

РЕГИОН

№3/2021

ЗДОРОВЬЯ

12+



**НАТАЛЬЯ ВИСЛОЦКАЯ:
«ВСЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАС!»**



ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

- Фитнес-лайфхаки для новичков 2
 Овощные правила 5



- Топ вредных пищевых привычек 9

АКТУАЛЬНО

- Электронные сигареты —
 убийцы легких 13

ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

- «Мялки» и «пупырки» —
 помощники в борьбе со стрессом.. 17

**О ВАЖНОМ**

- Дентофобия: как побороть
 страх перед стоматологом 21

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

- Наталья Вислоцкая:
 Все зависит только от нас! 25

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

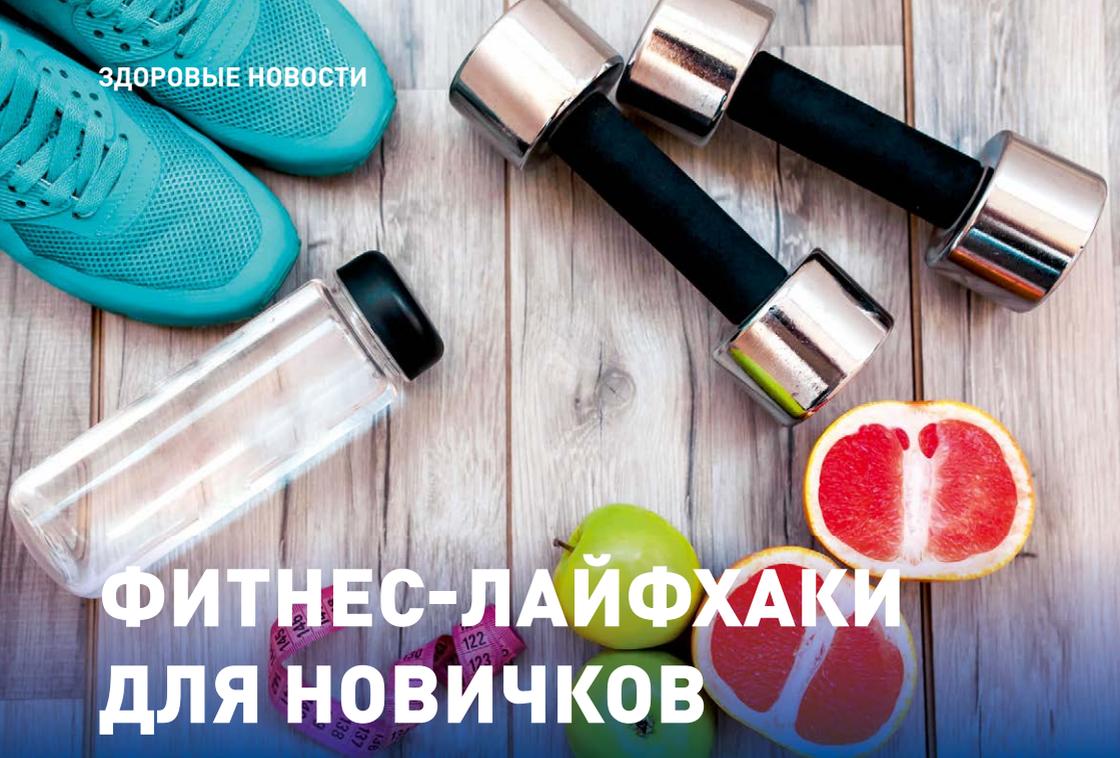
- Почему важно правильно
 питаться? 30

**ЭТО ИНТЕРЕСНО**

- ТОП-15 вопросов о коже 35

**ГОРЯЧАЯ ТЕМА**

- Телефонное мошенничество:
 как на вас хотят заработать 41



ФИТНЕС-ЛАЙФХАКИ ДЛЯ НОВИЧКОВ

Бойтесь, что ваша спортивная инициатива долго не проживет, и через пару-тройку тренировок вы предпочтете полежать дома, кушая любимые сладости и наслаждаясь интересным фильмом, вместо того чтобы собраться и пойти в зал? Часто новички теряются в обилии различных тренажеров, секций для групповых занятий и в большинстве случаев совершают ряд ошибок, которые могут, наоборот, пагубно сказаться на организме. Перенагрузки, растяжения, вывихи. Разве вам это нужно?

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ

Золотое правило любого тренера и приверженца здорового образа жизни. Поддерживать водный баланс нужно каждому, кто хочет иметь подтянутую фигуру и активно занимается в тренажерном зале. Но важно соблюдать водный баланс не только во время занятий, но и на протяжении всего дня.



СОН

Рекомендованные 7-9 часов здорового сна — суровая необходимость. Именно благодаря этому времени отдыха вы можете оставаться в тонусе в течение всего рабочего дня и успешно тренироваться. Помните об этом и всегда ложитесь спать вовремя.



КОРОТКИЕ ТРЕНИРОВКИ

Всегда делайте выбор в пользу коротких, но интенсивных тренировок. Хотя во время первых посещений спортзала чувствуется прилив сил и энтузиазма, будьте уверены, они довольно скоро закончатся. А заставлять себя «отработать» полчаса



часа в зале станет просто невыносимым. Если же тренироваться немного, но по максимуму эффективно, это сэкономит время, сбережет мотивацию и даст отличный результат.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ 10-МИНУТКИ

Если у вас нет времени на посещение тренажерного зала, не стоит забывать о физических упражнениях. Потренируйтесь хотя бы 10 минут, даже за этот небольшой промежуток времени можно создать нагрузку на основные группы мышц. Можете, например, тренироваться с помощью многочисленных видео с фитнес-программами, созданных специально для домашних тренировок.



СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Не поднимайте одни гантели. Исследуйте все виды оборудования, включая гири, шары и штанги. Кроме того, не забывайте про шаги на месте, которые не требуют спортивного инвентаря.

НАЧНИТЕ С УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Утренняя гимнастика — простая практика, которая может стать началом большого пути в физкультуре и спорте, значительно улучшит общее самочувствие.



БЕГ

Бег с кем-то более быстрым, чем вы, может подтолкнуть вас увеличить скорость или расстояние. Кста-



ти, работа на беговой дорожке тоже считается. Если вы бежите в гору, сосредоточьтесь на ее вершине, но не на движении ваших ног. Это поможет открыть «второе дыхание» и облегчить работу в целом.

КАРДИО

Интервальные тренировки полезны не только для эмоциональной разгрузки. Помимо уменьшения жировой прослойки на животе, они помогают увеличить выносливость и скорость.



ПРОСТО НАЧНИТЕ

Ну и последний совет: просто начните. Избегайте аналитического паралича: начинайте заниматься любимым спортом! Это в любом случае принесет пользу. Потом вы сможете проанализировать результаты, подумать о смене вида спорта или об увеличении активности и о том, все ли у вас в порядке с техникой и инвентарем.



ОВОЩНЫЕ ПРАВИЛА

Овощи — это не только летний салат. Это полезная для здоровья составляющая любого рациона, доступная круглый год. Существует несколько простых правил, позволяющих употреблять овощи в пищу с пользой, удовольствием и безопасностью.

О главных правилах обращения с овощами рассказывает Юлия Чехонина, кандидат медицинских наук, научный сотрудник Клиники лечебного питания НИИ питания РАМН.

ПРАВИЛО ЗДОРОВЬЯ

Блюда из овощей — это, в первую очередь, хороший способ снизить риск развития ожирения, по-

скольку большинство овощей низкокалорийны.

Овощи помогают профилактике развития заболеваний желудочно-кишечного тракта, так как содержат пищевые волокна — клетчатку. Она улучшает работу кишечника — стимулирует его сокращение и служит пищей для обитающих в кишечнике полезных бактерий.

«Благодаря пищевым волокнам овощи стимулируют работу иммунной системы организма, — рассказывает диетолог. — Ведь они — источник пищи для нормальной микрофлоры кишечника, которая вырабатывает вещества, необходимые для поддержания иммунитета».

Кроме того, пищевые волокна, содержащиеся во многих овощах, способствуют снижению уровня сахара в крови и помогают выведению избытка холестерина.

ПРАВИЛО РАЗНООБРАЗИЯ

«**В** нашем климате овощи в рационе — это не только и не столько салаты, то есть смеси из нарезанных овощей с заправкой, —

напоминает Чехонина. — Ведь то, что можно употребить в салат, растет не круглый год, а привозные листовые овощи, огурцы и помидоры имеют меньшую питательную ценность и дороже, чем местные — сезонные».

