№3 • 2026

Регион

ЗДОРОВЬЯ

12+



Иван Шарко

ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ И ПОЖАЛЕТЬ, ЧЕМ НЕ СДЕЛАТЬ И ЖАЛЕТЬ

Надо непременно
встряхивать себя физически,
чтобы быть здоровым нравственно

Лев Толстой



СОДЕРЖАНИЕ



ДАЙДЖЕСТ

˜°¸˝˙ ˇ адж˙ ты на страже здоровья 2

Новый стандарт забот˝:
кабинет ЗАГС в перинат˘ льном ц˙¸ тре 3

†ак лёгких не жд“т:
в Нягани обслед’š т курильщиков со стаж˙° 4

В ОКБ Х˘¸ т˝-ƒ ансийск˘ ¸˘ ⁄ л работ’
кабинет лечения боли 6



ВАЖНАЯ ТЕМА

‡огда забывчивость не норма 7

ДИАГНОЗ

«Мои страхи». Чего боится подросток с ВИ–
и как родит˙ ли мог’ т помочь 13

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

ГВ без боли:
10,™˘˘ ов к спокойном’ °˘ теринств’ 19

ГОСТЬ НОМЕРА

†ецепт от доктора Шарко:
™т˘¸˘ а вместо т˘ леток 24

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Опасность в каждой банк˙.
‡ак распознать и предотвратить бот’ лизм 30

ПРИЗВАНИЕ

Вн’ тренняя сила 32





ДОКТОР СОВЕТУЕТ

–то д˙ лать, если вас ук˘⁄ ло в дорог˙? 35

ВОПРОС-ОТВЕТ

Œбнометр — лучший др˝:
как пожилом’⁄ ловеку держ˘ ть сердц˙
под контролем 40

УМНЫЕ ГАДЖЕТЫ НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Эльмира Курмандаева, г. Лянтор

В 2026 году в Лянторской городской больнице дан старт пилотному проекту по дистанционному мониторингу состояния здоровья пациентов с сахарным диабетом. Уже сейчас более 30 жителей города находятся под непрерывным наблюдением врачей, не покидая своих домов. Новая технология призвана не просто облегчить жизнь пациентам, но и кардинально повысить эффективность терапии хронического заболевания.





С′ ть метода заклю˘¨ тся в использовании современных носимых ′ стройств и мобильных приложений, которые в режиме реального времени передают ключевые показат˙ ли здоровья — уровень глюкозы, арт˙-риальное давление и др′˘ ие метрики — непосредственно в медицинский ц˙¸ тр. Такой под‘ од исклю˘¨ т задержки в получении крити⁄¸˝ данных и позволяет врачам молниеносно реагировать на любые отклонения.

• собую ценность дистанционный контроль представляет именно для пациентов с сахарным диабетом, гд˙ своевременная коррекция доз препаратов или режима питания мож˙ т предотвратить тяж˙ лые осложнения. Врач-эндокринолог Олеся С˙°˙¸˙¸-ко, курир′š€˘ я проект, еж˙ дневно ˘¸˘ лизир′ ˙ т поступающую информацию.

«†аньше мы вид˙ ли картину заболевания только во время визитов пациента, — комментир′ ˙ т Олеся Викторовна. — Сейчас же у нас есть полная хронология изменений. Это позволяет принимать более обоснованные и персонализированные решения по коррекции лечения уквально «здесь и сейчас», что за-°˙ тно ул′⁄™˘˙ т само⁄ увствие наших подопе⁄¸˝».



НОВЫЙ СТАНДАРТ ЗАБОТЫ: КАБИНЕТ ЗАГС В ПЕРИНАТАЛЬНОМ ЦЕНТРЕ

Анастасия Дьяченко, г. Нижневартовск

В Нижневартовском окружном клиническом перинатальном центре начал работу специализированный кабинет управления ЗАГС. Теперь свидетельство о рождении можно оформить прямо в медучреждении.

Нововведение введено по распоряжению администрации города с ц˙ лью повысить доступность гос’ слуг и создать максимально комфорт- ¸˝˙ ’ словия для родит˙ лей. Приём вед“т специалист ЗАГС˘,/ то избавля- ˙ т семьи от необ‘ одимости тратить время на дополнит˙ льные инстанции в первые дни после выписки.

«Наша задача — не только °˙ дицинск˘ я помощь, но и забот˘ о спокойствии пациентов. Открытие кабинета ЗАГС в стенах ц˙¸ тра — это важный шаг навстре⁄ у молодым родит˙ лям. Мы хотим, чтобы бюрократические вопросы не отвлек˘ ли от ˘лавного: всё можно решить быстро, прямо здесь, в доброж˙ лат˙ льной атмосфере», — от°˙ тила врио главного вра˘ œ лена Горкольцева.

РАК ЛЁГКИХ НЕ ЖДЁТ: В НЯГАНИ ОБСЛЕДУЮТ КУРИЛЬЩИКОВ СО СТАЖЕМ

Марина Лызлова, г. Нягань

В Няганской городской поликлинике проводят обследование пациентов с высоким индексом курения. Для раннего выявления злокачественных новообразований и патологий легких специалисты используют метод низкодозной компьютерной томографии — наиболее информативный способ диагностики на начальных этапах заболевания.



Злокачественные новообразования и иные проблемы с легкими у пациентов с высоким индексом курения специалисты диагностируют методом низкодозной компьютерной томографии

В 2026 году планир’ ˙ тся охватить скринингом порядк˘ 250 жит˙ лей Нягани. Отбор граждан ос’€ ествляют участковые терапевты и фельдшеры на этапе диспансеризации. По рез’ льт˘ т˘° первичного осмотра 15 человек ’ же направлены на конс’ льтацию к узким специалист˘° ¢ ˙¸ тра ˘° ’ латорной онкологической помощи. Ост˘ льным пациент˘° с учетом индивид’ ˘ льных особенностей даны персональные рекомендации и разъяснения.

Ст˘ тистик˘ ¸˙ ’ молима: 90 % случаев рака легкого напрям’š связаны с табакокурением. Коварство заболевания заклю˝˙ тся в том, что явные симптомы — резкое по‘ ’ дение, к˘™˙ ль с примесью крови, нараст˘š€˘ я одышка — появляются лишь на поздних стадиях, когда лечение значит˙ льно осложняется. Именно поэтом’ диагностика новообразований на раннем этапе играет решающ’š роль в успешной терапии и сохранении жизни пациент˘.

¦ ˙ льдшер кабинет˘ °˙ дицинской профилактики Алина ƒ анжикова ’ то⁄¸ яет критерии отбора: «В перв’š очередь, обследование показано ° ’ жчинам и женщинам в возраст˙ 55–74 лет, имеющим стаж курения 30 лет и более, выкуривающим от пачки сигарет в день. Œакж˙ в ˘рупп’ риск˘ в‘ одят лица с отягощ˙¸¸˝° семейным ˘¸˘°¸˙ зом по онкологии легких и пациент˝ с подтвержденной хронической обструктивной болезнью легких 3–4 стадии. Важное ’ словие: с момент˘ последней Žлюорографии, ¸˙ выявившей подозрений ¸˘ новообразование, должно пройти ¸˙ °˙¸˙˙ 12 месяцев».

Обследования проводятся в рамк˘‘ диспансеризации и доступны каждом’ жит˙ лю «˘ ры лагодаря реализации национального проект˘ «Продолжит˙ льная и активная жизнь». ¬ля оценки индивид’ ˘ льных факторов риск˘ развития неинфекционных заболеваний, вклю˝ я онкологические, дост˘ точно обратиться в поликлиник’ по мест’ жит˙ льства.

Важно,⁄ то ˘ос’ дарственные программы такж˙ пред’ сматривают комплексн’š помощь т˙°, кто решил отказаться от паг’ бной привычки. С 2023,˘ода в ˘° ’ латорных учреждениях региона работ˘š т «Школы здоровья по отказ’ от курения», ˘д˙ пациент˝ мог’ т получить профессиональ¸’š °˙ дицинск’š и психологи˝ск’š поддержк’. На с˙˘ одняшний день в «˘ ре действ’ ˙ т порядк˘ 40 таких школ, в том числе ¸˘ базе Няганской ˘ородской поликлиники.

В ОКБ ХАНТЫ-МАНСИЙСКА НАЧАЛ РАБОТУ КАБИНЕТ ЛЕЧЕНИЯ БОЛИ

Светлана Копенкина,
г. Ханты-Мансийск

В Окружной клинической больнице Ханты-Мансийска открылся кабинет лечения боли. Новое направление организовано в рамках федерального проекта «Производительность труда» с применением бережливых технологий. Это позволило выстроить для пациентов чёткий маршрут: от диагностики до облегчения состояния и восстановления функций.

В кабинет принимают пациентов с хроническими и острыми болями в спине, суставах, мигренях, нейропатических и тазовых болях. Врачи не просто снимают симптом, ищут причину. В диагностике используются рентген, МРТ, а также интервенционные методы — блокады и радиочастотная абляция под визуальным контролем.



На первичном приёме разбирают жалобы, историю, предыдущие обследования и определяют тактику. Если требуется операция или консультация другого специалиста — направляют к ним.

