

№ 3/2014

14 +

Регион здоровья



- **Опасный вирус герпеса**

- **Боль в сердце:
алгоритм действий**

- **Хороша рыбка,
да не спеши есть**

- **Алёна Федич:
«Полюбите своё тело
и дух, тогда вы непременно
станете здоровым!»**

Содержание

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ



стр. 4

АКТУАЛЬНО



стр. 9

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ



стр. 16

МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



стр. 24

ГОСТЬ НОМЕРА



стр. 27

О ВАЖНОМ



стр. 31

МЕЖДУ НАМИ



стр. 33

ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА



стр. 36

ТЕСТ



стр. 40

Слово редакции

Здравствуй, дорогой читатель!

Надеемся, лето ты провел с пользой: отдохнул, набрался новых впечатлений. Не смотря на это, наверняка тебя преследует чувство, что не успел насладиться теплым летним солнцем, как незаметно наступила осень.

Эта пора еще с детства ассоциируется для каждого с началом учебного года. Но не стоит грустить, вместе с тем для тебя открывается период новых эмоций, интересов, открытий. Мы постарались подготовить интересный осенний номер журнала.

В этом выпуске ты узнаешь, что такое стретчинг и чем он полезен. В рубрике «Медицинская профилактика» прочитаешь об опасном вирусе герпеса. Гостем осеннего выпуска журнала стала Татьяна Бригида, которая поведала о спортивном туризме и об интересных случаях из жизни!

Если у тебя возникли вопросы к нашим специалистам или хочешь стать героем следующего выпуска журнала, пиши на наш электронный адрес – oso@cmphmao.ru или звони по телефону +7(3467) 318466 доб.213.

Будь здоров!

«РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ»

Журнал зарегистрирован
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций
по Тюменской области, ХМАО – Югре и ЯНАО
Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-00490

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР

Наталья Тырикова

УЧРЕДИТЕЛЬ

Бюджетное учреждение ХМАО – Югры
«Центр медицинской профилактики»

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Наталья Тетенюк
Илья Юрукин
Варвара Коблякова

АДРЕС РЕДАКЦИИ

628011, г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН

(3467) 318-466 доб. 213
E-mail: cmphmao@cmphmao.ru

Журнал издается с марта 2011 года.
Периодичность 1 раз в 3 месяца.
Тираж 1200 экз. Заказ № 0153.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Издание бесплатное.
Распространяется собственной курьерской службой.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций
из журнала возможны лишь с письменного разрешения учредителя

ДИЗАЙН, ВЁРСТКА И ПЕЧАТЬ

ООО «Принт-Класс».
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра Тюменской области
г. Ханты-Мансийск, ул. Мира, 68. Тел. 30-00-34.

Обязательно, вкусно, полезно

Как выглядит завтрак большинства людей? Обычно в суматошной сборке на работу времени не хватает именно на него. Вот и получается, что мы идем к месту службы на голодный желудок, но зато красивые и опрятные. Возможен и другой вариант: когда в еще не проснувшийся организм мы на бегу заталкиваем бутерброд, булочку с чаем или яичницу с колбасой — не самый полезный завтрак, который ненамного лучше, чем и его отсутствие. Но в результате организм, оставшись голодным с самого утра, пытается возместить низкий уровень глюкозы и углеводов в крови. И нас начинает патологически тянуть в сторону буфета с булочками и шоколадными батончиками. Что следует далее? Стремительный набор веса и проблемы со здоровьем. А если же вы успели насытиться после сна не очень полезными продуктами, вместо ожидаемого прилива сил получите перманентное состояние сон-

ливости, потому что энергия, которая нужна для работы, всецело направляется на переваривание тяжелого завтрака.

Почему так важно завтракать? Завтрак дает организму самый важный энергетический заряд. Для плодотворной работы нам нужны сложные углеводы, которые расщепляются на протяжении всего дня. Поэтому так важно быть сытым именно утром, чтобы не терять необходимой энергии, не чувствовать дискомфорта из-за периодических напоминаний желудка о себе и не провоцировать замедление работы нашего мозга. А игнорирование этой важной трапезы может стать причиной различных заболеваний организма.

Завтракать можно высококалорийной белковой пищей, а для тех, кто занимается физической нагрузкой в течение дня, это просто необходимо. Мясо, птица, отварная рыба с овощами будут отличным завтраком. Идеальный вариант соотношения белкового блюда с овощным гарниром — 1:3. Также можете по-

завтракать молочно-фруктовым коктейлем и свежим салатом, в который обязательно добавьте пророщенные зерна пшеницы и сметану в качестве заправки. Еще один вариант полезного завтрака — обезжиренный творог с добавлением ягод.

Вареные яйца или омлет не даром счита-



ются отличным блюдом для завтрака. Они содержат кроме белка жир, значительное количество железа, легкоусвояемого кальция и фосфора, йода и витамины А, D. Куриные яйца следует употреблять не больше 1-2 шт. в день. Это оптимальное количество для завтрака, оно позволит сохранить чувство сытости достаточно долго.

Запомните: бутерброд с белым хлебом и колбасой не даст вашему организму никакой энергии, а иллюзия насыщения пройдет очень быстро, оставив в желудке только тяжесть от трудноперевариваемой пищи. Можете себе представить последствия такого завтрака для ребенка, который после этого полдня проведет в школе?!

Безусловно, есть люди, которые просто не могут завтракать. Это особенность организма. Если вы относитесь к этой категории людей, приучите себя просыпаться раньше, чтобы приготовить полноценный полезный завтрак, а уже в процессе этого вы обязательно проголодаетесь – ведь организм окончательно проснется и потратит определенную долю энергии. Также не стоит есть перед сном, это позволит проснуться с небольшим чувством голода. Вам, как и большинству людей, просто необходимо получать с утренним приемом пищи необходимые калории для плодотворного рабочего дня. Это поможет вашему организму

оставаться здоровым, работоспособным и полным жизненных сил.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/>

Чудо-ягода

Клюква – это натуральный продукт, богатый витаминами С, Е, К, пищевыми волокнами, магнием и антиоксидантами. Согласно недавнему научному исследованию, было доказано, что клюква содержит огромное количество антиоксидантов и других фитонутриентов, которые помогают снизить риск сердечно-сосудистых, раковых и других заболеваний. Благодаря богатому содержанию питательных веществ, ягода обладает огромным количеством полезных свойств. Кроме того, в клюкве содержатся проантоцианидины, которые помогают предотвратить развитие определенных видов бактерий, в том числе кишечной палочки, которая является главной причиной проблем с мочевым пузырем, а также вызыва-



ет инфекцию мочевыводящих путей. Важно отметить, что клюква помогает в борьбе с заболеваниями полости рта и предотвращает развитие язвы желудка.

Не только свежая, но и сушеная клюква – отличное оздоравливающее дополнение к ежедневному рациону. Ведь она обладает не только насыщенным вкусом, но и необычайной пользой для здоровья. Доказано, что многочисленные полезные свойства сушеной клюквы ничем не уступают ценным качествам свежей ягоды.

Итак, клюква красива не только на вид, в ней сокрыто много целебных свойств и секретов. Эта ягода скрывает в себе настоящие сокровища – горстка подслащенной сушеной ягоды способна нанести удар по многим недугам.

Источник: <http://www.km.ru/>

Долой головную боль

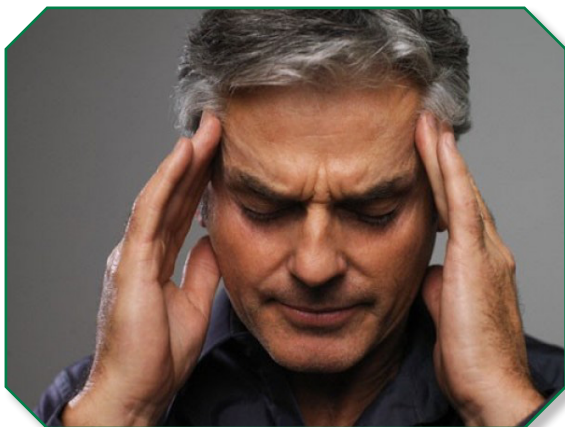
С головной болью хотя бы раз в жизни сталкивался практически каждый. Неприятные ощущения могут возникать в различных частях головы, локализоваться в районе глаз или висков.

Боль может быть острой или тупой и развиваться вместе с другими симптомами, например, чувствительностью к свету или тошнотой. По разным подсчетам у семи из

десяти человек головные боли появляются регулярно.

Как снизить частоту появления головной боли?