В течение года доступны быстрозамороженные овощи, в которых гораздо больше витаминов и других полезных веществ, чем в их тепличных родственниках. Их обычно замораживают рядом с местом сбора. Это позволяет избежать значительной потери витаминов во время транспортировки и хранения.

Кроме того, прекрасно хранятся различные корнеплоды — свекла, картофель, морковь, способные дол-



го сохранять свои полезные свойства. Именно поэтому овощи могут присутствовать на столе в супах или гарнирах круглый год.

ПРАВИЛО ЧИСТОТЫ

Правила обработки овощей перед приготовлением и употреблением очень просты. Для салатов любые овощи мойте в проточной воде. Обязательно промойте даже свежесорванные овощи и зелень, для того чтобы удалить с них не только патогенные микроорганизмы, но и возможные остатки пестицидов и удобрений.



Для корнеплодов тоже есть свои правила. Помойте их и тщательно очистите от кожуры. Вопреки распространенному мнению, она не так полезна, ведь в ней могут накапливаться вредные химические вещества.

Если вы варите или запекаете целые корнеплоды, снимайте кожуру уже после термообработки. Варка или запекание «в мундире» позволяют сохранить больше витаминов.



ПРАВИЛО УМЕРЕННОСТИ

«**Р**азнообразие блюд из овощей огромно — поэтому всегда можно подобрать блюда себе по вкусу, — замечает диетолог. — При этом, сколько бы вы их ни съели, переедания и превышения норм калорийности не наступит. Правда, при одном условии: если не заправлять овощные блюда избыточным количеством масла».

При заправке салата растительным маслом внимательно посчитай-



те его количество. Всего одна столовая ложка масла добавляет около 200 ккал.

ПРАВИЛО ТЕМПЕРАТУРЫ

Старайтесь не жарить овощи на сковороде — это требует добавления масла и повышает калорийность готового блюда. Готовьте их на пару, тушите или запекайте. Тем более, что современная бытовая техника позволяет легко это делать в домашних условиях.

Отдавайте предпочтение способам приготовления овощей, использующим высокие температуры. Это, например, перегретый пар в скороварке или гриль — так сокращается

время приготовления. А значит, остается больше витаминов.

ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ОВОЩЕЙ

Употребление в пищу овощей нормализует работу кишечника и помогает контролировать массу тела. Если овощи приготовлены без добавления жира, лишних калорий в рационе можно избежать. Зимой обращайте внимание на корнеплоды и замороженные овощи. Их лучше запекать или готовить на пару — так сохранится гораздо больше витаминов.

*Официальный ресурс
Министерства здравоохранения РФ
www.takzdorovo.ru*



ТОП ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

Все больше людей задумываются о состоянии своего здоровья. Похудеть, улучшить самочувствие и внешний вид, укрепить иммунитет и прожить дольше можно, если придерживаться здорового образа жизни. Для этого даже не придется кардинально менять рацион и изнурять себя диетами и физическими нагрузками — достаточно избавиться от вредных привычек питания.

СЛИШКОМ БЫСТРЫЙ РИТМ

Заглатывание пищи может стать причиной проблем с желудком, привести к вздутию живота, нарушению процесса пищеварения. При слишком быстром потреблении еды мозг не успевает получить сигнал о наполнении желудка, в результате можно съесть больше, чем необходимо. Важно не торопиться, сосре-





доточиться на процессе еды и жевать тщательно. Такое жевание позволяет не переесть и дольше сохранять чувство насыщения.

ПРОПУСК ЗАВТРАКА

Ученые говорят, что когнитивные способности и память улучшаются у людей, которые привыкли завтракать. Кроме того, завтрак способствует снижению или сохранению веса — ведь полноценный утренний прием пищи снижает потребность в калориях в течение дня.

ПЕРЕЕДАНИЕ ВЕЧЕРОМ

Ночью обменные процессы замедляются. Если перед сном съесть слишком много, организму трудно бу-

дет усвоить питательные вещества, что приведет к образованию жира. Кроме того, процесс переваривания пищи мешает полноценному сну, на следующее утро вы не будете себя чувствовать отдохнувшим. Перед сном лучше выпить стакан кефира.



НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ

Потребность в воде уступает лишь потребности в кислороде. Тем не менее, многие из нас не уделяют достаточно внимания потреблению жидкости и проводят день в состоянии умеренного обезвоживания. Это приводит к ощущению усталости, голода, в результате чего мы тянемся к еде вместо того, чтобы выпить стакан воды. Следите за тем, чтобы пить достаточно много воды. Это поможет контролировать аппетит и будет способствовать снижению веса.

УВЛЕЧЕНИЕ КОФЕ



Люди, которые выпивают пять и более чашек кофе в день, имеют высокую предрасположенность к развитию заболеваний сердца, чем те, кто не пьет кофе совсем. Поэтому не стоит увлекаться.

ПЕРЕЕДАНИЕ В ВЫХОДНЫЕ ДНИ

Вам удастся придерживаться правил здорового питания в течение недели, а в выходной день вы позволяете себе расслабиться и потребляете лишние калории? Это сбивает режим питания. Если вы хотите сохранить хорошее здоровье и фигуру, контролируйте себя во время уикенда.



«ЗАЕДАНИЕ» ПЛОХОГО НАСТРОЕНИЯ

Многие люди имеют склонность есть больше, чтобы улучшить настроение. Это так называемое «импульсивное питание», когда потребность в еде определяется не голодом,



а эмоциональным состоянием. Выбор продукта при этом не рационализирован, и мы можем съесть что-то вредное. Всегда следите за выбором продуктов.

УВЛЕЧЕНИЕ САХАРОМ



В умеренных дозах сахар полезен и даже необходим. Вреден именно избыток сахара: он вызывает ожирение, кариес, диабет второго типа. Наибольший вред избыточное потребление сахара наносит тем, кто уже

страдает сахарным диабетом и ожирением. Избыток сахара приводит к прогрессированию этих болезней и повышает риск развития тяжелых осложнений, таких как инсульт, инфаркт и отмирание тканей, ведущее к ампутации конечностей.

ЕДА ПЕРЕД ГАДЖЕТАМИ

Можно приготовить правильную, полезную еду, но съесть ее, думая о другом, глядя в телефон. Важна осознанность: когда мы садимся за стол, нужно выключить телевизор, отложить телефон, ноутбук, сосредоточиться на пище. Нужно рассматривать блюдо, чувствовать его запах, тщательно и без спешки пережевывать пищу. Тогда польза, которую приносит еда, значительно возрастет.

*Информационный портал
Роспотребнадзора РФ
здоровое-питание.рф*





ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ – УБИЙЦЫ ЛЕГКИХ

Доверяя рекламе, многие считают, что обычные сигареты «на 95% вреднее электронных». Ведь производители заявляют, что их продукция совершенно безопасна для организма. Но в действительности менее вредных альтернатив табакокурению не существует!

Одной из разновидностей электронных сигарет является вейп. Принцип его работы основан на нагревании жидкости и ее превращении в пар для выдыхания. Никотин никуда не девается, продолжая обречать человека на наркотическую зависимость. Однако производители продолжают утверждать, что парение менее вредно, чем классическое курение. Ведь в простых сигаретах табак сгорает, выделяя тысячи канцерогенов и химикатов, которые напрямую отправляются в глотку и

легкие курильщика, а при парении такого нет. Но это мнение ошибочное. В составе жидкостей для вейпа, помимо других токсических веществ, присутствует никотин, а значит, все виды негативного воздействия этого вещества на организм человека присутствуют и электронным сигаретам.

У электронных сигарет есть и свои «бонусы», которыми обладают только они. Часто в жидкость для вейпов добавляют специальные растворители, чтобы смесь «правильно» испарялась. В качестве них могут исполь-



зоваться глицерин, пропиленгликоль, масляный раствор витамина Е и другие добавки. При нагревании эти химикаты должны превращаться в аэрозоль, однако часть попадает в легкие в виде капель и оседает там.

Попадание масла в легкие очень опасно для здоровья и может привести к смерти. Когда человек вдыхает масло, легкие воспринимают его капли как инородный объект и выдают иммунный ответ. Он приводит к воспалению и опасному накоплению жидкости в легких, что приводит к так называемой липоидной пневмонии.

В Крымском федеральном университете и в Читинской медицинской академии проводились эксперименты на крысах. Например, грызунов периодически помещали в камеры с распыленной жидкостью для вейпинга, в результате на четвертый месяц исследования у испытуемых было отмечено сильное снижение выносливости — они больше не могли плавать и держаться на воде более минуты. Кроме того, от-

мечалось выпадение шерсти и нарушение репродуктивной функции. Даже при условии, что жидкости не содержали никотин, у крыс уже через неделю выявили воспалительные процессы в легких.

