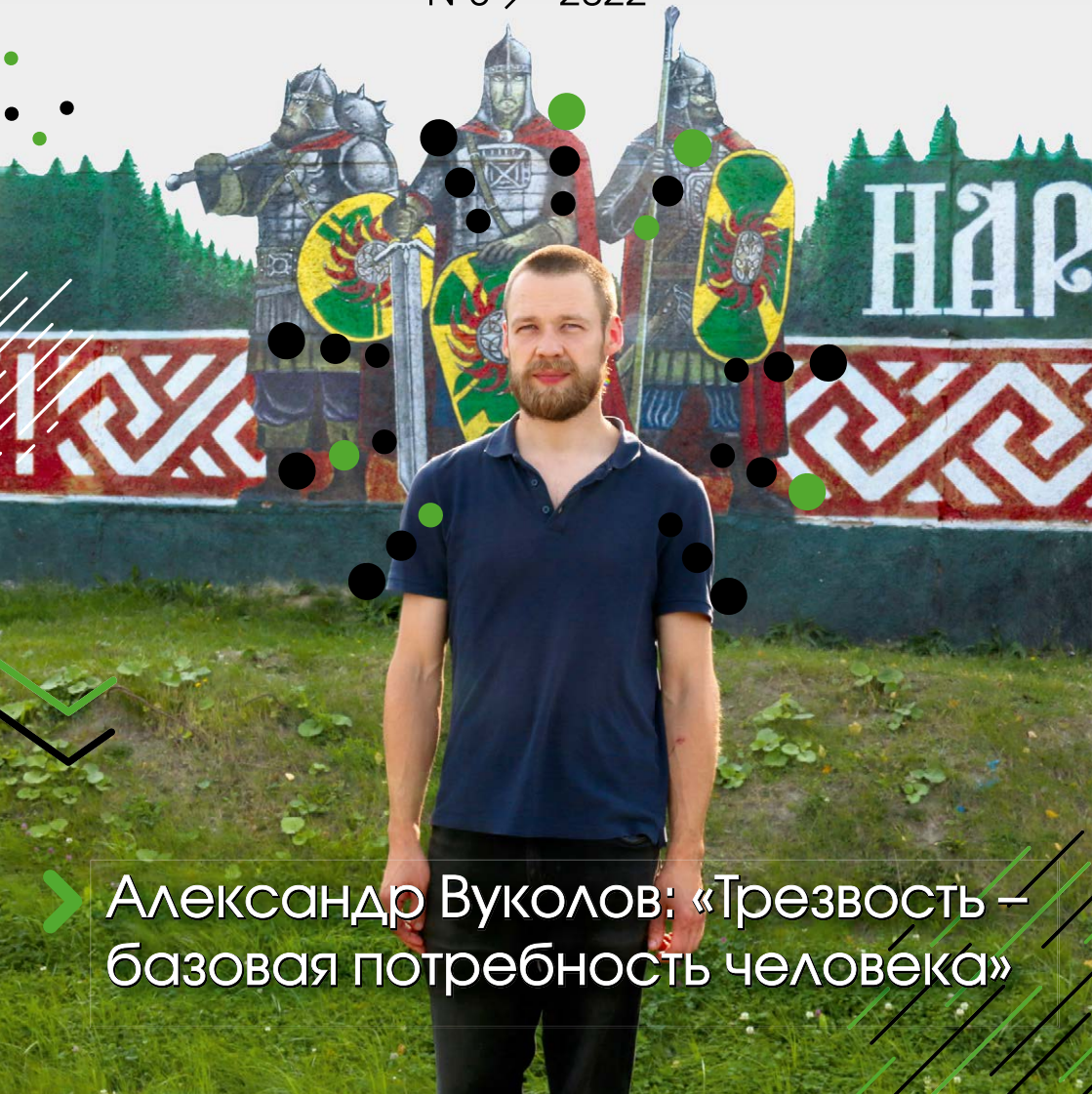
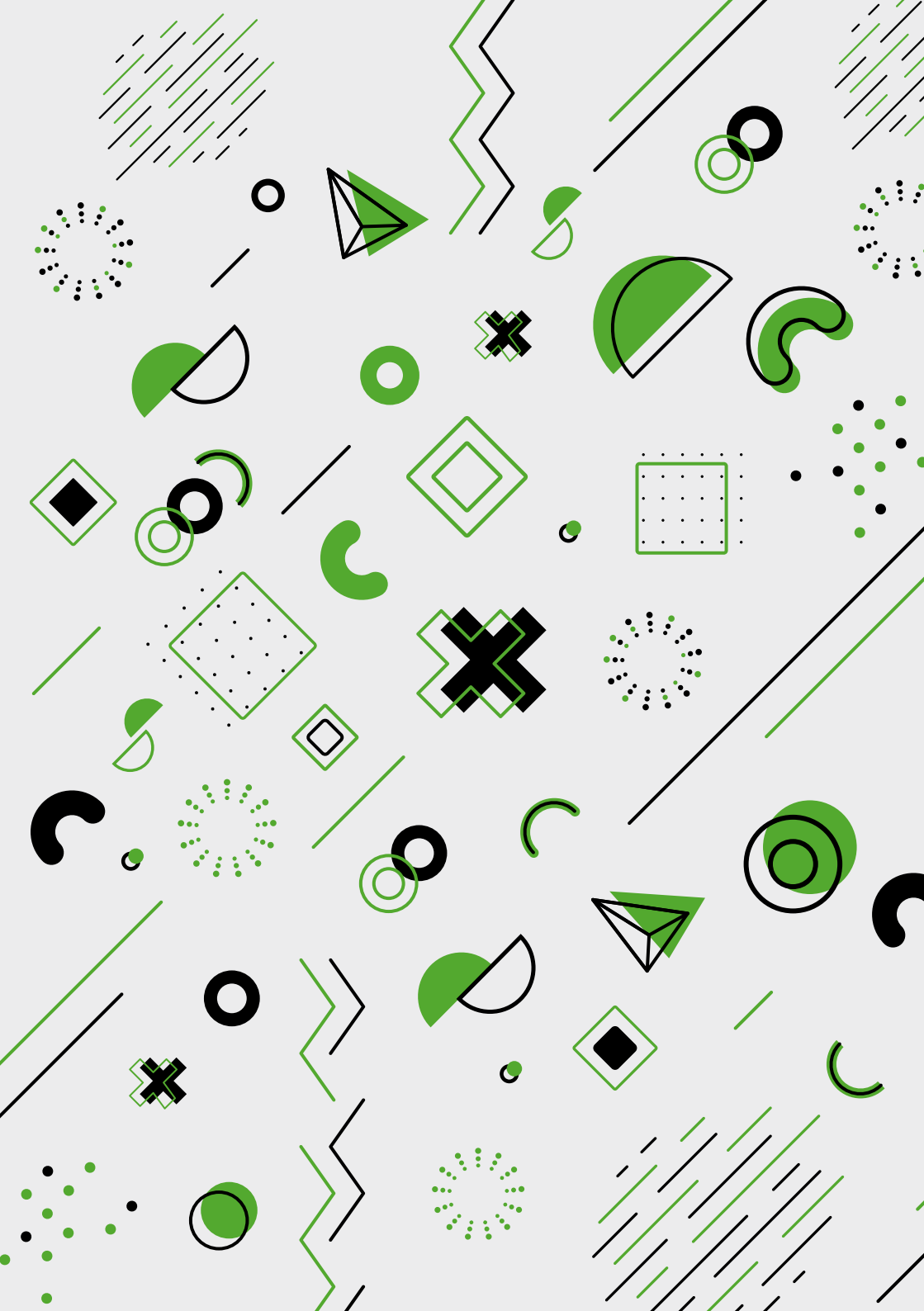
РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