1. Избегайте длительной однообразной позы, которая вызывает напряжение мышц шеи.
2. Регулярно выполняйте упражнения, укрепляющие мышцы шеи и спины.
3. Осторожно поднимайте тяжелые предметы, внимательно относиться к технике выполнения силовых упражнений, затрагивающих область шеи и плеч.
4. Регулярно проходите обследование сердечно-сосудистой системы, в том числе и состояния сосудов шеи.
5. Старайтесь высыпаться. Отдайте предпочтение жесткому матрасу и удобной подушке, позволяющей расслабить мышцы шеи.
6. Постарайтесь минимизировать воздействие и последствия стрессов.



7. В случае регулярных головных болей обязательно обратитесь к невропатологу.

Головная боль может быть вызвана разными причинами и бывает разных типов. Если боль длится более суток и сопровождается нарушением зрения или рвотой, срочно обратитесь к врачу.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/>

Что такое джетлаг и как его избежать

Самолет – самый быстрый вид транспорта, доступный современному человеку. Быстро растет и количество пассажиров воздушных судов во всем мире. Оно увеличивается примерно на пять процентов ежегодно. Однако перелеты нередко становятся испытанием не только для нервной системы, но и для всего организма в целом. Особенно при дальних перелетах, сопровождающихся

пересечением большого количества часовых поясов.

Основной проблемой при транс-континентальных перелетах обычно становится так называемый джетлаг.

Этот термин, обозначающий нарушение биологических ритмов человека из-за смены часовых поясов, позаимствован из английского языка. Он возник одновременно с появлением реактивной авиации: jet – означает «реактивный», a lag – «смещение».

Почему развивается джетлаг?

В норме внутренние часы человека настроены на суточные ритмы того часового пояса, в котором он находится. Когда происходит быстрое перемещение в другой часовой пояс, организм не успевает перестроиться и некоторое время функционирует так же, как если бы человек остался дома. Это отставание биологических часов от суточных ритмов вызывает чувство усталости и нарушения сна.

На полную адаптацию к новым суточным ритмам людям, как правило, требуется от двух дней до двух недель – в зависимости от того, сколько часовых поясов пришлось пересечь. При этом различные системы организма регулируют свои ритмы с разной скоростью. Так, например, пищеварение может адаптироваться быстрее, чем сон.

Своему телу можно помочь быстрее прийти в норму.



Как свести к минимуму последствия смены часовых поясов?

- Перед вылетом переведите ваши часы на время того пояса, в который вы прилетаете. Это поможет настроиться на новое время психологически. Ведь вы обязательно будете посматривать на циферблат во время полета.
- Когда вы летите на запад, например из России в США, по прибытии старайтесь не спать столько, сколько сможете, пока не наступит темное время суток. Кроме того, за несколько дней до поездки вы можете начать ложиться и вставать на пару часов позже. Это приучит организм к сдвигу режима.
- Если вы летите на восток, например из России в Таиланд, попробуйте выспаться в самолете и не спать в течение дня в месте прибытия. За несколько дней до вылета попытайтесь начать ложиться и вставать раньше.
- Прибыв в место назначения, старайтесь не ложиться спать днем, потому что естественный свет помогает отрегулировать биологические часы. При полете на запад выходите на улицу с утра и оста-

вайтесь в помещении во второй половине дня. Если вы прилетели на восток – избегайте утреннего света и выходите на солнце во второй половине дня.

- В путешествии ложитесь спать и вставайте в одно и то же время. Четкое соблюдение режима помогает организму быстрее адаптироваться к новому часовому поясу.
- В первые дни старайтесь больше двигаться, не переедайте и не пейте алкоголь. Спиртное нарушает чередование фаз сна и не дает организму отдыхать.
- Если у вас намечается короткая поездка, нет смысла перестраиваться под местное время. Постарайтесь запланировать важные дела и встречи таким образом, чтобы они приходились на время, когда вы наиболее активны дома.

Последствия джетлага можно минимизировать, если подготовиться к смене часовых поясов. Если вам предстоит трансконтинентальный перелет, постарайтесь перейти на новый режим заранее и по прибытии четко его соблюдать.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/>

Подготовила **Варвара Коблякова**



ВЛИЯНИЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

В последнее время все чаще принимаются такие меры административного характера, как запрет на курение в общественных местах. Это делается для того, чтобы значительно уменьшить на некурящих людей влияние пассивного курения. Но, как правило, заядлый курильщик считает, что это вредное пристрастие является его личным делом, совершенно забывая об окружающих людях. Табачный дым не только вдыхается курильщиком, он также поступает в окружающий воздух. Медицинские исследования показывают, что пассивные курильщики рискуют заболеть такими же серьёзными заболеваниями, как и активные. Подробности мы выяснили

у врача-пульманолога высшей квалификационной категории Центра здоровья г. Ханты-Мансийска Светланы Поповой.

– Под пассивным курением подразумевают непреднамеренное, в большинстве случаев нежеланное, вдыхание воздуха, в котором содержится дым от сгорания табака. Почему пассивное курение вреднее активного? И какое влияние способно оказать пассивное курение на человека?

– Пассивное курение – это непроизвольное вдыхание воздуха, содержащего табачный дым. При пассивном курении происходит такое же отравление организма

никотином, окисью углерода и другими вредными веществами, как и при обычном курении. Пассивное курение вредит здоровью человека значительно больше, чем считают некоторые. Доказано, что нахождение человека в помещении, загрязненном табачным дымом на протяжении 8 часов, равносильно 5 выкуранным сигаретам. Вред от пассивного курения может проявляться немедленно – раздражение дыхательной системы, носоглотки, глаз, может появиться головокружение, тошнота, головная боль или спустя какое-то время в виде заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. Опасность пассивного курения обусловлена тем, что 80% всех вредных веществ распространяется в воздухе и только 20% попадает в легкие курильщика. Именно в пассивном дыме содержится наибольшее количество химических канцерогенов – окись и двуокись углерода, аммиак, ацетон, цианистый водород, фенол. При этом самыми опасными являются окись и двуокись углерода. Кроме того, в табачном дыме имеется большое количество никотина, смол, не переработанных организмом, которые способны накапливаться в нем за длительный период пассивного курения.

И хотя вся социальная реклама о вреде курения обращена непосредственно к курильщикам, можно с уверенностью сказать, что такие же предупреждения вполне актуальны и для пассивных курильщиков.

Исследования в США, Великобритании, Австралии и других странах однозначно показали значительное увеличение заболеваемости раком легких у пассивных курильщиков. Пассивное курение увеличивает на 70% риск развития рака молочной железы среди женщин молодых возрастов, не достигших менопаузы. Недавнее исследование показало увеличенный риск развития рака почки среди пассивных курильщиков. Рост риска заболеваний сердца, повышение частоты пульса повышает вероятность развития атеросклероза. Пассивное курение также способствует ухудшению симптомов астмы, аллергии, более тяжелому течению бронхита с осложнениями, увеличивает риск заболевания туберкулезом. Воздействие вторичного табачного дыма может увеличивать риск ухудшения умственной деятельности и слабоумия среди людей в возрасте 50 лет и старше.

Из всего вышесказанного ясно, что пассивное курение приводит к увеличению риска смерти. В США пассивное курение убивает 53 тысячи некурящих ежегодно, что делает пассивное курение третьим по значению предотвратимым фактором смертности среди взрослых и детей.

– Известно, что дети – настоящие молчаливые жертвы пассивного курения. У детей, живущих с курящими родителями, вдвое чаще наблюдаются респираторные заболевания, воспаление легких, ночной кашель, бронхиты. Какие

заболевания грозят детям курящих родителей?

– Особенно пассивное курение опасно для детей, беременных женщин и больных хроническими заболеваниями. Поскольку внутриутробное развитие ребенка происходит посредством полной биологической связи с организмом матери, то любое негативное влияние на ее организм неизбежно приведет к патологиям развития плода.

При пассивном курении отмечается дефицит кислорода в крови беременных, что приводит к внутриутробной гипоксии плода (недостаток кислорода). У таких женщин чаще рождаются недоношенные дети или дети с низким весом, чаще встречается синдром внезапной детской смерти. По утверждению немецкого гинеколога доктора Вернхарда, осложнения при родах в 2 раза чаще бывают у курящих женщин. Бездет-

ность у курящих женщин составила 41,5%, а у некурящих – 4,6%.

В семьях, где курят взрослые, чаще обычного наблюдаются простудные и аллергические заболевания у детей. При этом именно дети, которые являются «вынужденными» пассивными курильщиками, отличаются слабым здоровьем и низким иммунитетом. Пассивное курение нарушает правильное развитие и формирование дыхательной системы у детей. Это наряду со сниженным иммунитетом дает предрасположенность к бронхиальным осложнениям и развитию астмы. У детей в семьях курящих родителей снижены умственные способности — никотин, попадая в организм, блокирует развитие творческого мышления у ребенка, что затем приводит к плохой успеваемости в школе, задержке развития. У таких детей доказано увеличение риска развития кариеса зубов. Дети,



которые дышали табачным дымом по вине своих курящих родителей, будут иметь высокую предрасположенность к курению и отличаться хилым здоровьем.

