

12+

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№1 (25) / 2018

ВОЛОНТЕРОМ
БЫТЬ ЗДОРОВО

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ
БЕЗОПАСНЫЙ
ИНТЕРНЕТ – ДЕТЯМ

ТВОРИТЬ ДОБРО –
ЛЕГКО

ВОЛЕЙБОЛ –
НЕПРОСТАЯ ИГРА

Интервью с Елизаветой Жилкиной

БЫСТРОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ
МОЖЕТ ПОВЫШАТЬ
РИСК РЯДА
ЗАБОЛЕВАНИЙ





Здравствуйте, дорогие читатели!

Вы держите в руках первый в этом году номер нашего журнала! В этом выпуске мы собрали для вас интересную и полезную информацию о здоровом, активном и гармоничном образе жизни.

Этот год объявлен в России Годом добровольца. И мы, конечно же, не могли пройти мимо этой темы – молодые люди, которые выбрали для себя путь волонтера в сфере медицины, рассказали, как, кому и зачем они безвозмездно помогают.

Также в журнале вы сможете узнать о влиянии виртуальной реальности на нашу психику. Не осталась в стороне и тема опасных инфекций – ВИЧ и гепатитов. Все мы иногда думаем, что, ведя безопасный образ жизни, защищены от этих заболеваний. Но современная жизнь может преподнести сюрпризы, к сожалению, не всегда приятные. О том, как защитить себя от опасности случайного заражения, читайте в материале «Угроза рядом – будьте осторожны!».

Кроме того, вас ждут интересные новости из мира медицины и здоровья, полезные советы и рецепты.

Мы постарались сделать номер по-настоящему полезным, зарядив его весенней энергией и бодростью. Надеемся, он вам понравится!

*С уважением,
редакция журнала «Регион здоровья»*

ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

- 5 Почему сонный мозг работает хуже?
- 6 Интенсивные физические тренировки улучшают память
- 7 «Застрявшим» в голове песням нашли объяснение
- 8 Быстрое потребление пищи может повышать риск ряда заболеваний

ТЕХНОЛОГИИ ЗОЖ

- 9 Гантели – домашний помощник на пути к здоровью



АКТУАЛЬНО

- 14 Психологически безопасный Интернет – детям



ГОД ДОБРОВОЛЬЧЕСТВА

- 18 Волонтером быть здорово



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

- 22 Диагностика заболеваний сердца и сосудов

О ВАЖНОМ

- 26 Творить добро – легко

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

- 28 Волейбол – непростая игра

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- 32 Новая жизнь с весны: заряжаемся энергией

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- 37 «Летние коньки» – какие и зачем?

НУЖНО ЗНАТЬ

- 40 Угроза рядом – будьте осторожны!
- 43 Простудная весна: мифы и реальность



ПОЧЕМУ СОННЫЙ МОЗГ РАБОТАЕТ ХУЖЕ?

Наверное, каждый замечал, что в утреннее время голова работает немного хуже. Дело в том, что мозг ещё не проснулся до конца, соответственно, он соображает несколько заторможено. Почему так происходит, рассказали учёные.

Исследованием в данной области заинтересовались научные сотрудники из Калифорнийского университета в Лос-Анжелесе и Тель-Авивского университета. Как оказалось, сонное состояние может нас затормозить, причём не только мышцы, но и даже головной мозг.

В рамках испытания учёные при помощи внутричерепных электродов записали активность мозга у пациентов. Все добровольцы были лишены ночного сна по медицинским показателям. Активность мозга была записана во время выполнения участниками эксперимента психомоторных тестов на бдительность.

Как и предполагалось, каждый такой «провал» предваряли ослабленные, отложенные или замедленные реакции отдельных нейронов в медиальной ви-

сочной доле головного мозга. Иными словами, из-за того, что люди были лишены сна, у них нарушилась способность нервных клеток общаться друг с другом. Это и послужило причиной серьёзных провалов в памяти и зрительном восприятии во время тестирования. Кроме того, отмечается, что подобное может произойти и в реальной жизни.

Поэтому учёные рекомендуют давать мозгу спать, соблюдать режим сна, что лишит неприятных инцидентов.

Специалисты уверяют, что с пугающим сонным параличом сталкиваются примерно 40 процентов людей. При этом у 20 процентов это состояние возникает периодически.

Источник: 7mednews.ru



ИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ УЛУЧШАЮТ ПАМЯТЬ

Преимущества высокоинтенсивных упражнений для физического здоровья широко известны. Но, оказывается, тренируя тело, мы еще «прокачиваем» разум.

Ученые из Университета Макмастера провели показательный эксперимент: в течение шести недель занимались со студентами, вовлекая их в активные 20-минутные физические тренировки, иногда в комплексе с когнитивными упражнениями.

По сравнению с контрольной группой испытуемых, которым было позволено лениться и вести сидячий образ жизни, группа «спортсменов» показала лучшие результаты при выполнении умственной задачи на запоминание в условиях отвлеченного внимания.

Ученые также обнаружили, что у участников тестирования, преуспевших на тренажерах, увеличилась выработка нейротрофического фактора мозга — белка, который поддерживает рост, функцию и выживание клеток мозга. На данный момент исследователи начали изучать влияние интенсивных тренировок на когнитивные способности пожилых людей. Возможно, с помощью высокоинтенсивных упражнений можно будет приостановить возрастное ослабление умственных способностей.

Источник: zdr.ru.

«ЗАСТРЯВШИМ» В ГОЛОВЕ ПЕСНЯМ НАШЛИ ОБЪЯСНЕНИЕ

Швейцарские ученые занялись изучением феномена «застрававшей» в голове песни, который по-научному называется синдром навязчивой мелодии. Для этого они изучили мозговую деятельность профессионального пианиста. Оказалось, что при «проигрывании в голове» музыки работают те же области головного мозга, что и при прослушивании музыки.

Сотрудники Федеральной политехнической школы Лозанны провели эксперимент, в ходе которого пианист два раза проигрывал мелодии на синтезаторе. В первом случае звук на синтезаторе был включен, а во втором — до-

бровольцу необходимо было сыграть мелодию на выключенном инструменте и при этом воспроизвести ее в голове. Во время эксперимента исследователи фиксировали мозговую активность. Оказалось, что и в первом, и во втором случае активными были одни и те же части головного мозга.

Открытие позволит ученым продвигаться в лечении афазии. Данное отклонение характеризуется нарушением речи из-за повреждения отдельных частей головного мозга. Ученые считают, что их открытие поможет найти способ, при котором будут воссоздаваться звуки, произносимые в голове.

Источник: vesti.ru





БЫСТРОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ МОЖЕТ ПОВЫШАТЬ РИСК РЯДА ЗАБОЛЕВАНИЙ

В Японии провели исследование, которое показало, как скорость употребления пищи связана с развитием метаболического синдрома, при котором возрастает риск развития проблем сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета и инсульта.

Для этого сотрудниками Университета Хиросимы было проведено масштабное исследование, в котором приняли участие более 1000 человек. На протяжении пяти лет ученые анализировали данные людей, принимавших участие в эксперименте.

Добровольцев, которыми стали 642 мужчины и 441 женщина, разделили на три группы, в зависимости от скорости употребления пищи. В первую группу попали люди, которые едят неторопливо, во вторую – те, кто ест с нормальной скоростью, а люди, которые торопятся во время еды, стали участниками тре-

тней группы. В конце эксперимента у 84 добровольцев был обнаружен метаболический синдром.

Оказалось, что наиболее часто этот синдром встречался именно у представителей третьей группы, то есть тех, кто употреблял пищу с высокой скоростью – 11,6 процента, от числа участников группы. У добровольцев из второй группы – 6,5 процента, а первой – 2,3 процента. Ученые говорят о том, что быстрое употребление пищи приводит к увеличению веса, появлению жировых отложений, а также возрастанию уровня глюкозы в крови.

Источник: takzdorovo.ru

ГАНТЕЛИ – ДОМАШНИЙ ПОМОЩНИК НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Тренажерный зал с опытным инструктором – это замечательно. Но не всякий может позволить себе это удовольствие. А кто-то просто хочет с чего-то начать. Тут-то на помощь и приходят знакомые всем гантели.

Тренироваться с гантелями можно дома, в удобное время. Это очень эффективный и удобный снаряд, занятия с которым способствуют развитию мышечной массы и сохранению вашего здоровья. Упражнения для тренировок достаточно простые и вы сами оцениваете степень нагрузки. Главное – самоконтроль. Гантели должны работать, а не пылиться под диваном или на балконе.

Гантели современной формы распространились в Англии во времена династии Тюдоров, где они использовались для тренировки звонарей, отсюда английское название «dumbbell» (дословно – немой колокол). А гантели с изменяемым весом были запатентованы уже в 1865-м! В России во время Великой Отечественной войны упражнения с гантелями использовались как средство лечебной гимнастики при травмах, ранениях и после операций.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

В древней Греции гантели, называвшиеся «хальтерес», использовались не только для соревнований в поднятии тяжестей, но и для прыжков в длину (при прыжке отбрасывание гантелей назад добавляет дальности). В тройном прыжке гантели отбрасывались назад после первого или второго прыжка. В Индии гантели в форме булавы используются для силовой тренировки более тысячи лет. Их типичный вес был в пределах 4–10 фунтов (от 2 до 4,5 кг). В XIX веке индийские булавы были популярны в Великобритании и США. Да и на древнеримских мозаиках встречаются изображения девушек, выполняющих упражнения с гантелями.