За несколько месяцев работы кабинет стал востребованным. По словам нейрохирурга Александра Титенко, пациенты отмечают не только снижение боли, но и понимание её природы — а это основа для долгосрочного эффекта.

Важная задача кабинета,— предложить альтернативу хирургии там, где операция не является обязательной. Малоинвазивные методы помогают отсрочить или избежать вмешательства. При этом врачи тесно взаимодействуют с неврологами, ортопедами, реабилитологами и анестезиологами.

Попасть на приём можно по направлению или самостоятельно. Часть услуг доступна по ОМС. В планах — расширение методов диагностики, развитие навигационных технологий и укрепление междисциплинарной команды.

«Главное не просто убрать боль, а вернуть человеку полноценную жизнь», — резюмировал Александр Титенко.

КОГДА ЗАБЫВЧИВОСТЬ НЕ НОРМА



Ясный ум в старости — это не дар, который дается раз и навсегда, а процесс, которым можно управлять. Чтобы сохранить здоровье мозга, нужно «ухаживать» за ним и тренировать — как японка Канэ Танака, которая после 100 лет начала писать стихи и сохранила ясность ума до конца жизни (дожила до 119 лет). Или пример поближе: моя соседка Лидия Николаевна в 74 года увлеклась изучением английского языка (в школе она учила немецкий), а еще она обожает играть в шахматы с внуками.

Ирина Пуртова,
г. Ханты-Мансийск

НЕ ДАЙТЕ МЫСЛИ ПОТЕРЯТЬСЯ

• т работы мозга напрямую зависит к˘ чество нашей жизни. Порой мы / увств' ем неспособность мыслить ясно, даже когда просто разболелась ˘олова. К сож˘ лению, есть и более серьезные болезни, угрожающие ˘лавному орг˘¸ у ц˙¸ тральной нервной системы. Среди них — инс' льт, деменция, болезнь Альцгеймера и др˝˘ ие.

¬еменция распространена среди людей пожилого и старческого возраст˘. œсли пожилой человек забыл, к' да положил очки, — это нормально. Но если он периоди′-ски не узнает близких или не помнит важные события жизни — сит' ация ' же серьезная.

Главный гериатр региона Эльза Гирфанова призвала жит˙ лей окр'˝ ˘ не относиться к возрастным изменениям памяти как к неизбежности, а вовремя обращаться за помощью.

По ст˘тистике, деменция диагностир' ˙ тся у 10 % людей старше 65 лет и более чем у 20 % перешаг¸ увших 80-летний р' беж, причем среди пациентов преобладают женщины. Это состояние, при котором утрачиваются приобретенные знания, навыки и способность к самостоят˙ льной жизни, развивается не внезапно, а на протяжении многих лет.

Специалист выд˙ ляет три ранних маркера, которые должны насторожить родственников пожилого / ловек˘:



Эльза Гирфанова

- если он перест˘˙ т усваивать новую, даже с˘° ую простую информацию;
- ′/€˘š тся эпизоды, когда он теряется на знакомой улице или забывает, зачем вышел из дома;
- из активного словаря ис′ зают давно известные имена, названия привычных вещей.

На ранних стадиях мож˙ т измениться поведение больного. К таким изменениям относят: повторяющиеся вопросы и действия; бесц˙ льное ' ождение по комнате; тревога и беспокойство; недоверие и подозрит˙ льное отношение к окр' жающим. °š ди с деменцией часто задают одни и те же вопросы или повторяют одно и то же действие.

«К момент' , когда появляются явные ж˘ лобы на память, патоло˘ический процесс мож˙ т длиться ' же несколько лет. ± дать, что «само

пройд˙ т», нельзя. А вот вовремя замеченное изменение — это шанс затормозить болезнь», — поясняет Эльза Гирфанова.

Поэтому крайне важно проявлять заботу о близких и внимат˙ льно следить даже за незначит˙ льными изменениями в их поведении и образе жизни.

Врач акц˙¸ тир’ ˙ т внимание на том, что деменция поддается коррекции, но успех лечения напрям’š зависит от этапа, на котором пациент попадает к специалист’ . Поэтом’ после 65 лет, особенно при наличии наследственной предрасполож˙¸- ности, рекоменд’ ˙ тся про‘ одить еж˙˘ одное обследование когнитив- ¸˝Ž ункций.

• дин из простых способов для первичной ориентировочной проверки — тест «Мини-ког», состоящий из трех последоват˙ льных заданий:



запоминание трех слов, рисование часов со стрелками на опред˙ ленном времени, воспроизведение слов, которые запоминали в на˘ ле тест˘. ı тот способ — один из множества, которые помог˘š т заподозрить проблем’ , но полаг˘ ться на него как ¸˘ ˙ динственный источник истины ¸˙ льзя. Окон˘ т˙ льный диагноз мож˙ т поставить только врач после личного приема и дополнит˙ льных обследований.

ЧТО ПРИТУПЛЯЕТ ОСТРОТУ УМА

Среди факторов риск˘, ’ скоряющих процесс снижения когнитивных возможностей, эксперты называ- š т малоподвижность, изоляцию, депрессию, неправильное питание, а также заболевания сос’ дов (прежде вс˙˘ о, сахарный диабет, ˘ипертония). Но по˙ ти вс˙ Ÿ ти факторы поддаются контролю и коррекции, а значит,˙ то у пожилых людей есть шанс сохранить здоровье мозг˘, если они готовы приложить к этом’ ’ силия.

Внимат˙ льное отношение к с˙ ˙,— Ÿ то не излишняя тревожность, а раз’ °¸˘ я привычк˘. – тобы предотвратить инс’ льт и деменцию, Эльза Гирфанова рекоменд’ ˙ т держ˘ ть под контролем давление, сахар и холестерин. На ранних стадиях эти нарушения незаметны, но они пост˙- пенно повреждают сос’ ды мозг˘,˙ то в конечном итоге приводит к серьезным последствиям.

КСТАТИ

¬олгожит˙ ли, которые вели активный образ жизни и сохранили ясность ума до ˇл’ бокой старости:

ı дна Р’ т Паркер. Американскˇ я учит˙ льница, которая всю жизнь любила читˇ ть. До ˇл’ бокой старости с удовольствием цитировала великих, декламировала стихи и выступала перед сос˙ дями-стˇ риками в доме престарелых. Прожила 115 лет.

ƒ ария ı стер Эредиа д˙ ‡аповилья. ¬очь эквадорского полковникˇ, которая занималась танцами, ° ’ зыкой, п’ тешествовала. ¬о последних дней предпочитˇ ла ‘ одить ˙ з посторонней помощи, пос˙€ˇ - ла выставки и концерт˝, много читˇ ла и смотрела кино, предпочитˇ ла общаться с инт˙ ллект’ ˇ лами. ¬ожила до 116 лет.

Сигэаки Хинохара (Япония). Врач прожил 105 лет. Он до последних дней вел активный образ жизни: принимал паци- ˙¸ тов, читˇ л лекции, п’ т˙™˙- ствовал, занимался йогой. Его ˇлавный принцип: «Сохранить ясность ума невозможно без физических движений». Он также д˙ лал акц˙¸ т на вовлеченности в жизнь и умственной активности.

Повышенное артериальное давление провоцир’ ˙ т утолщ˙- ние стенок кровеносных сос’ дов, ’ трату их гибкости и формирование аневризм. Из ˝ ток глюкозы при сахарном диабете нар’™ˇ˙ т работ’ эндот˙ лия — вн’ тренней оболочки сос’ дов, способств’ я отложению ‘ олестериновых бляшек. Прогрессирующий атеросклероз приводит к с’ жению просвета сос’ дов, т˙° сˇ°˝° ’ ’ дшая кровоснабжение ˇоловного мозгˇ. ˜ меньшение кровотока и эпизодические нарушения кровоснабжения (ишемия) приводят к гибели нервных клеток, у’ ’ дшению когнитивных функций и, как следствие, к развитию деменции.

СТИМУЛИРУЙТЕ МОЗГ ТРЕНИРОВКОЙ И ОБЩЕНИЕМ

Мозг, как и наши мышцы, с возрастом слабнет без рег’ лярной тренировки. Чтение, изучение языков, ˇоловоломки, арт-терапия, новые увлечения, освоение новых навыков, в том числе творческих, стим’ лир’š т мозг, укрепляют его резерв.

Œбкж˙ для профилактики д˙°˙¸ - ции важно ощ’€ ение собственной ¸ ’ жности. Часто °˝ с ˇр’ стью заме˝˙°, как быстро физически и ’ мственно «сдают» люди, которые ’™ ли с любимой работ˝ ¸ˇ засл’ женный отдых. %наоборот, зачаст’š именно любимое д˙ ло, котором’ люди отдают вс˙ силы, поддерживают в них молодой задор и острот’ ’ °ˇ.

Живое общение (с др′ зьями, ˙диномышленниками, в кл′ ˘‘ по интерес˘°) помог˘˙ т сохранить эмоциональн′š ′стойчивость и ¸˙ терять связь с обществом. %в Ўтом смысле настоящая ¸˘‘ одк˘,— волонтерск˘ я д˙ят˙ льность. Многие «серебряные» активист˝ от°˙ /˘š т,/ то ощ′€ ение собственной ¸ ′жности добавляет сил.

