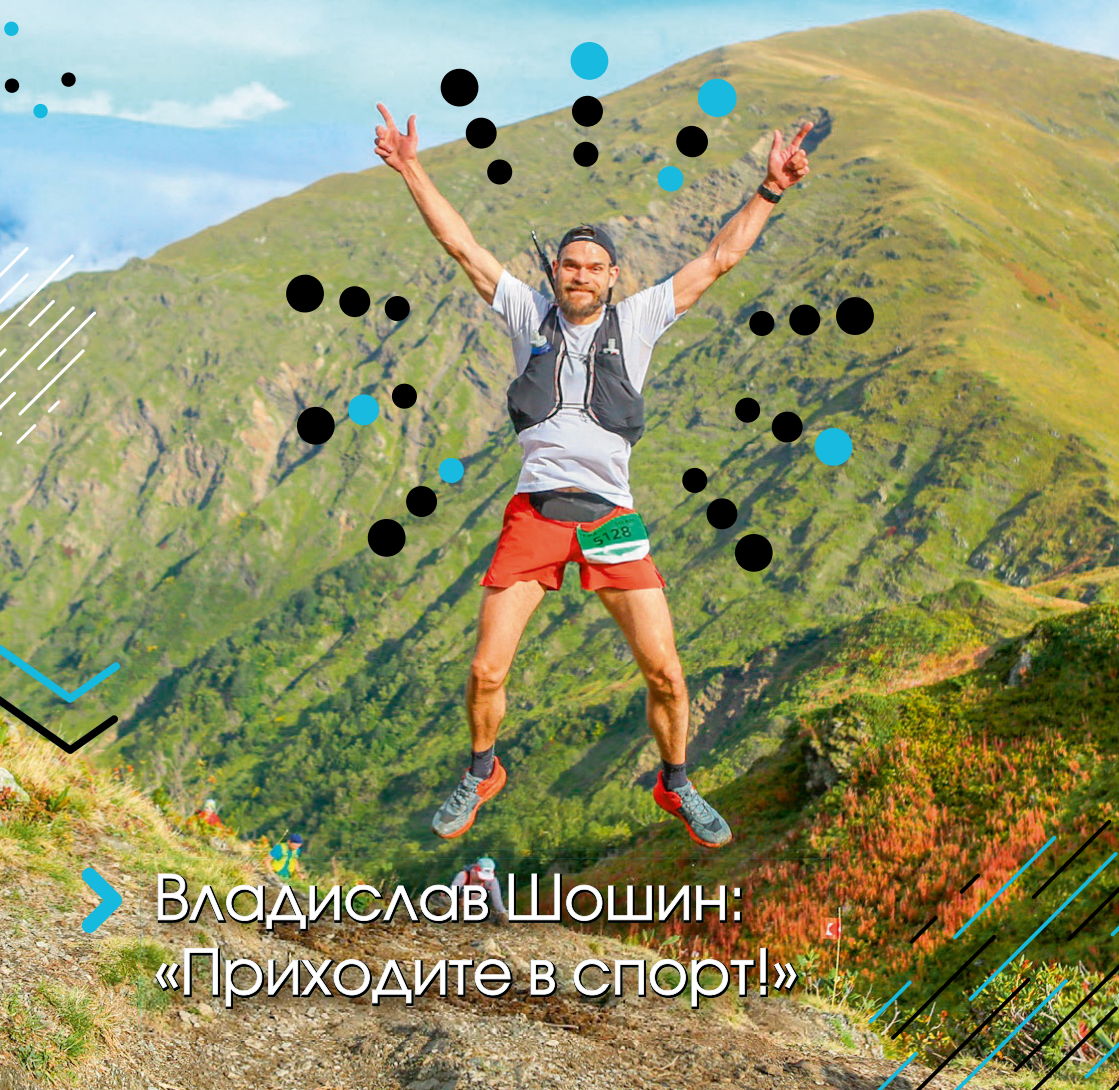
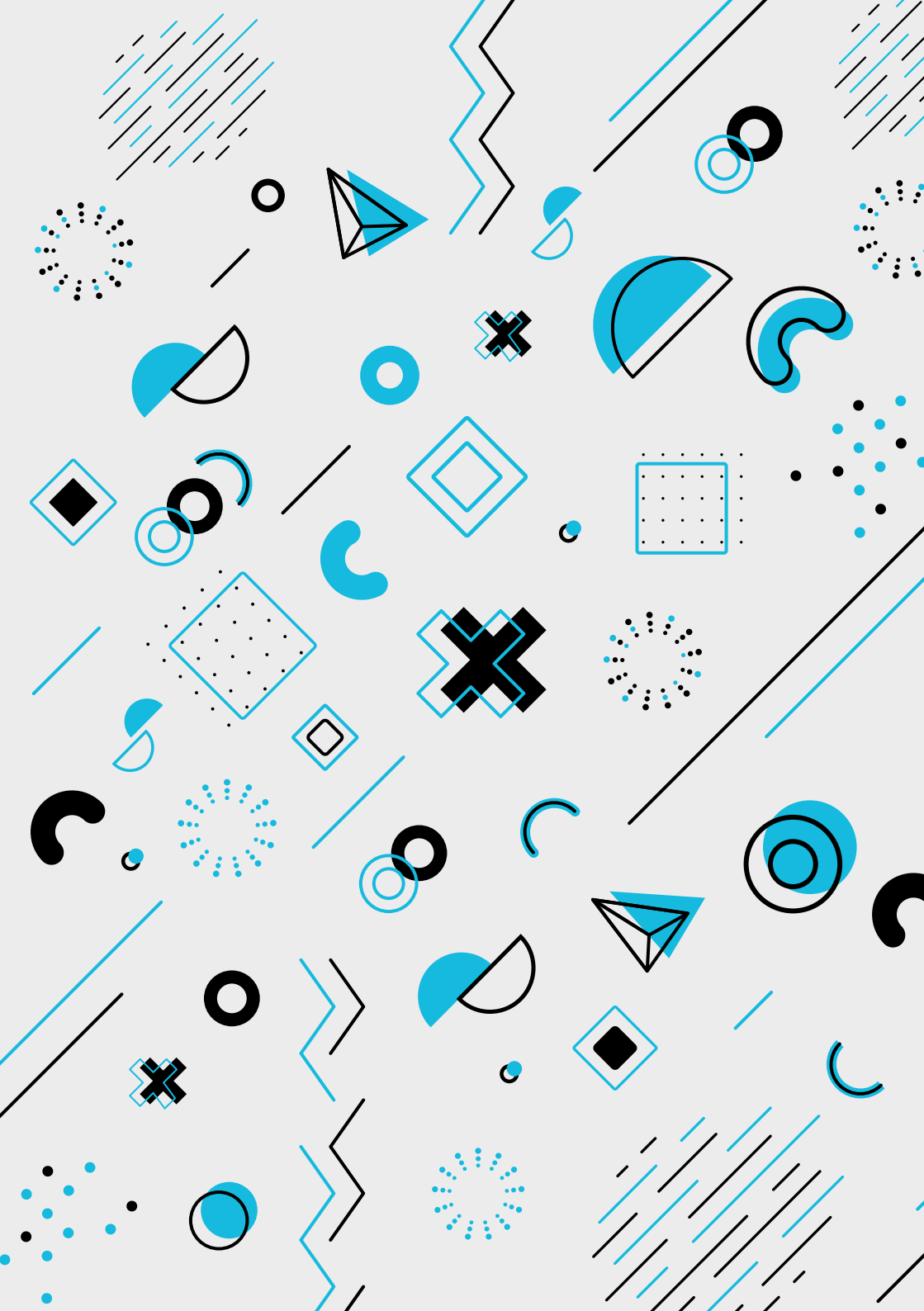
РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

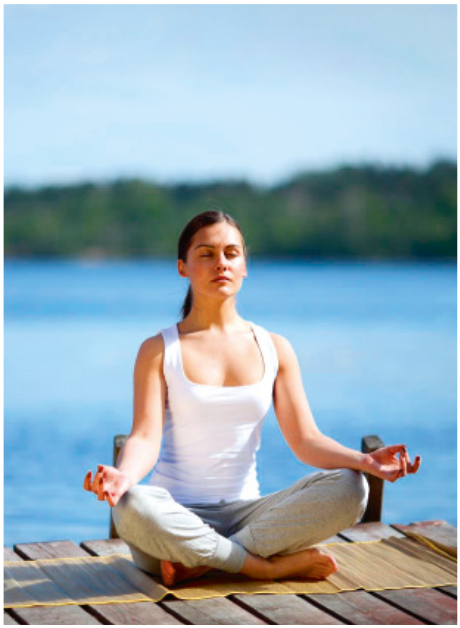
12+

№2 / 2022



Владислав Шошин: «Приходите в спорт!»





ЭТО ИНТЕРЕСНО

Железо и его роль в организме 2

Как повысить стрессоустойчивость? 4

Сахарный диабет: что нужно знать 6

О ВАЖНОМ

Пешеходы на электротяге – как пользоваться самокатом безопасно 9

ВАШЕ ПРАВО

Где можно работать с ВИЧ-инфекцией? 14

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

С чем едят кишечные инфекции? 17

ГОСТЬ НОМЕРА

Владислав Шошин: «Приходите в спорт!» 23

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Внимание: сезон клещей 32

ПРИЗВАНИЕ

«Я вижу людей насквозь»: врач УЗИ Альбина Королева о своих рабочих буднях 34

СОВЕТ ВРАЧА

Не дайте сердцу остановиться 38

ВОПРОС–ОТВЕТ

Туберкулез в вопросах и ответах 42

ЖЕЛЕЗО И ЕГО РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ

Железо – важнейший микроэлемент, принимающий участие в процессах деления клеток, биосинтезе ДНК, коллагена, функциональной активности различных звеньев иммунной системы.