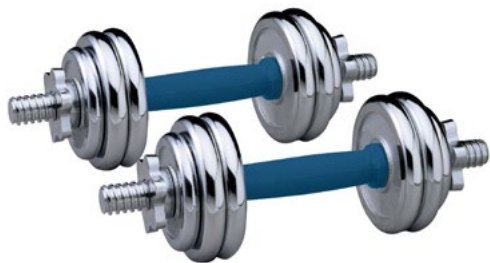
Хальтерес – гантели для прыжков в длину, др. Греция

ГАНТЕЛИ СЕГОДНЯ

Как правило, классические цельнолитые гантели имеют форму двух шаров, соединённых посередине рукояткой для захвата рукой. Встречаются цельнолитые гантели, имеющие шестигранную форму. Такая форма делает возможной постановку тяжёлой гантели торцом на переднюю поверхность бедра в подготовительной фазе такого упражнения, как «жим гантелей на горизонтальной скамье», что невозможно выполнить с гантелью классической формы при использовании тяжёлых весов. И еще – шестигранная форма не даёт гантели раскатываться по полу. Гриф нынешней гантели часто обрезинен, что очень удобно.

Гантели бывают двух видов: **цельнолитые и разборные**.

Разборные гантели чаще всего имеют вид небольшого стержня (грифа), на который с двух сторон навешивается необходимое количество сменных дисков. Их масса может быть как 0,25 кг, так и 5 кг. Закрепляются они фиксатором. Грифы разборных гантелей имеют рифление, которое не даст гантели выскользнуть из влажной руки.



ЧТО ВЫБРАТЬ?

Если ваша цель – силовые тренировки, то покупайте обязательно разборные гантели, чтобы вы могли свободно менять и наращивать вес. Для разных упражнений понадобятся гантели разного веса. Выбирайте гантели с учетом будущего роста силы, а также смотрите наличие в продаже дополнительных блинов, чтобы спортивные снаряды не застыли бесполезным грузом у вас на балконе. Обратите внимание на длину гантельных грифов. Если гриф слишком короткий, то в будущем вы не сможете надеть на него достаточно блинов и поставить большой вес. А если гантельный гриф слишком длинный, то вам будет неудобно делать многие упражнения. Возьмите гриф и попробуйте поделаться с ним разные упражнения, убедитесь, что вам удобно, затем нагрузите его максимальным весом и посмотрите, сколько «блинов» на нем умещается.

Желательно иметь маленькие блины по 1 кг, а еще лучше по 0,5 кг. Тогда вы сможете понемногу менять вес гантелей с шагом в 1 или 2 кг.

Маленькие блины нужны для точного подбора веса в каждом упражнении, а так же для того, чтобы понемногу наращивать рабочее отягощение – это очень важно. Большие блины 2–5 кг позволяют набрать общий большой вес гантелей для силовых упражнений.

Не забывайте, что на две гантели вам нужно иметь минимум по четыре одинаковых блина каждого веса, так как на каждую гантель идет пара блинов! Начинать можно с достаточно скромных комплектов, тем более все зависит от цели тренировок.

Новичкам, а также для фитнес-тренировок и общего укрепления мышц вполне хватит гантелей с максимальным весом 14–18 кг каждая (возможно даже меньше, зависит от уровня подготовки и возраста). Крепким спортсменам, которые уже продвинулись в тренировках, понадобятся гантели по 20–26 кг и больше.

«УМНЫЕ» ГАНТЕЛИ

Технологии не стоят на месте. Есть уже такие гантели, которые сами подсчитывают число махов, количество сожженных вами во время тренировки калорий. А некоторые «концепты» даже светятся разными цветами. Зеленый означает, что вам еще тренироваться и тренироваться. Желтый – что тренировка в самом разгаре. А красный – что вам уже достаточно нагрузки на сегодня.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. К занятиям необходимо приступать только в спортивной форме. В неудобной спортивной одежде возможно искажение техники упражнения и ухудшение устойчивости занимающегося, что повышает опасность травм.
2. К тренировкам с отягощениями необходимо приступать только после предварительной разминки. Выполнение нагрузки без предварительной физической и психологической подготовки не только снижает эф-

фективность работы, но и значительно повышает риск получения травмы.

3. Перед подъемом гантелей необходимо убедиться, что на обоих концах их грифов симметрично распределен нагрузочный вес и зафиксирован замками. При несимметричном распределении нагрузочных дисков на грифе гантели, а также при их ненадежной фиксации может произойти нарушение центровки снаряда и возникновение неравномерной нагрузки на суставы и позвоночник выполняющего упражнения, что не только усложнит выполнение упражнения, но и может привести к получению травмы.





4. Следует избегать тренировок рядом с другими людьми. И не следует близко подходить к занимающемуся, который выполняет какое-либо упражнение.
5. Перед выполнением упражнения необходимо очистить пространство вокруг себя от посторонних предметов, чтобы не споткнуться и не потерять равновесие. Учитывая то, что в этот момент занимающийся удерживает значительное по массе отягощение, это может привести к получению травмы. Также при опускании снаряда на пол он может удариться или зацепиться о посторонний предмет, что приведет к его отклонению от заданной траектории движения и временной потере над ним контроля, что чревато получением травмы.
6. При выполнении упражнений с отягощениями необходимо соблюдать технику движений, которая позволяет минимизировать вероятность получения травмы.

При выполнении любого упражнения занимающийся (особенно неопытный) рефлекторно стремится облегчить его выполнение путем снижения нагрузки, что зачастую достигается сильным искажением техники, в результате чего изменяется амплитуда и направление движения, к выполнению упражнения подключаются лишние мышечные группы, на которые переносится основная нагрузка, в движении появляются моменты инерции и т. д. В результате значительно снижается эффективность упражнения и повышается его травмоопасность. Это объясняется тем, что зачастую искажение оптимальной техники выполнения упражнения сопровождается выкручиванием работающих суставов, растяжением нагружаемых мышц и сухожилий, что вдобавок происходит при значительной внешней нагрузке. Все это в перспективе может спровоцировать травму.

СДЕЛАЙ САМ

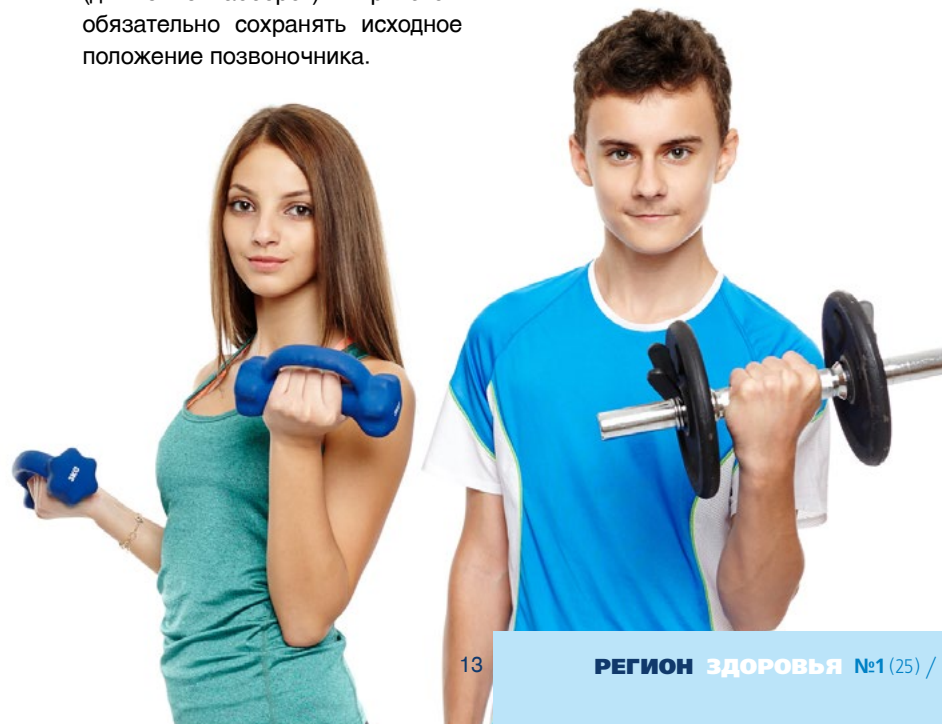
Не каждый может позволить себе купить комплект грифов и блинов. Особенно, если человек до конца не уверен – его ли это? На просторах Интернета можно найти немало примеров самодельных гантелей. Следует отметить, если они выполнены правильно и не представляют опасности для тренирующегося и окружающих – почему бы и нет?

Порою такие «хенд-мейд» снаряды получаются очень удачными и не уступают «заводским». Повторимся, главное – соблюсти безопасность конструкции: гантели гарантированно не должны развалиться в руке, гриф должен быть удобен, не выскальзывать, не натирать и не оставлять заноз! Комфорт и безопасность – залог продуктивной тренировки.

Илья Юрукин.

По материалам открытых источников

7. Любое новое упражнение, которое занимающийся никогда до этого не делал, необходимо начинать выполнять с минимальным по массе отягощением и только после освоения техники его выполнения на оптимальном уровне можно переходить к использованию тренировочных весов. Данное правило действительно для любого занимающегося, независимо от его квалификации.
8. Опускание гантели после подъема должно быть плавным и подконтрольным – при чрезмерно быстром опускании веса создается сильная нагрузка на опорно-двигательный аппарат занимающегося, что значительно повышает травмоопасность упражнения. Опускание необходимо осуществлять в соответствии с техникой подъема в обратном порядке (движение наоборот) и при этом обязательно сохранять исходное положение позвоночника.





ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ – ДЕТЯМ

Чтобы обезопасить себя в интернет-пространстве, необходимо соблюдать следующие «интернет-правила»:

1. Поступайте и пишите в Сети так, как поступили бы в реальной жизни и как хотели бы, чтобы поступали с вами. Помните – все, что вы сделаете в Интернете, будет иметь последствия в реальной жизни. Анонимность Интернет не гарантирует, знайте, что любые поступки не сойдут с рук.
2. Уважайте своих собеседников и чужую собственность в Интернете, за ними скрываются настоящие люди и реальный труд.
3. Не сохраняйте на своем компьютере неизвестные файлы, не переходите по ссылкам от незнакомцев, какими бы заманчивыми они ни были. Такая ссылка может оказаться вирусом или рекламой.
4. Обязательно установите антивирус и регулярно обновляйте его. Не запускайте неизвестные файлы.
5. Старайтесь давать как можно меньше информации о себе в Интернете.
6. Будьте осторожны при общении с незнакомыми людьми.

«Правила безопасного общения»

Фотография:

Если хочешь добавить свою фотографию на портал, то сначала подумай, какая фотография подошла бы. Не размещай фотографию, за которую может быть стыдно перед родителями.

ми и родственниками. Также не загружай в Интернет без разрешения фотографии своих близких, друзей или знакомых. Помни, что все фотографии можно скопировать, и ты никогда не узнаешь, кто и в каких целях их сможет использовать.

Профиль:

Заполняя профиль, будь краток. Не сообщай свои личные данные, которые могут быть использованы во вред.

Комментарии:

Не отвечай на неприятные или неприятные комментарии. Общаясь в чате с друзьями, отвечай обдуманно. Знай, что каждый может прочитать, о чем вы переписываетесь.

Список друзей:

Включай в список своих друзей в чате только тех людей, которых по-настоящему знаешь. Важно не то, сколько людей ты внесешь в свой список друзей, а то, сколько у тебя на самом деле настоящих друзей.

Размещение информации:

Подумай, прежде чем разместить что-либо! Всегда помни, что Интернет – публичное место и все твои посты общедоступны. Не пиши человеку того, чего не сказал бы ему лично.

Пароли:

Не пытайся подобрать пароли к чужим аккаунтам, даже своих друзей – это преступление, за которое предусмотрена уголовная ответственность.

Обман:

Создав аккаунт с чужими фотографиями и переписываясь под чужими данными, помни, всегда существует хозяин фотографий, который может написать заявление в правоохранительные органы.

«Мобильные правила»

- Подумай, прежде чем сообщить свой номер мобильного телефона незнакомому человеку!
- Не храни в мобильном телефоне деликатные личные данные и фотографии, например, пароли своей электронной почты, банковские коды и т.д. Позаботься о том, чтобы в случае потери или кражи телефона никто посторонний не получил доступа к твоим данным.
- Прежде чем заказать какую-либо картинку, мелодию, услуги, прочитай или поинтересуйся условиями заказа. Тем самым ты убережешь себя от неприятностей. Например, от того, что за SMS-сообщение придется заплатить не 100 рублей, как ты думал, а больше.



- Не давай свой телефон в чужие руки! Он может быть использован для отправки неприятного сообщения или заказа мелодии, фотографии, а тебе придется за это отвечать и платить.
- Не покупай для незнакомых и «хороших знакомых» SIM-карты по своему паспорту. Ими могут воспользоваться в противоправных целях, и потом тебе придется объясняться у следователя.

Как защититься от интернет-хамства и оскорблений

Решить проблему хамства в социальных сетях обычно помогают модераторы ресурса, которые обязаны внимательно следить за публичными сообщениями пользователей. В случае добросовестной работы модераторов вы даже не успеете прочитать оскорбительное послание. Если сетевой грубиян донимает вас по личной почте, вы всегда можете пожаловаться модератору в индивидуальном порядке.



1. **Игнорируйте оскорбителя** – самый простой и действенный способ. Просто представьте, что данного пользователя не существует. Добавьте его в игнор-лист («черный список») и мысленно удалите из Интернета. Не отвечайте ему и не поддавайтесь на провокации.
2. **Сообщите модератору.** Это можно сделать с помощью специальной формы на форуме (она обычно выглядит как кнопка «пожаловаться на сообщение») или личным письмом. Если это популярный и уважаемый ресурс или если модераторская служба на нем поставлена на высоком уровне, его хозяева обязательно примут меры и воздействуют на сетевого агрессора (предупредят или вообще заблокируют ему доступ).
3. **Найдите другой ресурс,** ничто не мешает вам покинуть сайт, на котором процветают хамство и оскорбления, и найти аналогичный, где можно спокойно общаться. Сделать это особенно просто, если вы не успели освоиться на сайте и привыкнуть к нему. Однако никто не гарантирует, что на новом месте не найдется своих местных хамов.
4. **«Задавите интеллект».** Можно попытаться задавить сетевого хама интеллект, показать, что с вами шутки плохи и, дескать, шел бы он оттачивать свои способности на каком-нибудь другом сайте. Делается это лаконичными негрубыми ответами, высмеивающими грубияна и его действия.



Что НЕ рекомендуется делать:

1. **Грубить в ответ.** Если вы опуститесь до уровня не очень умного человека, то будете выглядеть ничуть не лучше его.
2. **Угрожать хаму** противозаконными действиями в реальной жизни. Подобные вещи чреваты наказанием согласно Уголовному кодексу. Хамы обычно люди весьма подлые и могут такую угрозу повернуть против вас. А получить судимость из-за сетевого хама – дело совсем не перспективное.
3. **Создавать темы на форуме с жалобами.** Если вас обидели – свяжитесь с администрацией сайта. Ни к чему засорять ресурс пустыми темами. Не теряйте уважения к себе и окружающим вас людям.

Варианты первой помощи

- Поговори с кем-нибудь, кому ты доверяешь (родители, брат, сестра, одноклассники и т.д.).
- Сообщи о преследовании своим родителям.
- Обсуди, что можно предпринять.
- Оповести о случае насилия ответственных лиц в школе (классный руководитель, директор, социальный педагог и др.).
- Обратись за помощью к администратору среды в сети Интернет.
- Обратись за помощью в правоохранительные органы.

Пресс-служба БУ ХМАО-Югры
«Ханты-Мансийская клиническая
психоневрологическая больница»

ВОЛОНТЕРОМ БЫТЬ ЗДОРОВО

2018 год был объявлен в России Годом добровольца. И, наверное, не зря. Ведь волонтеры сейчас есть практически во всех учебных заведениях и их количество с каждым разом увеличивается. Студенты-волонтеры ведут активную работу по реализации различных проектов, делятся опытом, участвуют в различных слетах и акциях, являются участниками форумов.

Студентка четвертого курса Ханты-Мансийской государственной медицинской академии Екатерина Шилова рассказала о том, как узнала о волонтерстве и сама стала волонтером.

Катя родилась и выросла в Нягани. Будучи школьницей, она часто бывала у мамы на работе — ее мама медсестра-анестезист, расспрашивала, как проходят процедуры, для чего нужен тот или иной медицинский инструмент. Работа мамы очень нравилась девочке, здесь было интересно, поэтому в седьмом классе Катя решила стать врачом.

Окончив школу, девушка подала заявления в пять вузов и везде поступила. Но выбор пал на Ханты-Мансийскую государственную медицинскую академию. Кате понравилось, что базой академии является окружная клиническая больница, поэтому все кафедры находятся в медицинском учреждении, а преподаватели — практикующие врачи. Все это позволяло получить те знания, которые пригодятся в работе.

— Кроме того, я понимала, что человек, имеющий медицинское образование, в принципе, всегда сможет найти себе работу. Медицина — необъятная сфера. Можно пойти работать туда, где нужны «золотые» руки. Можно общаться

с людьми, излечивать души, например, работать психиатром. Или, если хочешь работать с бумагами, нормативно-правовой базой, то можно пойти в здравоохранение. Можно с техникой работать. Я поняла, что непременно здесь себя найду, поэтому и поступила в медицинскую академию, — рассказала Екатерина Шилова.

В медакадемии Катя узнала, что такое волонтерство. Сначала просто сходила на пару акций, а потом и сама стала принимать участие в организации различных мероприятий.

Участие в волонтерских акциях позволило общаться с совершенно разными людьми, находить с ними общий язык.

ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

В России волонтерское движение стало зарождаться в конце 1980-х годов прошлого века. Впрочем, исторически оно существовало давно, например, в виде службы сестер милосердия, тимуровского и пионерского движений, всевозможных обществ охраны природы и памятников.

По мнению Кати, волонтерство — это направление, целый слой молодежной культуры, который направлен на саморазвитие человека, достижение определенных целей, которые идут на благо всему обществу, а не одному человеку. Волонтер должен быть готов в любой момент откликнуться, помочь.

Сейчас девушка входит в состав волонтерского объединения студентов «РостОк», которое существует в медицинской академии с октября 2012 года. Центр работает в нескольких направ-



лениях — это организация мероприятий по здоровому образу жизни, проведение социальных акций и проектов, пропаганда донорства, работа с социально незащищенными группами населения, просветительская деятельность. Организована работа «Школы волонтера».