«‡огда ты чем-то занят, то успеваешь гораздо больше», — счит˘˙ т Анна Шостаковск˘ я из Х˘¸ т˝-ƒ ˘¸-сийска, которая не только помог˘˙ т людям как «серебряный» доброволец, но и занимается танцами, уш′ и скандинавской ходьбой.

œė˙ диномышленница, тоже «с˙-ребряный» волонтер города Альбина ¬ерябина в прошлом году в свои 75 лет пробеж˘ ла «Кросс нации». По мнению бегуньи, движение и общ˙-ние — это эликсир долголетия.

Œб, что социальная активность — ключевой фактор в профилактик˙ деменции, подтверждают и медики. А вот социальная изоляция, редк˘ я частота контактов и чувство одиночества, напротив, повышают риск когнитивных нарушений и развития деменции. Поэтому эксперт окр′ жного депздрава Эльза Гирфанова совет′˙ т пожилым югор˘¸˘°¸˙ запираться в четырех стенах, найти свой круг общения по интерес˘°, а также рег′ лярно созваниваться с близкими.

След′˙ т помнить, что ключ к здоровью, в частности к мент˘ льном′ ,,— не вс˙˘ да в ч′ до-т˘ летках, а в большей мере в нашем образе жизни.

ДИАГНОСТИКА КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ

Мини-ког — это простой и эффективный тест, предназначенный для диа-˘ ностики когнитивных нарушений, особенно в контексте возрастных изменений и деменции. Он состоит из трёх основных компонентов, которые позволя-š т быстро оценить память, внимание и исполнит˙ льные функции пациент˘.

КАК ПРОВЕСТИ ТЕСТ МИНИ-КОГ?



Шаг 1. Прид′ майт˙ три слова, которые ¸˙ связаны межд′ собой и попросит˙ / ловек˘ их повторить. Например, лимон, клю/, шар.

œели человек не в состоянии их повторить с трех попыток, пере‘ одите к след′š€ ˙° ’™˘˘ ’.

** Если диагностируемый плохо слышит, постарайтесь не использовать слова, которые он может неправильно распознать, такие как: стол (стул), мяч (меч). Выбирайте слова со звонкими звуками.*



Шаг 2. ¬айте диагностир’ емом’ ’ °˜˘ у с нарисованным или распе˝ танным кр’˝ ом и ручк’ . Скажит˙: «Œеперь я хо⁄ ’ ,⁄ тобы вы нарисовали часы. Сна˝ ла расставьте по порядку цифры вн’ - три кр’˝ ˘». ¬ ождитесь выполнения, затем скажите: «Нарисуйт˙ стрелки так, чтобы они показывали (назовите тек’€ ее время или любое время, например, 11 часов 10 мин’ т)».

Диагностир’ емый должен верно расположить цифры на циферблат˙ и стрелки, обозначающие время.

На выполнение данной части отводится 3 мин’ т˝. œсли в т˙ чение 3 мин’ т часы не нарисованы, пере‘ одите к след’š€ ˙° ’ ™˜˘ ’ .



Шаг 3. Предложит˙ диагностир’ емом’ вспомнить т˙ три слова, которые вы назвали для повторения в первой части. Скажит˙: «‡˘ - кие три слова я попросил (˘) вас запомнить?». œсли в т˙ чение 3 ми- ¸ ’ т слова ¸˙ ’ далось вспомнить, пере‘ одит˙ к подведению итогов.



Шаг 4. ‰¸терпретация тест˘

1. Запоминание слов (0–3 балла): по одном’ ˘ ллу за каждое слово, повторенное без подсказки.

2. †исование часов (0–2 балла): 2 балла за правильный рис’ - нок: все цифры расставлены в правильном порядке и приблизи- т˙ льно на том месте, которое они занимают на циферблате. Незначит˙ льные ¸˙ точности в расположении цифр и стрелок — 1 балл. Неспособность или отказ нарисовать часы — 0 баллов.

** Длина стрелок не оценивается.*

0–3 балла ˘оворят о снижении когнитивных функций и дают основание предположить деменцию.
4 балла — тре ’ ˙ тся более то⁄¸˘ я диагностика деменции.
5 баллов — выраженных признаков деменции нет.

Недост˘ тком диагностики «Мини-ког» является то, что с её помощью не вс˙˘ да можно выявить легкие и умеренные когнитивные расстройства. Но если вы всё-таки наблюдаете снижение когнитивных функций в быт’ , след’ ˙ т обратиться к вра⁄ ’ .

¬ля постановки точного диагноза и подбора терапии тре ’ ˙ тся более ˘л’ бокое обследование. Диагностикой и лечением когнитивных нарушений занимаются неврологи и психиатры. Обязат˙ льно передайте рез’ льт˘ ты про- ведённого вами теста вра⁄ ’ .

«МОИ СТРАХИ». ЧЕГО БОИТСЯ ПОДРОСТОК С ВИЧ И КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ

Екатерина Сорвина,
медицинский психолог,
г. Нижневартовск



ВИЧ-инфицированные подростки внешне ничем не отличаются от сверстников. Они живут той же жизнью: влюбляются, находят друзей, учатся, занимаются любимыми делами. Всё, что их отличает от других детей, — регулярный прием специальных препаратов, антиретровирусной терапии. Чтобы чувствовать себя хорошо, таким детям необходимо дважды в день принимать лекарства в одно и то же время и раз в три месяца проходить осмотр у педиатра-инфекциониста. Однако многие подростки с ВИЧ хранят свой диагноз в тайне, боятся быть отвергнутыми и страдают от одиночества, потому что думают, будто с ними что-то не так. Ежедневно им приходится бороться со страхами и проблемами, связанными с болезнью.



˜ знать о диагнозе ВИЧ очень непросто. А узнать о том, что т˝ ВИЧ-инфицирован, в подростковом возрасте — вдвойне тяж˙ лее. Как помочь подросткам справиться с этим, поговорим на эту т˙° ′.

Среди подростков, которые с˙ˇ одня жив′ т с ВИ–, большинство «унаследовали» заболевание от родит˙ лей. Когда о диагнозе они ′ знают в подростковом возраст˙, для них особенно важна поддержкˇ лизких. Переживания, связанные с осознанием причины и характера своего заболевания, на фоне кризисˇ подросткового возраста выраж˙¸˝, как правило, более ярко. Реакции подростка на сам факт болезни мог′ т ˝ ть бурными и даже трагическими, вплоть до попыток суицида.

Специалист˝ давно заметили, / то состояние здоровья ′ ВИЧ-положит˙ льных д˙ тей и подростков тесно связано с ′ словиями жизни, характером отношений в семье и поведением родит˙ лей. †авнодушие к проблемам ребенкˇ или повышенная раздражит˙ льность родит˙ лей мог′ т значит˙ льно ′ ′ ′ дшить состояние ˙ˇ о здоровья и жизненный прогноз. В то ж˙ время ˙ˇ о ¸˙ ¸′ жно окр′ жˇ ть такой интенсивной заботой,/ тобы она стˇ ла ˙° ′ в тягость, и/ тобы он постоянно / увствовал с˙ бя больным и ¸′ ждающимся в помощи. Главное,/ тобы подросток знал: ′ ¸˙ˇ о есть дом, с˙ - мья и любящие родит˙ ли, которые, / то ˝ ни случилось, вс˙ˇ да пойм′ т и помог′ т.

КОГДА СООБЩИТЬ ПОДРОСТКУ ДИАГНОЗ?

†˙ бенок, которому в возраст˙ 6–11 лет рассказали о его ВИЧ-ст˘т′ се, как правило, к 14–15 годам адаптир′ ˙ тся к нем′ . Чем позже подросток об этом узнает, тем тяж˙ лее он это переживает: у него мож˙ т возникн′ ть агрессивность или развиться апатия. Узнав, что он давно болен, ребенок чувств′ ˙ т с˙ бя обман′ т˝°. Обида на родит˙ лей за то, что его заразили (в случае, если ВИЧ-инфекция врожд˙¸¸˘ я), или за то, что много лет от него это утаивали, мож˙ т привести к отказу от общения, замкн′ тости и даж˙ ′ ′ оду из дома.

Некоторые подростки ′ знают о том,/ то ′ них ВИ–, когда про′ одят обследование перед ˘оспит˘лизацией, при беременности или когда ′ отят провериться после ¸˙ защи€ енного секс˘. Положит˙ льный рез′ льт˘т ˘¸˘ лиза, как правило, вызывает шок. ı том′ ¸˙ ′ о⁄ тся верить. ‡азалось ˝, в такой тяж˙ лый момент помощь должна прийти, прежд˙ вс˙˘ о, от родит˙ лей и лизких людей. Но часто в момент постановки диагноза подростки именно родит˙ лей воспринимают как ˙€ ˙ одн′ ′˘ роз′ . Они боятся,/ то их реакция ¸˘ сообщение о ВИ– ′ д˙ т˘˘ рессивной, боятся обвинений и вмест˙ с т˙° переживают за родит˙ лей, беспокоятся за их здоровье, ¸˙ ′ отят их огор⁄ ть. Самый нераз′ мный и опасный ™˘˘ родит˙ лей в такой сит′ ации — ¸˘ ⁄ ть обвинять ребенк˘ в случившемся и дистанцироваться от ¸˙˘ о.