Роль железа определяется его активным участием в тканевом дыхании, являющимся непременным условием существования живой клетки. Железо содержится в структуре ряда белков, и прежде всего гемоглобина, переносящего кислород из легких к клеткам, тканям и органам. Отдав клетке кислород, гемоглобин «забирает» из клетки углекислый газ, и красные кровяные тельца, которые содержат гемоглобин, «поставляют» в ткани организма кислород и избавляют их от углекислоты. Железо защищает органы от вредного воздействия токсичной перекиси водорода, продуцирующейся белыми кровяными клетками – лейкоцитами.

Таким образом, две главные «обязанности» железа – поддерживать нормальный уровень кроветворения и обеспечивать организм и ткани кислородом. В случаях, когда железа не хватает, эти функции неполноценны.

Причины, по которым может наступить анемия:

- недостаточное поступление железа с пищей;
- снижение всасываемости железа из-за нарушения работы ЖКТ;
- повышенная потребность в железе во время беременности.

Самыми распространенными признаками дефицита считаются:

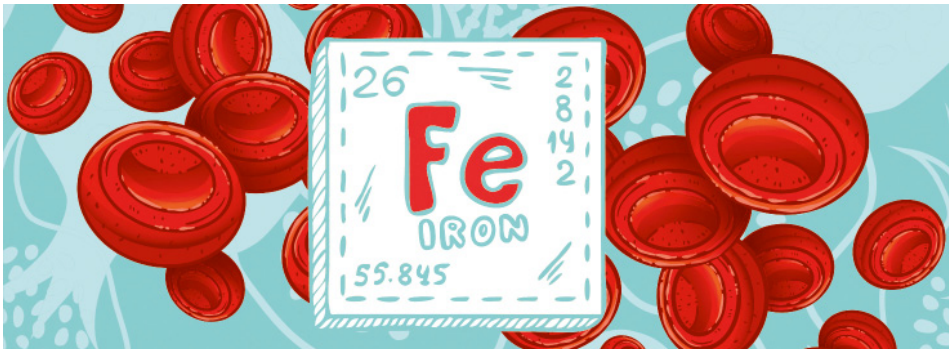
- повышенная утомляемость, чувство сильной усталости;
- головокружение, шум в ушах, головные боли, обмороки, мелькание «мушек» перед глазами, снижение памяти;
- тахикардия, учащенное сердцебиение при нагрузке и без;
- изменения ногтей, ломкость волос;
- одышка;
- изменения вкуса и обоняния, поражение слизистой полости рта, языка и губ.

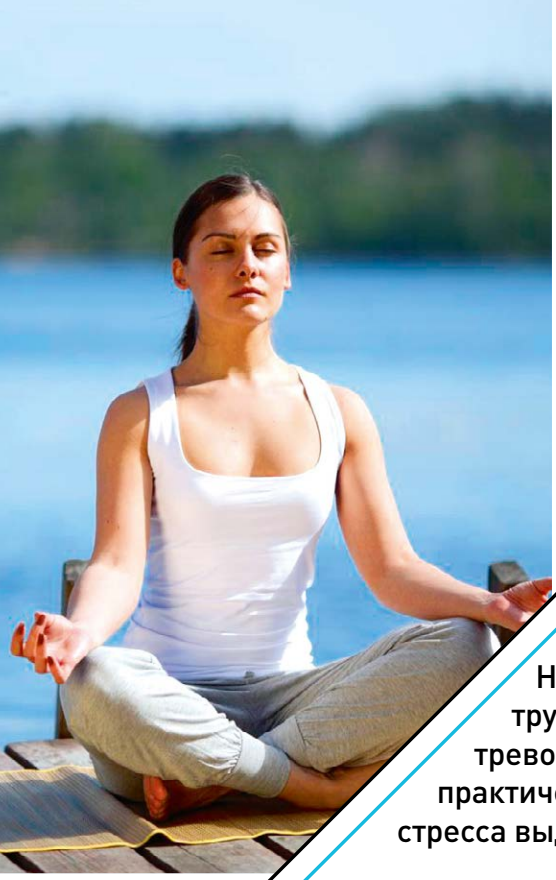
Рекомендуемая суточная норма потребления железа зависит от возраста, пола, образа жизни и состояния здоровья.

Если наступает железодефицит, то ткани и мышцы перестают получать необходимый объем кислорода, который способствует их эффективному функционированию. Это может привести к анемии.

Дети нуждаются в большем количестве железа, чем взрослые: в период роста и формирования организма любые полезные вещества расходуются гораздо быстрее. Дневная норма зависит от возраста ребенка: 4–8 лет – 10 мг, 9–13 лет – 8 мг. В возрасте 19–50 лет женщины должны получать 18 мг железа каждый день, в то время как мужчинам того же возраста достаточно 8 мг.

Адгам Гумеров, биолог





КАК ПОВЫСИТЬ СТРЕССО-УСТОЙЧИВОСТЬ?

Наша жизнь очень динамична, и ее трудно представить без волнений и тревог. Поэтому слово стресс знакомо практически каждому из нас. В развитии стресса выделяют три стадии.

Стадия мобилизации, или тревоги. Эта стадия возникает при стрессовой ситуации и характеризуется волнением, учащением сердцебиения, возбуждением, концентрацией внимания на объекте стресса. Такое состояние многим знакомо перед экзаменом, важной встречей.

Стадия сопротивления. Эта стадия наступает, если фактор стресса продолжает воздействие. Организм человека активно противодействует стрессу, приспосабливаясь.

Стадия истощения. На данной стадии при продолжающемся стрессе силы человека истощаются, стресс полностью берет над ним контроль, организм человека испытывает разрушающее воздействие стресса.

Психологи отмечают, что эмоционально стойких людей в мире всего 25-30%. К ним обычно относятся

люди таких экстремальных профессий, как военные или пожарные. Что же представляет собой стрессоустойчивость, и возможно ли ее выработать в себе?

Врачи-психотерапевты поделились несколькими основными правилами, следуя которым, можно повысить стрессоустойчивость – способность противостоять стрессовым ситуациям.

1. **Не думайте постоянно о своих проблемах.** Если в данный момент какая-либо проблема не решаема, то не стоит постоянно из-за этого переживать, постарайтесь на некоторое время отпустить ситуацию. Придет время, и вы обязательно найдете решение.

2. **Полноценно отдыхайте.** Дайте себе время для отдыха. Чаще ходите в кино, выезжайте на природу, больше времени проводите с друзьями, больше общайтесь.

3. **Высыпайтесь.** Крепкий и продолжительный сон – самое лучшее лекарство в борьбе со стрессом.

4. **Найдите себе приятное занятие,** хобби, которое поможет вам отключиться от повседневных проблем и доставит радостные моменты.

5. **Займитесь спортом.** Научно доказано, что любая физическая активность помогает снять напряжение.

6. **Научитесь выпускать пар.** Порой необходимо избавляться от накопленных негативных эмоций. Например, можно побить подушку или посетить футбольный матч или концерт, где можно от всей души покричать и посвистеть.

7. **Научитесь правильно дышать.** Правильное дыхание поможет вам сохранить спокойствие в любой стрессовой ситуации.

Если вы чувствуете, что самостоятельно вам тяжело справиться со стрессовой ситуацией, вам необходимо обратиться к специалистам. Помните, что мы все подвержены стрессу. Уделяйте больше времени развитию своей стрессоустойчивости. Не позволяйте негативным эмоциям взять над вами верх. И тогда из всех жизненных перипетий вы сможете выйти победителем!

Екатерина Кулешова, врач-психотерапевт

ЭТО ИНТЕРЕСНО

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ

Сахарный диабет – это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона поджелудочной железы инсулина, и/или вследствие уменьшения чувствительности к нему клеток – мишеней организма.

Чтобы снизить риски развития заболевания и для поддержания допустимого уровня сахара крови врач-эндокринолог Няганской городской поликлиники Светлана Бурмантова дала шесть главных советов:

Учитесь заботиться о себе. Не стесняйтесь задавать лечащему врачу интересующие вопросы. Не стесняйтесь уточнять недопонятое.

Регулярно проверяйте уровень глюкозы в крови, особенно, если вы входите в группу риска. Приобретите глюкометр.

Составьте свое меню. Основную часть калорий нужно получать из полисахаридов (особенно «сложных», с высокой долей пищевого волокна). На белок должно приходиться 10-20% калорийности. Выбирайте источники белка, в которых меньше жира, например, постное мясо, рыбу, птицу, бобовые и обезжиренные молочные продукты.

Правильная диета, составленная вместе со специалистом, поможет не только контролировать диабет, но и предупреждать другие медицинские проблемы, например, повышение уровня холестерина.

Ухаживайте за ногами. Больному необходимо каждый вечер перед сном мыть, сушить и припудривать стопы, а также регулярно обрабатывать увлажняющим кремом пятки, защищая их от трещин. Если уровень глюкозы в крови плохо контролируется, сосуды в ногах сужаются, а чувствительность слабеет. Мелкая ранка легко остается незамеченной и может превратиться в инфицированную язву, чреватую гангреной и ампутацией.

Проверяйте глаза. Ежегодно проходите обследование у врача-окулиста. Это позволит вовремя обнаружить диабетическую ретинопатию – поражение сосудов сетчатки. Ее незамедлительное лечение может спасти от слепоты.

Занимайтесь спортом. Перед занятиями физкультурой обсудите с врачом меры предосторожности. Возможно, некоторые типы упражнений вам противопоказаны. Например, при ретинопатии или недавней лазерной коагуляции сетчатки не стоит прыгать или поднимать тяже-

сти. Если уровень глюкозы сильно скачет, перед занятиями полезно перекусить, а во время них периодически проверять свой сахар.

