каждому, особенно при частой смене половых партнеров и подготовке к беременности. Это важно для предотвращения передачи вируса близким людям и будущим детям.

ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ С?

Гепатит – это воспалительный процесс в печени, который может быть вызван разными причинами, включая злоупотребление алкоголем, приём определённых лекарств или вирусные инфекции.

В основном, вирус поражает печень, но также может нанести вред другим органам, таким как почки или щитовидная железа. Если организм не смог самостоятельно или с помощью терапии справиться с вирусом гепатита С и вирус продолжает активно размножаться более полугода, то болезнь переходит в хроническую стадию.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ВИРУСОМ ГЕПАТИТА С?

Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Инфицирование происходит преимущественно при попадании крови носителя вируса в кровоток или на повреждённые участки кожи (слизистые) другого человека.

Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики. Инфицирование также возможно при медицинских процедурах, нанесении татуировок, пирсинге, косметологических манипуляциях, маникюре и педикюре, если используются нестерильные инструменты.

В бытовых условиях заражение возможно при совместном использовании с членами семьи бритвенных станков и маникюрных принадлежностей. На поверхности этих предметов могут оставаться частицы крови, и вирус, попадая в микроповреждения кожи, способен вызвать заболевание.

В редких случаях вирус гепатита С передаётся половым путём, а также от заражённой матери ребёнку во время беременности или родов.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Чаще всего гепатит С развивается незаметно. Заражённый человек долгое время ощущает себя здоровым и обычно не может точно

указать период, когда его состояние ухудшилось, что могло бы указать на начало болезни. В начале заболевания у некоторых пациентов наблюдаются общие признаки, такие как слабость, усталость и головные боли. В редких случаях может измениться цвет мочи (она темнеет), кал становится светлее, появляется желтизна в глазах и на коже, а также кожный зуд. Если хронический гепатит С не обнаруживается в течение многих лет и переходит в цирроз печени, возникают более серьёзные симптомы, связанные с нарушением работы печени: потеря веса, скопление жидкости в животе (асцит), кровотечения из вен пищевода и нарушение работы мозга (энцефалопатия).

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ И ЗАЩИТИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ?

- Для выполнения косметических манипуляций, включая татуаж и пирсинг, следует обращаться в лицензированные учреждения. Убедитесь, что специалисты обучены правилам безопасности и применяют стерильный инструментарий

■ **Югра занимает одну из лидирующих позиций по оказанию медицинской помощи пациентам с гепатитом С. Для югорчан предусмотрено обследование и лечение по полису ОМС. Достаточно обратиться к своему лечащему врачу и своевременно пройти полное обследование.**

(одноразовый или прошедший надлежащую обработку).

- Дома используйте только личные бритвы, маникюрные и педикюрные инструменты, зубные щётки, полотенца и прочие предметы личной гигиены, не допуская их совместного использования членами семьи.
- Для предотвращения передачи инфекций половым путём используйте барьерные контрацептивы, такие как презервативы.
- Семейным парам, планирующим беременность, рекомендуется пройти комплексное обследование, в том числе на наличие вируса гепатита С.

Раньше лечение гепатита С было тяжёлым и требовало инъекций и таблеток. Многие инфицированные не могли его пройти из-за сопутствующих болезней или побочных эффектов. Сегодня появились новые лекарства, и хронический гепатит С стал излечим. В 98% случаев такое лечение позволяет достичь полного выздоровления.

Главный редактор:

А.А. Молостов

Ответственный за выпуск:

И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Ирина Пуртова, Лиана Нагимова, Надежда Женихова,
Оксана Бондарь, Оксана Кокорева, Оксана Маляренко, Светлана Вохмянина,
Татьяна Волошук, Элина Камилова

Фото на обложке:

Рупия Урунбаева

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:

С.А. Крапоткина

Верстка:

Г.Г. Прыгункова

Дата выхода в свет:

06.06.2025 г.

Тираж:

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