– В последние годы все чаще и чаще можно встретить курящих женщин и молоденьких девушек. Оказывает ли какое-либо специфическое действие никотин на женский организм?

– Совсем недавно видеть курящую женщину было большой редкостью и вызывало всеобщее осуждение. Женщина хочет привлечь к себе внимание, но разве все это оправдание?

Все можно простить женщине, любую слабость, но только не наплевательское отношение к своему здоровью и здоровью своих детей. Никогда не было свойственно женщине – продолжательнице жизни на Земле – сознательное самоуничтожение. А никак иначе и не назовешь эту глупую и бесполезную привычку – курение табака! Вследствие того, что никотин сужает сосуды, доставка крови, а с ней и кислорода, значительно сокращается – у курящей женщины имеется большой шанс остаться бесплодной. Именно яйцеклетка в женском организме сохраняет все вредные вещества от табачного дыма, теряя при этом способность к оплодотворению. А если женщины и рожают детей, то эти дети имеют меньший вес и сниженный иммунитет.

Вы знаете, почему новорожденные от курящих матерей плачут гораздо больше в роддомах, чем дети,

рожденные некурящими женщинами? Да потому, что, развиваясь внутриутробно, они каждый день получали свою дозу никотина и родились уже с никотиновой зависимостью. Вот они и требуют свою «дозу», постоянно плача и призывая курящую маму. И, что самое страшное, плач этих детей прекращается не тогда, когда они получают пищу, а тогда, когда попадают в накурненное помещение. Разве это правильно, милые будущие мамы? Важно знать и то, что если женщина не курит, но муж ее курящий, – это является практически тем же, что и употребление никотина ею самой. Так называемое пассивное курение ничуть не менее негативно сказывается как на здоровье женщины, так и на здоровье ее еще нерожденного ребенка. Об этом должны помнить будущие отцы.

Кроме того, воздействие никотина очень влияет на внешний вид женщины. Ведь содержащиеся в табаке вещества сужают поверхностные сосуды, в результате чего кожа получает меньше питания и гораздо быстрее стареет. Курящую женщину легко узнать – сухая серая кожа, морщинки, не свойственные возрасту, темные круги под глазами – вот не полный перечень последствий сомнительного удовольствия. У курящей женщины редко бывают красивыми ногти и волосы. Ногти слоятся и ломаются, а волосы становятся тусклыми, и каким бы шампунем они не мылись, запах табачного дыма будет неистребим. Зубы женщины также быстро портятся, постоянный желтый налет не-

возможно удалить простой чисткой зубов зубной пастой. Кариес очень любит такую ротовую полость, и это заболевание в пять раз чаще бывает именно у курящих. Неприятный запах изо рта курящей женщины вряд ли будет притягивать к ней мужчин. И здесь уже не помогает никакая косметика.

Яды табачного дыма особенно воздействуют на центральную нервную систему. В результате развивается сужение сосудов, мозг снижает свою деятельность, ухудшается его питание. И как результат – головные боли, бессонница, утомленность. Меняется и характер курящей – она становится нервной, раздражительной. У женщин курение оказывает значительно быстрее, чем у мужчин, вредное воздействие на слизистую желудка, вызывая развитие хронического гастрита, язвенной болезни желудка. У курящих женщин вероят-

ность заболеть раком легких, туберкулезом в 20 раз больше, чем у некурящих. Они также подвергаются в 2 раза большему риску внематочной беременности, раку шейки матки, а также приближению менопаузы примерно на два года. При этом следует добавить, что климакс протекает дольше и тяжелее.

Думаю, для девушки или молодой женщины вывод о том, курить или не курить, напрашивается однозначно сам по себе.

– Существует ли вообще такое понятие, как пассивное курение кальяна, – ведь объем дыма, попадающего в воздух при курении наргиле, не такой и большой?

– Реклама кальяна уверяет нас, что он является одним из самых безопасных способов курения. Нам твердят, что все вредные примеси фильтруются водой, кальянный та-



бак тлеет, а не горит, соответственно в дым не попадают никотин и все вредные вещества и т.д. Помимо того, что в кальянный табак добавлены различные вкусовые вещества и ароматы, которые устраняют присущий табаку горький вкус, на упаковке кальянного табака часто содержится пометка, что этот табак содержит «всего» 0,5% никотина и 0% смол, что в свою очередь укрепляет уверенность в безвредности курения «водяной трубки».

За один час курения кальяна человек вдыхает в 100-200 раз больше дыма, а с ним и угарного газа, чем при выкуривании одной сигареты, т.к. при курении кальяна необходимо прикладывать определённое усилие, что приводит к проникновению дыма в более глубокие участки лёгких (в нижние дыхательные пути).

Надо сказать, что при курении табака через кальян в дыму остаётся несколько меньше смол и никотина, чем при курении обычных сигарет, папирос или трубки. Но зато в организм попадает в 40(!) раз больше угарного газа.

В организме у курильщика кальяна наблюдается довольно высокая концентрация карбоксигемоглобина, мышьяка, никотина, хрома, котинина и свинца. Как при курении сигарет, так и при курении кальяна последствия могут быть плачевны: рак легких, нарушения всевозможных функций легких, коронарное заболевание сердца, низкий вес при рождении потомства.

Супружеские пары, которые курят кальян, часто страдают бесплодием. Помимо прямого отравления от кальяна есть и другой вред. Дело в том, что кальян редко курится в одиночку. Куда чаще его курят в кругу друзей или просто большой компанией. При курении кальяна вырабатывается много слюны и значительная её часть волею-неволею попадает в сам жидкостной фильтр кальяна. А потом вместе с дымом эта слюна передаётся каждому курильщику.

Вряд ли надо говорить о том, что такое личная гигиена и какие опасности в себе таит беспорядочный слюнообмен. Так через слюну на мундштуке могут передаваться такие заболевания, как герпес, гепатит «В» и другие.



Кроме того, при нахождении в накуренной комнате в обществе курильщиков кальяна здоровье некурящего подвергается опасности. Ведь кроме дыма от трубки он вдыхает продукты сгорания табака, в том числе окись углерода и азота. Возникновение зависимости (даже для начинающего курить кальян) также является опасностью и происходит из-за того, что вода все же не может в полной мере удерживать всю химию. Вдыхаемое количество дыма, конечно, варьируется в зависимости от модели кальяна и образа курения, но ни один вид кальяна не является безопасным для здоровья. А любая зависимость рано или поздно потребует увеличения дозы. Кальян со своим приятным ароматом и мягким вкусом также является особенной приманкой для подростков, которые никогда раньше не пробовали курить и не курили. Первоначальный азарт постепенно сменяется привычкой, что открывает путь к курению сигарет. Также нередки и молодёжные кальянные вечеринки, где в кальяне вместо воды используются алкогольные напитки (в основном вино) или курительный табак заменяется коноплей.

– Мы убедились, что пассивное курение оказывает негативное, опасное влияние на все органы и системы человека, какие меры необходимо предпринять для защиты от пассивного курения?

– Для защиты от пассивного курения считаю необходимым шире информировать население о негативном влиянии как активного, так и пассивного курения в средствах массовой информации.

Вместо рекламы «памперсов и зубной пасты» ставить видеоролики о последствиях курения, в том числе и пассивного. Формировать у некурящего населения нетерпимое отношение к пассивному курению как посягательство на здоровье людей.

На государственном уровне не только издавать законы о запрете курения в общественных местах, но и определять, кто и как будет следить за их выполнением. Руководителям предприятий рассмотреть вопрос материального стимулирования некурящих (как вариант – дополнительные дни к отпуску), удлинение рабочего дня курящих сотрудников (как минимум за рабочее время курящие выходят 4 раза на «перекур» по 15 мин).

Беседовала Наталья Тетенюк



Вопреки распространенному мнению стретчинг – это не просто возможность сесть на шпагат. Есть большое количество упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Стретчинг является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу, а кроме того, его обязательно используют во время подготовки спортсменов во многих видах спорта.

Во время упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого и появляется возможность снять излишнее напряжение с мышц, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты.

Существенным плюсом стретчинга является его близость к естес-

***Стретчинг (Stretching)** – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Название этого направления фитнеса позаимствовано из английского языка: Stretch в переводе на русский означает «эластичность, растяжение».*

ственным движениям. За счет стимуляции работы мышц во время растягивания упражнения стретчинга улучшают подвижность суставов, увеличивают эластичность сухожилий и связок.