12+

№3 / 2022



Александр Вуколов: «Трезвость – базовая потребность человека»



СОДЕРЖАНИЕ

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Клиповое мышление: развитие многозадачности или цифровая амнезия? 2

Плакать – это нормально! 5

Прокрастинация – болезнь современности 7

О ВАЖНОМ

Ковидные отголоски: избежать удара в спину 9

ОПЫТ РЕГИОНОВ

«Лет до 40-45 доживу, мне хватит…» 15

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

Личная ответственность: этапы появления и развития 21

ГОСТЬ НОМЕРА

Александр Вуколов: «Трезвость – базовая потребность человека» 25

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

10 причин начать ходить чаще пешком 32

ПРИЗВАНИЕ

Тётя доктор – добрый друг 34

СОВЕТ ВРАЧА

Сохранить здоровье сердца и сосудов: практические советы 38

ВОПРОС–ОТВЕТ

Налоговый вычет за лечение в вопросах и ответах 42

КЛИПОВОЕ МЫШЛЕНИЕ: РАЗВИТИЕ МНОГОЗАДАЧНОСТИ ИЛИ ЦИФРОВАЯ АМНЕЗИЯ?

О таком феномене, как «клиповое мышление», говорят уже довольно долго. И мнения по этому поводу резко разнятся. Одни считают его проблемой современного общества, другие называют необходимым умением нынешней жизни.

Термин «клиповое мышление» подразумевает восприятие мира через короткие яркие образы. «Clip» в переводе с английского означает фрагмент текста или отрывок видео. Чаще его приписывают поколению Z – зуммерам – современным подросткам и молодым людям.

Сегодня предпочтение отдаётся визуализации информации. Проще и быстрее посмотреть картинку или ролик, чем читать информационный текст. Больше всего это касается соцсетей: контент в новостной ленте представляет собой череду сторис, видеороликов, инфографики. Несмотря на имеющийся свободный доступ к актуальной информации, мало кто вникает в её суть. Долгосрочная память в этом случае также страдает. Если и надо что-то запомнить — нажали на кнопку, оставили закладку у себя в аккаунте и, как это чаще бывает, забыли об этой информации

навсегда. Отпадает потребность в запоминании, воспроизведении информации, способности выделять главное из представленной информации. Привычка получать информацию «в один клик» приводит к трудностям при долгой концентрации, неспособности анализировать и самостоятельно делать выводы.

Еще один недостаток феномена клипового мышления – это отказ от логических размышлений при анализе информации. Если требуется более глубокая эмоциональная реакция или длительное размышление с аналитикой причинно-следственных связей, это вызовет серьёзные затруднения и большие временные затраты.

Хочется, отметить, что в данном феномене есть и положительные стороны. Клиповому мышлению свойственна многозадачность. Клиповое

мышление вырабатывает устойчивость к отвлекающим факторам. Фоновое клиповое мышление делает второстепенные действия автоматическими, чтобы ум мог сосредоточиться на задаче.

Также из достоинств можно выделить эффективную работу с отрывками: умение быстро и оперативно работать с небольшими кусочками информации. Достаточно одного взгляда на фрагмент, чтобы уловить суть и сделать соответствующие выводы.

Клиповое мышление имеет свои плюсы и минусы, поэтому важно развивать его достоинства и бороться с недостатками:

1 Ежедневно читать художественную литературу и смотреть старые фильмы. Комиксы и посты в социальных сетях не считаются, важно читать мировую классику, хотя бы 15-20 минут в день.

2 Устраивать «цифровой отпуск» – отказ от гаджетов, телевизора и компьютера на весь день. Займитесь уборкой по дому, облагораживайте территорию, вышивайте, гуляйте, рисуйте, встречайтесь с друзьями. Так вы отдохнёте от постоянного потока информации и перезагрузите мозг.

3 Пишите минимум одну страницу в день. Опишите свой сон или интересную встречу с друзьями, изложите свои идеи и мысли о вашем ближайшем будущем.

4 Подробно рассказывайте близким, как прошёл ваш день, также просите их рассказать вам об их прожитом дне. Важно, чтобы в такие моменты ваше внимание было сконцентрировано исключительно на повествовании говорящего.

В бесконечном потоке различной информации важно уметь анализировать, отбирать и оценивать эту информацию. При соблюдении этих условий клиповое мышление станет лишь естественным ответом на современные условия жизни.