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ — ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА

‡онечно, родит˙ ли мог′ т ни⁄˘о не знать ни о ВИ–, ни о том, что д˙ лать дальше. Они сами, скорее вс˙˘ о, испыт˘ ли шок. Но им необ′ одимо поддерж˘ ть ребенка, по-Ÿтом′ ¸˙ льзя, поддавшись паник˙ и гнев′ , ˘оворить, что он сам в этом виноват. «Я так и знал(а), что этим все закончится» — не л′⁄™˘ я фраза для на⁄ ла разговора. Возьмит˙ с˙ бя в руки и успокойте подростк˘. Скажит˙, / то вы вс˙ равно ˙˘ о любит˙ и никогда не оставите в бед˙,/ то вы вместе под′ °˘˙ т˙,/ то д˙ лать и как жить дальше. Если не находите слов, просто обнимите сына или дочь. Главное, — покажит˙,/ то вы рядом и готовы помочь.

†˙ бенку потре ′ ˙ тся время, чтобы осознать произошедшее и при¸ ять это. Ваша активная поддержк˘ помож˙ т ему быстрее справиться со своими переживаниями и обрести новые жизненные перспективы. Не позволяйте унынию и депрессии завлад˙ ть вами и ребенком. Всеми силами поддерживайт˙ ′ ¸˙˘ о позитивный настрой жить привычной жизнью, общаться, учиться, планировать б′ д′€ ее и воплощать свои планы в жизнь. Для этого вам мож˙ т понадобиться помощь психолога из ¢˙¸ тра СПИД. Во многих городах работ˘š т группы поддержки и взаимо-

помощи для людей, живущих с ВИ–. Главное — преодолеть см'€ ение и не бояться попросить помощи, потом'/ то в одиночку справляться со всеми переживаниями и проблемами часто бывает слишком тр' дно, да и непродуктивно.

НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ, ПОНИМАЯ ЕГО ВАЖНОСТЬ

Необ' одимость постоянного при-·°˘ ˘¸ тиретровир' сных препаратов, периодических по' одов в Ц˙¸ тр СПИД и сдачи анализов мож˙ т край-¸˙ /˜ ¸˙ т˘ть подростк˘. •¸ ¸˘ чинает стесняться сверстников, учит˙ лей, бояться их вопросов, тревожиться о том, что вс˙ ' знают о его заболевании и на/¸ ' т презирать его. Эти переживания мог' т быть настолько сильными, что подросток решится самовольно прекратить лечение, /˘ о доп' ск˘ть никак нельзя. Родит˙-лям надо предвид˙ ть такую сит' ацию и заранее обговорить с подростком, как он мож˙ т объяснять окр' ж˘š-щим рег' лярный прием т˘ леток. Он ' д˙ т более т€˘ т˙ льно выполнять назначения врача, если ему понят¸˘ ц˙ ль лечения и налаж˙¸ ' ороший контакт между ним, врачом и родит˙ лями, если он доверяет вра/ ' и родит˙ лям, если с' ема лечения несложная, а побочных эффектов немного. В любом случае подросток долж˙¸/ тко понимать, что его здоровье и продолжит˙ льность жизни зависят от того, насколько твердо он соблюдает с' ˙° у лечения.

ХРАНИТЬ ТАЙНУ, НО БЫТЬ ГОТОВЫМ ЗАЩИЩАТЬ СВОИ ПРАВА

В сознании большинства людей ВИ–,— Ÿто не просто болезнь, ˘¸˙ / то постыдное и страшное. ‰-за страха быть отверг¸ ' тыми или ст˘ ть объектом насмешек, лишиться др' зей, быть вын' жденными уйти из школы или с работы большинство живущих с ВИ–, в том числе д˙ ти и подростки, скрывают свое заболевание от окр' жающих. Они боятся, / то окр' жающие, узнав о диагнозе, откаж' тся от общения: б' д' т от них «шарахаться», «держ˘ться как можно дальше», «об' одить стороной». Нередко ВИЧ-ст˘ т' с подростк˘ скрывается даже в семье. Чаще вс˙˘ о не посвящают в сит' ацию отцов и ост˘ льных родственников. Иногда раскрывать свой диагноз не хотят сами подростки, боясь реакции родит˙ лей, но зачастую инициатором Ÿтого выступает один родит˙ ль, как правило, мать. Тяжесть «хранения тайны» и страх разглашения ВИЧ-ст˘-т' са становятся причиной сильного стресса и депрессии у подростков. Важно понимать, что рано или поздно, случайно или преднамеренно, ВИЧ-ст˘ т' с мож˙ т быть раскрыт. ‡ Ÿтому надо быть готовым. Во-первых, надо знать свои права и быть ˘отовым защищать их. **Закон не допускает дискриминации людей, живущих с ВИЧ, и гарантирует им равные с остальными гражданами права на получение медицинской**



помощи (в том числе бесплатное лечение от ВИЧ), образования, труда и отдыха. Во-вторых, надо прод’ °˘ ть тактику поведения на случай, если о диагнозе ребенк˘ ’ знают в школе, сос˙ ди или родственники. Очень важно справиться с вн’ тренней стигмой — чувством вины и неполноценности. Œбгда ’ д˙ т легче противостоять стигме внешней — неприятию и ос’ ждению.

Подросток, живущий с ВИЧ, может быть принят в любое учреждение образования на общих основаниях. В связи с ВИЧ с’€ еств’ - š т только некоторые ограничения по опред˙ ленным профессиям и видам д˙ ят˙ льности, например, невозможна сл’ жба в армии и получение некоторых военных специальностей. Наличие ВИЧ-инфекции у подростк˘ не мож˙ т сл’ жить основанием для отказа в приеме его в учреждение среднего или высшего профессио- ¸˘ льного образования, равно как и для исключения из него.

œели о заболевании узнали в школе, надо незамедлит˙ льно поговорить с учит˙ лем, завучем или директором, с т˙°/ тобы они раз£- яснили сит’ ацию др’˘ им ученик˘°, их родит˙ лям, преподават˙ лям и не доп’ стили травли ребенк˘. œсли администрации школы тре ’ ˙ тся помощь в этой работе, они мог’ т обратиться к ле⁄€ ˙° у вра⁄ у ребенк˘ из СПИД-ц˙¸ тра.

ЖИЗНЕННЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ РЕБЕНКА С ВИЧ

ВИЧ-инфекция не лишает человека жизненных перспектив. Строго соблюдая все предписания врачей и пол⁄ я психологическую поддержку со стороны близких, ВИЧ-положит˙ льные подростки, так же, как и все др’˘ ие молодые люди, мог’ т жить, учиться, др’ жить, общаться, а в б’ д’€ ем — работ˘ ть, иметь с˙-

мью и здоровых д˙ тей. Достижения современной медицины позволяют рассчитывать на то, что ВИЧ-положи-т˙ льные люди смог’ т иметь довольно значит˙ льную продолжит˙ льность жизни, вполне сравнимую со средней продолжит˙ льностью жизни у людей, не инфицированных ВИ–.

КАК ВИРУС ВЛИЯЕТ НА СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ?

По мере взросления подростк˘ все большее значение для него приобрет˘š т вопросы, связанные с его секс’ ˘ льностью и возможностью создать семью и иметь д˙ тей. И т˙, у кого ВИ–, не исключение. Зада˝ родит˙ лей — вовремя, еще до того, как это произошло, поговорить с ребенком о секс’ ˘ льных отношениях. ı то непросто! Порой сами подростки встре˝š т в штыки такие попытки со стороны родит˙ лей. Но чаще роди-т˙ ли сами чувств’š т неловкость. В этом случае проконс’ льтируйтесь со специалистами в Ц˙ ¸ тре СПИД, возьмите т˘° уклеты, почитайт˙ их сами и предложите ребенк’ . При разговоре с ребенком развейте вс˙ ˙˘ о страхи и опасения нас˝ т невозможности любить и быть любимым, жить полноценной секс’ ˘ льной жизнью, создать семью и иметь д˙ тей. Важно донести до подростка мысль о том, что его здоровье и б’ д’€ ее во многом зависят от его ответственно-˘о отношения к с˙ бе и к том’ , кого он (или она) любит.



Если есть вопросы о профилактике ВИЧ — звоните! Специалисты всегда рядом.

Ханты-Мансийск:
8 (3467) 33-09-09

Сургут:
8 (3462) 25-07-89

Нижневартовск:
8 (3466) 43-30-30

Пыть-Ях:
8 (3463) 42-83-62

˘ знать расписание информационно-диагностических площадок и график мобильного пункта тестирования можно на сайт˙ **https://aids-86.gosuslugi.ru**

ГВ БЕЗ БОЛИ: 10 ШАГОВ К СПОКОЙНОМУ МАТЕРИНСТВУ

Арина Семененко,
врач-педиатр,
г. Пыть-Ях

Меня зовут Арина Семененко, я врач-педиатр и консультант по грудному вскармливанию. За годы работы я видела сотни мам — уставших, тревожных, сомневающихся. И почти каждая начинала с одного и того же вопроса: «А у меня получится? Хватит ли молока?»