EVALI — НОВАЯ БОЛЕЗНЬ ВЕЙПЕРОВ

EVALI — поражение легких, связанное с потреблением вейпов и электронных сигарет. Данное заболевание, как и термин, зародилось в США, где высокая распространенность вейпинга среди подростков



и молодежи. На сегодняшний день пока не существует маркеров или тестов на EVALI, по результатам которых можно сказать, что да, это именно это заболевание. Именно поэтому, если у врача возникает подозрение, что у пациента данное заболевание, сначала ему нужно уточнить, курит ли он электронные сигареты. Если нет, то диагноз сразу отпадает. Обязательно проводится рентген грудной клетки.

Отдельные симптомы болезни схожи с проявлениями совершенно

разных патологий: от заболеваний сердца и сосудов до патологий желудочно-кишечного тракта и ревматических заболеваний.

В основе развития EVALI лежит острое повреждение легких. Врачи указывают на большое сходство данного заболевания с острой двусторонней пневмонией.

СИМПТОМЫ EVALI

- Повышение температуры, озноб и резкая потеря в весе. Данные симптомы встречаются у 85% заболевших.
- Одышка, боли в груди, кашель — встречается у 95% больных.
- Проявление болезни желудочно-кишечного тракта (вплоть до рвоты и диареи, сильные боли в животе) — у 77% заболевших.
- Тахикардия (учащенное сердцебиение) встречается больше, чем у половины больных — 55%.
- При насыщении артериальной крови кислородом выявляется гипоксия.
- Анализ крови показывает повышенное содержание лейкоцитов.

Диагностика EVALI осложняется тем, что проявления данной болезни могут говорить и о других возможных отклонениях. В основе развития EVALI лежит острое повреждение легких. Врачи указывают на сходство болезни с острым фибринозным пневмонитом, диффузным альвеолярным повреждением или с криптогенной организуемой пневмонией.



Нередко данную болезнь путают с бактериальной пневмонией. Для подтверждения диагноза могут быть взяты различные анализы, и даже биопсия легкого.

Пациенты с EVALI в большинстве случаев болезни попадают в отделения реанимации и нуждаются в искусственной вентиляции легких.

ЕСТЬ МНЕНИЕ

Сергей Ступников, врач-психотерапевт Советской районной больницы:

«Переход на электронные сигареты и «системы нагревания табака» является очень привлекательной и чем-то опасной иллюзией для самого курящего. Есть некое волшебное устройство, которое позволяет не менять своих взглядов и жизненного уклада, в то же время «не вредить здоровью» и получать привычное никотиновое удовольствие. Большинство курящих так и застревает



на этом суррогате сигарет и откладывает попытку отказа от курения. При этом употребление продолжается, возникает вечная иллюзия «я же готовлюсь», и сроки принятия решения о прекращении отравления организма постоянно переносятся».

Елизавета Даутова, медицинский психолог наркологического отделения Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы:

«Влияние обычных сигарет и побочные эффекты от них хорошо изучены, поэтому табак и считается более вредным. А вот исследования ученых доказали, что у подростка, курившего электронные сигареты меньше года, состояние легких равноценно 70-летнему курильщику обычных сигарет.

Данные ученых за 2019 год подтверждают, что вред от электронных

сигарет сопоставим с последствиями традиционного курения. Медики сравнили уровень здоровья сосудов у курильщиков и вейперов. Результаты были одинаковыми, в обеих группах врачи отметили заметные повреждения кровеносных сосудов, низкий уровень кислорода в клетках и повышенную жесткость сосудистой стенки.

Многие люди покупают электронные сигареты, чтобы отказаться от обычных, а со временем совсем бросить курить. Но это заблуждение. Вейпы также приводят к никотиновой зависимости, хоть и менее выраженной. К тому же большинство курильщиков даже через год одновременно с электронными продолжают курить и обычные сигареты».

Марина Зож, по материалам официальных источников

«МЯЛКИ» И «ПУПЫРКИ» — ПОМОЩНИКИ В БОРЬБЕ СО СТРЕССОМ

Помните, как появились спиннеры? Везде встречались люди с непонятными вращающимися штуковинами. Что крутят на пальце и стар и млад — игрушку, сувенир, дань моде? Или эта «крутилка» действительно помогает бороться со стрессом?

Пока мы спорили и думали над этими вопросами, слово «спиннер» стало обыденным. Никто не улетел от своих проблем, раскрутив этот гаджет, подобно пропеллеру Карлсона. Но вклад в современную культуру, а может быть, и в благое дело снижения уровня стрессов они внесли. На смену подшипнику с утяжелителями, который должен был занимать руки и помогать сфокусироваться, пришли новые гаджеты. С непонятными названиями — «попиты», «симпл-димплы» и «сквиши». Все они приводят нас к термину — фиджетинг. Это процесс неосознанного перебирания че-

го-то в руках, щелканья, нажимания, вращения... С целью расслабиться, успокоиться или сосредоточиться.



ПУЗЫРЬКИ СПАСАЮТ НЕРВЫ

Помните упаковочную пленку с тугими, заполненными воздухом пузырьками? Конечно, ведь она сопровождает нас повсюду! Как и многие привычные нам вещи, «пузырчатая» пленка получилась отчасти случайно. Однажды, в одном из гаражей в Нью-Джерси инженеры Альфред Филдинг и Марк Шаван работали над созданием текстурированных обоев из пластика.

Изобретатели взяли две пластиковые занавески для душа и склеили их с помощью изобретенного ими станка. Из-за воздуха между кусками полиэтилена на одной стороне проявился текстурный пузырьчатый узор.

Но покупать такие обои никто не стал. Местные фермеры пробовали использовать материал для теплиц, но он плохо подходил для палящего солнца и осадков.

В октябре 1959 года IBM выпустила компьютер размером с два больших холодильника. Передовая машина нуждалась в самой современной

упаковке. Поролон и пенопласт в те годы еще не получили распространения. Новая чудо-пленка, достаточно простая в производстве, пришлось кстати. Очень быстро инновационная упаковка стала использоваться производителями бытовой техники, игрушек, посуды...

Сколько хрупких вещей она спасла! В том числе и нервов. Лопание пузырьков многим нравится и даже успокаивает. Такая вот недокументированная функция неудавшихся дизайнерских обоев, ставших прекрасной упаковкой всего ценного.

В древности люди перебирали подобия четок из костей, камешков, ракушек. Четки использовались в молитвах, медитативных практиках, для соблюдения ритма и сохранения концентрации. Нейробиологи считают — когда руки заняты какой-то простой, повторяющейся, машинальной работой, мозг начинает работать иначе. А лопанье пузырьков к тому же сопровождается повторяющимися звуками и тактильными приятными ощущениями.

Появлялись даже приложения на телефонах, симулирующие лопание пузырьков. А в последний понедельник января празднуется день обожания этого процесса. Кто-то рано или поздно должен был придумать, как сделать так, чтобы пузырьки никогда не заканчивались.

ВМЕСТО РУЛОНА «ПУЗЫРЬКИ»

С английского языка «pop-it» дословно переводится как «лопни это». Это силиконовые формы с вы-





пуклостями, на которые надо давить пальцами. При нажатии они вдавливаются внутрь с характерным звуком, после чего игрушку можно перевернуть и лопать бугорки снова в обратную сторону. Процесс действительно напоминает лопание пузырьков пупырчатой упаковочной пленки.

Не такая уж это и новинка — «попиты» продаются уже десятилетие, просто в последнее время резко возросла их популярность, чему послужило огромное количество роликов в ТикТоке. Изделия самых разных форм и цветов присутствуют в роликах юных блогеров. С ними даже придумывают игры и конкурсы. Еще их используют в качестве формы для изготовления льда, готовят в них шоколадные конфеты.

Их младший брат — «simple dimple» — дословно переводится как «простая ямка». Это то же самое, но

гораздо компактнее. «Симпл димпл» состоит всего из нескольких кнопок, легко помещается в одной руке, что позволяет использовать его как брелок на телефон или ключи.