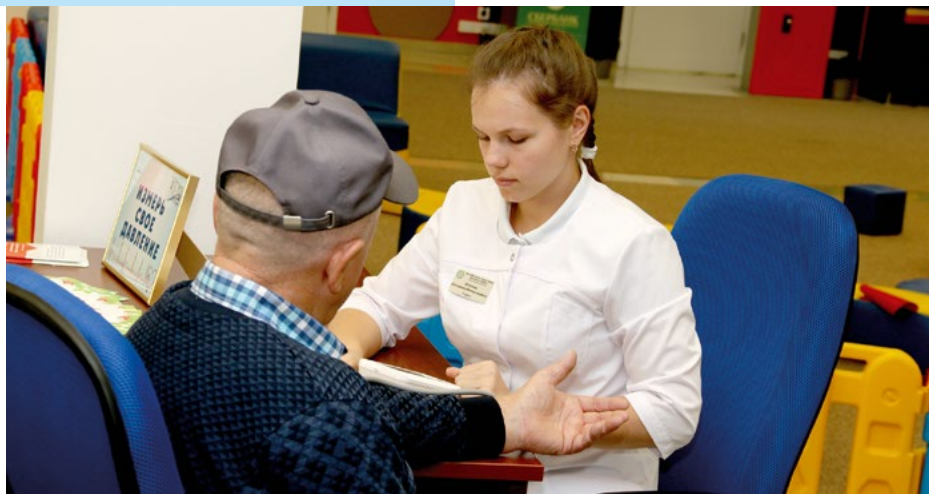
— Для проведения «Школы волонтера» приезжают спикеры, которые проводят различные тренинги, рассказывают об особенностях волонтерской службы, организационных моментах, правовых аспектах. Волонтеры должны быть «подкованы» во всех сферах, быть хорошими ораторами. Если ты знаешь точные аргументы, то всегда докажешь свою точку зрения, сможешь убедить. А убеждение — это огромная сила, — добавила Катя.

Без участия волонтеров не обходится ни одно мероприятие организуемое в Ханты-Мансийской медакадемии (день открытых дверей, научно-практические конференции, спортивные и культурно-массовые мероприятия). Также волонтеры принимают участие в городских, окружных и российских мероприятиях.



ЗНАЧЕНИЕ

Синонимом слова «волонтер» является слово «доброволец». Добровольцы — граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда в интересах благополучателя, в том числе в интересах благотворительной организации.



— Мы всегда участвуем в акции «Волонтеры Победы», бываем на различных молодежных слетах, фестивалях, участвуем в окружном конкурсе «Студент года». Бывают слеты, на которых волонтеры рассказывают о культуре своего края. Например, таким стал всероссийский фестиваль молодежи, который прошел в Сочи. Также волонтеры могут помогать в организации научных конференций, встрече официальных лиц. Недавно мы участвовали в Гражданском форуме, — отметила девушка.

Кроме того, волонтеры «Ростка» взаимодействуют с ребятами из всех муниципалитетов округа. Два года на-

зад на базе медакадемии проходил слет волонтеров, куда собрались ребята из разных городов. «Когда приезжаешь на какой-то слет, практически всегда встречаешь знакомые лица», — прокомментировала Екатерина.

Учеба и волонтерство — не все, чем занимается Катя. Помимо того, она изучает немецкий язык, ходит в бассейн, занимается исследовательской и научной деятельностью.

— На данный момент я пишу доклад на тему «Влияние современных электронных технологий на детей до 7 лет». Для его подготовки использую в основном англоязычные источники, перево-

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ВОЛОНТЕРСТВЕ.

- Международный день волонтерства отмечается 5 декабря, дату эту в свое время ввела ООН.
- В мире «фирменным знаком» волонтера считается раскрытая ладонью поднятая рука.
- На одного мужчину-волонтера приходится, в среднем, три женщины.
- Восемь человек из десяти говорят, что они стали волонтерами из чувства глубокого сострадания к нуждающимся людям.
- Около 70% добровольцев участвуют в волонтерских программах с целью получить новый взгляд на жизнь, людей, работу.

жу статьи, делаю свои определенные выводы. Эта тема очень актуальна сейчас, потому что трехлетний малыш пользуется планшетом лучше, чем взрослый человек. Я не думаю, что это плохо, если использовать умение в разумных целях, а не так, что ребенок заплакал и ему сунули планшет с мультиками. Сейчас многие винят Интернет за то, что он оказывает плохое влияние на человека. Но я считаю, что Интернет тут ни при чем. Дело в человеке. Среди всей мишуры можно найти много полезной информации, использовать ее, другие же просто забивают себе голову разными глупостями. Точно также когда-то было и с книгами. Их не приветствовали, считая, что и так можно пересказать друг другу все что угодно. Точно также и с Интернетом, — высказала свою позицию Екатерина Шилова.



А в будущем студентка медакадемии хочет стать хорошим специалистом, которому будут доверять люди и который сможет помочь. «Хочу быть уверена в том, что я не ошиблась в выборе профессии, и с удовольствием ходить на работу», — резюмировала Екатерина.

Ирина Ердякова, фото Ильи Юрукина

“Мы должны не только подготовить профессионалов, но и воспитать зрелых, ответственных, отзывчивых к чужой беде людей. Поэтому приветствуем, когда волонтеры-медики с первого курса занимаются благородными делами”

Вероника Скворцова
Министр здравоохранения РФ



ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Консультативно-оздоровительное отделение Центра медицинской профилактики бесплатно проводит скрининговое обследование с использованием современного диагностического оборудования с целью раннего выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы и факторов риска их развития. Также здесь вы можете узнать состав своего тела (сколько мышц, жира и воды находится в вашем организме), определить уровень устойчивости к стрессогенным факторам.

Сфигмометр «VaSera»

Проведение обследования на сфигмомографе позволяет выявить ранние признаки атеросклероза.

Атеросклеротические изменения сосудов сердца и головного мозга являются одной из главных причин возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

Как проходит диагностика

Исследование сосудов на сфигмомографе не требует предварительной подготовки и не связано с болью.

«МЕДАСС»

Обследование с использованием биоимпедансометрии позволяет объективно и в индивидуальном порядке оценить процентное соотношение жира, мышц и воды в организме, а также уровень физической работоспособности в соответствии с полом и возрастом.

Как проходит диагностика

За 24 часа до диагностики не рекомендуется употребление алкоголя. За 1-1,5 часа до диагностики исключить прием пищи и воды.

«Кардиовизор»

Метод оценки состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей. Кардиовизор позволяет быстро и комфортно провести диагностическое тестирование состояния сердца. Методика позволяет на ранних стадиях выявить патологические изменения при таких заболеваниях, как ишемическая болезнь сердца, миокардиодистрофия и нарушения сердечного ритма. Анализ ЭКГ сигналов проводится непосредственно прибором автоматически, что позволяет получить результат сразу по окончании обследования.

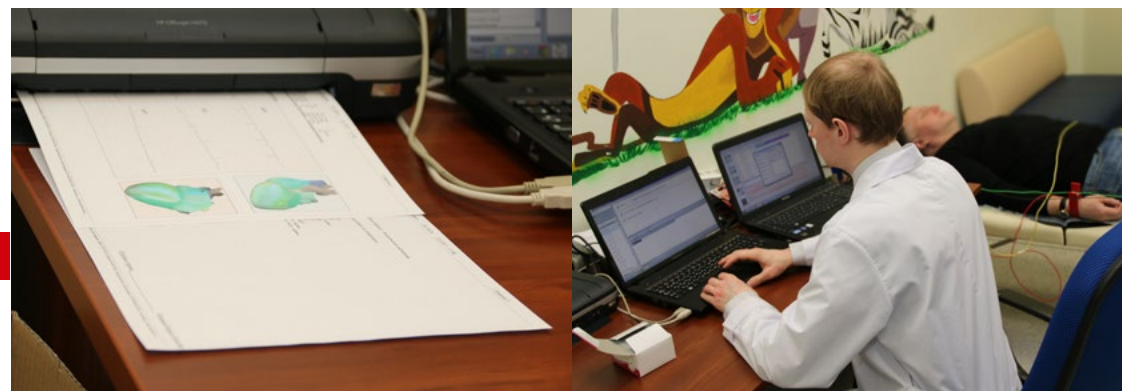
Как проходит диагностика

Перед обследованием специальной подготовки не требуется.

Комплекс БОС «Реакор»

Комплекс БОС (биологическая обратная связь) «Реакор» применяется для оценки психофизиологического состояния человека, помогает сформировать навыки саморегуляции для повышения устойчивости к стрессогенным факторам. Процедуры БОС-тренинга способствуют улучшению психофизиологического состояния, а также эффективны:

- при коррекции дисфункций сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной систем;
- в комплексной терапии никотиновой зависимости.



Обследование проводится по предварительной записи по телефону:

8 (3467) 31-84-66, добавочный 234
Наш адрес: ул. Карла Маркса, д. 34, кабинет № 11
Время работы: 9:00 – 17:00 (пн-пт)
Обед: 13:00 – 14:00



Медицинская помощь больным с онкологическими* заболеваниями

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ВКЛЮЧАЕТ:**

- ✓ профилактику и диагностику онкологических заболеваний
- ✓ лечение и реабилитацию больных с онкологическими заболеваниями с использованием современных специальных методов и сложных, в том числе, уникальных медицинских технологий

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ В ВИДЕ:

- ✓ первичной медико-санитарной помощи
- ✓ скорой, в том числе, скорой специализированной медицинской помощи
- ✓ специализированной, в том числе, высокотехнологичной медицинской помощи
- ✓ паллиативной медицинской помощи

МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ОКАЗЫВАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩИХ УСЛОВИЯХ:

- ✓ амбулаторно
- ✓ в дневном стационаре
- ✓ стационарно (в т.ч. в хосписах)

АЛГОРИТМ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ:

 КТО	Врачи-терапевты, врачи-терапевты участковые, врачи общей практики (семейные врачи), врачи-специалисты, средние медицинские работники
 ЧТО	Подозрение или выявление заболевания
 КУДА	Направление на консультацию в первичный онкологический кабинет/отделение медицинской организации не позднее 5 рабочих дней с даты выдачи направления на консультацию

 КТО	Врач-онколог первичного онкологического кабинета/отделения
 ЧТО	Взятие биопсийного (операционного) материала с учетом клинических рекомендаций (протоколов лечения) В случае невозможности взять биопсию амбулаторно – направление в онкологический диспансер
 КУДА	Направление в патолого-анатомическое бюро/отделение в течение 1 дня с момента установления предварительного диагноза
Срок выполнения патолого-анатомических исследований – не более 15 рабочих дней с даты поступления биопсийного (операционного) материала!	