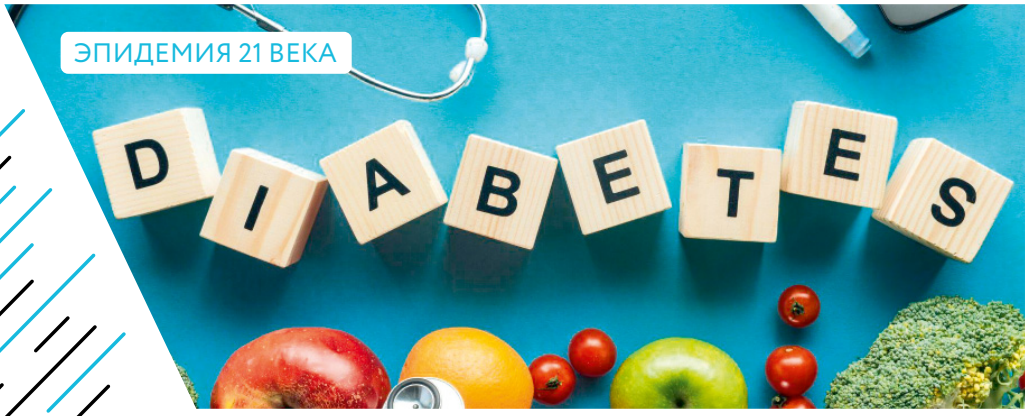
Помните, от подобной болезни не застрахован никто, не зря сахарный диабет считается неинфекционной эпидемией 21 века. Чаще проверяйте уровень сахара в крови и следите за здоровьем!

Сахарный диабет относится к числу часто встречающихся, легко диагностирующихся заболеваний. Своевременное выявление и лечение помогают предотвратить ряд осложнений, которые могут привести к инвалидности.

К основным факторам риска развития сахарного диабета относятся: ожирение, наследственная предрасположенность, постоянное нервное перенапряжение, гиподинамия, употребление рафинированной (бедной клетчаткой) пищи, некоторые гормональные нарушения и прочее.

Основными симптомами сахарного диабета считаются: частое и обильное мочеиспускание, жажда, сухость во рту, внезапное немотивированное похудание, выраженная утомляемость.

Светлана Бурмантова, врач-эндокринолог



ПЕШЕХОДЫ НА ЭЛЕКТРО-ТЯГЕ – КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ САМОКАТОМ БЕЗОПАСНО

Из разговора во дворе многоквартирного дома:
– Вот мой сынуля во дворе разогнался и аварию устроил! На грохот все соседи сбежались! У машины соседа вмятина на всю дверь и зеркало треснуло. Сам этот гонщик малолетний лицо разбил и трещина в руке!
– Да кто ж ему машину-то доверил?! Ему же 9 лет!
– Да какая машина? Он на электросамокате был!

Электросамокаты стремительно набрали популярность. И развлечение, и отдых, а для кого-то альтернатива автомобилю или общественному транспорту. Тихий и компактный вариант, не требующий места для парковки, заправок и водительских прав. Да еще и экологичный! Замечательный вариант, чтобы достаточно быстро добраться на работу или в ближайший магазин.

Горожане быстро приняли удобство нового колесного гаджета. А вот в полной мере осознать ответственность за управление электросамокатом успели далеко не все.

Самокат чаще соотносится в сознании с парковыми дорожками,

легкомысленными покатушками наперегонки, отдыхом, а не с правилами дорожного движения, травматизмом и ДТП. Но об этом, к сожалению, часто приходится вспоминать, когда беспечный ездок на электротяге забывает о безопасности. То ребенок на скорости прорубает свой путь через ближайшую клумбу, а то и взрослый мужчина рвется на самокате в гущу автомобильного потока, заставляя вздрогнуть с десяток водителей за одну поездку.

Очевидно, что рост происшествий с участием электросамокатчиков не останется без внимания и приведет к разработке правил пользования этим транспортом, который относят к средствам индивидуальной мобильности (СИМ).

Проблема травматизма на электросамокатах основывается на том, что современные экземпляры способны развивать скорость, порой недоступную велосипедисту, умеют резко ускоряться и подчас обладают собственной массой более десяти килограммов. Прибавьте сюда массу наездника, разгоните до скорости 25-30 километров в час и получите снаряд, несущийся по тротуару, столкновение с которым может послужить причиной довольно серьезной травмы.

В основном при таких авариях люди получают ушибы и ссадины. Но при неудачном стечении обстоятельств, большой скорости, столкновении с другим транспортом возможны и более серьезные повреждения.

Переломы или сочетанные травмы, порой требующие даже хирургическогое вмешательства – от наложения швов до серьезных операций.

Посидев полчаса в интернете, можно найти сотни тому подтверждений. Кто-то отделался синяками, а у кого-то «память» о покатушках останется на всю жизнь. Жертвы происшествий с самокатами попадают в больницу больших городов на протяжении всего летнего сезона. В особенности там, где развит прокатный сервис.

Чтобы новое транспортное средство доставляло только удовольствие – особенно на первых порах, пока вы набираетесь опыта в управлении, позаботьтесь о дополнительной безопасности. Специалисты горячо рекомендуют надевать средства защиты – шлем и экипировку, предохраняющую колени и локти. Надеть перчатки – тоже хорошая идея. При падении человек часто выставляет вперед руки, так что перчатки позволят избежать травмирования ладоней, пальцев.

Будет замечательно, если покупку электросамоката вы отметите походом на ровную и свободную от помех площадку, где в полной мере освоитесь с тем, как маневрирует ваш самокат, как резво разгоняется и насколько быстро тормозит. Не рискуя сбить кого-нибудь, вы лучше узнаете его особенности. Возможно даже отработаете объезд пешеходов, проезд узких проходов и так далее, расставив камни или конусы. Это намного безопаснее, чем осваивать навыки на тротуаре или площадке парка, заполненной гуляющими гражданами, детворой на велосипедах и другими самокатчиками.

СКОРОСТЬ, ДИСТАНЦИЯ И ВЕЖЛИВОСТЬ

Передвигаясь на электросамокате, помните о том, что к вашему быстрому и бесшумному появлению могут быть не готовы пешеходы, водители и животные. Если на вашем пути есть велополоса – используйте ее. Там вы хотя бы отчасти будете ограждены от внезапных помех.

Не гоните! На тротуарах, в дворовых территориях и парковых зонах не разгоняйтесь. Столкновение с другими пешеходами на большой скорости приведет к серьезным травмам. Оставьте время для нормальной

реакции окружающим, не заставляйте их разбегаться и отпрыгивать. И да, животных это касается в полной мере. Как вам такое: перелом челюсти, сломанный нос и рука, несколько операций – итог попытки объехать выскочившую на тротуар кошку.

Всегда старайтесь держать дистанцию – люди могут размахивать руками, резко менять направление движения, просто остановиться неожиданно. Детей все это касается вдвойне.

Будьте вежливы – не используйте звонок или сигнал без необходимости. На тротуаре вы не главный! На велодорожке вы имеете полное право использовать сигнал, но заранее – чтобы не напугать человека, который непонятно куда шагнет от неожиданности. Да и сами старайтесь двигаться предсказуемо, заранее прогнозируя обстановку и свои действия.

Преодолевать пешеходные переходы безопаснее всего спешиваясь, особенно нерегулируемые. Водитель может неправильно рассчитать вашу скорость и не успеть затормозить, если вы внезапно выкатитесь на зебру, опередив пешеходов.

Выбирайте ровную местность, избегая ям, склонов, бордюров – колеса самоката не очень-то любят такие сюрпризы, на большой скорости можно запросто упасть! Избегайте притирания боковых поверхностей колес к бордюрам и другим неровностям – это способствует повреждению и может неожиданно лишить вас равновесия.

В МРАК И НЕПОГОДУ

Будьте осторожны после дождя – на мокром асфальте, плитке сцепление колес гораздо хуже. Мокрые грунтовые тропинки тоже могут быть очень скользкими для ваших небольших колесиков. Безобидные на вид лужи могут скрывать глубокие выбоины. И если в этот момент вы, например, застегивали молнию, дер-

жась за руль одной рукой – упасть очень просто.

Внимательно читайте инструкцию, чтобы точно знать – допускает ли производитель использование вашего самоката в сырую погоду.

Особенно внимательными будьте в темное время суток – позаботьтесь о своей безопасности заранее – станьте заметнее, используя фары, при их наличии, фонарик или светоотражатели.

У ВАС НЕТ РЕМНЕЙ И ПОДУШКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Поэтому не выезжайте без крайней необходимости на проезжую часть и не пытайтесь ехать наравне с автомобилями – в этом железном потоке вас не защищает прочный кузов. Передвигаться следует по краю дороги или обочине с правой стороны относительно транспортного потока – то есть в ту же сторону, куда движутся автомобили.

Не пользуйтесь наушниками, особенно вакуумными «затычками». Они замечательно изолируют вас от звуков внешнего мира, в том числе сигналов, предупреждений и рева двигателей лихачей.

Всегда следите за техническим состоянием своего самоката – не забывайте проверять уровень заряда аккумулятора, надежность тормозов, отсутствие неисправностей.

СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА, И ВАШ ЭЛЕКТРОСАМОКАТ БУДЕТ ДАРИТЬ ВАМ ТОЛЬКО ПРИЯТНЫЕ ЭМОЦИИ И СВОБОДУ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

Илья Юрукин

ГДЕ МОЖНО РАБОТАТЬ С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ?

Один из вопросов, который остро стоит для людей, столкнувшихся с ВИЧ-инфекцией, где можно работать с таким диагнозом? У большинства пациентов с началом АРВТ (антиретровирусной терапии) самочувствие нормализуется, человек продолжает жить дальше, трудиться, строить планы на будущее, создавать семью и приносить пользу обществу. Важно знать свои права и отстаивать право на труд.