Тревога родителей по поводу подросткового увлечения этими игрушками даже побудила сотрудников Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека дать соответствующие разъяснения. Специалисты отметили, что указанные игрушки вреда не несут. Считается, что эти изделия помогают снять напряжение и стресс. Отвлечь мозг от напряженного мыслительного процесса и вернуться в спокойное состояние. А еще — развивать мелкую моторику и восприятие сенсорных сигналов. Главное правило при выборе — обратить внимание на качество исполнения и маркировку. Надписи должны быть

четкими, легко читаемыми, игрушка не должна иметь резкого запаха.

Кроме того, по мнению психологов, причиной их популярности, помимо вирусного эффекта массовости, является и сенсорный голод. «Вечные пупырки» охотно лопают и взрослые. Яркие тактильные игрушки снижают уровень стресса и занимают руки, позволяя повысить концентрацию, сфокусировать или эффективно переключить внимание. Многим из нас присущ высокий уровень тревожности. Подобное состояние часто выражается в неосознанных, регулярно повторяющихся движениях. Но важно понимать, что «попит» обеспечивает выход энергии и успокоение, но не воздействует на сам источник тревоги.

Попиты и симпл-димплы изготовлены из силикона. В интернете приводятся также способы изготовления их из подручных материалов. Важно помнить, что в любое время, а особенно в пору роста инфекционных заболеваний, необходимо следить за чистотой гаджета, промывая его мыльной водой. Особенно, если его берут в другие руки. Тем более — в детских коллективах.

МЯЛКА ДЛЯ РАЗДУМИЙ

Э то еще одна альтернатива для людей, склонных щелкать ручкой и жевать карандаши. «Сквиш» происходит от английского squishy — «мялка». Это контактные антистресс игрушки различного размера и форм. Они могут быть выполнены в виде предмета, персонажа, животного



или человека. Главное — их приятно мять. Для этого их изготавливают из резины, вспененного, губкообразного материала, делают круглыми и прозрачными, заполняя гелем.

Не путайте со слаймом — это игрушка, не имеющая постоянной формы. Если ее не трогать, то она просто растекается по ровной поверхности. Эластичная и хорошо тянущаяся масса в классическом варианте состоит из материала, содержащего полисахарид с добавлением загустителя.

В случае со сквишами специалисты тоже уверены, что волноваться о каком-то вреде не стоит. Конечно, при условии, что вы приобрели качественный гаджет. В большинстве случаев игрушка изготовлена из полиуретана или мягкой резины. Реже для ее создания используется силикон или материалы, содержащие полиэстр. Обратите внимание — даже сильное сжатие не должно приводить к деформации. Качественно изготовленный сквиш всегда принимает первоначальную форму.

Илья Юркин



ДЕНТОФОБИЯ: КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ ПЕРЕД СТОМАТОЛОГОМ

Среди ваших знакомых наверняка есть те, кто боится походов к стоматологу. Может быть, и вы посещаете стоматолога только в случае крайней необходимости. И это несмотря на то, что стоматологические клиники уже давно оборудованы новейшим оборудованием, а врачи используют в лечении современные обезболивающие препараты. Иногда обычное беспокойство перед стоматологическим лечением перерастает в настоящую фобию — дентофобию.

Дентофобия (стоматофобия) — боязнь стоматологического лечения. Она может быть как воображаемой, так и приобретенной. Последняя возникает в том случае, если у вас имелся неудачный опыт в детстве или юности, и вы боитесь повторения боли, которую испытывали на приеме у врача.

На самом деле каждая процедура или операция индивидуальны. Если вы испытывали дискомфорт на прошлом приеме, совершенно не означает, что боль будет присутствовать и в следующий раз. В любом случае, если вы боитесь боли — сообщите об этом врачу, расскажите, что вас беспокоит. Будьте уверены, каждый врач

По данным исследований ВОЗ, патологический страх перед посещением стоматологического кабинета испытывает каждый третий житель планеты.

желает своему пациенту здоровья и старается провести прием в наиболее комфортных условиях.

Неуверенность в квалификации специалиста также может стать причиной дентофобии. Но такая боязнь является вообразимой. Вы не можете знать наверняка профессиональные навыки специалиста, но вы уже боитесь.

Не стоит забывать о том, что стоматологическое лечение совершенствуется с каждым годом. Наука в этом направлении идет семимильными шагами. За последнее время производители выпустили оборудование, которое позволяет более продуктивно и безболезненно проводить лечение. К тому же анестезирующие средства делают процесс нахождения в кресле у стоматолога совсем безболезненным.

«Болят зуб, но боюсь идти к стоматологу» — излюбленная фраза тех, кто не может сделать над собой усилие и переступить через собственные страхи. Большинство из них стараются не думать о том, что зубная боль — это серьезный сигнал о том, что надо идти к врачу. И если воспаление десен можно на время снять полосканием различными настойками и травяными отварами, то дырка в зубе не зарастет сама по себе, и кариес со временем поразит и соседние зубы.

В одной американской клинике подошли к решению борьбы с фобией творчески: чтобы пациенты могли расслабиться и даже улыбнуться, им предлагают поиграть с псом по имени Пресли.

Самый верный способ избежать стоматологических заболеваний — это постоянная гигиена полости рта. Систематическое соблюдение простых правил позволит избежать неприятностей с зубами. Кроме того, стоит помнить, что кариес является внутренним сигналом сбоя организма в целом.

Если вы все-таки боитесь того, что в стоматологическом кабинете будете испытывать сильный страх и стресс, то подготовьте себя. Для этого существуют различные тренировки и упражнения.

Предлагаем попробовать самое популярное дыхательное упражнение:

- сделайте глубокий вдох через нос, выпячивая живот и считая до трех;
- задержите дыхание и сосчитайте снова до трех;
- далее, сделайте медленный выдох через рот и досчитайте до шести.

Заметили, выдох получается в два раза дольше, чем вдох, — это для лучшего насыщения организма кислородом и полного очищения его от углекислого газа.





При излишнем насыщении кислородом может возникнуть головокружение или другие необычные ощущения в голове. Если это произошло, стоит сделать перерыв.

При вдохе вы можете напрягать все или отдельные группы мышц, а при выдохе расслаблять их.

Во время глубокого дыхания животом нужно следить за тем, чтобы вам было хорошо и спокойно и вы расслаблялись. Не переусердствуйте.

По мере овладения навыком правильного дыхания можно увеличить время задержки и выдоха.

Обычно, чтобы расслабиться и успокоиться, достаточно делать от сорока вдохов-выдохов животом в день.

Кроме дыхательных упражнений, есть и другие способы, как перестать бояться стоматолога:

- Осознайте, что лечить зубы — это необходимость. Чем раньше вы посетите врача, тем выше вероят-

ность лечения с минимальной инвазией (вмешательством).

- Вы сами решаете, куда идти. Ознакомьтесь с современными методиками, выберите подходящий вариант. Запишитесь в клинику, вызывающую доверие.
- Установите доверительные отношения с доктором. Идти к «своему» стоматологу, с которым вы давно знакомы, психологически комфортнее.
- Если вас пугает стоимость лечения, ознакомьтесь с прайсом заранее. Возможно, вы не сможете самостоятельно просчитать окончательную цену. В таком случае лучше обратиться за консультацией к специалисту.
- Записывайтесь на прием заранее. Вы сможете прийти в назначенное время и не будете нервничать, ожидая, пока вас позвут.

*Ирина Ердякова,
по материалам Ханты-Мансийской
клинической психоневрологической больницы*

5 ПРИЗНАКОВ ТЕЛЕФОННОГО МОШЕННИЧЕСТВА



По каким косвенным признакам можно понять, что вы столкнулись с мошенниками, которые хотят выманить у вас деньги?