 КТО	Врачи онкологического диспансера
 ЧТО	Оказание специализированной медицинской помощи не позднее 10 календарных дней с даты установления диагноза после биопсии/ не позднее 15 календарных дней с даты установления предварительного диагноза без биопсии
 КУДА	Онкологический диспансер/иные медицинские организации, оказывающие медицинскую помощь

 КТО	Врач-онколог первичного онкологического кабинета/отделения
 ЧТО	Уточнение/установление диагноза
 КУДА	Направление в онкологический диспансер/иные медицинские организации, оказывающие медицинскую помощь

 КТО	Врачи, средние медицинские работники
 ЧТО	Оказание паллиативной медицинской помощи осуществляется по направлению врача-терапевта участкового, врача общей практики (семейного врача), врача-онколога первичного онкологического кабинета/отделения
 КУДА	Онкологический диспансер/иные медицинские организации, располагающие отделениями паллиативной помощи

* Онкологические заболевания – появление в организме доброкачественных или злокачественных новообразований (опухолей).

** Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 ноября 2012 г. № 918н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи по профилю «онкология».



ТВОРИТЬ ДОБРО – ЛЕГКО

Всё чаще мы слышим по телевидению, радио, читаем в Интернете и журналах информацию о волонтерах, добровольцах. А вы когда-нибудь задумывались, кто такие волонтеры? Какими качествами должен обладать человек, решивший заниматься добровольческой деятельностью?

Мы решили провести опрос среди студентов Ханты-Мансийской медицинской академии, и рассказать о том, кто же такие добровольцы.



Алена Зарипова:

– Волонтером я стала еще в школьные годы, а когда поступила в Ханты-Мансийскую медицинскую академию, продолжила заниматься добровольчеством. В школе мы помогали детям с ограниченными возможностями здоровья, организовывали сбор школьных принадлежностей нуждаю-

щимся. Сейчас волонтерство связано с моей будущей профессией – это акции по профилактике и предотвращению различных заболеваний, антинаркотические акции.



Элина Сайдашева:

– Никогда не думала, что моя жизнь будет связана с добровольчеством. Когда я училась в школе, все это было как-то закрыто, и не каждый мог стать волонтером. В волонтерское объединение я вступила уже в студенческие годы. Приняла участие

в окружном съезде волонтеров. Познакомилась с ребятами из других городов, которые занимаются добровольческой деятельностью. Мы успели подружиться, поделиться опытом, поучаствовали в различных акциях. В качестве волонтера я участвовала в Параде Победы. Общение с ветеранами, праздничная атмосфера, позитивные эмоции – все это позволило прочувствовать праздник как никогда раньше.

В последнее время я принимаю участие в акции «Измерь свое давление», которая проходит в Многофункциональном центре Югры (Ханты-Мансийск). Волонтеры измеряют артериальное давление, дают полезные для здоровья рекомендации, советы по профилактике заболеваний.



Дарья Голубкова:

– В нашей школе был класс, который помогал ветеранам, и мне всегда хотелось к ним присоединиться. Когда я поступила в академию и узнала, что здесь занимаются волонтерской деятельностью, то сразу же присоединилась к группе добровольцев. Приняла участие в нескольких акциях, мне понравилось. И вот я волонтер уже четыре года.

Прошлым летом я побывала на форуме молодежи «Утро», узнала о предстоящих волонтерских проектах, общалась с ребятами. Мы обсудили, с какими проблемами сталкиваются волонтеры. Оказалось, что в Югре с этим все супер, потому что в некоторых городах даже нет «Школы волонтера».

Сейчас волонтерство для меня – это жизнь. Волонтер – это тот человек, который хочет помогать и помогает людям, и ему это нравится.



Екатерина Шилова:

– Впервые о волонтерстве я узнала в медицинской академии. Просто

сходила на пару акций, очень понравилось. Участие в них позволило научиться общаться с совершенно разными людьми, находить контакт, доносить свою мысль до других.

Волонтерство – это целый слой молодежной культуры, который направлен на саморазвитие человека, достижение определенных целей, которые идут на благо всему обществу, а не только тому человеку.

Опрос подготовила Ирина Ердякова, фото Ильи Юрукина



ВОЛЕЙБОЛ – НЕПРОСТАЯ ИГРА

Волейбол – не простая игра, начиная с правил и заканчивая взаимодействиями в команде. В волейболе нужно все время быть в игре.

Ведь если один человек выпадает из игры, то она кардинально может поменять своё направление. О тонкостях этой игры и о взаимоотношениях в команде нам рассказала капитан женской команды по волейболу Югорского государственного университета Елизавета Жилкина.

– Елизавета, расскажите немного о себе?

– Я родом из Нефтеюганска, там выросла, окончила школу. В 2014 году поступила в Югорский государственный университет на специальность «техносферная безопасность». Эту специальность выбрала не случайно, еще в школе решила, что хочу на техническую профессию, к гуманитарным наукам как-то не тянуло. Подготовилась к экзаменам, которые были успешно сданы, баллы позволили поступить на бюджет. В ЮГУ нашла, чем мне заниматься, – влилась в команду университета по волейболу.

– А когда вы начали заниматься спортом?

– Спортом я стала заниматься со второго класса. Наверное, как и все дети, попробовала себя в разных направлениях: танцы, акробатика, гимнастика, плавание, дзюдо, но свое предпочтение отдала волейболу, и на протяжении 14 лет бок-о-бок с этим видом спорта. Ростом, на самом деле, я не была награждена, но это была не помеха, как говорили тренеры: «Главное – высоко прыгать». В команде университета я стала либеро. Либеро – это игрок-защитник на задней линии.



– Что для вас спорт?

– Спорт – это жизнь. Прежде всего, спорт полезен для здоровья, а когда занимаешься тем, что любишь, это приносит духовное наслаждение, отходят в сторону все проблемы, которые накопились в голове. Спорт заставляет стремиться к наилучшим результатам, развиваться. Без спорта просто было бы скучно жить, некуда было бы отдавать свои эмоции и энергию.



– А как вы начали заниматься волейболом? Почему выбрали именно этот вид спорта?

– К нам в школу приходили тренеры и приглашали прийти на тренировки по волейболу, это стало мне интересно и решение не заставило себя долго ждать. А предпочтение отдала волейболу, потому что видела себя в этом виде спорта, из-за азарта и командной работы. Нужно было расставлять приоритеты, ведь заниматься всем подряд – это трата времени, которое дорогого стоит.

В начале 2017 года, будучи студенткой, я стала капитаном волейбольной команды. Старая команда распалась по причине травм. А травмы бывают, степень их серьезности зависит от уровня физической подготовки и того, когда они были получены. Так, от старого коллектива осталось три человека, поэтому начался набор новых девочек в команду. У тренера был выбор между тремя претендентками, и выбор пал на меня, чему я, конечно же, была рада.

– Продолжите, пожалуйста, фразу: «Быть капитаном команды – это значит...».

– Это значит принимать на себя ответственность за всю команду. Ведь капитан должен сплотить команду, подбодрить в нужный момент. Подсказать, как сделать лучше, и, естественно, хвалить игроков за хорошую игру, стимулировать на победу. Главное, самому не вешать нос, ведь если капитан не собран с мыслями на игру, то о каком настроении может идти речь всей команды. Я, например, перед игрой стараюсь хорошо размяться, потом мы обсуждаем с девочками предстоящую игру, соперников и их слабые стороны. Нужно достать каждый мяч любой ценой.

– Как собралась команда?

– Те, кто раньше занимались волейболом, приходили на тренировки, которые проводились в университете. Кому



нравилось, тот оставался, а кто не мог перенести нагрузку, отсеивался. Сейчас ждем всех тех, кто не занимался в школьные годы волейболом, и тех, кто уже играл.

– Как проходят тренировки?

– Тренировки проходят три раза в неделю, также мы занимаемся в бассейне и тренажерном зале, когда тепло, бегаем кроссы на стадионе ЮКИОРа. Тренировки проходят в различных направлениях – от упражнений, направленных на физическое состояние, до игровых упражнений. Перед соревнованиями упор уходит больше на игровые, также приглашаем к себе городские команды, чтобы сыграть.

– Бывают ли конфликтные ситуации, как они разрешаются?

– В любом коллективе бывают недопонимания, и мы не исключение. Это происходит в основном в игровых моментах, когда девочки делают друг другу замечания в недопустимой форме. Но это все разрешается, после игры собираемся и разъясняем обстановку, что было сказано не со зла, а наоборот.

– Часто ли команда принимает участие в соревнованиях? Какие награды имеет?

– Соревнований, на самом деле, не так много, как хотелось бы. Допустим, соревнования между университетов в округе проводят раз в год, по мне так этого недостаточно, хочется развиваться, повышать свой уровень игры. А пока мы принимаем участие во всех возможных соревнованиях. Так как команда новая, бывают и победы и поражения, но мы тренируемся и стараемся достичь наилучших результатов.

– Вы команда только что касается



спорта или, может быть, вместе отдыхаете и т.п.?

– Мы общаемся между собой и встречаемся в неформальной обстановке. Ведь для лучшей сыгранности команда должна быть и вне поля дружна. Мы всегда помогаем друг другу и поддерживаем, если будут проблемы.