Трудоустройство людей с ВИЧ-инфекцией регламентировано на законодательном уровне. Согласно Федеральному закону от 30 марта 1995 г. N 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», не допускаются увольнение с работы, отказ в приеме на работу, отказ в приеме в организации, осуществляющие образовательную деятельность, и медицинские организации, а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ-инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции, равно как и ограничение жилищных и иных прав

Единственным законным поводом, согласно которому могут уволить с работы, является тот факт, что вы физически не можете выполнять свои должностные полномочия. Для подобного действия необходимо решение медицинской комиссии.

и законных интересов членов семей ВИЧ-инфицированных, если иное не предусмотрено настоящим Федеральным законом (Статья 17).

Есть перечень профессий, где обследование (а не запрет работать) на ВИЧ обязательно (СП3.3686-21).

При поступлении на работу и при периодических медицинских осмотрах:

1. Врачи, средний и младший медицинский персонал Центров по профилактике и борьбе со СПИД, медицинских организаций, занятые непосредственным обследованием, диагностикой, лечением, обслуживанием, а также проведением судебно-медицинской экспертизы и другой работы с лицами, инфицированными вирусом иммунодефицита человека, имеющие с ними непосредственный контакт. Медицинские работники в стационарах (отделениях) хирургического профиля.

2. Врачи, средний и младший медицинский персонал лабораторий, которые осуществляют обследование населения на ВИЧ-инфекцию и исследование крови и биологических материалов, полученных от лиц, инфицированных вирусом иммунодефицита человека.

3. Научные работники, специалисты, служащие и рабочие научно-исследовательских учреждений, предприятий (производств) по изготовлению медицинских иммунобиологических препаратов и других организаций, работа которых связана с материалами, содержащими вирус иммунодефицита человека.

4 Лица при призыве на военную службу, поступающие на военную службу (приравненную службу) по контракту, поступающие в военно-учебные заведения (учебные военные центры, военные кафедры, факультеты военного обучения).

ВАЖНО ПОМНИТЬ, КАКИМИ ПУТЯМИ МОЖЕТ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ БОЛЕЗНЬ:

при любом незащищенном половом контакте с ВИЧ-позитивным партнером;

через кровь: в случае различных воздействий, связанных с нарушением слизистых оболочек и кожных покровов, например, использование нестерильных инструментов при употреблении наркотических веществ, медицинских и немедицинских манипуляциях;

от ВИЧ-позитивной матери к ребенку во время беременности, родов или кормления грудью.

ВИЧ-положительный человек на рабочем месте не представляет опасности для окружающих. Нельзя заразиться ВИЧ воздушно-капельным путем, через рукопожатие, прикосновение или предметы быта.

Дискриминация на основании ВИЧ-инфекции — это нарушение прав и свобод работающего гражданина. В этом случае он вправе обратиться в суд и (или) в органы федеральной трудовой инспекции с заявлением о восстановлении нарушенных прав.

Екатерина Сорвина, медицинский психолог отдела профилактики Центра СПИД в Нижневартовске

С ЧЕМ ЕДЯТ КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ?

«С утра сын пожаловался на боль в животе. Сначала подумала, что он притворяется, просто не хочет идти в садик. Но когда сына стошнило, стало ясно, что он действительно заболел. Врач сказал – кишечная инфекция. И где успел подхватить?» – рассказывает знакомая Светлана.

Людмила Томрачева, детский врач-инфекционист
Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска

ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТ

Кишечных инфекций, которыми могут легко заразиться взрослые и дети, очень много. Например, через загрязненную воду, грязные руки и предметы обихода, немытые овощи и фрукты можно подхватить энтеровирус. Кишечную палочку можно «съесть» вместе с некачественным кефиром или йогуртом, стафилокок-

ковая инфекция комфортно себя чувствует в испорченных тортах с кремом. Мухи и насекомые могут стать источником дизентерии. Вирусные кишечные инфекции передаются воздушно-капельным и бытовым путями.

О том, как уберечь себя от коварных недугов, рассказывает детский врач-инфекционист Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Людмила Томрачева.

— *Основная доля кишечных инфекций, с которыми к нам обращаются, приходится на вирусные. Их возбудители – ротавирус, энтеровирус, аденовирус и другие. Так же, как и ОРВИ, они передаются воздушно-капельным путем, – поясняет специалист.*

Инфекции очень быстро распространяются в организованных коллективах (в детсаду, в школе). Например, если родители не заметили признаки заболевания (а может, они не успели проявиться) и привели ребенка в школу, он может стать источником инфекции для остальных.

Ротавирус крайне устойчив во внешней среде. Он может обитать даже в холодильнике на протяжении длительного времени, не воздействует на него и хлорирование воды. Распространение ротавирусов происходит по аналогии с традиционным вирусом гриппа, то есть воздушно-капельным способом (кашель, чихание). Также они передаются через немытые руки, термически не обработанные продукты, через окружающие ребенка вещи – игрушки, посуду и т. д.

Для ротавирусной инфекции характерен подъем заболеваемости в зимний и зимне-весенний период.

Как говорит Людмила Томрачева, симптомы ротавируса очень похожи на признаки других острых кишечных инфекций – температура, жидкий стул, рвота. Но рвота и диарея – лишь верхушка айсберга. Главная опасность при этой инфекции – стремительно развивающееся, опасное для жизни обезвоживание организма. Правильное лечение ротавирусной инфекции

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

осложнений не вызывает. Однако если исключить частые приемы питья при поносе и рвоте, в особенности для детей в возрасте до года, обезвоживание организма может привести даже к летальному исходу.

Если вы или ваш ребенок почувствовали себя плохо и проявляются признаки инфекции, первое, что нужно сделать, пока не оказана квалифицированная медицинская помощь, – это восполнить потерю жидкости и минеральных солей. Рекомендуется пить воду без газа и принимать солевые растворы, например, регидрон малыми порциями, – советует врач.

В обязательном порядке следует контролировать у ребенка температуру, потому как при длительном ее повышении в пределах 39 градусов значительно возрастает нагрузка на сердечно-сосудистую систему, возможны судороги. Ни в коем случае не нужно заниматься самолечением.

НОРОВИРУС: ЗАРАЗНЫЙ И УСТОЙЧИВЫЙ

Возбудитель норовирусной инфекции – недавно открытый вирус норволк. Эта инфекция тоже очень жизнестойкая: влажная уборка с обычными моющими и спиртосодержащими средствами не обеспечивает ее уничтожение. Норовирус устойчив к высыханию, нагреванию до 60 градусов, замораживанию, прекрасно сохраняется во льду, погибает только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств высокой концентрации и при кипячении. Механизм передачи инфекции – фекально-оральный, но

не исключается и воздушно-капельный. Норовирус очень заразен. Его можно подхватить при употреблении сырой воды, инфицированных продуктов питания (особенно опасны морепродукты), контактно-бытовым путем – через грязные руки, предметы обихода, игрушки. Даже пыль, содержащая вирусные частицы, может вызвать заболевание.

Норовирус регистрируется чаще в виде вспышек в закрытых или полузакрытых коллективах (школы-интернаты, детские дома, образовательные учреждения, круизные корабли, дома инвалидов и престарелых, воинские части, госпитали, кафе и рестораны).

КОВАРНЫЕ ПАЛОЧКИ

Кроме вирусных, есть также бактериальные кишечные инфекции, такие как дизентерия, сальмонеллез. Причина таких заболеваний – неправильное приготовление пищи, несоблюдение правил гигиены.

Чем больше микробов попадает в организм, тем тяжелее состояние человека, и хуже всего приходится детям. Основной источник сальмонеллеза – пернатые, прежде всего куры. Сальмонеллы находятся в их мясе, яйцах, как на скорлупе, так и внутри – в желтке.

Как поясняет детский врач-инфекционист, заразиться сальмонеллезом можно, если яйцо плохо приготовлено, а курица недостаточно термически обработана.

— *Это заболевание чаще всего имеет острое начало, – рассказывает Людмила Томрачева. – Примерно через сутки после попадания микробов в организм появляются боль в животе, тошнота, рвота, жидкий стул. Повышается температура до 37,5–38 градусов, а иногда и до 39–40. Инфекция вызывает тяжелую интоксикацию.*

Заразиться сальмонеллезом можно через пищу, воду, а также при контакте с больным человеком или животным. Сальмонеллы попадают и в готовые блюда, если их хранят вместе с сырыми продуктами или для обработки вареных и сырых продуктов используют один и тот же кухонный инвентарь – разделочные доски, ножи.

Подхватить болезнь можно во время купания в пруду или озере, глотнув воды, загрязненной выделениями больных птиц и животных.

Если кто-то из членов семьи заболел, не старайтесь сами поставить диагноз, а тем более лечить, немедленно вызывайте врача. Терапию, при любой кишечной инфекции, должен назначать только специалист, – говорит Людмила Томрачева.

Неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям. Важно понимать, что только врач может назначить адекватную терапию, ориентируясь на тяжесть заболевания.

ЧИСТАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Большое значение для профилактики бактериальных кишечных инфекций имеет соблюдение правил личной гигиены и обработки продуктов. Проблемы появляются тогда, когда человек начинает их игнорировать. Если у вас есть маленькие дети, научите их перед едой обязательно мыть руки, отправляясь на прогулку с ребенком, возьмите с собой антибактериальные салфетки либо антибактериальный гель для рук. Не давайте своему чаду пищу, которую забыли поставить в холодильник. На вид, вкус и запах еда может быть нормальной, а на самом деле в ней могут быть болезнетворные микроорганизмы. А если все же заметили у себя или ребенка первые признаки желудочно-кишечного заболевания, немедленно обратитесь к врачу.