ПЛЮСЫ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ

- стретчинг оказывает стимулирующее влияние на циркуляцию лимфы и крови в организме;
- упражнения стретчинга, которые входят в итоговую часть тренирово-

Статический стретчинг

предполагает довольно медленные движения, во время которых нужно принять конкретную позу и удерживать ее на протяжении 10-30 секунд. Мышцы, которые растягиваются, можно напрягать постоянно или время от времени. В общем-то это и есть классический вариант стретчинга, от которого и пошло все это направление фитнеса. Статический стретчинг является самым эффективным для укрепления и растяжки мышц.

вочного занятия, позволяют мышцам восстановиться благодаря возврату от сокращенного состояния к исходной длине (в состоянии покоя);

- упражнения стретчинга помогают мышцам расслабиться. С их помощью можно снизить всевозможные боли, причиной которых стало нервное напряжение или стресс;
- стретчинг способен замедлить ряд процессов, связанных со старением.

Кроме того:

- при регулярных тренировках, направленных на растяжение мышц, мышцы сохраняют свою эластичность, качественно снабжаются питательными веществами и кровью;
- упражнения на растяжку являются действенным средством уменьшения психического напряжения;

- занятия стретчингом помогают улучшить осанку за счет улучшения состояния мышечного аппарата и придают вам ощущение гибкости, стройности;
- стретчинг является главной частью тренировок, направленных на уменьшение болевых ощущений в период менструации;
- этот вид нагрузок эффективен при борьбе с солевыми отложениями, служит прекрасным средством профилактики развития остеопороза и гипокинезии (вследствие преждевременной декальцинации и старения костей).

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ

1. Прежде чем приступить к растягиванию мышц, необходимо обязательно разогреться. Самый оптимальный вариант: в течение 10 минут



Медленный стретчинг –

отличный вариант для разминки, им занимаются в крайне медленном темпе. При помощи медленного стретчинга можно добиться растяжения мышц на максимально возможную длину.

Парный стретчинг выполняется с партнером, который выступает в роли противодействия растяжению.

позаниматься интенсивными аэробными упражнениями (прыжки, бег, танец, велотренажер).

2. При растяжке строго соблюдайте определенный, присущий именно вам предел. Вас должно сопровождать чувство расслабления, а ощущения должны быть исключительно приятными. Если вы чувствуете боль, это означает, что амплитуда движений превышает допустимую для вас норму. То есть, правило таково: лучше «недотянуть», чем потянуть чересчур сильно.

3. Ни в коем случае не пружиньте, лучше делайте «удержания».

4. Продолжительность удержания каждой позы растягивания должна составлять от 10 до 30 секунд. За это время должно пропасть любое, даже небольшое напряжение. В случае, если напряжение не снимается (такое бывает, когда растяжение получилось слишком сильным), чтобы достичь необходимого приятного ощущения, требуется ослабить растяжение.

5. Сохраняйте устойчивое положение, когда выполняете упражнения.

6. Когда вы делаете какое-то упражнение, постарайтесь сконцентрировать собственное внимание на той части тела, которая подвергается растяжке. Это поможет вам лучше почувствовать себя.

7. Оптимальное время для тренировки – непосредственно после ходьбы либо какой-то другой формы аэробной тренировки, т.е. после нагрузки. Кроме того, поскольку стретчинг обладает свойством снимать чрезмерное мышечное напряжение, его можно применять для улучшения самочувствия и повышения настроения.

8. Когда вы делаете упражнение на растягивание, не забывайте правильно дышать. Непременное условие: не задерживать дыхание, но и не спешить с выдохом. Правильнее всего дышать в обычном темпе, спокойно, а во время перерыва между упражнениями можно глубоко вдохнуть и сделать полный выдох.

9. Все, кому доктора разрешают заниматься общефизической подготовкой, могут заниматься стретчингом.

Динамический стретчинг –

это плавные (ни в коем случае не резкие) медленные пружинящие движения. Заканчивая упражнения, необходимо на несколько секунд задержаться в наивысшей точке растяжения.

Баллистический стретчинг (иными словами – махи) представляет собой активный вид нагрузки. Он предполагает выполнение махов ногами и руками, а также сгибание и разгибание туловища с большой амплитудой и скоростью. При баллистическом стретчинге те или иные группы мышц удлиняются на короткое время. Их удлинение продолжается столько, сколько длится сгибание или мах, при этом скорость растягивания соответствует скорости наклонов или махов.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Если вы собираетесь тренироваться только для поддержания формы, будет достаточно трех-четырех раз в неделю. Если же вы хотите убрать какие-то недостатки фигуры, проявите большее усердие, и каждодневные занятия помогут добиться желанного результата.

Заниматься можно в любое время дня, выберите наиболее удобное для себя.

Стретчинг принесет ощутимый результат только в том случае, если будет сочетаться с другими видами физической активности. Упражнения на растяжку можно делать после утренней гимнастики.

Тем, кто не занимался физкультурой и кому упражнения стретчинга даются нелегко, следует начать с двух- или трехкратных повторений каждого упражнения, при этом позу сохранять нужно не дольше трех-пяти секунд. По мере возрастания натренированности доводите количество повторений в одном занятии каждого упражнения до десяти, при этом продолжительность удержания позы должна составить до 15 секунд. Максимальная продолжительность одной тренировки – 30 минут. Вообще стоит внимательнее прислушаться к собственным ощущениям, самостоятельно подбирать количество повторений того или иного упражнения и определять продолжительность тренировки в зависимости от своего строения и самочувствия.

САМОЕ ГЛАВНОЕ: тренировки должны быть регулярными и вызывать положительные эмоции!

По материалам сайта <http://fitfan.ru>



Полюбите своё тело и дух



Сегодня в нашей жизни много спортивных направлений, позволяющих оздоравливаться физически и нравственно. Одним из самых модных является стретчинг.

Думаю, лучше всего об этом комплексе, состоящем из специальных упражнений, нам расскажет Алёна Федич, которая на протяжении многих лет занимается им и является тренером.

– У многих спортсменов увлечение спортом началось еще в детстве. У Вас страсть к спорту также зародилась в детстве? Как Вы впервые оказались в тренажерном зале? Что было причиной для начала занятий стретчингом?

– В детстве меня не привлекал спорт, себя я посвящала игре на фортепиано, старший брат занимался лёгкой атлетикой и часто брал с собой на тренировки, пытался как-то приобщить меня к спорту.

Поступив в медицинскую академию, решила заниматься спортом. Хотелось двигаться красиво, приоб-

рести грацию и просто иметь здоровое тело, для девушки это очень важно.

Первое, чем я начала увлекаться, – восточные танцы. Со временем поняла, что мне не хватает растяжки, пластичности. Стретчинг как элемент растяжки входил в занятия восточных танцев. Но растяжке уделялось очень мало времени, ей были посвящены последние минуты занятий. А хотелось большего. С этого и началось моё увлечение стретчингом.

Преподавать растяжку я начала в июле 2014 года, то есть совсем недавно. Наши тренировки проходят

три раза в неделю, продолжительностью один час.

– Трудно ли было поначалу, всё ли получалось?

– Когда относишься к своему делу с любовью, когда взамен от занятий получаешь положительные эмоции, трудностей не испытываешь, наоборот, на каждую тренировку приходишь с огромным удовольствием.

– Почему именно это направление? Чем оно Вас привлекает?

– Растяжка очень полезна для здоровья. Для девушек растяжка оптимальная нагрузка, неизматывающая, а, наоборот, способствующая расслаблению и снятию стрессовых ситуаций. Выполняется растяжка под приятную музыку и с хорошим настроением. Стретчинг – альтернатива занятий фитнесом, тяжелым спортом.

На правах будущего врача хочется отметить, что занятия растяжкой облегчают движения при ходьбе, просыпаясь с лёгкостью и с хорошим настроением.

Наши тренировки проходят в вечернее время, после принимаем контрастный душ, и обеспечено хорошее настроение перед сном. Нагрузка оптимальна нетяжелая, от этого сон всегда спокойный.

На тренировках мы не ставим цель сесть на шпагат, наша растяжка – оздоравливающая для всего организма.

Часто девушки жалуются на боли в спине, именно растяжка помогает избавиться от этого недуга. Наши

тренировки просто необходимы в качестве профилактики и лечения своего организма, а также они способствуют поднятию настроения и общению друг с другом.

Нельзя назвать стретчинг лёгким занятием, все девушки приходят с разной подготовкой, но мы стараемся и надеемся, что через некоторое время у нас будут значительные результаты.

Как врач, я рекомендую занятия стретчингом школьникам, особенно тем, кто загружен школьными занятиями и различными кружками.



– Почему решили заняться тренерской деятельностью? Что Вас привлекает в профессии тренера?

– Преподавать растяжку мне помогает моё медицинское образование, я ответственно подхожу к каждому занятию. С уверенностью могу ответить, на какую группу мышц работает данное упражнение, как правильно его преподавать и верно распределить нагрузку.