– Чем занимаетесь кроме спорта, есть ли у вас хобби?

– В свободное от спорта время люблю читать, недавно прочитала книгу «Код да Винчи» Дэна Брауна. Еще люблю готовить и играю в компьютерные игры. Понимаю, что это не девчачье занятие, но мне нравится. В свободное время подрабатываю няней. Первое время было трудно, так как мы с малышом узнавали друг друга, а теперь намного легче, сдружились и уже, можно сказать, прихожу не на работу, а просто в гости.

*Ирина Ердякова,
фото Елизаветы Жилкиной*



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими

переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться со своим другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется делиться переживаниями с друзьями или близкими.

У ВАС ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ И РАССКАЗАТЬ О СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ, ЧУВСТВАХ, ПРОБЛЕМАХ.

**Если вам плохо,
если вам нужна поддержка -
звоните по телефону доверия:**

8-800-2000-122

(круглосуточно, бесплатно, анонимно).

**Телефон экстренной
психологической помощи
Ханты-Мансийской клинической
психоневрологической больницы
(3467) 393-330**

**Кабинет подросткового
врача-психиатра
(3467) 393-343**

**Кабинет врача-психиатра детского
(3467) 393-313**



НОВАЯ ЖИЗНЬ С ВЕСНЫ: *заряжаемся энергией*

Конец зимы и начало весны — время, когда сил остается все меньше, а здоровье, позитивное настроение и внутренняя энергия нужны как никогда. Время, когда наш организм ослаблен авитаминозом, зимней малоподвижностью и недостатком солнечных лучей. Энергия весной необходима нам, как воздух. Где её взять и как стать бодрее с помощью простых действий? Вот несколько советов, которые помогут стать энергичнее.



ВИТАМИНЫ

Хандра и депрессия имеют конкретные физиологические причины, особенно на фоне вирусных инфекций и весеннего авитаминоза. Позаботьтесь о том, чтобы ваш организм получал достаточное количество витаминов группы В и витамина С. Но при этом очень важно соблюдать чувство меры. Не стоит есть поливитамины горстями, ведь их переизбыток в организме может негативно сказаться на иммунитете. Зимой и весной принимать витамины лучше щадящими дозами, отдав предпочтение натуральным продуктам и простым витаминным комплексам, а не поливитаминам. Такой подход позволит запустить естественные процессы восстановления энергии в теле.

ВОДА

Вода имеет колоссальное значение для психического и физического самочувствия. Врачи и спортивные тренеры единогласны в том, что любой день лучше всего начинать со стакана чистой воды натощак. Старайтесь пить больше воды в течение дня, ведь она улучшает кровообращение и обменные процессы.

Кроме питья для душевного равновесия большое значение имеет прямой контакт с водой. Даже мытье посуды может помочь привести мысли в порядок, а плавание в бассейне отлично восстанавливает баланс энергии и снимает стресс. Если возможности посещать бассейн нет, то можно просто принять расслабляющую ванну и делать это хотя бы пару раз в неделю.

ЧАЙ И ЛИМОН

Несмотря на распространённое мнение, чай оказывает более ощутимый тонизирующий эффект, чем кофе. Несколько чашек хорошего зеленого чая в день (но не на ночь, разумеется), придадут бодрости, а также снизят уровень гормонов стресса в крови.

Для увеличения бодрости используйте возможности всех органов чувств. В этом может помочь ароматерапия, так, например, цитрусовые запахи, в частности лимон, способствуют повышению бодрости. Не жалейте лимона, добавляя его в чай, а для большего эффекта используйте эфирные масла с цитрусовыми ароматами дома и на рабочем месте.

Избавиться от навязчивого чувства усталости также помогут ароматы розмарина, гвоздики, тимьяна.



ДЫХАНИЕ

Есть мнение, что межсезонье не самое лучшее время для прогулок. Тем не менее, организм нуждается в притоке свежего воздуха вне зависимости от календаря. Простая прогулка по улице, возможно, лучшая профилактика всевозможных депрессий и заболеваний, доступна абсолютно каждому из нас.

Дома и в офисе не забывайте о регулярном проветривании помещения, чтобы мозг получал достаточное количество кислорода.

ДВИЖЕНИЕ

Наши движения непосредственно влияют на самочувствие и настроение. Хотите получить большой заряд бодрости? Начните двигаться быстрее! Неподвижное состояние для организма — это сон, а вот пора активного бодрствования связана именно с движением. Поэтому не ленитесь прогуляться во время обеда.

Регулярные занятия спортом, разумеется, всегда приветствуются, однако, если вы еще не привыкли к существенным нагрузкам, старайтесь не перенапрягаться. Большие нагрузки после дня полной неподвижности за компьютером неподготовленному организму вряд ли пойдут на пользу, поэтому соблюдайте разумное чувство меры.

Если вы ощущаете подавленность или склонны к депрессивным состояниям, занятия спортом могут существенно помочь, однако отдать предпочтение для начала лучше активным кардиопражнениям, например танцам.



ЯРКИЕ КРАСКИ

Яркие краски всегда позитивно воздействуют на организм, бессознательно ассоциируясь с солнцем, летом и цветением. Постарайтесь носить больше яркой одежды, чтобы взгляду было за что зацепиться среди серости вокруг. Разумеется, никто не призывает вас одеться как попугай, однако яркие свитер, шарф или лак на ногтях будут уместны и как нельзя кстати. Ведь для состояния депрессии как раз и свойственно видеть весь окружающий мир в серых тонах, боритесь с этим!

Кроме одежды красок можно добавить и в окружающую обстановку, например, купить себе яркую кружку для чая.

МУЗЫКА ЗАДАСТ РИТМ

Хорошая музыка способна не только поднять настроение, но и повысить работоспособность. Согласно последним исследованиям прослушивание любимых мелодий активизирует мозговую деятельность и помогает быстрее справляться с поставленными задачами. Так что энергичная музыка может подарить хороший заряд бодрости.



РЕЦЕПТЫ

Весенний салат

- Редис
- Свежий огурец
- Сельдерей
- Зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
- Зубчик чеснока

Способ приготовления:

Редис, огурцы, сельдерей, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, зубчик чеснока измельчить и сложить в салатник. Заправить оливковым маслом. Салат будет вкуснее, если в него добавить немного тертого сыра и половинки помидоров черри. Для сытности добавляют отварные креветки, куриное мясо или ветчину.



Суп-пюре из красной чечевицы

- Чечевица (красная) — 1 стакан
- Рис — 2 ст. л.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Помидор (среднего размера) — 2 шт.
- Бульон (или вода) — 1700 мл
- Соль и перец (по вкусу)
- Зира (молотая) — 1/2 ч. л.
- Мята (сухая) — 1/2 ч. л.
- Сок лимонный и сухарики (для подачи)
- Масло растительное

Способ приготовления:

Рис и чечевицу хорошо промыть. Лук почистить, мелко порезать. Помидоры очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками. Лук спассеровать в небольшом количестве растительного масла. Добавить помидоры, немного потушить. Добавить чечевицу, рис и,

помешивая — обжарить 5 минут. Влить бульон и варить на умеренном огне до полной готовности чечевицы, примерно 20–30 минут. Когда чечевица будет готова, снять с огня, хорошенько измельчить всё блендером, снова поставить на огонь и довести суп до кипения (если он получился слишком густой, то можно разбавить бульоном до необходимой консистенции). Готовый суп сдобрить приправами по вкусу. Подавать с лимонным соком и сухариками.



Паста в сливочно-чесночном соусе с креветками и сладким перцем

- Сладкий перец – 2 штуки
- Чеснок – 3 зубчика
- Сливки 10%-ные – 250 мл
- Паста – 150 г
- Базилик – 2 пучка
- Петрушка – 2 пучка
- Лимонный сок – 1 ст. ложка
- Сыр пармезан – 50 г
- Молотый черный перец и соль по вкусу
- Оливковое масло по вкусу



Способ приготовления:

Сладкий перец нарезать тонкими полосками. Жарить на оливковом масле 2 минуты. Затем добавить измельченный чеснок и готовить еще минуту. Креветки заправить лимонным соком. Выложить в сковороду, жарить 30 секунд. Влить сливки. Довести до кипения и уменьшить нагрев. Добавить в соус мелко нарезанную зелень. Поперчить, посолить. Дать соусу еще пару минут, чтобы немного уварился. Вмешать пармезан. Пасту сварить в большом количестве кипящей, подсоленной воды. Переложить в сковороду и перемешать с соусом. Сбрызнуть оливковым маслом. Посыпать свежей зеленью.

Смесь из сухофруктов и мёда

- Курага
- Чернослив
- Изюм
- Мёд
- Грецкий орех
- Лимон

Способ приготовления:

Вымытые и просушенные лимон, сухофрукты и грецкие орехи в равных количествах пропустите через мясорубку, добавьте мёд и размешать. Приятного аппетита!



Ирина Ердякова

По материалам открытых источников

Бодрящий чай: имбирь и облепиха

- 100 г ягод облепихи
- 20 г свежего имбиря (или 2 ч. л. молотого)
- 5 веточек мяты
- 1/3 ч. л. молотой корицы

Способ приготовления:

Положите ягоды облепихи, нарезанный имбирь, мяту и корицу в чайник, залейте 1 л кипящей воды и оставьте на два часа настояться. Подавать тёплым.

«ЛЕТНИЕ КОНЬКИ» – КАКИЕ И ЗАЧЕМ?



Скоро сойдет снег, растает лед, а значит – на замену лезвиям коньков придут ролики! На самом деле, история роликовых коньков насчитывает столетия. Первое упоминание о них датируется 1743 годом. Сегодня это высокотехнологичный спортивный инвентарь, имеющий множество разновидностей.