Поэтому сраз’ ‘ о⁄ у развеять главный миф: гр’ дное вскармливание — Ÿто не лотерея и не привилегия избранных. Это естественный процесс, которому можно и н’ жно учиться. Природа дала вам всё необ‘ одимое, но современный мир переполнен противоречивыми советами, которые только зап’ тывают.

Я собрала весь свой вра⁄ бный и °˘ теринский опыт в один понятный чек-лист. Мы разберём 10 принципов, которые ст˘¸ ’ т вашей опорой. Они помог’ т избеж˘ ть боли, слёз и лишних переживаний, а кормление превратят в мин’ ты спокойной лизости с малышом — те с˘°˝˙, о которых вы ме⁄ т˘ ли.

1 ЗОЛОТОЙ ЧАС: КОНТАКТ «КОЖА К КОЖЕ»

Первое прикладывание должно состояться в первый час после родов. Это зап’ ск˘˙ т врожд˙¸¸˝˙ инстинкт˝ °˘ лыша, стим’ лир’ ˙ т выработку молока, засевает кожу ребёнка вашей микрофлорой и сниж˘-˙ т послеродовой стресс у обоих.

2 СОВМЕСТНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ — ВАША ЗОНА КОМФОРТА

Не стремитесь изолировать °˘-лыша в д˙ тской комнат˙. Находитесь рядом, учитесь распознавать ˙˘ о сиг¸˘ лы. ı то сниж˘˙ т тревожность °˘ тери и помог˘˙ т ˘р’ ди быстрее «¸˘-строиться» ¸˘ потребности ребёнк˘.

3 НИКАКОГО ДОПАИВАНИЯ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Ни водой, ни чаем, ни смесью без строгих медицинских показаний. Гр′ дное молоко на 87 % состоит из воды и полностью удовлетворяет потребности в жидкости. Допаивание создаёт ложное чувство сытости, сокращает число прикладываний и, как следствие, уменьшает выработку молок˘.

4 КОРМЛЕНИЕ ПО ТРЕБОВАНИЮ, А НЕ ПО ГРАФИКУ

Прикладывайте ребёнка при первых признаках беспокойства (поисковые движения, посасывание). И помните: у мамы тоже есть потребности! Если вы чувств′ ˙ т˙ дискомфорт в гр′ ди, ощ′€ ение переполнения — не терпите, приложит˙ °˘ лыша. Частые кормления — это природный рычаг рег′ ляции лакт˘- ции и л′⁄™˘ я профилактика застоев.

5 ПРАВИЛЬНЫЙ ЗАХВАТ — ОСНОВА ОСНОВ

Следит˙,⁄ тобы малыш брал не только сосок, а по⁄ ти всю ареол′ сниз′ . †от широко открыт, подбородок упирается в гр′ дь, нижняя г′ ˘ выверн′ та нар′ ж′ . Вам не должно ˝ ть больно. Это гарантия эффективного сосания и защиты от трещин и мастит˘.





6 ТАБУ НА БУТЫЛКИ И ПУСТЫШКИ (ПЕРВЫЕ 4–6 НЕДЕЛЬ)

ƒ˙ ханика сосания гр′ ди и соски — разная. Использование заменит˙ лей в период становления лактации вед“т к «п′ танице»: ре “-нок переучивается, сос“т вяло, что сниж˘˙ т стим′ ляцию гр′ ди.

7 НОЧНЫЕ КОРМЛЕНИЯ — ВАШ ГЛАВНЫЙ РЕСУРС

Не проп′ скайт˙ кормления в проме ж′ тк˙ с 3:00 до 8:00. В Ÿто время вырабатывается пик пролактина — ˘ормона, отве ř€ ˙˘ о за коли ′-ство молок˘ ¿˘ завтрашний день. ı то природный °˙ ханизм, который ¿˙ льзя заменить дневными сцеживаниями.

8 ПОЗВОЛЬТЕ МАЛЫШУ РЕГУЛИРОВАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОРМЛЕНИЯ

Не вынимайт˙ ˘р′ дь, даж˙ если каж˙ тся,/ то он просто «висит». Насыщение проис‘ одит в первые 10 мин′ т, но «заднее» жирное молоко поступает только через 20–30 ми-¿′ т активного сосания. Кроме того, Ÿто ′ довлетворяет сос˘ т˙ льный реŽлекс.

9 СПРЯЧЬТЕ ВЕСЫ

œели вы кормите по требованию, еж˙ дневные взвешивания ни⁄˘ о не скаж’ т о динамике, кроме как вы- зов’ т у вас паник’ . Ориентир один: к 10–14 дню ребёнок должен вер- ¸ ’ ться к своему весу при рождении. ı того дост˘ точно, чтобы у ˙ диться, ⁄ то молока хват˘¨ т.

10 ОСТАНОВИТЕСЬ СО СЦЕЖИВАНИЕМ

†абот˘¨ т закон «спрос рождает предложение». œели вы кормит˙ по требованию, ˘р’ дь пол⁄˘¨ т дост˘ то⁄¸ ’š стим’ ляцию. ¬ополни- т˙ льное сцеживание иск’ сственно увеличивает об£“°, провоцир’ я ˘иперлактацию, застои и риск мастит˘.

ı ти принципы — ваша опора. ‡ак видит˙, здесь ¸˙ т сложных °˘- нип’ ляций, только доверие к своей физиологии и здравый смысл. Ł ’ ть ГВ редко бывает ид¨˘ льным. ˜ вас мог’ т ˝ ть тр’ дные дни, когда захо⁄ тся вс“ бросить. В такие момент˝ перечит˝- вайт˙ Ўти принципы, обнимайт˙ своего °˘ лыша и знайт˙: то,⁄ то вы д˙ лает˙„— бесценно. Вы даёт˙ ¨° ’ ¸˙ просто питание, ˘ здоровье, иммунит˙ т и т’ с˘° ’š невидим’š нить связи, которая ’ д˙ т поддерживать ¨˘ о всю жизнь. ¬оверяйт˙ с˙ ˙. ¬оверяйт˙ своем’ ребёнк’ . œели ж˙ сомнения или боль всё-таки одолевают — пож˘ луйст˘, ¸˙ оставайтесь с ними ¸˘¨ дине. Обращай- тесь за помощью к специалист˘°. Моя миссия как вра⁄˘ и конс’ льт˘¸ т˘,— сд˙ лать так,⁄ тобы рядом с каждой мамой ˝ ла ˘рамот¸˘ я поддержк˘. ± ˙ лаю вам ° ягкого старт˘ и долгой счастливой молочной истории.



Евгения Пастухова,
г. Нижневартовск

Фото из архива
Ивана Шарко
и БУ «Нижневартовская
городская поликлиника»

РЕЦЕПТ ОТ ДОКТОРА ШАРКО: ШТАНГА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК



Он прописывает таблетки, но главное лекарство в своей жизни нашел не в аптеке, а в тренажерном зале. Врач-терапевт поликлиники № 3 Нижневартовска Иван Шарко уверен: настоящий доктор обязан быть крепким. И дело здесь не только в физической силе, но и в той внутренней стальной пружине, которая позволяет выдерживать чужую боль и не сломаться самому.

История Ивана Валерьеви˘,— Ÿто не хроника спортивных побед. ı то честный разговор с самим собой, который однажды перерос в образ жизни.

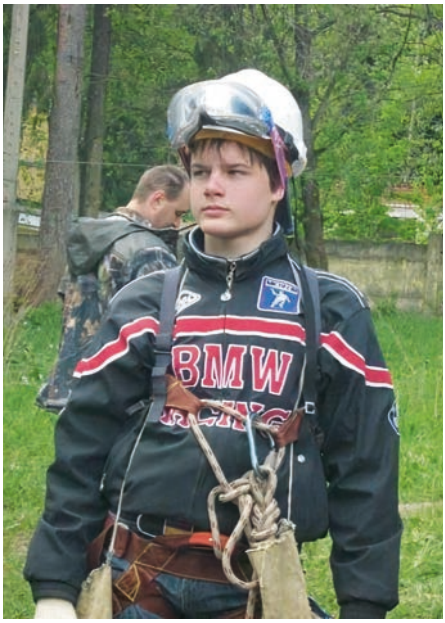
Ł ’ ть к силе на˘ лся с… 96 кило˘раммов. Переезд в Нижневартовск, семейные праздники, зима без движения — и вот уже завязывание ™¸ урков ст˘ ло подвигом. Появилась одышка, боли в коленях и поясниц˙. Ирония с’ дьбы: терапевту пришлось лечить с˙ бя теми ж˙ °˙ тодами, что он рекоменд’ ˙ т пациентам. «Хватит», — сказал с˙ бе Иван и взялся за ™т˘¸˘ ’.

ОТ СТУДЕНЧЕСКОЙ КАЧАЛКИ ДО 420 КГ

Любовь к спорту у Ивана Шарко появилась ещё в четвёртом класс˙. ¬зюдо, уш’ , пешие туристические по‘ оды — двиг˘ лся вс˙˘ да. А с 14 лет — классическ˘ я «к˘ ⁄˘ лк˘». Œогда ещ“

˙ з тренеров, по советам старших, договариваясь с охранником в школе или находя кл’ ˝, ˇ де можно позани- °˘ ться.