В тренерской деятельности я достаточно давно, всё началось с преподавания восточных танцев, далее уже перешла на стретчинг. Прослушав теоретический курс, прошла мастер-классы, образовательную прог-

рамму, которая даёт возможность преподавать восточные танцы и стретчинг.

Кроме стретчинга, я преподаю школьникам восточные танцы в группе выходного дня.

– Расскажите, пожалуйста, о том, как обычно проходит Ваша тренировка?

– Наша тренировка начинается с разогрева. Любая растяжка на холодные мышцы опасна. Как только заметна небольшая испарина у человека, переходим к самой растяжке, под медленную музыку начинаем наши тренировки.





– Работаете только с девушками или среди Ваших клиентов есть и мужчины?

– Пока в нашей группе, к сожалению, только девушки. Мужчины не проявляют интерес, хотя, они не только могут, но и должны заниматься растяжкой для своего здоровья. Растяжка показана особенно тем, кто занимается уличными тренировками, тем, кто испытывает боли в спине.

– Дает ли Вам спортивное телосложение какие-либо преимущества в повседневной жизни?

– Лёгкость в движении – это всегда приятно. Счастье, когда можешь

подняться по лестнице без отдышки, когда не испытываешь проблем со сном. В здоровом теле обязан быть здоровый дух!

– И напоследок, пожелайте что-нибудь нашим читателям, дайте напутствие тем, кто только начинает работать над своим телосложением.

– Уделите 30 минут в день занятию физическими нагрузками, полюбите своё тело и дух, тогда вы непременно станете здоровым!

*Рубрику подготовила
Наталья Тетенюк*

Фото из домашнего архива Алены Федич



Опасный вирус герпеса

Почти каждый из нас хотя бы раз в своей жизни сталкивался с такой проблемой, как «простуда» на губах, ощущения покалывания, зуда, жжения. В настоящее время во всём мире отмечается чрезвычайно высокий подъём заболеваемости герпесвирусными инфекциями. Они, согласно данным ВОЗ,

клинического кожно-венерологического диспансера Еленой Стрельцовой.

– Елена Сергеевна, как Вы считаете, насколько актуален вопрос заболеваемости герпесвирусной инфекцией на сегодняшний день, и чем опасно данное заболевание?

– Проблема значительной инфицированности человечества вирусами простого герпеса является одной из актуальных. На сегодняшний день до 90% населения мира инфицировано вирусом простого герпеса, из них 20% имеют манифестную форму заболевания. От 2 до 12% населения страдают рецидивирующими формами герпесвирусных заболеваний.

Герпес – это вирусное заболевание с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков на коже и слизистых оболочках. Наиболее часто вирус поражает кожу, глаза (конъюнктивит, кератит), слизистые оболочки лица, слизистые оболочки половых органов, центральную нервную систему (энцефалит, менингит). Развитию заболевания способс-



занимают второе место после вирусов гриппа в структуре показателей смертности от вирусных заболеваний.

Об актуальности и серьёзности данной проблемы, а также о специфике диагностирования и лечения мы беседуем с врачом-дерматовенерологом Ханты-Мансийского

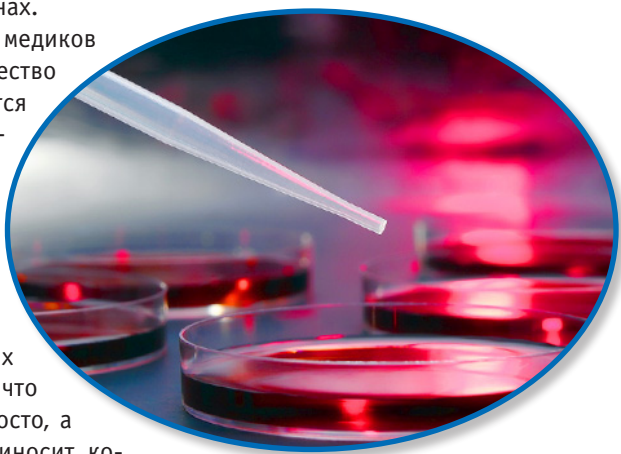
твует переохлаждение, снижение сопротивляемости организма. Возможен герпес и в жаркое время при перегревании организма. У человека встречается восемь типов вирусов герпеса. Наиболее часто встречается герпес 1 и 2 типов. Простой герпес первого типа характеризуется появлением пузырьков на губах. Простой герпес второго типа в большинстве случаев вызывает появление высыпаний на половых органах.

Особую тревогу у медиков вызывает то, что множество людей не задумывается об опасности некоторых вирусных заболеваний и практически не лечатся. Многие рассуждают, что герпес всего лишь сыпь на губах. Однако герпес – одно из серьезных заболеваний, потому что лечить его очень непросто, а вред организму он приносит колоссальный. Мало кто знает, что первичное инфицирование происходит в раннем детском возрасте.

– К каким последствиям может привести несвоевременная диагностика и лечение заболеваний, связанных с вирусом герпеса?

– Последствия герпеса проявляются в том, что вирусы способны поражать практически все органы и системы организма человека. Они могут стать причиной хронической усталости, способствовать возникновению онкологических заболеваний, а также вызывать тяжелые

заболевания центральной нервной и иммунной систем. Герпетическая инфекция может привести к снижению зрения, появлению бельма и полной слепоты. А генитальный герпес может стать причиной бесплодия, невынашивания беременности, тяжелых дефектов и уродств плода, мертворожденности, гибели ребенка после рождения.



– Возможна ли передача герпес-вируса не только контактным, но и воздушно-капельным путём?

– Вирус герпеса передается непосредственным контактным путем, а также посредством предметов обихода. Возможна также передача инфекции воздушно-капельным путем. Герпес проникает через слизистые оболочки полости рта, верхних дыхательных путей и половых органов. Преодолев тканевые барьеры, вирус попадает в кровь и лимфу. Затем попадает в различные внутренние органы. Вирус проникает в чувст-

вительные нервные окончания и встраивается в генетический аппарат нервных клеток. После этого удалить вирус из организма невозможно, он останется с человеком на всю жизнь.

– Что делать при появлении первых симптомов – ощущение покалывания, зуда и болезненности на коже или слизистых?

– Для начала необходимо обратиться к врачу и подтвердить диагноз. Если это действительно герпес, при первых симптомах используются противовирусные мази и крема, в не-

его организма, сопутствующие заболевания и образ жизни.

– Какие меры профилактики Вы посоветуете нашим читателям?

– Принимая во внимание высокую заразность заболевания, при возникновении высыпаний следует принимать меры, которые понижают возможность передачи инфекции. Особенно тщательно следует предупреждать заражение детей, для чего нужно максимально снизить контакты с ними.

Рационально также избегать излишнего солнечного облучения. При первых предвестниках развивающегося высыпания (ощущение зуда, покалывания) принимать противовирусные средства для местного потребления. Находясь на солнце, морозе или ветру, защищать губы кремом или гигиенической помадой с SPF (солнцезащитным фактором). Обязательно мойте руки дезинфицирующим раствором или мылом после прикосновения к губам, никогда не прикасайтесь к глазам, если только что расчесали пузырьки. Заведите себе отдельные предметы гигиены, не пытайтесь воспользоваться косметикой – возможно, это оградит вас не только от герпеса.



которых случаях нужно принимать еще и противовирусные таблетки и препараты, повышающие иммунитет. При первичном появлении герпеса врач объяснит вам, как с ним бороться и что делать при повторном обострении этого заболевания. Каждому больному лечение назначается индивидуально, учитывая особенности

Беседовала **Наталья Тетенко**

Татьяна Бригида, несмотря на свою достаточно «спокойную» работу и педагогическое воспитание, всю свою жизнь ищет новых эмоций и приключений. Во всем – от мелочей до походов по тайге.

Жизнь – поход за эмоциями

«Я никогда не хотела быть воспитателем, даже не думала об этом, но однажды накануне 11 класса я вдруг решила, что мне не хочется сдавать ЕГЭ, а хочется поступить куда-нибудь. Этим «куда-нибудь» оказался педагогический колледж в Ханты-Мансийске. Поступить оказалось, по крайней мере мне, легко. Вот так я и стала работать с детьми, – рассказывает Татьяна.

Устроившись на работу, я поступила в педагогический институт, который благополучно окончила и осталась работать в дошкольном образовательном учреждении в Ханты-Мансийске. По прошествии нескольких лет могу сказать твердо – работа с детьми мне нравится, и менять я ее не собираюсь. Маленькие дети совсем не так просты и понятны нам, взрослым, как кажется на первый взгляд. Это свои отношения в группе, конфликты и привязанности, свой маленький социум».