Чтобы избежать кишечных инфекций:

- соблюдайте правила личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, а также после туалета);
- тщательно обрабатывайте овощи и фрукты (обдавайте их кипятком), употребляйте в пищу термически обработанные продукты;
- вымытую посуду, особенно для приготовления детских молочных смесей, ошпаривайте кипятком;
- избегайте контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Правильно приготовленная пища может быть загрязнена путем соприкосновения с сырыми продуктами;
- употребляйте гарантированно безопасную воду (кипяченую, бутили-

рованную) и напитки в фабричной упаковке;

- отдавайте предпочтение кипяченому или пастеризованному молоку;
- купайте детей в возрасте до года в кипяченой воде;
- исключайте контакты с людьми, имеющими малейшие проявления нездоровья, особенно расстройства пищеварения;
- хорошо прожаривайте и проваривайте еду, особенно когда готовите на природе (шашлык и др.);
- храните пищу защищенной от насекомых и грызунов;
- при покупке продуктов проверяйте срок годности;
- никогда не пробуйте немытые ягоды или фрукты на рынке. Избегайте контактов с заболевшими людьми.

ВИДЫ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Бактериальная – возбудители: патогенные бактерии (дизентерийная палочка, сальмонелла, синегнойная палочка и другие) и их токсины. К бактериальным инфекциям относятся: дизентерия, сальмонеллез, эшерихиоз, инфекция, вызванная синегнойной палочкой, холера, ботулизм и другие.

Вирусная – возбудители: реовирус, ротавирус, энтеровирус, аденовирус и другие.

Грибковая – возбудители: грибы вида Candida.

Протозойная – вызывается паразитическими простейшими (амебами, лямблиями, паразитическими инфузориями Balantidium coli).

Ирина Пуртова

ВЛАДИСЛАВ ШОШИН: «ПРИХОДИТЕ В СПОРТ!»

Знакомить читателей с активными и спортивными людьми – традиционное и важное направление в работе нашей редакции. Найти интересного человека, узнать его историю и подарить аудитории – здорово. Еще приятнее – получать подтверждение тому, что эти примеры действительно мотивируют.

Владислав Шошин, основатель и руководитель школы английского языка LoveEng в Ханты-Мансийске

Ты можешь подготовить множество рубрик, в которых аргументированно и «по науке» расскажешь о пользе закаливания, утренней гимнастики или важности брокколи в рационе. Но пример конкретного живого человека все-равно оказывает большее влияние на читателя. Да, это все правильно, говорит он. Но вы покажите мне того – живого, не из теории, человека, у которого сил и времени хватает жить активно и интересно. И мы показываем.

В этом номере познакомимся с основателем и руководителем школы английского языка LoveEng из Ханты-Мансийка, отцом двух дочерей и трейлраннером Владиславом Шошиным. Активно заниматься бегом его

тоже мотивировали истории других людей.

◆ «В свое время я занимался физической активностью на уровне любителя, периодически приходя в спорт и уходя из него, – рассказал Владислав. – В школьные годы занимался спортивными бальными танцами, обучаясь в институте и после – единоборствами. В последние годы пару лет активно занимался тхэквондо, добился неплохих показателей, прошел аттестацию на несколько поясов. Но главным спортивным увлечением для меня стал бег. Хотя далеко не сразу. Сначала к этому виду активности относился скептически, не понимал, как люди могут рано вставать и заниматься такой рутинной деятельностью, как мне казалось, напряженной и не совсем приятной. Говорят – пробежался и зарядился бодростью, а ты наоборот – после пробежки выжат как лимон, а ведь еще целый день впереди!».

БЕГ – МЕДИТАЦИЯ, ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ МЫСЛЕЙ

Владислав тренировался понемногу и для себя. Периодически приходил в спорт и иногда забрасывал. Часто триггером для возвращения к тренировкам или увлечением новым направлением в спорте становилась статья или видеосюжет об обыкновенных людях из окружения, которые работают, занимаются своим делом, у которых есть личные бытовые вопросы, семьи, дети. Но при этом они умудряются практически ежедневно уделять время тренировкам и даже ездить на соревнования.

◆ «Как же так, – думал наш собеседник. – Семья и работа – даже на них не всегда хватает времени в полном объеме! Но в итоге и сам пришел к выводу: все реально и возможно, просто необходимо сместить приоритеты, выстроить комфортные планы и графики, увлечься. Углубившись в правила здорового бега, Владислав понял – нужно подходить к процессу грамотно. Для новичка нужно не выжимать скорость, а работать над выносливостью. Медленно, в комфортном темпе. Лучший показатель – если ты можешь нормально разговаривать с собеседником во время бега. Поэтому на начальном этапе лучше бежать с партнером. Поддерживать диалог, общаться, рассказывать истории».

Медленный бег положительно влияет на повышение эластичности сосудов, укрепляет сердце, улучшает кровообращение, обмен веществ и гормональный фон. И да, на самом деле заряжает бодростью, положительным настроением и тонусом на весь день.

«Сначала я бегал каждый день по 20-30 минут вечером. Просто для себя, используя пробежки как способ переключения с рабочих и личных проблем. В то время мне приходилось много работать, и от этих мыслей я не мог отвлечься даже ночью. Выходя на пробежку, вначале думал о делах, работе, но с пройденными километрами сознание переключалось на какие-то глубинные темы, сидящие в подсознании, о которых в дневной суете и не вспоминаешь. Завершал я пробежку уже «переключенным», свободным от рабочих тревог человеком, способным качественно отдыхать», – рассказывает Владислав.

«Я НЕ УМЕЮ БЕГАТЬ!?»

Такой формат бега он поддерживал около пяти лет. Затем познакомился с ребятами из Фонда поддержки массового спорта Югры, которые организовывали масштабные спортивные мероприятия, привлекали и зажигали многих начинающих спортсменов. «Я принял участие в полумарафоне – это была какая-то новая ступень развития в беге. Заявился, принял участие и понял... что я совершенно не умею бегать! Мне было настолько тяжело, я испытал непривычную для себя нагрузку. Видел, как меня обгоняют, хотя я занимался бегом на тот момент достаточно долго, – рассказал Владислав Шошин. – Я понял, что нужно что-то менять в своей подготовке. Бег ради бега меня уже не устраивал. Захотелось добиться результата. Того, за который ты сам себя уважать начнешь. Начал глубоко изучать теорию и практику, много читать, общаться с тренерами. Трудился над техникой бега, включил

в тренировочный процесс специальные беговые упражнения, силовую работу, тренировал скоростные показатели и выносливость...»

Сегодня наш собеседник занимается трейлраннингом. Это бег по пересеченной местности, который делится на несколько категорий. Есть трейлы по ровной (относительно) поверхности – лесу, полям, грунтовкам, тропам и болотистым участкам. А есть горный бег, захватывающий своими пейзажами и природой, который Влад и предпочитает. Этот вид спорта достаточно разнообразен и не скучен. Медленный с наборами высот, скоростной на спусках, бег по технически сложным участкам (камни, грунт, снег и т.д.), кардиоработа в условиях перепада высот, пониженного давления и недостатка кислорода на высотах выше 2000 метров над уровнем моря.

Лет 7 назад Владиславу попался мотивирующий ролик, в котором спортсмены забегали на холм по улицам какого-то европейского городка. Это было динамично снято, на ребятах была крутая экипировка, они были в отличной форме и с радостным настроением. «Хотя я и понимал, что отчасти это постановочная съемка, меня зацепило, – рассказывает спортсмен. – Так я узнал о трейлраннинге. Начал углубляться в эту тему. Принял участие в 1-ом трейловом старте «WoodTrail» в Ханты-Мансийске, мотивировав себя на будущее тренироваться именно в этом направлении. Организаторы подготовили крутой маршрут с подъемами и спусками в лесной местности в Долине ручьев. Это был совершенно новый для меня опыт – не хватало подготовки и опыта, что

сказалось на первой же горке. Казалось, что нужно соблюдать такую же скорость подъема, как и при беге по асфальту, а на самом деле – скорость в этой ситуации не является решающим фактором. Значение имеет пульс. Но пульсомером и прочими гаджетами на тот момент я еще не пользовался... Это был новый вызов. Еще сложнее и захватывающе».

Если могут другие – смогу и я. Решив так, Владислав начал интересоваться узконаправленной подготовкой, изучал видеообзоры и тематические форумы, читал специализированные статьи, выстраивал тренировочные планы, выполнял их, экспериментировал, искал эффективные качественные решения.

К тому моменту, когда началась пандемия коронавируса, спортсмен тренировался ежедневно, улучшил свои результаты и понимал, что оставаться в рамках одного города, ждать соревнований нельзя. Из-за ковидных ограничений откладывались состязания, это не давало возможности сравнить себя с другими, оценить свой уровень, реализовать свою подготовку. Поэтому спортсмен поставил себе цель – выезд на всероссийское спортивное мероприятие Adidas ElbrusWorldRace, которое ежегодно в начале августа проходит в Приэльбрусье. Выбранная дистанция – 44 километра с набором высоты 3500 метров. Это масштабное мероприятие на высоком уровне, в котором участвуют сильнейшие спортсмены страны. Постепенно приобретал соответствующую экипировку, так как в горах погода нестабильная и организаторы подобных соревнований требуют, чтобы у участников была в запасе соответствующая одежда, непромокаемые брюки, куртка, налобный фонарик, много других аксессуаров, которые в сложных погодных условиях могут спасти жизнь. Вся экипировка складывается в спортивный беговой рюкзак или жилет и несется спортсменом от старта до самого финиша. Начинаешь бежать в шортах и футболке, с каждой 1000 метров набора высоты температура снижается, внезапно может начаться дождь или снег, подняться сильный ветер... Наличие

„ ЕСЛИ МОГУТ ДРУГИЕ – СМОГУ И Я “

теплой функциональной непромокаемой одежды – залог безопасности.