Пресс-служба
Ханты-Мансийской клинической
психоневрологической больницы

ПЛАКАТЬ – ЭТО НОРМАЛЬНО!

Мы часто испытываем чувство неловкости, если эмоции накрывают нас настолько, что заставляют расплакаться при окружающих. Иногда даже наедине с собой мы испытываем стыд от того, что позволяем себе «раскиснуть» и плакать. На самом деле не стоит сдерживать слёзы, потому что это совершенно нормально.

Абсолютно естественно – дать течь слезам, это здоровая реакция живого организма. Каким бы проявлением слабости ни казались вам слёзы и как бы неловко вы себя ни чувствовали в данный момент (особенно если вы расплакались прилюдно), это показывает лишь то, что вы эмоционально включены в ситуацию.

Почему на сеансе у психолога плакать можно (и даже нужно!). Слёзы могут быть полезны:

- **Снижают уровень стресса и напряжения.**
- **Помогают посмотреть на ситуацию с другой стороны.** Плач является своего рода перезагрузкой, благодаря которой мы можем увидеть проблему совершенно по-новому.
- **Восстанавливают эмоциональное равновесие** (поэтому плачут не только от горя, но и от сильной радости и других сильных эмоций).

Когда мы плачем длительное время, **выделяются окситоцин и эндорфины.** Эти полезные химические вещества способны облегчить как физическую, так и эмоциональную боль.

Почему постоянно сдерживать слёзы плохо?

Когда человек сдерживает слёзы, он накапливает негативные эмоции, которые не получают выхода. Это может обернуться и психологическими проблемами, и психосоматическими расстройствами.

Сдерживая слёзы, вы:

- «загоняете» себя в ещё больший стресс;
- стресс может перейти в хронический;
- невыплаканные слёзы в какой-то момент могут прорваться в иной форме: внезапная злость на окружающих, нервный срыв и т.п.

Очень часто люди пытаются сдержать слёзы, потому что им кажется стыдно/неприлично плакать: «мужчины не плачут», «плачут только слабые», «на людях плакать нельзя», «надо не плакать, а действовать», «плакать можно, только если большое горе, а что там у тебя» и т.п. – эти установки так сильно засели в подсознании у многих, что разрешить себе заплакать очень тяжело.

Встречались с такими установками?

Однако: слёзы – это вовсе не признак слабости, а свидетельство того, что у вас есть эмоции (и это нормально!).

Вместо того чтобы позволить эмоциям выйти из-под контроля, лучше будет, если вы позволите себе поплакать.

И точно не нужно стесняться своих слёз в кабинете психолога: это то самое место, где нужно дать выход всем своим эмоциям, снять стресс и получить поддержку.

Ксения Лисина,
медицинский психолог

ПРОКРАСТИНАЦИЯ – БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОСТИ

Болезнь, которая свойственна почти каждому из нас и которая мешает эффективно работать и быть успешным – прокрастинация.

Прокрастинация – «болезнь современности» – это стремление человека откладывать выполнение важных дел на как можно более длительное время, вплоть до последнего момента. Причём человека нельзя обвинить в бездеятельности – просто вместо того, чтобы делать то, что нужно и важно, страдающий прокрастинацией находит себе массу неотложных дел – вдруг нужно найти название услышанной песни, позвонить другу.

Выделяют два типа прокрастинации – это откладывание дел и откладывание решений (важных жизненных событий и мелких повседневных).

Причины этого недуга могут быть достаточно разнообразными. Страх перед выполнением дела, вызванный неуверенностью в своих силах или прошлым негативным опытом

выполнения; тревожность или нежелание выполнять ту или иную деятельность по различным причинам, а иногда причиной может оказаться и самоограничение, когда человек боится достичь успеха. В большинстве случаев при решении проблемы прокрастинации используются техники тайм–менеджмента, которые позволяют человеку определить, на что именно уходит его время, а также какие занятия мешают выполнению срочных дел и важных обязанностей.

Вот несколько простых, но эффективных советов борьбы с прокрастинацией:

1. Планируйте ваши дела, ранжируя их по степени важности! Обязательно старайтесь выполнить самые важные вещи, переходя затем на более второстепенные дела.