Роликовые коньки до середины XX века не были похожи на современные. Колеса располагались попарно, так называемые квады. Современное расположение колес в линию представили миру два брата Скотт и Бреннан Олсоны в 1979 году. Через несколько лет такой вид роликовых коньков стал популярным. До 1990 года в роликах использовался жесткий ботинок, и только в 1995 году появились роликовые коньки с мягким ботинком. Они имели огромную популярность среди любителей прогулочного катания.

На «летних коньках» можно не только прогуляться по парку, но и устроить не большое соревнование по скорости и слалому. Для различных видов катания существуют свои роликовые коньки.

«Фитнес» – это самый популярный вид роликовых коньков. Расположение роликовых колес может быть как в одну линию, так и в две. Основные особенности – легкий вес, удобный мягкий ботинок с возможностью отвода влаги и тепла. Нагрузка на позвоночник и суставы гораздо меньше, чем в классических роликах. Такой вид снаряжения подходит для непрофессиональных спортсменов. Это идеальный вариант для тех, кто любит прогулки на роликах. Стоит отметить, что такая категория, как детские коньки, по сути, те же фитнес-коньки, только меньшего размера. У них четыре колеса, а корпус делается из пластика или каучука. Как правило, для детских роликов рост ноги не является проблемой. Такие коньки делаются



раздвижными, а значит, их можно подстраивать под размер стопы спортсмена. Такая многоколёсная «обувь» способна увеличиваться на 4–5 размеров. Это лишает родителей головной боли, связанной с приобретением новых снарядов. Главное, чтобы при увеличении размера внутри не появилось неровностей – обратите на это внимание!

«Тренинговые» – гибрид беговых и фитнес-коньков подходят для тех, кто любит кататься на высокой скорости, но иногда не прочь и просто прогуляться на коньках.

«Беговые», «Скоростные» – большой диаметр колёс для высокой скорости, отсутствие боковой поддержки и легкий ботинок позволяют заниматься бегом с удовольствием. Считается, что удобнее эксплуатировать изделия с четырьмя большими колёсами. Именно этот вариант пользуется популярностью у опытных роллеров. Лучше выбирать ролики с высокой жёсткостью колёс – разгон быстрее.

«Фрискейт» – это ролики, которые предназначены для прыжков и преодоления препятствий. Отличительная

особенность: жесткий ботинок для устойчивости, прочная рама, которая сможет выдержать нагрузку от прыжков, и съёмный сапожок внутри ботинка для плотной фиксации ноги.

«Слалом» – это ролики, которые предназначены для катания по разметке из конусов или выполнения различных фигур. Они легкие, но имеют жесткую раму и среднюю мягкость ботинка.

«Агрессив» – это ролики для экстремального катания с прыжками, исполнением вращений и акробатических элементов. На таком коньке невозможно соревноваться в скорости, так как разогнаться очень сложно. Их отличает тяжелый и массивный ботинок – для устойчивости и амортизации, короткая и твердая рама, а также небольшие широкие колёса для устойчивого приземления.

Для фигурного катания – отличительная особенность данных роликов заключается в расположении специального стопора в передней части рамы, необходимого для выполнения вращения, а также, колёса, расположенные по дуге, аналогично форме ледовых коньков.



При покупке нужно примерять несколько вариантов, пока не найдете оптимальный для себя, и не экономить на качестве. Ведь ваша цель – здоровье и удовольствие, а не стрессы от поломок и травмы!

«Хоккейные» – в хоккей на роликах люди начали активно играть в конце прошлого века. Тогда спортсмены пользовались исключительно квадами – роликами с двумя рядами колёс. Но всё изменилось, когда появились коньки, у которых колёса поставлены в один ряд. Эти ролики, предназначены для игры в хоккей на роликах. Особенности: низкий ботинок, хорошая вентиляция и максимальная прочность. Теоретически играть в хоккей можно даже в фитнес-коньках. Однако они совсем никак не защищены от попадания, например, шайбы.

А еще есть **«ролики-внедорожники!»**. Они имеют большие пневматические (надувные) колёса, которые сглаживают неровность поверхности. «Внедорожники» – единственные коньки, у которых есть только три или даже два колёса. Они делаются из резины. Диаметр колёс может достигать двадцати сантиметров.

Для начинающего катания лучше всего подобрать ролики из категории **«Фитнес»**. Они недорогие и созданы для того, чтобы не натирать ноги. После смены стиля катания недорогие ролики не жалко преподнести в дар начинающему товарищу.

На фитнес-роликах лучше всего научиться кататься.

Конечно же, крайне желательно, особенно для начинающего роллера – использовать защитную экипировку. Стандартный набор защиты включает в себя защиту для локтей, колен, кистей. Обязательно одно – защита должна быть удобной.

И, конечно же, соблюдайте правила безопасности. Старайтесь не ездить по песку и воде – это вредно для роликов, остерегайтесь скользких поверхностей. Лучше всего затягивать ролики на максимум, чтобы они прочно держали ногу, но при этом не давили. Контролируйте скорость и просчитывайте наперед – необходимо соблюдать повышенную осторожность, проезжая мимо ребенка, будь он пешеходом или роллером. Их реакция на вас может быть совершенно неординарной. Если уж приходится падать, советуют падать вперед – на это рассчитана вся защитная экипировка. Даже без защиты вам будет проще смягчить падение, если оно будет вперед – на руки и ноги. Падение же назад представляет большую опасность для позвоночника и затылка.

Мы надеемся, что наш материал мотивирует кого-то из читателей «Региона здоровья» заняться этим видом физической активности. Ведь лето все ближе!

Андрей Шадрин.

По материалам открытых источников



УГРОЗА РЯДОМ – БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

Все мы слышали о ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитах В и С и думаем, что если мы не ведем рискованный образ жизни (употребление наркотиков и незащищенные половые контакты), то нас это не коснется. Современная жизнь такова, что может преподнести сюрпризы, к сожалению, не всегда приятные.

К таким «сюрпризам» относятся уколы использованными шприцами, порезы, попадание чужеродной крови на кожные покровы и слизистые. Случайно уколиться можно на улице, в песочнице, при уборке помещений и т. п.

Чтобы не попасть в данную ситуацию, прежде всего, необходимо провести беседу с ребенком о крайней опасности таких «игрушек» и самим быть крайне осторожными.

К несчастью, ситуация «случайно укололся выброшенным шприцем» не так уж редка, о чем свидетельствуют и панические запросы в интернете. Людей можно понять: что делать в та-

кой ситуации – существует ли угроза, к кому обратиться? А вид найденного использованного шприца с обнаженным «жалом» в руке ребенка вызывает оторопь.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Единственное условие, определяющее эффективность химиопрофилактики, – это ее своевременное и раннее назначение, не позднее 72 часов с момента укола или пореза. Кроме того, с момента обращения в Центр СПИД или к врачу-инфекционисту по месту жительства пострадавшему самому необходимо сдать анализы на ВИЧ и вирусные гепатиты В и С с пересдачей через 3, 6, 9 и 12 месяцев.

Родителям не стоит кричать или ругать ребенка. Спросите, что произошло и где он нашел шприц. Если из ранки течет кровь, то не останавливайте ее в течение нескольких минут. Если крови нет, выдавливать ее не стоит, так как это может только увеличить риск проникновения вируса в клетки. Аккуратно подберите шприц или иглу, поместите его в жесткую упаковку типа закрытой стеклянной банки или бутылки, чтобы

шприц при транспортировке не проткнул тару и не уколол других людей, вымойте руки с мылом. Помните: манипуляции со шприцем должны быть минимальными, иначе могут уколиться все перепуганные родственники, которые берут его в руки, разглядывают и переключивают.

Далее обратитесь в ближайший Центр СПИД или в приемное отделение больницы, чтобы вам обработали рану и оценили степень риска заражения ВИЧ. Уточните, имеется ли возможность исследовать содержимое шприца на ВИЧ-инфекцию и вирусные гепатиты В и С. В случае высокого риска инфицирования или при лабораторном обнаружении ВИЧ в содержимом шприца пострадавшему назначается специфическая химиопрофилактика передачи ВИЧ-инфекции.

НАПОСЛЕДОК

Ситуацию улучшат постепенно появляющиеся саморазрушающиеся шприцы, которые, благодаря защитной функции — одноразовой неразборной конструкции, будут куда безопаснее. После введения лекарственного средства срабатывает механизм обратного втягивания иглы в колбу шприца, что делает невозможным его повторное использование. Данные шприцы называются самоблокирующиеся шприцы или шприцы безопасные, так как после использования все компоненты, оставшиеся после проведения инъекции на

игле, остаются в цилиндре шприца и позволяют его безопасно утилизировать.

Но в целом культура утилизации подобных «отходов» в обществе остается низкой, а помимо использованных шприцов, в подъезде, траве и даже на детской площадке может таиться немало подобных им «острых опасностей». А потому, будьте осторожны и научите этому своих детей!

*Илья Юрукин.
По материалам центра
медицинской профилактики*



Телефоны горячей линии в ХМАО-Югре:

Единая служба «Телефон доверия».
Круглосуточно, бесплатно, анонимно:

8-800-101-1212, 8-800-101-1200

Телефон доверия:

8 3467 398-300

Горячая линия для приема обращений граждан
по вопросам оказания медицинской помощи в ХМАО-Югре:

8 800 100-86-03

(круглосуточно)



ПРОСТУДНАЯ ВЕСНА: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Вот и весна. В ближайшие дни будет все теплее и теплее, тает снег и... начинается сезон простуд. При такой неустойчивой погоде все больше югорчан уходят на больничный с насморком, больным горлом и кашлем. Или лечатся самостоятельно, пытаясь прогнать температуру старыми проверенными методами, которыми родители лечились в детстве. Давайте разберемся, какие способы действительно помогают улучшить самочувствие, а какие просто придумали наши бабушки, когда не было лекарств.