Накануне гонки Владислав заболел коронавирусом. Это случилось буквально за три недели до старта. Целый год подготовки, ожидание участия в грандиозном мероприятии, а вместо того – десять дней в больничном стационаре.

20 000 ШАГОВ ПО ПАЛАТЕ

◆ «Это, наверное, было самое тяжелое состояние, которое я испытывал. Сначала думал, что перенесу все на ногах, но в конечном счете уехал на «скорой». Питаться перестаешь, начинаешь худеть, терять мышечную массу. Она крайне важна для силовой выносливости при подъеме в гору. Я потерял 3-5 килограммов, – рассказал Владислав. – Как только появилась возможность и силы, как только отступила одышка, начал приседать и ходить по палате. Наподобие зверя, запертого в клетке в зоопарке, я наматывал круги по палате, считал шаги. Замерил, сколько я прохожу за десять минут, потом умножал. К выписке из больницы, в последний день я прошел более 24 тысяч шагов. Это было ужасно нудно, я ходил с телефоном и наушниками, смотрел фильмы, наворачивая круги. Удивляя соседей по палате – его, можно сказать, сюда принесли, а на десятый день уже километры наматывает».

Там же в больнице он поставил себе новую цель – пропустив соревнования в августе, участвовать в сентябрьском старте Hoka Wild Trail, там же в Приэльбрусье, дистанция – 47 километров с набором высоты 4000 метров. По рекомендациям медиков и специалистов ничего хорошего в этом не было – нужен восстановительный период минимум в полгода. Поэтому трейларннер решил: поставлю себе цель, а там как пойдет исходя из самочувствия.

◆ «Я считаю, что коронавирус меня сцапал в том числе из-за перетренированности и, как следствие, пониженного иммунитета, – признался Владислав. – Подготовка к соревнованиям, общая усталость. В тот период готовил новое помещение для переезда школы LoveEng, что отняло много сил, энергии, нервов и времени. Помещение требовало перепланировки и ремонта с нуля. Ресурса иммунитета хватило до окончания учебного года, а перед началом летнего языкового лагеря коронавирус одолел организм».

ТЫ БУДЕШЬ НА ВЕРШИНЕ

«Поэтому я решил готовиться, но без фанатизма, не перегибая. Тем более, это был не первый мой опыт. Прощупываешь эту тонкую грань – сможешь ли, выдержишь ли? И в какой-то момент тебя бьет по голове и приземляет. Может быть, до следующего раза, – отметил собеседник. – Я не довел себя до формы, которая была у меня перед болезнью, но чувствовал, что готов, и все же поехал. Сопоставлял продолжительность нагрузки, выносливость, скоростные

показатели, пульс. И понял, что процентов 90-95 формы я восстановил. Поездка объединяла в себе отпуск с детьми, поэтому я был готов морально – почувствую себя не готовым – откажусь и просто отдохну. Совсем маленьким я ходил с родителями на Приэльбрусье, но это очень отличается от того, чтобы забежать на такую же высоту своими ногами».

О собственных ярких впечатлениях Влад рассказывает так: «Старт был дан в 6:30 на площади горнолыжного комплекса Роза Хутор. Первые три километра по ровной поверхности – бегу в середине толпы. Потом еще 17 километров с набором высоты примерно до 2 000 метров по грунтовке, тропам, порой через чащу леса. Обгоняю многих участников. Почти все с палками, я пока работаю без палок. На втором пункте питания узнал от волонтеров, что бегу уже 13-15-м из 130 участников. Состояние отличное.

Впереди самый сложный участок – курумник – хаотично разбросанные камни и скальные обломки. И набор высоты с 2 300 метров до 3 100 метров. Достал ветровку и палки, карабкаюсь по камням и начинаю задыхаться. Гипоксия, привет! Начинается кислородное голодание, тяжело дышать, начинается головная боль, но нужно бежать дальше. Меня обходят человек десять, что физически и морально сложно.

Честно сказать, несмотря на все стремления, затраченные ресурсы, на каком-то этапе ближе к вершине Сахарный Псеашхо было желание сдаться. И вот ты борешься с этим состоянием, продолжаешь работать. Впереди туман, в котором теряется вершина. Но навстречу уже спускаются спортсмены – лидеры гонки. Они говорят – «Давай, поднажми, еще минут двадцать, и ты будешь наверху!». Это мотивировало, заряжало дополнительной энергией и подбадривало. Забежав на вершину, хлебнув горячего чаю, которым угощали организаторы из термоса, порадовался несколько секунд завершению подъема. Впереди предстоит такой же длины маршрут назад к финишу.

Для меня это новые ощущения, новое состояние. Никогда не был на таких высотах. Начинает болеть голова. Быстро спускаться не получается, периодически отхожу с разметки и натыкаюсь на обрывы, местами обхожу, местами возвращаюсь к разметке. На тропах иногда очень скользко, съезжаешь как с горки. Закончились энергетические гели, не рассчитал, бежать еще пару часов. На последнем пункте питания получил изотоник и перебрал от жадности с арбузом, закололо в боку.

Начался ливень. Еще 7 километров бежал в одиночестве, попадались только туристы, улыбались и подбадривали добрым словом. За 3 километра до финиша, уже на ровном участке, увидел соперников, добавил темп и обошел троих. Долгожданный финиш. Встречают любимые девочки. Я счастлив! Мой первый результат: 47 километров, набор высоты +4 000 метров, время 8 часов 12 минут, 24 место из 115 финишеров».

На дистанции выложился на полную и получил драгоценный опыт. Поняв, что нужно участвовать в сборах и тренироваться на высотах 2 000+ хотя бы раз в год.

РЕЗУЛЬТАТ И МОТИВАЦИЯ

◆ «Еще несколько лет назад я полностью тренировался на улице, – рассказывает бегун. – В любую погоду, в любой мороз. Выстраивал тренировочные планы, бегал. Но несколько раз на скользких участках серьезно падал, травмировался и выпадал из тренировочного процесса. Поэтому стал искать альтернативу и перешел в залы, где теперь провожу весь зимний период. Когда наступает благо-

приятная погода – выхожу на уличные пробежки. Оставляю силовые и велотренировки в зале – для гармоничного развития организма».

Я получил хороший опыт и продолжаю подготовку. На этот год у меня две цели – ElbrusWorldRace в Приэльбрусье, где я выбрал дистанцию 60 километров. И снова сентябрьский старт HokaWildTrail, там же, но дистанция 50 километров. Следующей планкой будет 80 километров, решение приму после анализа гонки на 60 км.

Результат складывается из затраченных тобой на подготовку часов. Это работа. Но еще – поддержание здоровья, самодисциплины. Это и мотивирующий фактор. Особенно, когда в разных сферах жизни что-то не ладится. Ты приходишь на тренировку, добиваешься результата и понимаешь – все нормально, ты справишься и в других делах, просто надо приложить усилия».

Для начала тренировок не нужно вообще ничего кроме времени. Постепенно появится экипировка. Спортивные часы – единый универсальный инструмент для спортсмена. С пульсомером, навигатором, трекером, высотомером, выстраиванием программы тренировок.

Но это все потом. Главное, чтобы тренировки были в удовольствие!

Если важен результат – настоятельно рекомендую обращаться к тренерам. Но только к настоящим, имеющим образование, спортивный опыт, лучше – мастерам спорта и выше. Эти люди с минимальными рисками для вашего здоровья помогут добиться наилучшего результата – быстрее и без опасности для здоровья, советует спортсмен.

◆ «А еще – любые походы в горы – удивительное приключение. Есть особая, другая романтика – посиделки у костра, гитара, туристический ужин и истории. И большее время переключения от житейских проблем. Мои горные маршруты другие – ту дистанцию, которую нагруженная группа преодолевает несколько дней, я пробегаю налегке за 8-15 часов, говорит Владислав. – Это понимание – сколько в тебе потенциала, сил, энергии! Ты можешь, ты сможешь сделать больше чем вчера, чем позавчера. Что тут еще скажешь – люди, приходите в спорт!»

Илья Юрукин, фото Владислава Шошина

ВНИМАНИЕ: СЕЗОН КЛЕЩЕЙ

ПИК АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ ПРИХОДИТСЯ НА ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА.

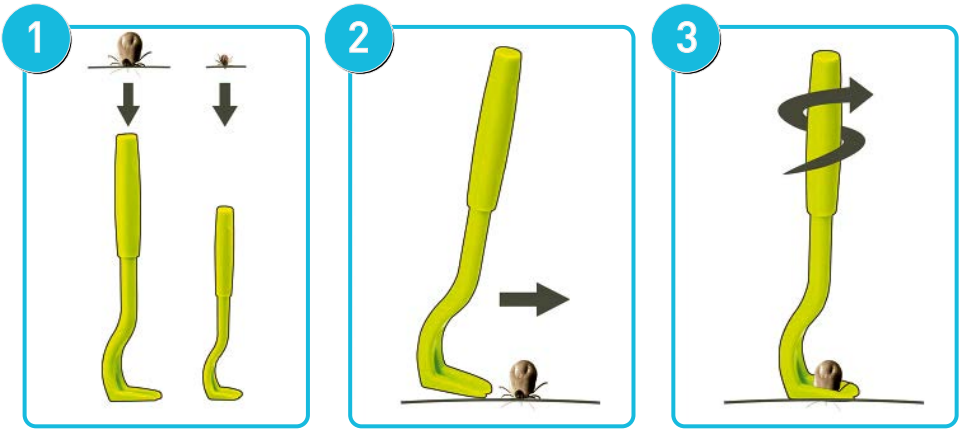
Способы защиты:

- **Вакцинация против клещевого вирусного энцефалита**
- **Обработка одежды и животных репеллентами перед прогулкой**
- **Обработка участка акарицидными средствами**
- **Собираясь в лес, следуйте рекомендациям:**
  - наденьте высокие плотные носки;
  - заправьте футболку или рубашку в брюки, а брюки – в обувь;
  - наденьте головной убор.

ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСМОТРИТЕ ОДЕЖДУ И ТЕЛО!

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ УКУСА?

- Аккуратно выкрутите клеща вращательными движениями пинцетом или специальным устройством.
- Продезинфицируйте место укуса.
- Обратитесь к врачу. В течение суток сдайте живого клеща на исследование.
- Удалить клеща можно в травмпунктах.
- НЕ ДАВИТЕ И НЕ ВЫРЫВАЙТЕ КЛЕЩА СИЛОЙ.



ПРИЗВАНИЕ

«Я ВИЖУ ЛЮДЕЙ НАСКВОЗЬ»: ВРАЧ УЗИ АЛЬБИНА КОРОЛЕВА О СВОИХ РАБОЧИХ БУДНЯХ

Еще 50 лет назад мало кто мог предположить, что медицинские технологии и наука шагнут так далеко, что фантастическое станет реальным и привычным. Например, что с помощью ультразвука врачи смогут безболезненно и бескровно исследовать внутренние органы и сосуды, что позволит диагностировать то или иное заболевание на ранней стадии.

Диагностика ультразвуком является одной из наиболее точных и востребованных в современной медицине. Врачи УЗИ помогают увидеть причину заболевания, определить, есть ли беременность, следить за ее развитием. Мы побеседовали с врачом ультразвуковой диагностики Пыть-Яхской окружной клинической больницы Альбиной Королевой, которая рассказала о своей профессии.

Она встретила нас на своем рабочем месте – за пультом аппарата ультразвуковой диагностики экспертного класса. Как раз только что завершилось обследование очередного пациента. Белый халат, короткая стрижка, на лице медицинская маска, не видно улыбки, мимики лица, только теплый взгляд. Альбина Королева – врач ультразвуковой ди-

агностики высшей квалификационной категории. Ее кабинет находится в поликлинике, буквально в эпицентре оказания первичной медико-санитарной помощи, ежедневно здесь проходят УЗИ-обследование по 30-40 пациентов.

Как вы стали врачом ультразвуковой диагностики?

— (Улыбается) Я вообще врач педиатр. Окончила Казанский государственный медицинский университет по специальности «Педиатрия». И очень хотела работать в педиатрии, в патологии новорожденных, это была моя мечта – стать неонатологом, но судьба распорядилась по-другому. 22 года назад я приехала на Север, мне дали узкую специализацию – врач УЗИ. Тогда были очень необходимы и востребованы врачи этой специальности. Прошла профпереподготовку по ультразвуковой диагностике в Москве, в Российской медицинской академии последипломного образования. Работала сначала в Надыме, в Новом Уренгое (ЯНАО), вот уже 11 лет работаю в Пыть-Яхе. Общий стаж в этой профессии у меня уже 22 года. Я люблю свою работу и не жалею о таком повороте судьбы.

Расскажите, как проходит ваш рабочий день?

— Врач ультразвуковой диагностики – специалист универсальный. Мы можем смотреть и детей, и взрослых, беременных, обследовать пациентов с любой патологией внутренних органов. Тем не менее, у каждого врача УЗИ есть своя специализация, например, у кого-то в акушерстве, кто-то по сердечно-сосудистым заболеваниям и так далее. Мое направление – онкологические пациенты. Это особая категория, таким пациентам, как правило, необходимо более тщательное и глубокое обследование. Бывает, что за один прием смотрим до семи органов, практически полностью просматриваем системы внутренних органов человека. Очень важно не пропустить малейшие патологические изменения – ведь от этого в буквальном смысле зависит жизнь пациента.

Когда вы видите опухоль, сложно сообщить человеку о своих подозрениях? Как говорите пациенту, что у него, возможно, рак?

Если врач УЗИ выявляет патологию или подозрение на онкологическое заболевание, то выписывает пациенту онколист. По нему человек буквально в течение пяти дней проходит полное обследование и едет на дальнейшее лечение в специализированные онкологические центры в Сургут и Ханты-Мансийск. Так работает наш онкопроект – уникальный опыт Пыть-Яхской окружной клинической больницы по раннему выявлению и своевременному лечению больных злокачественными новообразованиями. Задача – в кратчайшие сроки провести обследование – ФГДС, УЗИ, рентген, лабораторную диагностику, консультацию врачей терапевта и онколога – все это без записи и очереди, очень быстро. А сообщить человеку об обнаруженной патологии да, бывает непросто. Все зависит от самого пациента, от его психосоматики. За 22 года работы в этой специальности я не только в прямом смысле – через аппарат, но и в переносном смысле – вижу человека насквозь. Пациенты у меня все разные. Есть люди, кого эта информация может не просто расстроить, а буквально напугать. Им я обычно говорю – вам необходимо пройти дополнительное обследование, я выпишу вам направление. А кому-то прямо говорю – это онколист. И от того, насколько быстро вы пройдете

обследование, будет зависеть исход лечения. В большинстве своем пациенты спокойно воспринимают информацию, потому что современная медицина позволяет излечивать онкологические заболевания, главное – не упустить время.

? Стресс, боль, отчаяние, по специфике профессии вы это видите каждый день. А есть ли в вашей работе положительные моменты?

— Положительные моменты, конечно, есть. Я считаю, что нужно любить свою профессию, если ты любишь – ты хочешь нести человеку добро. Мы стараемся, чтобы была точная диагностика и правильная интерпретация того, что ты увидел и нашел. Чтобы это помогло в дальнейшей тактике лечения. Я всегда переживаю за своих пациентов. Те онкологические пациенты, которые обследуются у нас по диспансерному наблюдению, годами приходят ко мне, они это видят, чувствуют. У меня пациентка была, год назад у нее после онкологической операции были такие выраженные воспалительные изменения, осложнения, и я думала, она не выйдет из этого состояния. Очень переживала за нее. Прошел год, она пришла – у нее все зажило, она совершенно другой человек, она воспряла духом, я была за нее очень рада. Пациент поправляется, входит в стойкую ремиссию, начинает жить полноценной жизнью – вот это главный положительный момент, мы радуемся вместе с ними.

? Не секрет, что врач учится всю жизнь. В этой профессии важно знать и внедрять в повседневную практику современные методы диагностики и лечения. Как совершенствуют свои знания врачи УЗИ?

— Ультразвуковая диагностика – это область медицины, которая с каждым годом развивается все больше и больше, что позволяет докторам работать с качественной и высокотехнологичной аппаратурой. В нашей профессии внедрение новых методов диагностики напрямую зависит от того, насколько современен аппарат, на котором ты работаешь, насколько много у него новых инновационных функций. Большие специализированные центры могут себе позволить приобрести аппараты последнего поколения, и это оправданно – у них узкая специализация. Мы же работаем на оборудовании экспертного класса, оно хорошее, надежное, на нем можно провести полный спектр качественного обследования пациента, достаточное на уровне первичного звена. Тем не менее, мы всегда совершенствуем знания по своей узкой специализации, потому что только от опыта и знаний врача-УЗИ зависит, как будут истолкованы темные и светлые пятна на мониторе. Ведь для кого-то это вопрос жизни и смерти.

Беседовала Татьяна Волощук, Пыть-Яхская окружная клиническая больница

СОВЕТ ВРАЧА

НЕ ДАЙТЕ СЕРДЦУ ОСТАНОВИТЬСЯ

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят: ишемическая болезнь сердца, болезнь сосудов головного мозга или периферических артерий, ревмокардит, врожденный порок сердца, тромбоз глубоких вен и эмболия легких.

Марина Салтанова, участковый врач-терапевт Няганской городской поликлиники

Инфаркты и инсульты обычно являются острыми заболеваниями и происходят, главным образом, в результате закупоривания сосудов, которое препятствует току крови к сердцу или мозгу. Самой распространенной причиной этого является образование жировых отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердце или мозг. Кровотечения из кровеносного сосуда в мозге или сгустки крови могут также быть причиной инсульта. Причиной инфаркта миокарда и инсульта обычно является наличие сочетания таких факторов риска, как употребление табака, нездоровое питание и ожирение, отсутствие

физической активности и вредное употребление алкоголя, повышенное кровяное давление, диабет и гиперлипидемия.

О том, какие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний, существуют, какова распространенность заболеваний мы поговорили с участковым врачом-терапевтом Няганской городской поликлиники Мариной Салтановой.

? Марина Александровна, давайте поговорим о факторах риска развития сердечно-сосудистой патологии?

– Есть факторы риска, которые обусловлены генетикой, полом, возрастом. Следовательно, на них повлиять мы не можем. Но есть факторы риска, управляемые самим человеком. К ним, прежде всего, относятся повышенное давление, курение, неправильное питание и нарушения липидного обмена, ожирение, малоподвижный образ жизни. Пожалуй, именно артериальная гипертония – главная причина осложнений сердечно-сосудистых болезней, таких как инфаркт или инсульт. Объясню.

Возникновение артериальной гипертонии часто обусловлено наследственностью. Однако генетически передается не само заболевание, а только предрасположенность к нему. И, чтобы болезнь реализовалась необходимы соответствующие условия, которые каждый из нас создает своим образом жизни. Например, питанием. К сожалению, мы относимся к пище как к одному из удовольствий, забывая, что еда должна быть полезна и способствовать сохранению здоровья. Именно поэтому рацион питания человека должен формироваться с детства. Сегодня предпочтительной считается «средиземноморская диета», где жирные сорта мяса заменяются мясом птицы, нежирной говядиной, рыбой и морепродуктами. Данная диета подразумевает потребление большого количества овощей и фруктов, ограничение животных жиров и замена их растительными. Что касается физической нагрузки, занятий физкультурой и спортом, то в настоящее время все большее количество людей стремятся к этим видам досуга и сохранения здоровья. Правда, если уже есть сердечно-сосудистые заболевания, то физические нагрузки должны проходить под контролем и руководством врача.