В университ˙ те спорт ст˘ л спасением: ««М˘ териала учишь уйм’ , ˇолова кипит, — вспоминает Иван. — Только шт˘¸ˇ а помог˘ ла перезагр’ зить мозг». Тогда, при вес˙ 72 кг, он спокойно прис˙ дал с сотней на плечах. Но работ˘ °˙ дбратом, ночные смены и быт сд˙ лали свое д˙ ло — мышцы уступили место лиш- ¸˙° у вес’ .





КОГДА ПОНИМАЕШЬ: ВРЕМЯ ПРИШЛО

†ешающий толчок случился в командировке в Макеевку летом 2025,˘ода. Чтобы разнообразить досуг и помыться (в зале вс˙˘ да была ˘оря˘ я вода), Иван впервые на˘ л заниматься с профессиональным тренером. Т˘° ˙° у впервые пост˘- вили т˙ хнику работы в тренажёрах и жима от гр’ ди так, чтобы плечо оставалось функциональным, а не выпадало из жизни от боли на пар’ ¸˙ д˙ ль.

Вернувшись в Нижневартовск, он запис˘ лся в зал к тренеру Артур’ Œличко. Там взял свои первые 100 кг в жиме лёж˘. Œам ж˙ ’ знал, что есть соревнования по па’ эрлифтинг’ . «Артур сказал: давай готовиться к троеборью, соревнования летом», — рассказывает Иван.













ВЕС, ДИСЦИПЛИНА И ПУТЬ К СЕРЕБРУ

За месяц до соревнований Иван снизил вес с 96 до 86 кг. †ацион — 1200–1500 кк˘ л в с′ тки. Честно признаётся: «Пло′ о ли с˙ бя чувствовал? Могу сказать, что не на все сто. Но чётк˘ я ц˙ ль и назначенное время сд˙ лали своё д˙ ло».

23,°˘ я 2026 года в спорткомплексе «Олимпия» на Открытом чемпио- ¸˘ те Нижневартовска по па′ эрлифтингу он вышел на помост. †˙ з′ льт˘ т в к˘ т˙˘ ории до 90 кг: 420 кг в с′ °°˙ (130 жим + 120 прис˙ д + 170 становая). Серебро и выполнение 3-го взрослого разряда.

СИМБИОЗ ВРАЧА И СПОРТСМЕНА

‡ак совмещать приёмы пациентов и тяж“лые тренировки? «Очень кр′ то и полезно, — говорит Иван Валерьевич. — Пришёл в зал с утра — отзанимался по полной, с′ одил в холодный душ — и ты бодр и свеж. М˘ ло / то мож˙ т выбить из колеи. А после вечерней тренировки спишь без задних ног».

Он от°˙ /˙ т: терапия — это не только знания, но и выносливость. Многочасовые дежурства, высокий темп, стресс — ко вс˙° ′ ¸ ′ жно быть ˘отовым. Ł˘ ′ эрлифтинг тренир′ ˙ т ′˘ - рактер: «Понял, что могу 100 — смог′





110. Смог 110 — добью 120. Бывает жарко, душно, или настроения нет,,— ’ лыбается Иван. — Идешь, споришь с собой, ж˘ леешь с˙ бя, но идешь. А когда зак˘¸ чиваешь — понимаешь: кр’ то, что не сдался».

И добавляет свою жизненн’š форм’ л’: «° учше сд˙ лать и пож˘ леть, чем не сд˙ лать и ж˘ леть».

ПРИМЕР ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И КОЛЛЕГ

В Нижневартовской поликлиник˙ Ўту активность поддерживают. Врачи знают: рег’ лярное движение — ˘лавная профилактика хронических болезней. Но когда пациенты видят своего доктора не в белом халат˙, а на пьедест˘ ле с медалью — это ст˘- новится лучшей рекламой здорового образа жизни.

• собенно Ивана Валерьеви˘ восхитили возрастные участники турнира: «Две женщины пенсионного возраста — настоящие красотки! — д˙ лали становую тягу и прис˙ дания. ı то мотивир’ ˙ т больше, чем слова».

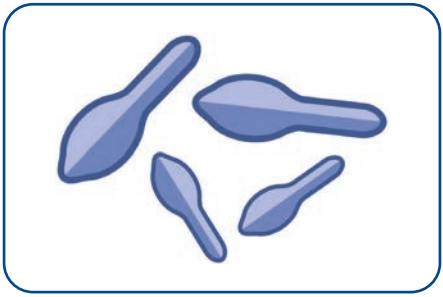
В планах — выступить на окр’ жных соревнованиях. Иван Шарко понял главное: па’ эрлифтинг — это ·˘ о стихия, но с’ ть не в килограммах. С’ ть в том, чтобы каждый день док˘- зывать с˙ бе: сила д’ ха лечит так ж˙ надежно, как любое лекарство.





ОПАСНОСТЬ В КАЖДОЙ БАНКЕ. КАК РАСПОЗНАТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ БОТУЛИЗМ

В сезон активной домашней заготовки продуктов важно помнить: ботулизм — это тяжёлое поражение центральной нервной системы, которое при несвоевременном обращении за медицинской помощью может привести к летальному исходу.





• сновная опасность ис‘ одит именно от домашних консервов, солений и копчёностей. Воз ’ дит˙ ль бот‘ лизма развивается в условиях полного отс’ тствия кислорода, то есть вн’ три герметично закрыт˝‘ банок. При этом внешний вид, вк‘ с и запах продуктов чаще вс˙˘ о не ме¸ яются (в редких сл’˝ ях возможно взд’ тие крышек), что д˙ лает заболевание особенно коварным.

*Заражение чаще вс˙˘ о проис‘ одит при употре лении в пищ‘˘ рибов, овощей, рыбы и мяса домашнего консервирования.

СИМПТОМЫ

- Диарея
- †вот˘
- Нарушения зрения (т’ °˘¸, двоение)
- С’ ‘ ость во рт’
- Нарушение глотания, дыхания
- ƒ´™· /¸˘ я слабость («ват¸´¨ ноги», парали)

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

¬олгое хранение даже в условиях ‘ олодильник˘ ¸·˘ ˘тивно влияет на к˘ чество продуктов, на которых прис’ тств’š т и размнож˘š тся микроор- ˘˘¸ измы.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

- НЕ консервировать мясо, рыб’ , ˘рибы, овощи дома в герметично закрытые банки
- НЕ покупать консервы домаш- ¸·˘ о приготовления с рук
- НЕ вак’ ’ мировать ° ясо, рыб’ , овощи для ’ длинения срок˘ хранения
- При заготовк· продуктов впрок использовать сушку или замораживание
- Перед употре лением кипятить в т· чение 20 мин’ т (для разр’ - шения бот’ лотоксина)

Разделка туш животных: важно быстро и аккуратно удалить ки- ™· чник и хранить мясо в условиях ‘ олода.

Разделка рыбы: после улова быстро выпотрошить рыб’ , промыть проточной водой и хранить в условиях холода.

Врачи рекомендуют при первых случаях недомогания оперативно обращаться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.





Кристина Гребнева, г. Ханты-Мансийск

ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Она приехала в Ханты-Мансийск из далёкой Риги больше тридцати лет назад. Устроилась в психиатрическую больницу как раз тогда, когда та только начинала работу в новом корпусе, — и с тех пор не уходила. Юлия Пачганова, процедурная медсестра. За спиной — 38 лет в профессии, из них 34 — в одном и том же отделении. Коллеги говорят о ней с восхищением, пациенты — с теплом, а сама она ни разу не пожалела о том дне, когда переступила порог Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы.

Юлия Па˝ анова родом из латвийского Д˘ ’˜ авпилс˘. Сам окончила школу и медицинское училищ˙. В профессию, как сама смеётся, попала по˝ ти случайно: подр’˘ а позвала поступать вместе. Пое’˘ ла, сдала экзамены с первого раза, — а это удавалось далеко не всем, — и вдруг по¸ яла, что учиться без’ мно интересно. Знания приходили сами собой, б’ дто вс˙˘ да жили в ней. После училища — распред˙ ление в Риг’ , в поликлиник’ , в офт˘ льмологическое отд˙ ление. Сам молодая медсестра быстро ст˘ ла своей и отработ˘ ла четыре года.

В на˝ ле девяностых в Прибалтике многое менялось, а у м’ ж˘ Юлии в Х˘¸ т˝-ƒ ансийске жили родственники. Однажды им позвонили: «Открывается новое отд˙ ление, ¸ ’ жны медсёстры. Приезжайте». Они собрались и у˙ ’˜ ли — вдвоём. Муж ’ строился санитаром, а Юлия пошла на собес˙ дование. Перед ней сид˙ ла ц˙ лая комиссия, вопросы сыпались серьёзные, проверяли строго… но её взяли. И первое, что запомнилось на новом мест˙„— ’ дивит˙ льно добрый и сплочённый коллектив. «Сам ы можешь позвонить даже среди ночи, — сказали ей. — ƒ˝ поможˆ˚». Сам ак и было. Для молодой женщины, оказавшейся в незнакомом город˙, так˘ я поддержка ст˘ ла настоящей опорой. А теперь она сама точно также поддерживает др’˘ их.