Еще во время учебы Татьяна случайно наткнулась на объявление в газете – проводился набор в группу



по обучению танцу живота. Пришла по указанному адресу, и затянуло ее это увлечение на 4,5 года. «Танец – это волшебная штука, а танец живота особенно. Это просто магия!», – с умилением вспоминает Татьяна.

«Со временем я поняла, что мне уже не хватает определенных эмоций. Танец – это, безусловно, прекрасно, и бросать занятия я не собиралась, но хотелось именно другой, новой деятельности. Тогда я стала размышлять и искать. Конечно, мыслей о «железках» не было даже на горизонте моих размышлений. Я на тот момент вообще не имела отношения к спорту, даже не рассматривала этот вариант.

Но однажды, опять-таки случайно, меня пригласили на день рождения, где я познакомилась с тренером по тяжелой атлетике. Я смутно себе представляла, что это такое. Знала только, что это связано со штангой.



Сказала, скорее, из вежливости, что приду посмотреть. По дороге уже придумывала отговорки, причины, почему я не смогу ходить на тренировки».

В итоге поход в спортивный зал затянулся для Татьяны почти на три года.

«Сложно сказать, что именно меня зацепило, но это оказалось настолько моим занятием, что тренировки стали для меня такими же естественными, как работа. Это непередаваемое чувство, когда ты поднимаешь новый для себя вес или осваиваешь новое упражнение, а когда я участвовала в первых соревнованиях, это был просто фейерверк эмоций и впечатлений! Спорт, а тяжелая атлетика для меня в частности, это огромный этап в жизни, который, конечно, многому меня научил. Естественно, это уверенность в себе, желание двигаться вперед.

Тяжелая атлетика стала такой своеобразной отправной точкой, толчком для более активной жизни», – говорит она.

«Однажды я опять поймала себя на мысли, что мне нужны новые эмоции. Да, мне нравится заниматься с «железом», но уже не тяжелой атлетикой, а что называется для себя. В свое удовольствие, а не ради результатов. Тяжелая атлетика сыграла свою решающую роль, подарила мне уверенность в собственных силах, любовь к спорту и в целом к активному образу жизни.

Еще занимаясь тяжелой атлетикой, я читала о походах, о людях, которые покоряют горы, ходят в необычайно красивые и волшебные места, но сама всегда думала, что это не моя история, так как тащить тяжеленный рюкзак, идти по непроходимым местам, не иметь возможности принять горячий душ и быть лишенным благ цивилизации – это не для меня.

Нет уж, увольте, я не способна на такое. Но когда начались мои поиски очередной порции новых эмоций и впечатлений, я увидела в интернете фото Алтая и вспомнила про мои чтения о походах. Поразмыслив немного, подумала: а почему нет? И стала копать информацию на форумах и в газетных статьях, что нужно, как осуществить подготовку и все в этом духе.

В итоге было куплено снаряжение, я нашла фирму на Алтае, которая занимается именно пешими походами, так как для себя я решила, что альпинизм, скалолазание и спелео-

логия это на данный момент точно не мое.

Хочу сказать, что спортивный туризм (треккинг, как его иногда называют) – это что-то абсолютно фантастическое, потому что это не идет ни в какое сравнение с вылазками на природу по выходным. В таком походе ты понимаешь сразу еще в первые несколько дней – твое – не твое. Третьего не дано. Такое либо цепляет сразу, либо ты решаешь, что нет, господа, я пас!

Несмотря на то, что это был сложный поход для первого раза, было тяжело, трудно, мне попались настолько отличные люди, получилась такая классная группа. Я получила столько впечатлений и эмоций от природы, что заболела этим видом активного образа жизни раз и навсегда. Те лишения, которые испытываешь в таком походе, с лихвой окупаются красотой, которую ты видишь. И абсолютно волшебной энергетикой, которую получаешь.

Положительные впечатления от первого похода подвигли меня на следующий. Этим летом я решила отправиться на Северный Урал, на плато Маньпупынер, через печально известный перевал Дятлова. Этот маршрут я выбрала ради плато, а не ради, как может показаться, перевала. На плато находятся уникальные природные истуканы в виде перевернутой кегли, захотелось увидеть это вживую».

Сказано-сделано: нашла клуб в Екатеринбурге, собрала рюкзак и в путь. «Группа, как мне показалось, собралась надежная, так как состояла

практически из мужчин и еще одной девушки помимо меня. Предстояло пройти около 220 км по труднопроходимой местности. Как оказалось в процессе, не только по тайге, но и по болотам, тундре и горной местности. Первые несколько дней все было хорошо, и, как говорится, ничего не предвещало беды. Погода, конечно, стала неожиданностью, которая впоследствии и затормозила нашу компанию. Пройдя больше половины пути, было принято решение разделиться. Вся группа и я в том числе пошли обратно, а инструктор с участницей, пожелавшей непременно завершить маршрут, двинулись дальше.

Шли мы назад несколько дней, и в один чудесный, хмурый, дождливый момент я потеряла из виду впереди идущего участника, пока обходила большое болото. В надежде его дог-





нать, я пошла по тропинке, которая мне показалась нормальной. Но вскоре заподозрила, что двигаюсь не в том направлении, стала звать мужчин, но никто не откликнулся. И тогда я поняла: я заблудилась! Признаться, я запаниковала. Ощутила, что такое настоящая, неподдельная паника, которую абсолютно нереально обуздать и успокоить. Конечно, я начала метаться по лесу, зовя всех, но это не принесло результатов, а только усугубило ситуацию. Так как был вечер, я поняла, что ночевать все же придется здесь, но даже это вызвало сложности, так как у меня не оказалось палатки, средств для разведения костра и еды. Это все несла сильная половина нашей группы».

Делать нечего – девушка переночевала под деревом в спальнике, на следующий день вновь пыталась найти выход, блуждала. Искала тропы и следы. Опять не нашла и следа группы. Последовала еще одна одинокая ночевка в промокшем спальном меш-

ке, под дождем, с топором в руках. Все это время, имея только спальный мешок и топор, Татьяна опасалась диких зверей, появление которых было более чем вероятно.

«К вечеру небеса сжалились надо мною – я вышла к реке, пошла по течению и пришла на стоянку, к которой мы шли. И тут оказалось, что все, с кем я шла обратно... собрались и уехали! В общем, сказать, что я была удивлена, обижена и обескуражена, это ничего не сказать!

Трудно передать мою радость, когда я вышла вдруг на лесную дорогу и встретила там бабушку – местного жителя. К этому моменту, как оказалось, местные жители уже знали обо мне, пропавшей в тайге Тане.

Меня выручили местные экстремалы, которые на квадроциклах, на джипах и грузовике поочередно довозили меня, обессиленную и засыпающую в любом положении, в целостности и сохранности на железнодорожную станцию, где я села на поезд и уехала домой.

Эта история, конечно, многому меня научила, но ничуть не лишила интереса к походам. Просто я поняла, что всегда и везде, в любой ситуации надо полагаться только на себя. И в таких походах быть готовым ко всему, потому что никто не знает, как поведет себя группа в экстремальной ситуации».

На момент выхода этого материала Татьяна находилась в отпуске, осуществляя очередную мечту, – покоряла Новую Зеландию.

Илья Юркин

БОЛЬ В СЕРДЦЕ:

алгоритм действий



Ни зубная, ни головная боль не пугают так, как боль в области сердца. Если по-настоящему страшно, мы вызываем скорую помощь, но чаще всего списываем свои ощущения на межреберную невралгию или остеохондроз. Невнимательность в данной ситуации может привести к роковым последствиям. Что чувствуешь при приближении инфаркта? Какие действия нужно предпринять? Об этом мы спросили у Алексея Сеитова, врача-кардиолога, заведующего отделением неотложной кардиологии Окружного кардиологического диспансера «Центр диа-

гностики и сердечно-сосудистой хирургии».

Оказывается, при развитии инфаркта миокарда боль чаще всего имеет типичный характер – она будто жжет, давит и сжимает, возникает в области за грудиной и может отдавать в левую руку. Часто боль сопровождается сильным беспокойством и страхом: человек пытается найти себе место, не может полностью разобраться в происходящем. В случае начальных форм развития болезни болевые ощущения отступают уже через одну-пять минут после приема лекарственного препарата. Если



Во время приступа необходимо:

- создать больному физический и психоэмоциональный покой: лечь, сесть или остановиться, если боли в груди появились во время выполнения нагрузки;
- необходимо срочно принять одну таблетку нитроглицерина под язык. Обезболивающий эффект нитроглицерина наступает обычно в течение одной-пяти минут. Для купирования приступа достаточно одной-двух таблеток нитроглицерина;
- если приступ затянулся (длится 10-15 мин) и повторные приемы нитроглицерина оказались неэффективными, необходимо немедленно вызвать скорую помощь;
- необходимо принять таблетки ацетилсалициловой кислоты.