1

Мошенники часто используют «одноразовые» или скрытые номера телефонов

2

Вам не дают времени на раздумья, упирая на «безотлагательность» принятия решения

3

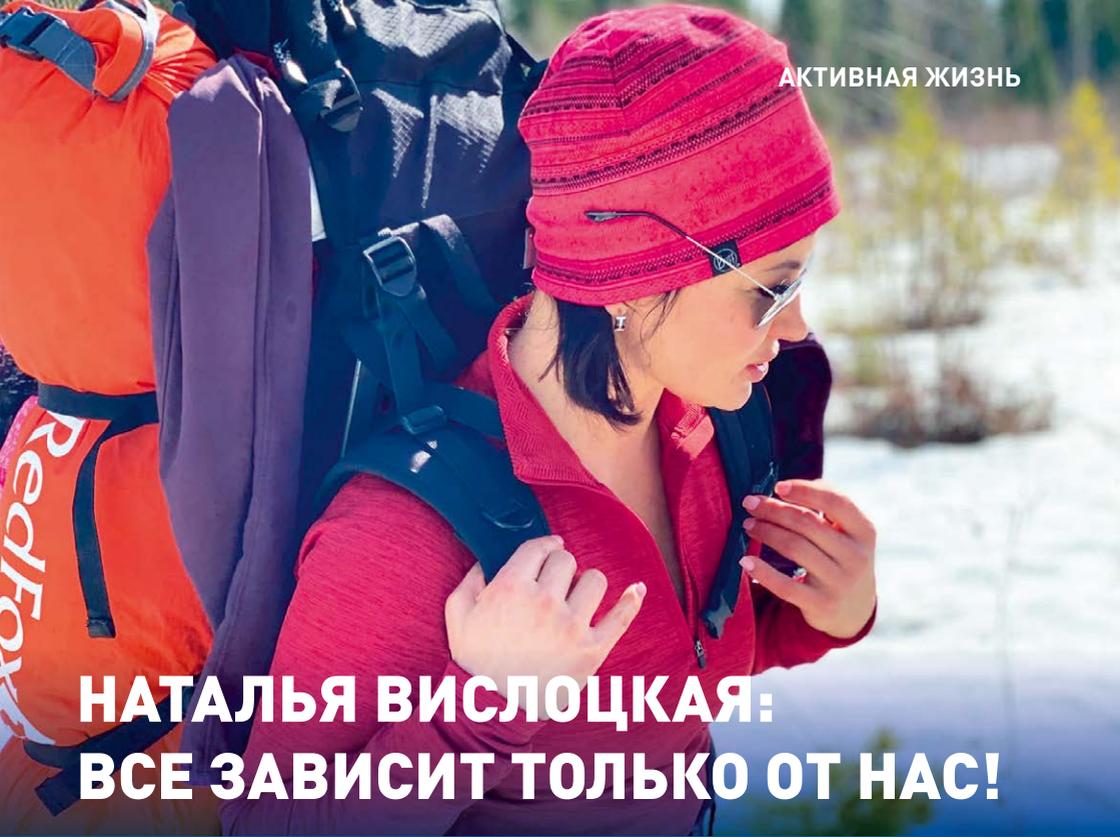
Вас призывают получить «легкие» деньги в смс-лотереях

4

У вас запрашивают сведения личного характера (мошенники выманивают персональные данные)

5

Мошенники начинают нервничать и путаться в «показаниях», если разговор отклоняется от их сценария (вы замечаете нестыковки)



НАТАЛЬЯ ВИСЛОЦКАЯ: ВСЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ НАС!

Почему физическая активность — это важно? Как жить здоровой жизнью, приобщать детей к спорту и все успевать? Об этом мы поговорили с врачом-физиотерапевтом высшей квалификационной категории Окружного клинического лечебно-реабилитационного центра Натальей Вислоцкой.

НАША РАБОТА ПОВЫШАЕТ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ

— Я родилась в Ханты-Мансийске и очень этим горжусь, — рассказала Наталья Вислоцкая. — У нас в семье не было медицинских работников, но мама в молодости очень хотела быть врачом. А я воплотила ее мечту в реальность. В 1997 году я закончила Тюменскую медицинскую академию по специальности «Педиатрия».

Проработав педиатром до 2000 года, девушка получила еще одну специальность — физиотерапия. С того времени она занимается реабилитацией пациентов в Окружном клиническом лечебно-реабилитационном центре, называемом в простонародье водолечебницей.

— Я люблю свою работу, потому что вижу результат — люди уходят от нас довольные, качество их жизни после наших процедур повышается,

пациенты возвращаются к прежней профессиональной и иной трудовой деятельности, — говорит врач.

Наталья надеется, что в будущем удастся расширить свое отделение и обучиться новым методикам, внести возможный вклад в улучшение материально-технической базы центра.

ВСЕ МЫ УВЛЕЧЕНЫ ЭКСТРИМОМ

Наталья — мама троих детей. Старшая дочь уже живет самостоятельно, а двое «пацанов» еще под крылом родителей.

— Все мы люди, увлеченные экстримом. Я люблю все виды «досок» — катаюсь на сноуборде, вейкборде, пробовала себя в кайтинге и даже на мотопараплане летала вместе с мужем. Сначала были горные лыжи, потом захотела попробовать доску... Больше всего мне оказался близок сноуборд. Закончила школу «Snowpro», там замечательные инструкторы. Всегда рекомендую начинать катать с профессионалами, они научат как надо, — рассказывает Наталья. — Постоянно занимаюсь



фитнесом в любых его проявлениях, ходьбой и, конечно, бегом.

— Пока могу — буду бегать, отмечает девушка. — Тем более, можно бегать в зале, на природе, а у нас в городе много прекрасных мест для этого спорта — биатлонный центр, долина Ручьев. Мы бегаем и вокруг города, и за городом. В прошлом году бежали 42 километра в сторону Серебряного озера. На данный момент временно прекратила тренировки из-за травмы.

Со всей семьей Наталья постоянно участвует в городских спортивных мероприятиях.

— «Стальной характер», различные марафоны, велочелленджи, часто выезжаем на горнолыжные курорты, на квадроциклетные и снегоходные выезды. Не могу, не умею сидеть долго на одном месте,





постоянно хочется двигаться вперед, будь то работа или активный отдых, — поясняет героиня рубрики.

Еще в семье Натальи практикуются трекинговые прогулки и походы выходного дня. Северный Урал для этого просто идеально подходит: Конжаковский камень, Маньпупунер, Перевал Дятлова, Неройка... Прекрасных мест для активной жизни множество.



– Еще одно мое увлечение — горы. С альпинизмом я впервые столкнулась в 2015 году, когда с группой девочек мы совершили восхождение на Эльбрус (5 642 метра). И понеслось: Казбек, горы Алтая. Планировали покорить Пик Ленина на границе Киргизии и Таджикистана, но сначала пандемия нарушила наши планы, а потом травма. Пока сам не попробуешь — не поймешь, твое это или нет. И готовиться к первому восхождению, конечно, надо. Бег, велосипед, плавание, тренажерный зал, питание, витаминизация — все подойдет, главное — регулярно и систематически заниматься. В высоких горах все намного тяжелее и острее и физически, и психологически. Кислородное голодание даст о себе знать — все слабые места вылезут наружу. Это надо понимать и принять как должное. Все люди разные, все индивидуально, — советует Наталья.



БЕРИТЕ ДЕТЕЙ С СОБОЙ!

– Конечно, жить так активно и все успевать достаточно сложно – жаль, что в сутках всего 24 часа. Стараюсь все распределить: три раза в неделю фитнес по вечерам. В выходные дни летом бег или сноуборд зимой. Готовлю быстро, на ходу, уроки дети делают самостоятельно – никогда не лезу в их образовательный процесс. Дети тоже занимаются спортом – старшая дочь Мария, ей 25 лет, выбрала бокс. Средний сын Матвей, ему 18 лет, занимается сноубордом и ВМХ, а младший сын Богдан – зимой горным снегоходом, а летом мотоциклом «Эндуро», – делится героиня. – Прививать спорт можно только соб-

ственным примером, дети, как губка, впитывают все что видят. И только мы – родители – можем им помочь в этом. Берите детей с собой! Везде! Себе рюкзак за спину и ему! Пробуйте любые направления – в нашем городе есть все условия для этого: ледовые дворцы, теннисные





корты, бассейны, лыжные базы — стоит только захотеть!

БЕЗ НАГРУЗОК НАЧИНАЮ ХАНДРИТЬ

– Моя цель — выучить детей, покорить новые вершины, снова начать бегать. Посетить новые, неизведанные мною места. И, конечно, нести в массы понимание важности здорового образа жизни. Я всегда «на спорте» и стараюсь донести это до пациентов. К сожалению, многие молодые люди страдают гиподинамией и находят тысячу причин не заниматься физической культурой. Придерживаюсь ли я ЗОЖ? Да! Во всяком случае, стараюсь. В свои 48 лет чувствую себя

превосходно. Без физических нагрузок сразу начинаю хандрить. В августе прошлого года получила перелом большеберцовой и малоберцовой костей голени, перенесла операцию с металлоконструкцией. Но сразу приступила к тренировкам и уже в январе встала на сноуборд. Все зависит только от нас! От нашего настроения, от нашего отношения к себе.

В силу своей профессии часто приходится видеть людей, которые не желают заниматься собой, особенно сейчас, в наше беспокойное время. Вот и стараюсь донести до каждого — все в ваших руках. А мы, врачи и специалисты, поможем! — отмечает Наталья Вислоцкая.