Поддается ли лечению гипертоническая болезнь?

— Артериальную гипертонию лечить необходимо. Здесь вопрос в другом. В эффективности лечения. Согласно статистике, лишь около 20 % пациентов с установленным диагнозом следуют четким рекомендациям врача. Это связано и с трудностью лечения гипертонической болезни, и с недостаточной заинтересованностью и желанием самого пациента. Лечение гипертоника – это очень индивидуальный и творческий процесс. Здесь ограничиться недельным приемом препаратов, как, например, при простуде, нельзя. Больной должен пройти комплексное обследование, так как артериальная гипертония – это многофакторное состояние, которое может иметь различные причины в основе и механизмы развития. Каждому пациенту должен быть подобран индивидуально тот препарат или комплекс препаратов, который показан именно ему с наименьшими возможными побочными результатами. Причем, нередко приходится заменять один препарат на другой. Более того, даже при удачно подобранной терапии необходим регулярный контроль состояния. Многим пациентам это не нравится, и они назначают себе лечение самостоятельно. Это неправильно!

Чем опасно самолечение и прием препаратов без назначения врача?

— Чаще всего пациенты ориентируются на эффективность препарата у знакомых и родственников. Но! Организм каждого из нас индивидуален и причины возникновения артериальной гипертонии, как правило, разнятся. Учитывается также наличие хронических заболеваний. Следовательно, эффективный препарат для одного пациента может вызвать ухудшение состояния у другого. Поэтому очень важно тщательное комплексное обследование и подбор дозировки эффективного препарата именно врачом. Сегодня существуют и объективные методы контроля за эффективностью антигипертензивной терапии, напри-

мер, суточное мониторирование, которое позволяет оценить уровень артериального давления в течение суток, в том числе в ночное время, в условиях обычной жизнедеятельности. Преимуществом суточного мониторирования АД является более точная оценка течения артериальной гипертензии. Оно помогает врачу в выборе адекватного лечения, дает возможность прогнозировать вероятность развития жизненно опасных состояний, а следовательно, предоставляет возможность своевременного вмешательства в эти процессы.

Суточное мониторирование ЭКГ помогает выявить, качественно и количественно оценить различные нарушения ритма, эпизоды ишемии миокарда, связь их с физической нагрузкой и другими состояниями пациента, оценить эффективность проводимой терапии. Этот метод может диагностировать состояния, когда мы еще не знаем, что у больного есть болезнь или нарушения ритма, которые не выявляются при обычной регистрации ЭКГ, но могут быть жизненно опасными и требуют серьезного лечения.

? Ваши советы для предупреждения артериальной гипертонии?

— Начинайте с самого простого: создайте дневник гипертоника – 3-4 раза в день измеряйте давление и записывайте результаты. Если за полчаса перед контролем АД вы не бегали, не прыгали и не волновались, а показатель превышает 140/90 мм рт. ст. – это сигнал: так может начинаться гипертоническая болезнь. Другой актуальный совет – ходите по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом. Проходите часть пути на работу или с работы пешком. Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше. Вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону, не поленитесь сходить к ним в гости. Во время обеда уходите из офиса и ходите пешком, хотя бы часть времени, отведенного на обед. Приобретите шагомер для автоматического подсчета числа шагов, ведь самая естественная физическая нагрузка – ходьба. Полноценной рекомендуемой физической нагрузкой считается не менее 10000 шагов в день. Постарайтесь вести дневник хотя бы в течение нескольких дней. Это поможет вам увидеть свою реальную двигательную активность! Чем больше мы двигаемся, тем меньше болеем!

Материал подготовлен специалистами Няганской городской поликлиники

ТУБЕРКУЛЕЗ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Туберкулез – это инфекционное заболевание, которое вызывается микобактерией туберкулеза, при котором наиболее часто поражаются органы дыхания.

1 Как заражаются туберкулезом?

Возбудитель туберкулеза – бактерия. Чаще всего люди заражаются от кашляющего больного туберкулезом (воздушно-капельный путь передачи). Этому способствует длительное нахождение с больным в непроветриваемом помещении. Не все больные заразны для окружающих. Если больной регулярно принимает лекарства от туберкулеза, то он становится незаразным через 2-4 месяца. Правильное лечение туберкулеза приводит к излечению в 90% случаев.

2 Насколько устойчива туберкулезная палочка?

Феноменально противодействие туберкулезной палочки различным физическим и химическим факторам: холоду, теплу, влаге и свету. При отсутствии солнечного цвета, бациллы сохраняют жизнеспособность в течение нескольких месяцев, в уличной пыли 10 суток, на страницах книг – до 3 месяцев. При рассеянном свете микобактерия погибает через1-1,5 месяцев, а в воде только через 150 дней. К счастью для человечества, даже при прямом контакте туберку-

лезом заболевают только 5 человек из 100, остальные становятся носителями без проявления симптомов болезни, пока их иммунная система сильна, но в случае ее ослабления болезнь может развиться и у кого-то из них.

3 Кто чаще болеет туберкулезом?

Микобактерия туберкулеза не разбирается в уровне достатка и социальном статусе человека и с одинаковой силой поражает бедных и богатых. Неустроенность, неполноценное питание, стрессы, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики) и все что ослабляет защитные силы организма, способствуют развитию заболевания, и именно поэтому туберкулез относят к так называемым социальным болезням.

4 Как проявляется туберкулез?

В начальной стадии пациент не чувствует себя больным. В жизненной суете мы часто не обращаем внимание на такие мелкие неприятности как быстрая утомляемость, повышенная потливость, снижение аппетита, редкое покашливание, незначительное повышение температуры к вечеру – а зря. Чем раньше удастся выяснить причину недомогания, тем выше шансы не проглядеть начало туберкулеза или другого заболевания и дать шанс вернуть здоровье. Поэтому ежегодные осмотры не чья-то блажь, а реальная забота о здоровье. При распространении процесса наиболее частые проявления туберкулеза: длительная температура, длительный кашель с мокротой, кровохарканье,

боль в грудной клетке, похудание, усиленная потливость, слабость и быстрая утомляемость.

5 Туберкулезом поражаются только легкие?

Увы это не так. Туберкулезом могут поражаться все органы человека: глаза, кожа, кости и суставы, мочеполовые органы, печень и так далее. Поскольку, как правило, путь передачи воздушно-капельный, чаще поражаются легкие.

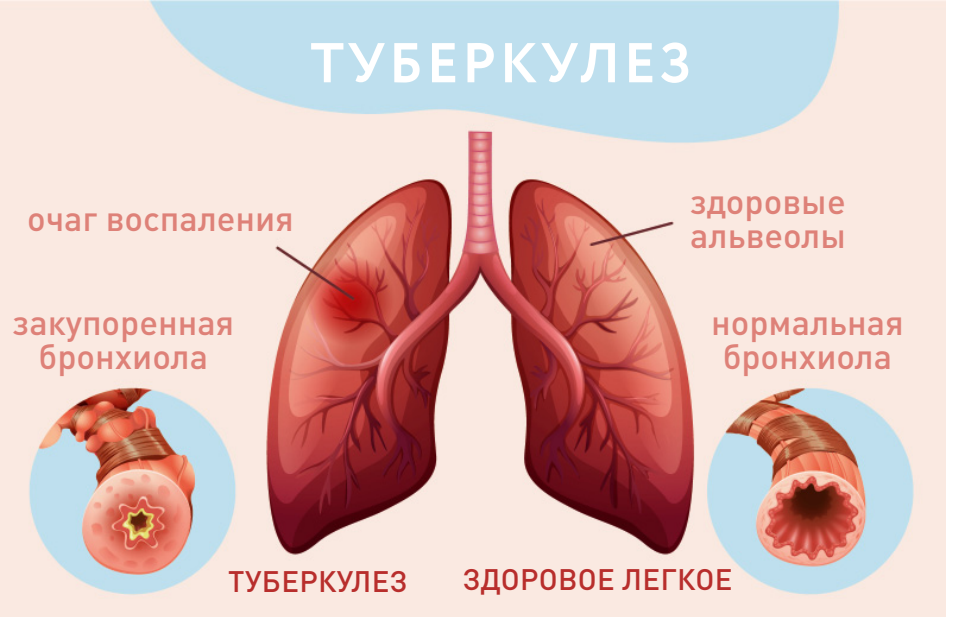
6 Какие обследования помогают выявить туберкулез?

Исследование мокроты на наличие туберкулезных палочек и флюорографическое обследование.

7 Излечим ли туберкулез?

Лечение туберкулеза – очень длительный и кропотливый процесс. Необходимо выполнение пациентом всех рекомендаций и назначений врача. Лечение туберкулеза осложняется наличием сопутствующих заболеваний, таких как сахарный диабет, ВИЧ, а также злоупотребление алкоголем и другими психоактивными веществами. К сожалению, есть пациенты, которые уклоняются от лечения, прерывают курсы терапии. В таких случаях лечение затягивается на многие месяцы и годы, и не всегда достигается излечение туберкулеза.

Светлана Петунина, врач-фтизиатр Нефтеюганской окружной клинической больницы им. В.И. Яцкив



Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова

Над номером работали:
Адгам Гумеров, Екатерина Кулешова,
Светлана Бурмантова, Илья Юрукин, Екатерина Сорвина,
Ирина Пуртова, Татьяна Волощук, Светлана Петунина

Фото на обложке: Владислав Шошин, фото из архива

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

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

Адрес издателя, типографии:
ООО «Юконъ», 394033, г. Воронеж,
Ленинский проспект, 119 а, к. 5

Дизайн и верстка:
Г.Г. Прыгункова

Дата выхода в свет:
27.05.2022 г.
1200 экземпляров

Цена: Издание распространяется бесплатно

Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»

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

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