боль через этот промежуток времени не исчезает, значит, это сигнал того, что заболевание приобрело более тяжелое течение, а следовательно, велики шансы развития инфаркта миокарда.

Если боль продолжается более 10-15 минут – терпеть нельзя. Необходимо срочно вызвать скорую помощь. Исход лечения зависит от того, насколько рано больной обратился к врачу. Сейчас очень многие пациенты тянут с этим. Одни считают, что боль связана с остеохондрозом, другие – с

бронхитом, курением, третьи – с патологией брюшной полости, если она располагается низко. Положительный эффект при лечении напрямую зависит от времени обращения за медицинской помощью. В таком случае признаки инфаркта могут быть обратимыми и в дальнейшем не повлияют значительно на функциональное состояние сердца. «Чтобы неотложная помощь принесла результаты, необходимо, чтобы пациенты поступали в тот момент, когда сердце ещё только ощущает нехватку кислорода и нет разрушения клеток сердца, – рассказывает Алексей Сеитов. – В условиях «кислородного голодания» при болях клетки миокарда могут прожить 20-30 минут. В первые два часа от начала болевого синдрома врачи успеют помочь и предотвратить инфаркт».

Елена Гапонова,

пресс-секретарь

бюджетного учреждения ХМАО – Югры

«Окружной кардиологический диспансер

«Центр диагностики

и сердечно-сосудистой хирургии»

(г. Сургут)



Хороша рыбка, да не спеши есть

Рыба является ценным продуктом питания. Усваивается она лучше, чем свинина и говядина. Но не все знают, что многие виды речной и озерной рыбы поражены личинками гельминтов, опасных для человека. Большинство рыб семейства карповых заражены описторхами, которые являются возбудителем заболевания ОПИСТОРХОЗ.

Население недооценивает опасности описторхоза для здоровья, так как заболевание может длительно протекать без выраженных признаков.

Вызывает описторхоз мелкий плоский червь до 9-15 мм в длину и 3 мм в ширину, напоминающий огуречное семя. Описторхоз широко распространен в Обь-Иртышском бассейне, а также установлено его существование в бассейнах рек Волги, Камы, Днепра, Дона, Днестра, Енисея.

Во взрослом состоянии описторх паразитирует в протоках печени, поджелудочной железы и желчного пузыря человека и рыбоядных животных. Продолжительность жизни описторхов до 25 лет. Размножается описторх выделением яиц, которые с фекалиями поступают во внешнюю среду (в водоемы). Там последова-

тельно развивается сначала в теле моллюска, затем в теле рыбы. Только созревшая в теле рыбы личинка заразна для человека и животных.

Личинками описторхов поражаются рыбы семейства карповых: язь, елец, чебак, тарань, плотва, лещ, линь, сазан, пескарь. Редко встречается в карпе и карасе. В некоторых язях находят сотни и тысячи личинок, поэтому даже однократное употребление плохо обработанной рыбы, тем более сырой, может привести к заражению.

Заражение происходит при употреблении в пищу недоваренной,



плохо прожаренной, малосоленой, слабо вяленой рыбы. Особо опасно употребление сырой рыбы (рыба по-корейски, строганина, патанка). Следует помнить, что при температуре морозильной камеры холодильника (-6, -8 градусов) личинки выживают до нескольких месяцев.

Заразиться можно также через плохо вымытый кухонный инвентарь, через руки после обработки сырой рыбы, на которых могут оставаться личинки. Не следует пробовать сырой фарш (рыбный), снимать пробы во время приготовления рыбных блюд. Через воду заражение описторхозом не происходит.

Симптомы заболевания

Через две-четыре недели после употребления плохо обработанной рыбы развивается картина острого заболевания. Появляются слабость, боли в правом подреберье, повышение температуры тела, сыпь, желтушное окрашивание склер и кожи, тошнота, нередко рвота, расстройство стула. Происходят изменения в крови, нарушается деятельность печени и желудочно-кишечного тракта. Постепенно острые признаки стихают, болезнь переходит в хроническую фазу. В дальнейшем описторхоз может протекать без явных признаков, что создает ложное впечатление безвредности. Однако постоянно существующий воспалительный процесс приводит к выраженным изменениям в желчных протоках, желчном пузыре, печени и поджелудочной железе.

Симптомы хронической формы разнообразны: это чаще всего тупые ноющие боли в правом подреберье и в области желудка, тошнота, горечь во рту, слабость, раздражительность, плохой аппетит, сыпи типа крапивницы. Описторхоз утяжеляет течение других хронических заболеваний – бронхиальной астмы, бронхита, сахарного диабета и других.

Исследование крови на антитела к описторхам при хроническом описторхозе является вспомогательным методом, при котором требуется подтверждение исследованием фекалий или желчи на яйца гельминтов. Отрицательный анализ крови не исключает наличия описторхоза (возможны ложноположительные и ложноотрицательные результаты). В случае отрицательного результата исследование фекалий повторяют несколько раз.

При обнаружении симптомов заболевания ни в коем случае не за-



нимайтесь самолечением, а сразу же обращайтесь к специалисту! Эффективность одного курса лечения составляет 96-98% у детей, 86-90% у взрослых.

Описторхоз излечим, но лучше болезнь предупредить. Меры профилактики просты.

Рекомендуется:

- варить рыбу 15-20 мин. с момента закипания;
- жарить в распластном виде или кусочками в жире под крышкой 15-20 мин;
- варить пельмени с рыбной начинкой и фрикадельки из рыбы не менее 15-20 мин.;
- выпекать пироги 45-60 мин., рыбу выкладывать в один слой;
- солить мелкую рыбу не менее 2-х недель, из расчета 2 кг соли на 10 кг рыбы;
- вялить только мелкую рыбу в течение 3-х недель с предварительным 3-дневным посолом;
- тщательно мыть кухонный инвентарь и руки после обработки сырой рыбы;



- не употреблять сырую рыбу (строганину, потанку), не пробовать сырой фарш.

Не рекомендуется:

- использовать морозильные камеры бытовых холодильников для обезвреживания даже мелкой рыбы;
- солить и вялить язя в домашних условиях.

Нужно помнить, что после лечения возможно повторное заражение. Поэтому необходимо периодически обследоваться на описторхоз, при появлении признаков болезни обязательно обратиться к врачу для уточнения диагноза.

Н.С. Балабанская,
врач-инфекционист Когалымской городской больницы

Погода и друг, и враг

Всем известно, что климат очень сильно влияет на наше состояние и настроение. Каждому из нас доводилось слышать, как переезд из одной климатической зоны в другую помог человеку избавиться от застарелых простуд или аллергии. Пожалуй, температура воздуха – самый сильный фактор влияния климата на здоровье человека.



Каково же влияние климата на здоровье человека в разных климатических поясах? Польза морского воздуха ни у кого не вызывает сомнений. Каждый год в надежде на оздоровление к южным морям устремляются тысячи людей. Свежий бриз, насыщенный йодом, морская вода, сходная по составу с человеческой кровью, горячий песок и солнце творят чудеса. Это настоящие рецепты для повышения иммунитета. Под их влиянием исчезают кожные болезни и застарелые простуды, депрессии и усталость.

Умеренный климат хорош своей определенностью – смена времен

года в нем соответствует законам природы, лето нежаркое, а зимние температуры не зашкаливают. Человеку не нужно тратить массу сил на защиту от холода или жары. Его нервная система настроена на постоянную деятельность. Все это факторы здорового образа жизни, поэтому именно жители умеренных широт достигают сравнительно высокого уровня жизни.

Климат Севера, с одной стороны, закаляет человека. За счет усиленного теплообразования ускоряется обмен веществ, активизируются нервные реакции. С другой стороны, длинные полярные ночи и дни, слишком сильные морозы – неестественное явление для человека. Постоянное недостаточное освещение может привести к различным отклонениям психики: неврозу, апатии. Замедляется заживление ран, падает общее самочувствие.

Источник:

<http://yourwayhealth.ru/>

Комментарий врача-терапевта БУ «Центр медицинской профи- лактики» Кирилла Камнева:

Вне всякого сомнения, окружающая среда в целом и климат в частности влияют на здоровье человека. Но жителям Севера не стоит сильно отчаиваться, лишь на 20% здоровье населения зависит от окружающей среды и на 50-55% от образа жизни. Иными словами, где бы вы не находились – в Сочи или Сургуте – ваше здоровье остается в ваших руках!

Секреты стройности, или Как не располнеть зимой

Прибавка в весе в холодный период нередкое явление. Сразу хочется сказать, что никакой перестройки обмена веществ на зимний режим нет. У людей попросту нет «зимней спячки» и быть не может. Причины, как всегда, только две. Первая – это избыток поступления пищевых ресурсов, а вторая – низкая физическая активность. И если гастрономические потребности человека скромные, а килограммы начинают прибавляться, то остается пенять только на низкую физическую активность. Зачастую неблагоприятные погодные условия пугают людей от занятий на свежем воздухе или заставляют отказаться от похода в бассейн или на фитнес.