Илья Юркин



ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Правильное рациональное и сбалансированное питание — это залог долголетия. Сбалансированный рацион может снизить риски развития многих заболеваний. Разнообразные и полноценные приемы пищи улучшают все функции организма — от физической работоспособности до когнитивных возможностей мозга.

Фактически, пища влияет на все клетки и органы. Если при этом человек занимается спортом, то здоровое питание будет способствовать улучшению показателей и росту достижений. Вместе с тем, рост производства переработанных продуктов, быстрая урбанизация и изменяющийся образ жизни привели к сдвигу в моделях питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием калорий, жиров, свободных сахаров и соли натрия,

но недостаточно в их питании содержится клетчатки, которой много в овощах, фруктах и цельных злаках. В такой области, как эндокринология, правильное питание рассматривается как полноценная терапия, например, сахарного диабета. На данный момент нет ничего лучше сбалансированного питания — это факт. Рациональное питание не имеет временных границ, это образ жизни. Рациональное питание — это недорого. Вместо дорогих суперфудов,

можно купить гречку, это тоже своего рода суперфуд. Наконец, рациональное питание — это путь к здоровью.

Белки, жиры, углеводы: основы рационального питания.

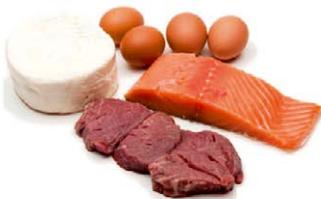
Белок — основа сбалансированного питания. Белки для организма — строительные кирпичики, которые участвуют в формировании всех клеток. Помимо этого, данные органические соединения отвечают за транспортировку кислорода и питательных веществ к органам и тканям, в том числе и к мозгу, вырабатывают некоторые гормоны и ферменты, помогают бороться с токсинами. Белки помогают контролировать чувство голода, так как способствуют медленному подъему и падению сахара в крови. А значит, белковые продукты — необходимый компонент программы снижения избыточного веса без вреда для здоровья. Все белки состоят из аминокислот, в том числе и незаменимых, которые человек может получить только с пищей.

Регулирование жирового обмена в организме является одним из главных компонентов правильного питания. Основные функции жиров:

формирование ресурса энергии в организме; обеспечение здоровья волос, кожи; помощь в усвоении витаминов А, Д, Е и К; поддержка иммунной системы организма.

Жиры различаются своей ценностью, зависящей от их состава. Полезными для здоровья считаются ненасыщенные жиры, особую ценность из которых представляют омега-3 и омега-6. Первые можно получить из рыбы, орехов, семечек, листовых овощей и сои. Вторые — из растительных масел, например, оливкового, подсолнечного, льняного. Такие кислоты не синтезируются организмом самостоятельно, а значит, потребление содержащих их продуктов является незаменимым компонентом питания. Большое значение имеет и соотношение кислот омега-3 и омега-6, которое должно составлять 1:4. Правильное питание и здоровое питание начинается с замены животных жиров на полезные растительные масла. Заправляйте оливковым маслом салаты и всевозможные каши, жарьте на кокосовом масле, полюбите авокадо и различные орехи. Однако откажи-

Белки



Жиры



Углеводы





тесь от подсолнечного и рапсового масел.

Ешьте больше рыбы и морепродуктов. Жирная морская рыба содержит важные для здоровья омега-3 жирные кислоты, а устрицы и прочие морепродукты богаты йодом. Помните о том, что нехватка йода в питании способна нарушить нормальный метаболизм и привести к усиленному отложению подкожного жира. Омега-3 жирные кислоты, в свою очередь, критично важны для правильного обмена веществ и иммунитета. Если ваш ежедневный рацион не включает рыбу, обязателен прием омега-3 в виде льняного масла или рыбьего жира.

Откажитесь от трансжиров. Последние научные исследования показывают, что употребление даже небольшого количества трансжиров (порядка 2% от общего потребления калорий) приводит к развитию ишемической болезни сердца и нарушениям метаболизма, постепенно приводящим к ожирению. Столовая ложка маргарина для выпечки содержит 8-10 г трансжиров, что вдвое выше безопасной дозы. Откажитесь от любой выпечки и сладостей из супермаркета, замороженной пиццы, фастфуда и чипсов. Откажитесь от колбас и мясных полуфабрикатов. Учеными давно обнаружена связь

рака толстой кишки с употреблением переработанного мяса — паштетов, колбас, сосисок, бекона и прочих полуфабрикатов. Причина кроется как в использовании консервантов, так и в агрессивной обработке содержащихся в мясе жиров.

Следите за гликемическим индексом углеводов. Скорость, с которой содержащиеся в продуктах питания углеводы усваиваются и повышают уровень сахара в крови — гликемический индекс — влияет как на чувство насыщения, так и на появляющееся после еды чувство голода. Чем выше этот индекс, тем быстрее пища усваивается. Продукты с высоким гликемическим индексом (сахар, крахмал, мука и продукты из нее) дают лишь кратковременный подъем сил, сменяющийся агрессив-

ным чувством голода. В противоположность — правильное питание с обилием медленных углеводов овощей и круп дают долгое насыщение. Ешьте больше овощей. Содержащиеся в овощах клетчатка и пищевые волокна положительно влияют на функции кишечника и снижают чувствительность организма к инсулину. При этом не только свежие, но даже замороженные овощи имеют в своем составе множество различных витаминов и минералов. Старайтесь употреблять овощи не только в виде листьев зеленого салата. Правильное питание невозможно без большого количества обычных овощей — моркови и тыквы (источники витамина А), шпината (источник витаминов группы В, витамина Е, калия и железа) и сладкого перца.



Выясните, нет ли у вас пищевой аллергии. Симптомы непереносимости глютена, сложного белка пшеницы и прочих злаковых выражены слабо и достаточно неявно — метеоризм, неприятные ощущения при пищеварении, постоянная усталость, снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, набор веса в области живота. Аллергия на глютен встречается лишь у небольшого количества людей — однако важно знать, входите ли вы в их число. Если входите, то отказ от хлеба и прочих мучных продуктов существенно улучшит ваше самочувствие и позволит избавиться от лишнего веса даже без диеты и упражнений.

Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных

особенностей (таких как возраст, пол, образ жизни и степень физической активности), культурного контекста, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются одинаковыми. Основа здорового меню — не просто ежедневное собирание необходимой нормы калорий для обеспечения организма энергией, а сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов в каждый прием пищи. Роль правильного питания трудно переоценить, ведь от него зависит самочувствие человека, красота, сила и даже в какой-то мере хорошее настроение. С каждым годом проблема правильного питания становится все более острой. Люди уже давно забыли о том, что утоление голода — это обыкновенная жизненная потребность. На прилавках магазинов можно увидеть огромный ассортимент разнообразной еды, которая не только не приносит пользу, но и причиняет вред человеческому организму. Искусственные красители, глутамат натрия, ароматизаторы и другие «вредности», которых множество в современной пище, точно не добавят вам здоровья. Сбалансированное здоровое питание позволяет получать все необходимые минералы и микроэлементы. Правильное питание — залог хорошего самочувствия, здорового внешнего вида и крепкого иммунитета.



*Материал подготовлен специалистами
БУ «Сургутская городская клиническая
поликлиника №3»*



ТОП-15 ВОПРОСОВ О КОЖЕ

Косметологи рекомендуют юношам и девушкам ухаживать за кожей лица в подростковом возрасте, даже если у них нет косметических проблем.

В 12-17 лет кожа подростков чаще всего является проблемной и склонна к жирности и акне. Эти высыпания на лице ни в коем случае нельзя запускать, иначе могут возникнуть последствия в виде шрамов, пигментных пятен или серьезных инфекционных поражений кожи. Своевременно подобранный правильный уход поможет сохранить красоту кожи, а также избежать возникновения комплексов, связанных с внешним видом.

1. ЧТО ТАКОЕ АКНЕ (УГРИ)?

Акне (угри, угревая сыпь, угревая болезнь) — воспалительное заболевание сальных желез. Как правило, акне представлены воспалительными элементами (в народе называемыми прыщами), часто болезненными, а также не воспали-



тельными комедонами, представляющими собой безболезненные черные и белые точки.

2. ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ АКНЕКОМЕДОНЫ?