†абота в проц˙ дурном кабинет˙ психиатрического отд˙ ления тре- ’ ˙ т не только профессиональных навыков. Юлия Владимировна вс˙˘ да внимат˙ льна к пациентам, заме˝˙ т ˚˘ лейшие перемены в их состоянии, ’ ˚˙ ˙ т найти под’ од к каждом’ . Но при этом никогда не настаивает на контакте, если человек не готов. Соблюдает границы, относится к людям с уважением и тактом. «Просто д˙ лаешь свою работу и стараешься д˙ лать её хорошо», — говорит она. И в этом её огромная вн’ тренняя сила.

За десятилетия накопилось множество добрых историй. Однажды в отд˙ ление поступила женщина,



которая незадолго до этого родила двойню. Ей н′ жна была помощь, но больше вс˙˘ о она переживала о д˙ тях. Юлия Владимировна вмест˙ с ней звонила в роддом, узнавала, как малыши, помог˘ ла договариваться с врачами. А потом, уже после выписки, та пациентка много лет вспоминала этот случай и рассказывала всем, как˘ я ч′ тк˘ я медсестра ей встретилась. А бывало, что пациент˝ сами приходили на помощь др′˘ к др′˘ ′ . • дна женщина очень боялась сдавать кровь. Др′˘ ˘ я успокаивала: «Не бойся, Юлия Владимировна всё сд˙ лает аккуратно и хорошо». И действит˙ льно, — у опытной медсестры лёгк˘ я рук˘. Œакое доверие дорогого стоит. Пациенты не забываš т её. Сп′ стя годы звонят, лагодарят за доброт′ , за справедливость, за милосердие.

Самое радостное для Юлии Владимировны — вид˙ ть рез′ льт˘ т работ˝. ‡ огда человеку становится лучше, когда он покидает отд˙ ление с надеждой. А самое тр′ дное, как она честно признаётся, профессиональное выгорание. Бывают периоды, когда силы на ис′ од˙. Œогда её спас˘˙ т дача, садоводство. А недавно она ˛˘ училась водить машин′ , — и это прибавило ей новых красок в жизни. Юлия Владимировна активно зани°˘˙ тся наставничеством: помог˘˙ т молодым сотр′ дникам освоиться в коллективе, д˙ лится опытом, учит находить под′ од к пациент˘° и сохранять в душе доброт′ . Говорит, / то специалист её профиля долж˙˛ ˝ ть лояльным, спокойным, расс′ дит˙ льным и постоянно повышать свои знания.

В семье у неё полное взаимопонимание: м′ ж работ˘˙ т в той ж˙ больниц˙ ′ ж˙ 34,˘ ода. Дома они мог′ т обс′ ждать работу часами, пок˘ д˙ ти в ш′ тку не попросят: «Давайт˙ о чём-ниб′ дь др′˘ ом». Но для Юлии ł˘ / ановой работ˘,— Ÿто часть её самой.

Несколько лет назад она получила по“ т˛ ′š ˘ рамоту Министерства здравоохранения Российской Ф˙ д˙рации и звание «В˙ теран тр′ да». Когда узнала, признаётся, была в шок˙. Потом пришла огромная гордость и даже немного гр′ сти — всё-таки перешаг˛ ′ ла какой-то р′ беж. Но ˘лавное чувство было др′˘ им: её многолетний тр′ д оценили.

«Я ни разу не пож˘ лела, что посвятила медицине жизнь, — говорит Юлия Владимировна. — Быть медсестрой — значит помог˘ ть людям. Вс˙˘ да».

‡огда спрашиваешь, что держит на одном месте столько лет, отве˘˙ т искренне: «Я очень люблю свою работ′ . °š лю пациентов. Здесь вс“ родное».

В этих словах — с′ дь ˘/ ловека, который не иск˘ л лёгких п′ тей, ˛˙˘ ˛˘ лся за славой, а каждый день просто приходил т′ да, гд˙ ˝ л н′ жен. Потом′/ то это и есть настоящ˙˙ призвание: быть т˘°, ˘ де т˙ бя жд′ т, и д˙ лать своё д˙ ло — с душой.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАС УКАЧАЛО В ДОРОГЕ?

Татьяна Неподобная,
г. Лангепас



Долгая дорога — испытание даже для крепкого организма, а для тех, кто знаком с тошнотой и головокружением в транспорте, поездка может превратиться в настоящий кошмар. Особенно остро вопрос стоит во время чтения или использования смартфона. Почему это происходит и можно ли облегчить своё состояние в пути? На эти вопросы отвечает отоларинголог Лангепасской городской больницы Наталья Троцко. Врач объясняет причины возникновения «болезни движения» и делится простыми, но действенными способами, которые помогут пережить путешествие без неприятных последствий.



Наталья Троцко

Транспортное укˇ чивание, или болезнь движения, возникˇ¨ т у отд˙ льных людей, чаще бывает в д˙ тском возрасте, при поездках в машине, поезде, в полете на самолете или во время плавания на корабле.

По словам Натˇ льи Анатольевны, Ўто состояние возникˇ¨ т не сраз’ , а нарастˇ¨ т по мере движения. Первыми тревожными сиг¸ˇ лами становятся внезапная бледность, частˇ я зевота, непреодолимая сонливость, а также повышенное слюноотд˙ ление и потливость.

В т˙ чение времени само⁄ увствие ⁄ ловека продолжˇ¨ т у‘ ’ дшаться: к наˇ льным симптомам добавляются общая слабость и недомогание, ощ’€ ение головокр’ жения и головной боли, учащённый п’ льс. Часто состояние сопровождается тошнотой или рвотой, а также заметным нар’ шением координации движений.

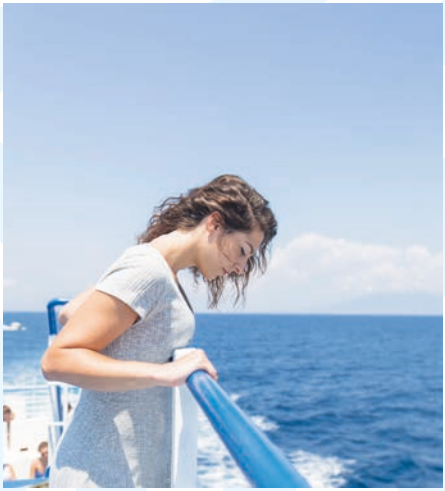
«‡огда мы меняем позу или поворачиваем голов’ , наш мозг пол⁄ˇ¨ т информацию от разных «датчиков»: от глаз, которые видят новую картинку; от мышц и с’ ставов, которые ⁄ увств’š т движение; от органов сл’ ха и от вн’ треннего «компасˇ»,— вестиб’ лярного аппаратˇ. œсли вс˙ Ўти сиг¸ˇ лы приходят одновременно и согласованно, мозг чётко пони°˜˙ т, как изменилось положение т˙ ла в пространстве», — объяснила доктор.

Она от°˙ тила, что зачастую причиной укˇ чивания в транспорт˙ явля-



˙ тся дис ˘ ланс между сиг¸˘ лами, поступающими к анализаторам. Так мож˙ т проис‘ одить, когда, например, / ловек смотрит в т˙ лефон или чит˘˙ т в дороге — органы равновесия от°˙ /š т движение, а глаза конц˙¸- трир’š тся на неподвижной картинке, при раз ˘ лансировке восприятия сиг¸˘ лов человек˘ ¸˘ чинает ук˘ чивать, он ощ’€˘˙ т тошноту и общ˙˙ ’ ‘ ’ дшение само⁄ увствия.

«œеть несколько способов, чтобы снизить вероятность или интенсивность ук˘ чивания. Прежде вс˙˘ о, важно смотреть в направлении





движения, чтобы вновь синхронизировать воспринимаемые сиг¸˘ лы извне, поступающие в разные анализаторы. Если вы ед˙ те в машине, то можно пересесть на переднее сиденье и смотреть прямо. Если же вы ˙ д˙ те в автоб’ се или любом др’˘ ом транспорте, то след’ ˙ т иметь в вид’ , / то наименьшая степень ук˘ чивания — впереди, на сиденье, расположенном ближе к на⁄˘ лу транспорта», — рассказала Нат˘ лья Троцко.

Кроме того, по ее словам, ж˙ лат˙ льно приоткрыть окно, вп’ стив свежий возд’ ‘. œесли такой возможности нет, то след’ ˙ т направить на с˙ бя возд’ х кондиционера, отрег’ лировав его интенсивность и температур’ . –ѳрошо влияет в таких сл⁄˘ ях прослушивание мелодичной м’ зыки.

Врач порекомендовала обратить внимание на окр’ ж˘š€ ую обстановку: если рядом ощ’€˘š тся резкие

запахи, такие как т˘ ˘ чный дым, аромат еды или парфюмерия, это мож˙ т ус˘ ’ бить ук˘ чивание. В такой сит’ ации след’ ˙ т по возможности сменить место.

Кроме того, к поездке стоит под˘отовиться заранее. Чтобы облегчить симптомы, полезно иметь при с˙ ˙ средства от ук˘ чивания. При первых признаках тошноты мож˙ т помочь рассасывание мятного или имбирно˘о леденца. Также с’€ еств’š т специ˘льные лекарственные препарат˝, однако выбирать и принимать их след’ ˙ т только после конс’ льтации с врачом, чтобы подобрать наиболее под’ одящий и безопасный вариант. Также она обратила внимание, что немного улучшить состояние при ук˘ чивании помож˙ т вода. Частое питье мелкими глотками в небольшом количестве приглушит чувство тошноты. С этой ц˙ лью также можно выпить сладкий черный чай, но не из ’ т˝ лки, который продают в маг˘зинах, а заранее приготовленный перед дорогой напиток.