Полезь регулярных пеших прогулок хотя бы полчаса в день известна уже очень давно. Я уже не говорю о ходьбе на лыжах и других активных видах спорта. Физическая активность – одно из главных составляющих здорового образа жизни. Важно не забывать об этом в любое время года. Физическая активность прино-

сит пользу только в случае регулярных занятий, а наибольший эффект человек получает от ежедневных нагрузок на свежем воздухе.

Конечно, при экстремально низких температурах занятия на улице следует отменить. Но ведь и летом бывают непогожие дни. В остальных случаях важно правильно подготовиться к занятиям на воздухе. Современные материалы спортивной одежды позволяют заниматься практически при любых метеоусловиях. Занимаясь зимой, важно избежать переохлаждения и тем более обмо-



рожений – лыжник в джинсах далеко не уедет!

Диета. Все же диета – это образ жизни. Образ питания должен оставаться здоровым и зимой, и летом. Важно помнить о главных моментах, позволяющих поставить знак равенства между вашим рационом и рациональным питанием. Вне зависимости когда встает солнце – завтрак, обед и ужин должны быть регулярными. Не менее 500 граммов овощей и фруктов нужно съедать ежедневно, а часть из

них – сырыми. Особое внимание заслуживает мясная и молочная продукция – неocenимая полезность животных белков всегда сопряжена с потреблением жира. Огромным успехом считается не превысить потребление суточной потребности в калориях, поэтому важно помнить о высокой калорийности фаст-фуда, сдобы и сладостей.

Что летом, что зимой – рецепт здоровья неизменен. Жизнь – словно велосипед, чтобы продолжать движение, нужно крутить педали. Чтобы оставаться здоровым и стройным нужно быть активным круглый год.

Кирилл Камнев,

врач-терапевт БУ «Центр медицинской профилактики»

Пьем чай правильно

Чай для современного человека – это уже не просто напиток, а повод пять или десять минут нику-

да не спешить. Китай, Индия, Япония борются за исторические корни чая – и каждый там считает этот напиток частью национальной культуры. Трудно назвать год и даже столетие, когда человек впервые испытал аромат чая (говорят, что это случилось еще в третьем тысячелетии до н.э.), но со временем этот напиток обрел невиданную популярность по всему миру и стал не просто незаменимым напитком, а и своеобразным инструментом релаксации.

Основное полезное воздействие чая на организм – защита от болезней. Кроме того, большое количество содержащихся в чае антиоксидантов замедляет старение организма.

Содержание в чайных листочках фтора способствует укреплению зубов, костей и ногтей человека. Кофеин, которого в черном чае даже больше, чем в кофе, улучшает обмен веществ, повышает активность и способствует снижению веса. Витамин Р, также содержащийся в чайных листьях, укрепляет сосуды.

Важным является не только само употребление чая, но и то, как мы это делаем. Спокойное чаепитие (а не глотание впопыхах) способствует расслаблению организма и улучшению дыхательной функции (дыхание становится более спокойным и глубоким). Таким образом увеличивается потребление кислорода и стимулируется мозговая деятельность.

Несмотря на всю полезность этого продукта, упот-



реблять его (особенно в больших количествах) можно далеко не всем. В первую очередь это касается детей. Чай им можно пить редко, при этом он должен быть не крепким и не холодным. Обильное питье, безусловно, полезно. Но это касается только воды. А вот чай, имея мочегонный эффект, только повысит нагрузку на почки и сердце ребенка. Не стоит пить чай и беременным женщинам, так как кофеин, содержащийся в чайных листьях, может плохо отразиться на развитии плода.

Самая распространенная ошибка чаепития – потребление чая неоптимальной температуры. Чай нельзя пить слишком горячим, так как это может привести к болезненному изменению горла и пищеварительной системы. И в то же время его не рекомендуют пить холодным, так как чай может стать причиной появления головных болей и бессонницы. Оптимальная температура чая для потребления – 56 С.

Множественно заваривать чай не стоит: после первого же заваривания чайные листья утрачивают все свои свойства и повторное заваривание – это не больше, чем самообман.

Парадокс, но все придуманные «оптимизирующие» способы заваривания чая (такие, как чайные пакетики) только ухудшают чай. Лучшим вариантом для покупки всегда считается классическая упаковка крупнолистового чая: зеленого, черного или красного.

Хороший чай всегда отвечает таким параметрам:

- черный чай имеет насыщенный темный золотистый оттенок, зеленый чай обладает светлым золотистым оттенком, красный чай должен иметь легкий розоватый оттенок;
- чаинки в нем блестящие одного размера, легко растираются в порошок пальцами;
- запах чая должен быть свежим и приятным;
- мелких частиц или пыли в упаковке не должно быть вообще.

Основные страны-производители чая сегодня — это Индия, Шри-Ланка и Китай. Поэтому выбирайте чай, привезенный из этих государств.

Источник: <http://www.takzdorovo.ru/>

Рубрику подготовила **Варвара Коблякова**

Здоров ли ваш позвоночник?

1. Прощупайте свой позвоночник. Эта процедура:

- болезненна 2
- слегка болезненна 1
- безболезненна 0

2. Прощупайте свои надплечные мышцы. Мышцы:

- напряжены 2
- слегка напряжены 1
- мягкие 0

3. Из положения стоя попробуйте достать кончиками пальцев рук пола. Упражнение выполняется:

- легко 0
- с трудом 2
- при выполнении возникает боль в позвоночнике 3

4. В положении сидя на полу попробуйте достать лбом коленей. При этом возникает:

- натяжение в подколенных областях 1
- боль в спине 3
- нет неприятных ощущений 0

5. Сцепите руки за спиной (одна рука через плечо, вторая снизу).

- не достал 2
- руки касаются пальцами 1
- руки сцепляются 0

6. Лежа на спине, согните ноги под прямым углом в коленных и тазобедренных суставах, не прижи-

мая их друг к другу. Постарайтесь удержать как можно дольше.

- удерживаю, как угодно долго 0
- устают обе ноги 1
- устает одна нога 3
- боль в пояснице 2

7. Попробуйте взять в рот суставы согнутых пальцев кисти.

- помещается менее двух пальцев 3
- только два пальца 2
- три пальца и больше 0

8. Достаньте подбородком надплечья (не поднимая плеч).

- не достаю 3
- достаю, но движение болезненно 2
- достаю легко 0

РЕЗУЛЬТАТ:

0-3 Ваш позвоночник здоров и нуждается только в профилактических мероприятиях: ежедневная гимнастика, сбалансированное питание, поддержание эмоционального комфорта.

3-15 Патологические изменения в позвоночнике тревожны. Вам необходимо обратиться к врачу и пройти лечебно-восстановительный курс.

Более 15 баллов. Ваш позвоночник в критическом состоянии. Необходимо срочно обратиться к специалисту.

Без курения

48 часов



Никотин выводится из организма.
Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам.

1 неделя



Цвет лица становится свежее.
Исчезает неприятный запах от волос и кожи.

1 месяц



Дыхание становится легче.
Снижается утомляемость.

6 месяцев



Сердце бьется ровнее.
Исчезает одышка во время занятий спортом.

1 год



Вдвое уменьшается риск возникновения болезней сердца.

5 лет



В несколько раз снижается вероятность рака легких.

Центры здоровья в Югре

Город		Адрес	Номер телефона
Когалым	д/взрослых	ул. Дружбы народов, д. 8	8 (34667) 24619
Лянтор	д/взрослых	ул. Салавата Юлаева, д. 7	8 (34638) 25874
Нижневартовск	д/взрослых	ул. Нефтяников, д. 9	8 (3466) 415605
	д/детей	ул. Дружбы народов, д. 27	8 (3466) 415238
Нефтеюганск	д/взрослых	12-й мкр., д. 11	8 (3463) 245335
	д/детей	16-й мкр., д. 72	8 (3463) 236105
Нягань	д/взрослых	ул. Сергинская, д. 14	8 (34672) 54755
	д/детей	ул. Загородная, д. 2	89825597539
Пыть-Ях	д/взрослых	ул. Православная, 8-й мкр., д. 10	8 (3463) 456197
Сургут	д/взрослых	ул. Дзержинского, д. 15	8 (3462) 562171
	д/детей	ул. Бажова, д. 25 ОВЛ «Росинка»	8 (3462) 353188
Урай	д/взрослых	ул. Ленина, д. 96	8 (34676) 28192
Ханты-Мансийск	д/взрослых	ул. Калинина, д. 40,	8 (346) 304135
Радужный	д/взрослых	2-й мкр., д. 12	8 (34668) 38816