В коже расположены сальные железы, вырабатывающие вещество, называемое кожным салом. От этих желез отходят выводные протоки, по которым кожное сало попадает в волосяной фолликул, а затем на поверхность кожи. Если сальные железы вырабатывают слишком много кожного сала, развивается себорея (кожа становится жирной и начинает лосниться). В некоторых случаях, отток кожного сала наружу затрудняется в результате сужения устья волосяного фолликула, когда происходит слишком активная продукция роговых чешуек, в результате образуется пробка, закупоривающая проток. Когда кожное сало и чешуйки кожи скапливаются в закупоренном протоке, под кожей и образуются комедоны. В скопившемся в канале кожного сала откладываются пигменты, а при соприкосновении с воздухом в результате окисления образуются липоперикиси, что приводит к образованию «черной точки» или открытого комедона.

3. ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЮТСЯ АКНЕ (УГРИ)?

В волосяном фолликуле на фоне избыточной продукции и нарушенного оттока кожного сала начинают размножаться бактерии —

Propionibacteriuniacnes. Эти бактерии живут в коже практически всех людей, однако при избыточном размножении могут вызывать местное воспаление, что приводит к образованию гнойничков — воспалительных элементов красного цвета, представляющих собой заполненные гноем пузырьки или плотные подкожные узелки.

4. ГДЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ВСТРЕЧАЮТСЯ УГРИ?

Угри появляются только в тех местах, где наиболее развиты сальные железы, то есть на лице, на верхней части спины и в меньшей степени на верхней части груди.



5. МОЖНО ЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ УГРЕВОЙ БОЛЕЗНЬЮ?

Нет. Угревая болезнь никогда не передается ни при каком контакте с человеком, страдающим акне.

6. В ЧЕМ ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ УГРЕЙ?

Одним из важных факторов является наследственность. Другим



не менее важным фактором является изменение гормонального баланса в организме. Радикальные гормональные изменения в период полового созревания ведут к тому, что организм как у юношей, так и у девушек начинает вырабатывать мужские половые гормоны, называемые андрогенами. Андрогены влияют на активность сальных желез кожи и усиливают размножение клеток кожи, формирующих роговые пробки в устьях фолликулов. Повышенная восприимчивость рецепторов клеток сальных желез к андрогенам приводит к увеличению активности этих желез. Индивидуальные особенности чувствительности гормональных рецепторов кожи приводят к тому, что у одних подростков угри возникают, а у других нет. Таким образом, угревую болезнь нельзя рассматри-

вать как чисто гормональное заболевание, поскольку не всегда высокий уровень андрогенов ассоциирован с угревой сыпью.

7. СУЩЕСТВУЮТ ЛИ ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РИСКА?

Появление угрей может вызвать и чрезмерное употребление некоторых лекарственных препаратов (например, витаминов группы В, препаратов, содержащих йод). Стресс (тревога, тоска, депрессия) часто приводит к ухудшению течения угревой болезни, что связано с повышением салопродукции под влиянием импульсов вегетативной нервной системы, усиливающихся при стрессе. У девушек усугубление проявлений угревой болезни может наблюдаться за несколько дней до начала менструации.

8. ИГРАЕТ ЛИ ПИТАНИЕ КАКУЮ-ЛИБО РОЛЬ В ВОЗНИКНОВЕНИИ УГРЕЙ?

Вряде клинических исследований продемонстрирована роль некоторых продуктов питания (продукты из цельного молока и сладости) в ухудшении течения акне. Взаимосвязь угревой болезни с курением и употреблением алкоголя в настоящий момент достоверно не доказана, однако у отдельных пациентов с акне эти вредные привычки отчетливо коррелируют с ухудшением течения болезни.



9. КАК ОТНОСИТЬСЯ К КОСМЕТИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ?

Большинство косметических средств являются очень жирными и обычно усугубляют угревую сыпь. Косметические продукты на основе ланолина и вазелина (особо жирные) противопоказаны при акне. Все жирные кремы усугубляют развитие прыщей, потому что закупоривают поры, и таким образом еще больше нарушают отток кожного сала. Наиболее комедогенны,

то есть обладают наибольшей способностью вызывать угри, средства, имеющие в составе вещества, названия которых содержат изопропил, изистеарил, а также кокосовое и миндальное масло, лаурилсульфат, олеиновую кислоту.

10. С КАКОГО ВОЗРАСТА ПОЯВЛЯЕТСЯ УГРЕВАЯ СЫПЬ?

У девочек она появляется в среднем в 10–11 лет, у мальчиков — обычно в 12–13 лет. Достаточно часто угри исчезают к 20–25 годам, но у некоторых людей без лечения они сохраняются почти всю жизнь.

11. МОЖЕТ ЛИ УГРЕВАЯ СЫПЬ ВОЗНИКНУТЬ ПОСЛЕ 25 ЛЕТ?

В настоящее время отмечается все больше случаев поздней угревой болезни, связанной, в частности, с применением определенных лекарственных препаратов либо некоторых косметических средств, а также с эндокринными нарушениями.





12. КАКИЕ СОВЕТЫ В ОБЛАСТИ ГИГИЕНЫ МОЖНО ДАТЬ ЛЮДЯМ С УГРЕВОЙ СЫПЬЮ?

Не выдавливайте угри самостоятельно, это может привести к замедлению процесса заживления и рубцеванию. Попадание инфекции в ранку после выдавливания может привести к усугублению воспалительного процесса и распространению инфекции на соседние участки кожи.

Люди, страдающие угревой болезнью, должны умываться теплой водой, с использованием специальных косметических средств. Частое мытье кожи с мылом не избавляет от акне, а часто усугубляет течение болезни за счет компенсаторного усиления продукции кожного сала (чем

активнее смываем, тем больше выделяется). В случае если появляется ощущение сухости и стянутости кожи, желательно использовать специальные увлажняющие средства для проблемной кожи. Кожу не следует энергично тереть, в расчете удалить таким образом черные точки. Обязательно следует удалять макияж на ночь. Людям, страдающим акне, рекомендуется избегать чрезмерного пребывания на ветре и холоде.

13. НУЖНО ЛИ БОРЬТЬСЯ С УГРЕВОЙ СЫПЬЮ НЕМЕДЛЕННО, И ЕСЛИ ДА, ТО ПОЧЕМУ?

Борьбу с угревой сыпью следует начинать своевременно, чтобы предотвратить образование рубцов и пигментации. Чем позднее начи-



нается лечение, тем больше вероятность образования рубцов, которые потом сложно будет удалить.

14. МОЖНО ЛИ, СТРАДАЯ УГРЯМИ, НАХОДИТЬСЯ НА СОЛНЦЕ?

Воздействие солнечных лучей при акне дискуссионно — у многих пациентов ультрафиолет приводит к улучшению состояния кожи, у некоторых может спровоцировать ухудшение. Однако для всех действует

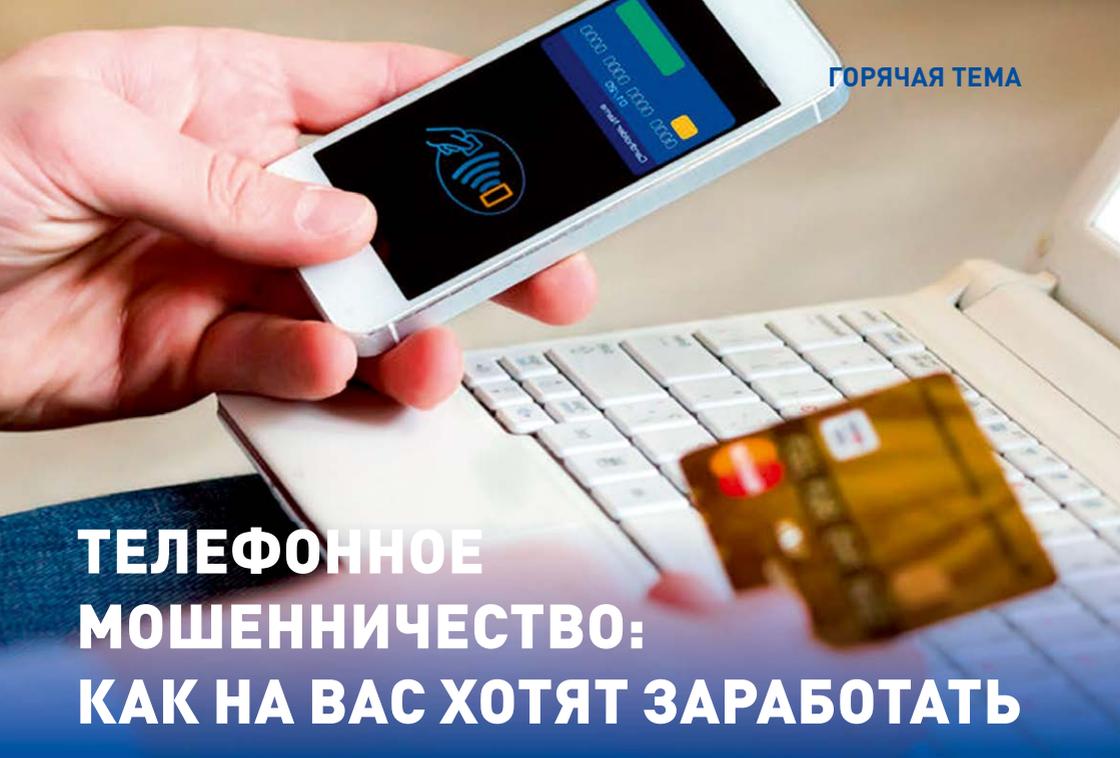
правило — необходимо защищать свою кожу с помощью специальных солнцезащитных средств с пометкой «некомедогенно».

15. КАКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ?

При угревой сыпи используется три метода лечения: наружные средства, лекарства, применяемые внутрь, а также физические методы (лазеротерапия, криотерапия, УФО). Метод лечения определяется врачом-дерматологом, который назначает лекарство, соответствующее типу угрей и серьезности заболевания. Бывает так, что пациенту приходится сочетать одновременно несколько способов лечения. Какой бы метод ни применялся, эффект от лечения чаще становится заметным только через несколько недель.

*Дарья Хасанова,
врач-дерматовенеролог БУ «Няганская
городская детская поликлиника»*





ТЕЛЕФОННОЕ МОШЕННИЧЕСТВО: КАК НА ВАС ХОТЯТ ЗАРАБОТАТЬ

«Вы выиграли...», «Я случайно перевел деньги не на тот номер. Верните, пожалуйста...», «Переведи мне срочно 1000 рублей...» — это лишь малая часть популярных видов телефонного мошенничества, которое получило свое развитие в начале 2000-х годов и на сегодняшний день является одним из самых распространенных видов преступлений.

Мобильные телефоны стали для нас одним из самых ценных видов имущества, и киберпреступники об этом знают. Мы всегда носим их с собой и используем для доступа к важнейшей информации. К нашим телефонам привязаны учетные записи от банков, электронная почта и другие конфиденциальные данные, что делает их идеальной мишенью для злоумышленников.

В этом году в Югре уже зарегистрировано более 2500 дистанционных преступлений. На счета аферистов

югорчане перевели свыше 330 миллионов рублей. Наибольший ущерб нанесен жителям Сургута, Нижневартовска, Ханты-Мансийска, Сургутского района, Мегиона.

Задача мобильного мошенника — вынудить вас самостоятельно заразить свое устройство или передать ему конфиденциальную информацию.

К самым популярным видам мобильного мошенничества относятся:

- Сообщения о заражении мобильного телефона вредоносной программой

- SMS-фишинг («смишинг»)
- Мошенничество с помощью телефонных звонков («вишинг»)
- Сбрасывающиеся звонки
- SMS о помощи

СООБЩЕНИЯ О ЗАРАЖЕНИИ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА ВРЕДОНОСНОЙ ПРОГРАММОЙ

При этом виде мошенничества на экране устройства отображается поддельное сообщение об обнаружении вредоносной программы.

Такое могло случиться с вами при просмотре интернет-страниц. В сообщениях обычно говорится, что в ходе сканирования на телефоне было обнаружено вредоносное ПО и вам необходимо принять срочные меры.

Вам будет предложено загрузить «антивирус», который на самом деле является вредоносной или шпионской программой. После того как вредоносный код внедрится в ваш смартфон, злоумышленники смогут получить к нему полный доступ или заразить другие устройства. Самый простой способ защититься от подобных атак — установить на свой телефон защиту.



ТЕЛЕФОННЫЙ ВИШИНГ

Вишинг — это вид мошенничества, при котором вам звонят, пытаются побудить к какому-либо действию.

Обычно мошенники притворяются реальными людьми или компаниями, чтобы убедить вас сообщить им свои личные данные или перевести деньги.

И действий от вас ждут прямо во время телефонного разговора. Мошенники создают ощущение срочности, чтобы вы запаниковали и сделали то, чего они хотят. Вот почему они требуют заплатить или раскрыть данные прямо во время звонка, а не просят выполнить какое-то дополнительное действие позднее (после завершения разговора).

УМВД России по Ханты-Мансийскому автономному округу — Югре: «Большинство граждан знают о существующих фактах мошенничества. Однако никто из пострадавших не задумывался о том, что именно он может стать жертвой дистанционного преступления. Будьте бдительны! По всем подозрительным фактам сообщайте в ближайший отдел внутренних дел или по телефону 102. И никогда не доверяйте неизвестным лицам по телефону.»

SMS-ФИШИНГ

При SMS-фишинге («смишинге») злоумышленники будут призывать вас к действию с помощью текстовых сообщений.

В таком сообщении может содержаться вредоносная ссылка, перей-



для которой вы загрузите на свое устройство вредоносную или шпионскую программу. Но иногда злоумышленники вынуждают жертву совершить другие действия, например, перезвонить на платный номер, оформить подписку или выдать личные данные.

СБРАСЫВАЮЩИЕСЯ ЗВОНКИ

Сбрасывающиеся звонки — это вызовы с неизвестного номера, которые длятся всего пару секунд. Это сделано для того, чтобы вынудить вас перезвонить на этот номер. Как правило, такая схема срабатывает, если ваше любопытство перевешивает критическое мышление. Хитрость в том, что обратный звонок на подозрительный номер будет плат-

ным. На этом мошенники и зарабатывают. Обычно эти звонки совершаются с международных номеров, за что с вас и снимают деньги. Иногда мошенники оставляют сообщение в голосовой почте — это повышает шанс того, что вы решите перезвонить. Будьте осторожны, принимая звонки или прослушивая голосовую почту с неизвестного номера.

SMS О ПОМОЩИ

Самый массовый и трудно доказуемый вариант мошенничества, с которым сталкивался почти каждый владелец мобильного телефона. Данный вид мошенничества заключается в том, что абонент получает сообщение: «У меня проблемы, кинь 900 руб. на этот номер. Мне не звони,



перезвону сам». Некоторые абоненты, не задумываясь, сразу пополняют счет мошенников, ведь в опасности кто-то из знакомых или близких людей.

После того, как вы перевели деньги по такой просьбе, они с помощью систем «мобильный перевод» уходят на другие телефонные номера мошенников, чтобы нельзя было зацепиться за первый отображенный номер. Найти таких мошенников крайне сложно.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ ТЕЛЕФОННОГО МОШЕННИЧЕСТВА?

В настоящее время Управлением МВД России по Ханты-Мансийскому автономному округу — Югре практически ежедневно регистрируются случаи мошенничества с использованием телефона.

Чтобы не стать жертвой злоумышленников, необходимо соблюдать простые правила безопасного

поведения и обязательно довести их до пожилых родственников:

- никогда не доверяйте звонкам и сообщениям, что ваш родственник или знакомый попал в аварию, больницу, за решетку и теперь за него нужно внести залог (штраф, взятку);
- не отвечайте, если на ваш телефон поступают звонки или sms-сообщения с неизвестных номеров с просьбой положить на счет деньги, чтобы помочь детям или получить якобы выигранный приз;
- не сообщайте данные о банковской карте, сведения личного характера;
- не переходите по ссылкам, которые присылают с неизвестных номеров;
- о фактах мошенничества необходимо сразу сообщать в правоохранительные органы. Не поддавайтесь на провокации и постарайтесь сохранять душевное равновесие.

*Ирина Ердякова,
по материалам открытых источников*

РЕГИОН

ЗДОРОВЬЯ

№3/2021

Главный редактор:
Ответственный за выпуск:

А.А. Молостов
И.Н. Ердякова

Над номером работали:

Ирина Ердякова
Илья Юрукин
Андрей Шадрин
Кирилл Бондаренко
Марина Зож
Ирина Пуртова

Фото на обложке:

Дмитрий Кривощечков

Адрес редакции, телефон:

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

Учредитель:

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

**Адрес издателя,
типографии:**

ООО «Чемпион»
394036, г. Воронеж, ул. Трудовая,
д. 50, кв. 10

Дата выхода в свет:

01.09.2021 г.

Тираж:

1200 экземпляров

Цена:

Издание распространяется
бесплатно

Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»

СМИ зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу (Свидетельство о регистрации ПИ № ТУ72-01619 от 02.03. 2021 г.)