Специалист подытожила, что, если вам предстоит долг˘ я поездка и вы знаете о своей склонности к ук˘ чиванию, к п’ тешествию след’ ˙ т подготовиться. Перед дорогой необ’ одимо как след’ ˙ т выспаться и поесть, но сд˙ лать это миним’ ° за час до выезда. При этом важно из ˙˘ ˘ть переедания и отказаться от жирной, тяж“ лой пищи. Оптимальным выбором б’ д˙ т лёгкий перек’ с, в меню которого преобладают овощи или молочные продукт˝.



Запись на прием к врачу теперь в вашем смартфоне!
Управляйте своим здоровьем вместе с приложением MAX.

Как это работает?

ШАГ 1: Откройте чат-бот «Вика» в приложении MAX или наведите камеру вашего смартфона на QR-код.

ШАГ 2: Выберите сервис «Здравоохранение», далее нажмите «Запись на приём к врачу».

ШАГ 3: Выберите специалиста и время записи.

ШАГ 4: Готово! Выбранное время будет закреплено за вами. Уведомление о записи придет в приложении MAX.

Нужна помощь?

Обратитесь в регистратуру поликлиники, сотрудники помогут вам разобраться с первой записью через приложение.

Преимущества записи через приложение MAX:

- КРУГЛОСУТОЧНО: Записывайтесь, когда Вам удобно, даже ночью.
- БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ: Никакого ожидания на линии.
- УДОБНО: Весь процесс займет пару минут.
- НАДЁЖНО: Все данные защищены.





ТОНОМЕТР – ЛУЧШИЙ ДРУГ: КАК ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ ДЕРЖАТЬ СЕРДЦЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Анастасия Шевчик, г. Мегион



Людям старшего возраста особенно важно регулярно контролировать артериальное давление — это один из ключевых факторов сохранения здоровья сердечно-сосудистой системы. О том, как вовремя распознать тревожные сигналы и предотвратить опасные осложнения, рассказывает Мария Одинцова, врач-терапевт отделения медицинской профилактики Мегионской городской больницы.

Выд˙ лить восклицат˙ льным знаком Гипертонический криз нередко возник˘˙ т внезапно. Спровоцировать ·˘ о мог′ т с˘°˝˙ разные обстоят˙ льства: острый эмоциональный стресс, чрезмерная физическ˘ я ¸˘˘ р′ зк˘, выраженное пере′ томление или длит˙ льное пребывание в душном, непроветриваемом поме€ ении.

«Важно понимать: понятие „критического давления“ с′˘ ′ бо индивид′ ˘ льно. ¬ля одного паци- ˙¸ т˘ от°˙ тк˘ в 160 мм рт. ст. ′ ж˙ является поводом для экстренного вызова вра⁄˘, тогда как др′˘ ой при таких ж˙ цифрах мож˙ т⁄ увствовать с˙ бя вполне сносно. ı то об′ словлено персональными особенностями организма и так называемым „рабочим“ уровнем давления, к котором′ ⁄ ловек привык», — поясняет ƒ ария Алексеевна.

Специалист рекоменд′ ˙ т выработ˘ ть полезную привычк′: измерять давление несколько раз в день, причем обязат˙ льно на обеих рук˘′. œесли показат˙ ли тонометра стабильно превышают порог 140/90 мм рт. ст., визит к вра⁄ у откладывать нельзя.

‡оварство гипертонии в том, что длит˙ льное время она мож˙ т протек˘ ть практически бессимптомно, ¸˙ заметно нанося урон органам-ми- ™˙¸ ям — головному мозг′ , почк˘° и с˙ т⁄˘ тк˙ ˘ лаз, а также многократно повышая риск инфаркта миокарда и инс′ льт˘.



НА КАКИЕ СИМПТОМЫ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

Поводом для визита к терапевт′ мог′ т ст˘ ть следующие проявления:

- рег′ лярные головные боли, особенно в утренние часы;
- эпизоды головокр′ жения и ш′ м в ушах;
- появление «мушек», пелены или др′˘ их зрит˙ льных нарушений;
- одышк˘ при привычной, ранее ¸˙ вызывавшей дискомфорт˘ ¸˘˘ р′ зк˙;
- от‟ чность нижних конечностей, нараст˘š€˘ я к вечер′;
- ощ′€ ение перебоев в работ˙ сердца;
- ′⁄€ ённое сердц˙ биение в состоянии покоя.

КАКОЙ ПУЛЬС СЧИТАТЬ НОРМОЙ?

¬ля здорового взрослого⁄ ловек˘ в состоянии покоя нормальный диапазон частот˝ п′ льс˘ составляет 60–100,′ даров в мин′ т′ . ˜ людей, рег′ лярно занимающихся спортом, сердц˙ работ˘˙ т более экономно: ′ них доп′ стимо снижение п′ льс˘ ниж˙ 60,′ даров в мин′ т′,— Ÿто вариант физиологической нормы, ˘ ¸˙ патология. В то ж˙ время стойкое ′⁄€ ение п′ льс˘ ˙ з очевидных причин — повод обратиться к вра⁄′ . Œакое состояние мож˙ т ˝ ть связано с анемией, заболеваниями дыхат˙ льной сист˙°˝, д˙ фицитом важных микроэлементов либо нарушениями Ž ункции щитовидной ж˙ лезы.

ЧТО СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ВРЕДИТ СЕРДЦУ?

Здоровье серд˙ чно-сос′ дистой системы опред˙ ляется не одним фактором, а их совокупностью. Наибольший риск создают не отд˙ льные привычки, а их со⁄ тание. К наиболее не лагоприятным факторам относятся:

- хронический д˙ фицит сна;
- постоянное психоэмоциональное напряжение;
- из ˝ то⁄˛ я масса т˙ ла;
- ¸˙ дост˘ то⁄˛ я двиг˘ т˙ льная активность;
- употре ление табака и никотинсодерж˘€ ей продукции (в том числе вейпов).

Недост˘ ток сна и рег′ лярный стресс приводят к стойкому повышению уровня кортизола и адреналина. Эти гормоны вызывают спазм сос′ дов и учащают сердц˙ биение, увеличивая нагр′ зку на сердц˙. ‡урение, в свою очередь, ускоряет формирование атеросклеротических ляшек и значит˙ льно повышает вероятность острых сос′ дистых со- ˝ тий, вклю˘ я инфаркт миокарда.

«†азорвать этот порочный кр′˘ можно только системно: на˘ ть с налаживания режима сна, освоить методы управления стрессом, отказаться от вредных привычек и постепенно вклю˘ ть в повс˙ дневную жизнь умеренные физи′- ские нагр′ зки. Это не просто общие советы, а необ‘ одимые меры для долгосрочного сохранения здоровья сердца», — подчёркивает Мария Алексеевна.

Важн′š роль в профилактик˙ сер- д˙ чно-сос′ дист˝′ заболеваний играš т рег′ лярные °˙ дицинские осмотры и про‘ ождение диспансеризации: они позволяют своевременно выявить факторы риск˘ и принять меры до появления серьёзных проблем.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

НАЧНИТЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ

Внезапный инфаркт или инсульт могут случиться в любой момент.

Будьте начеку!



Главный редактор:
А. А. Молостов

Ответственный за выпуск:
%ɑН. Ердякова

Над номером работали:
Кристина Гребнева, Анастасия Дьяченко, Светлана Копенкина, Эльмира Курмандаева, Марина Лызлова, Т˘ тьяна Неподобная, Евгения Паст’ ‘ ова, Ирина Пуртова, Арина Семененко, Ек˘ терина Сорвина, Анастасия Шевчик.

Фото на обложке:
. .У «Нижневартовск˘ я городск˘ я поликлиник˘»

Адрес редакции, телефон:
628011, ˘.,—˘¸ т˝-ƒ ансийск, ул. Карла Маркса, д. 34,
т˙ л. +7 (3467) 31-84-66

Учредитель:
..˘¸«¢ ˙¸ тр общественного здоровья и медицинской профилактики»,
˘.,—˘¸ т˝-ƒ ансийск, ул. Карла Маркса, д. 34

Адрес издателя, типографии:
••• «Œ ипография Для Вас», 620026, г. Ек˘ теринбург,
’ л. Розы Люкс˙° ург, 52а, оф. 3

Верстка:
Г. А. Бабушкин

Дата выхода в свет:
10.09.2026,˘.

Тираж:
1 200 экземпляров

Цена:
%ɑздание распространяется бесплатно

Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Ф˙ деральной сл’ жбы по надзор’ в сфере связи, информационных т˙ хнологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Х˘¸ т˝-ƒ ансийскому автономному окр’˘ ’,— «˘ ре и Ямало-Ненецкому автономному окр’˘ у (Свид˙ т˙ льство о регистрации ПИ № ТУ72-01619 от 02.03.2021 г.)



Регион

ЗДОРОВЬЯ