Миф. При температуре надо как следует пропотеть.

специально пропотеть. Вообще, температуру до 38,5 лучше не снижать, чтобы шла естественная борьба организма с вирусом. При ознобе не стоит укутываться в три одеяла. Достаточно создать комфортные условия, чтобы было тепло. Пытаться прогреть горло горячим питьем тоже не стоит — появятся микротравмы, и оно будет болеть еще больше.

Реальность. Специально дополнительно греться при температуре нельзя. Чтобы снизить высокую температуру, есть даже метод физического охлаждения. Конечно, это не значит, что надо идти на ветер. Суть в том, что не надо стараться сделать так, чтобы



Миф. Когда болеешь, нельзя мыться.

Реальность. Посещать баню для парилки, конечно же, не рекомендуется, чтобы опять же не перегреваться, а вот душ нужно принимать обязательно. Температура после принятия душа не поднимется. Главное, чтобы вода была не слишком горячая. Физические нагрузки также должны быть умеренными. С температурой не стоит затевать уборку в квартире, в спортзал идти тоже не надо. Пока есть лихорадка, лучше соблюдать постельный или палатный режимы (в пределах квартиры).



Миф. Витамин С – хорошее средство лечения и профилактики простуды.

Реальность. Аскорбиновая кислота входит в состав сосудистой стенки. При простуде нарушается тонус сосудов и их проницаемость. Получается, что витамин С помогает укрепить эту стенку, поэтому в качестве вспомогательного средства при лечении простуды его принимать можно. Но в качестве профилактического средства не особо эффективно. В этом плане можно использовать лук и чеснок. Можно положить их на тарелку рядом с собой, чтобы выделялись фитонциды. Можно принимать внутрь, это делается для того, чтобы повысить местный иммунитет. Вирус проникает в носоглотку, и считается, что там есть неспецифический фактор защиты — слизь. Поэтому есть такое мнение, что лук и чеснок могут защитить от простуды, но сейчас есть более современные и эффективные препараты, в том числе вакцинация.

Миф. Насморк можно лечить только «пробивающими» каплями.

Реальность. Есть два вида капель: первый вид – для промывания, второй – сосудосуживающие. В умеренных дозах в лечении можно использовать и те и другие. Но у тех и других препаратов есть эффект передозировки, что ведёт к обратному результату – появлению сухой слизистой, которая «цепляет» бактерии. Не было у человека синусита, а он появится. Лучше к лечению добавлять противовирусные препараты.

Миф. Лечишься не лечишься – всё равно болеешь простудой 7 дней.

Реальность. На фоне адекватной и своевременной терапии можно выздороветь за 3–4 дня. Но если не лечиться, можно легко получить осложнение, даже если всё начиналось с обычной простуды. До четверти случаев гриппа сопровождаются вторичными бактериальными осложнениями – пневмонией, гайморитом, миокардитом, менингитом. Лучше начать сразу с противовирусной терапии, а ещё лучше обратиться за медицинской помощью. Заболевший не всегда может адекватно оценить своё состояние.



Миф. Замерзнешь на улице – заболеешь.

Реальность. У вирусных инфекций есть сезонность из-за того, что при низких температурах, во-первых, лучше сохраняются вирусы, во-вторых, в это время меньше солнечных лучей и, в-третьих, снижается активность иммунной системы. Рот и носоглотка – входные ворота инфекции, поэтому стоит одеваться теплее. Если одеваться не по погоде, то повышается вероятность заболевания, но оно всё равно начинается по причине заражения вирусом. Заболевают не потому, что замёрзли, а из-за того, что подхватили вирус на холоде, когда иммунитет ослаблен.

Миф. При простуде надо греть ноги и нос, а при ангине – горло.

Реальность. Это связано с тем, что когда греют ноги, то кровь уходит от головы к конечностям, из-за этого кажется, что приходит облегчение. Но это симптоматическое лечение, вирус от этого не погибает. Греть нос при насморке и горло при ангине – это вариант физиотерапии. Но греть горло на пике заболевания нельзя, это только навредит, течение заболевания только усугубится, можно прогревать горло без вреда для здоровья на стадии ближе к выздоровлению.

Елена Ковальчук,
врач-терапевт Няганской городской
поликлиники

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

В центры здоровья могут прийти люди, которые чувствуют себя хорошо, но хотят знать, как можно предотвратить болезни. Запись осуществляется по предварительному звонку на удобное время, поэтому нет очередей. Пройти обследование можно в течение 40 минут и сразу получить индивидуальные рекомендации на основании результатов.

1. г. Когалым «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Когалымская городская больница» ул. Молодёжная, д.19, г. Когалым Контакты: телефон 8 (34667) 24-619	пн-пт с 8:00 до 20:00
2. г. Лянтор «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Лянторская городская больница» ул. Салавата Юлаева, д. 7, г. Лянтор, Сургутский район Контакты: телефон регистратуры 8 (34638) 25-874	пн-пт с 8:00 до 18:00 сб с 8:00 до 15:00
3. г. Нижневартовск «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Нижневартовская городская поликлиника» ул. Нефтяников, д. 9, г. Нижневартовск Контакты: телефон регистратуры 8 (3466) 415-605	пн-пт с 8:00 до 19:00
4. г. Нижневартовск «Центр здоровья для детей»	БУ ХМАО-Югры «Нижневартовская городская детская поликлиника» ул. Дружбы народов, 27, г. Нижневартовск Контакты: телефон регистратуры 8 (3466) 451-238	пн-пт с 8:00 до 17:00
5. г. Нягань «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Няганская городская поликлиника» ул. Сергинская, 14, кабинет № 20, г. Нягань Контакты: телефон регистратуры 8 (34672) 54-755	пн-пт с 8:00 до 18:00
6. г. Нягань «Центр здоровья для детей»	БУ ХМАО-Югры «Няганская городская детская поликлиника» ул. Загородная, д. 2, г. Нягань Контакты: телефон регистратуры 8 (34672) 71-470	пн-пт с 8:00 до 16:00 Перерыв с 12:00 до 12:30
7. г. Нефтеюганск «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Нефтеюганская окружная клиническая больница имени В.И. Яцкив» 16 мкр., д. 12, г. Нефтеюганск Поликлиника №2 Контакты: телефон регистратуры 8 (3463) 256-499	пн-пт с 8:00 до 18:00 сб с 8:00 до 13:00
8. г. Нефтеюганск «Центр здоровья для детей»	БУ ХМАО-Югры «Нефтеюганская окружная клиническая больница имени В.И. Яцкив» 16а мкрн., д. 72, г. Нефтеюганск Контакты: телефон регистратуры 8 (3463) 236-105	пн-пт с 8:00 до 16:00
9. г. Пыть-Ях «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Пыть-Яхская окружная больница» ул. Нефтяников, 2, мкр. д.18А, г.Пыть-Ях, Контакты: телефон регистратуры 8 (3463) 456-430	пн-пт с 8:00 до 19:00
10. г. Сургут «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Сургутская городская клиническая поликлиника №1» ул. Дзержинского, д. 15, г. Сургут Контакты: телефон регистратуры 8 (3462) 562-170	пн-пт с 8:00 до 19:00 сб с 8:00 до 13:00
11. г. Сургут «Центр здоровья для детей»	БУ ХМАО-Югры «Сургутская городская поликлиника №4» ул. Бажова, д 25, ОБЛ «Росинка», г. Сургут Контакты: телефон регистратуры 8 (3462) 353-188	пн-пт с 8:00 до 19:00 сб с 9:00 до 14:00
12. г. Урай «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Урайская городская клиническая больница» ул. Ленина, д. 80, г. Урай Контакты: телефон регистратуры 8 (34676) 28-192	пн-пт с 8:00 до 17:30
13. г. Ханты-Мансийск «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Окружная клиническая больница» ул.Калинина, д. 40, литер Б, г. Ханты-Мансийск Контакты: телефон регистратуры 8 (3467) 304-135	пн-пт с 8:00 до 20:00
14. г. Радужный «Центр здоровья для взрослых»	БУ ХМАО-Югры «Радужинская городская больница» 2-й мкрн., д.12, г. Радужный Контакты: телефон регистратуры 8 (34668) 3-88-16	пн-пт с 8:00 до 15:40
15. г. Советский «Центр здоровья для взрослых»	АУ ХМАО-Югры «Советская районная больница», ул.Киевская, дом 33, г.Советский Контакты: телефон регистратуры 8 (34675) 3-61-35	пн, вт, чт с 8:00 до 16:00 ср, пт с 11:00 до 19:00

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№1 (25) / 2018

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: Н.С. Тырикова

Над номером работали: Илья Юрукин
Ирина Ердякова
Андрей Шадрин
Елена Ковальчук

Адрес редакции, телефон: 628012, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34,
тел. +7 (3467) 31-84-66

Издатель: БУ «Центр медицинской профилактики»,
г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34

Адрес типографии: ООО «Печатный мир г. Сургут»
г. Сургут, ул. Маяковского, 14

Дата выхода в свет: Заказ №1162 от 16.03.2018
Тираж 1200 экз.

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 № ТУ72-00864
от 23.04.2013 г.



 [instagram.com/cmp_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)

 vk.com/cmphmao

 facebook.com/cmphmao

 ok.ru/tsentrmedprof

 twitter.com/cmphmao