2. Постарайтесь самые неприятные дела и обязанности выполнять с утра – это поможет избежать тягостного ожидания и борьбы с собой.

3. Ведите ежедневно список дел, которые нужно сделать за день, и следуйте ему.

4. Одну большую работу, которую по каким-то причинам не хочется выполнять, лучше разбить на части и выполнять по одной части каждый день.

5. Хвалите себя по завершении неприятного дела! Придумайте себе значимые поощрения и награждайте себя всякий раз, когда вам удастся побороть прокрастинацию.

6. И, конечно же, полезным будет самоанализ, который позволит понять, почему вы не хотите выполнять ту или иную работу. Понимание и устранение главных причин в сочетании с применением техник тайм-менеджмента дадут прочные позитивные результаты!

Для того чтобы вас не коснулась прокрастинация, находите время для работы – это условие успеха, для размышлений – это источник силы, для игры – это секрет молодости, для чтения – это основа знаний, для дружбы – это условие счастья, для мечты – это путь к звездам, для любви – это истинная радость жизни, для веселья – это музыка души.

Екатерина Кулешова,
врач-психотерапевт

КОВИДНЫЕ ОТГОЛОСКИ: ИЗБЕЖАТЬ УДАРА В СПИНУ

81-летняя жительница Нижневартовска Анна Шишкина переболела ковидом в 2020 году. По рекомендации лечащего врача она отправилась на углублённую диспансеризацию, где у пожилой женщины врачи впервые выявили стенокардию. На дообследовании был обнаружен стеноз коронарной артерии до 90%. Специалисты провели стентирование и предотвратили сердечно-сосудистую катастрофу.

РАСШИРЕННАЯ ВЕРСИЯ

Женщина признается, что и подумать не могла, что у ковида могут быть такие последствия, и благодарна врачам за своевременную помощь.

Углублённую диспансеризацию ввели ровно год назад специально для тех, кто перенес COVID-19. Результативность такого обследования врачи уже оценили. Только в Нижневартовске, откуда наша героиня, удалось выявить более ста случаев серьезных заболеваний, о которых пациенты даже не подозревали.

Коронавирус вызывает ряд изменений в организме. Углублённая диспансеризация помогает выявить

постковидные последствия и вовремя начать лечение.

О том, какие исследования входят в осмотр, рассказывает врач-терапевт отделения медицинской профилактики Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска Олеся Цербе.

– Наша главная задача – оценить состояние здоровья пациента, выявить изменения. Пройти обследование можно не раньше, чем через два месяца после выздоровления, – говорит Олеся Цербе. – В первую очередь это необходимо сделать тем, кто имеет хронические заболевания.

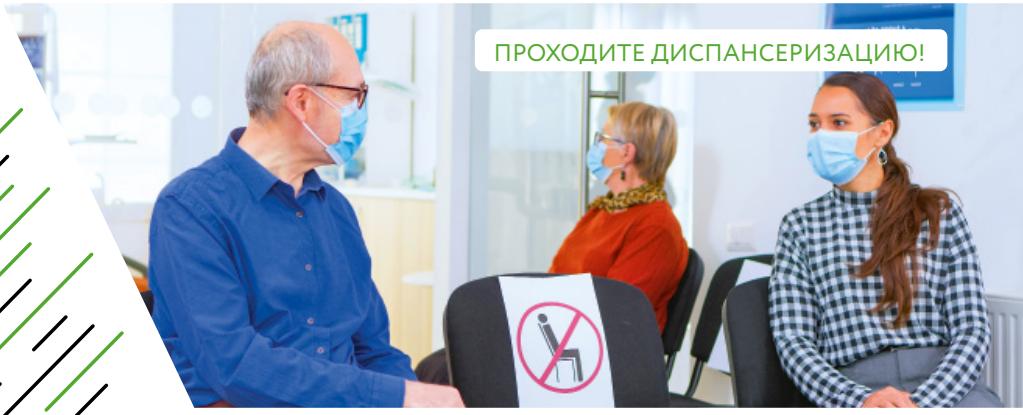
Углублённая диспансеризация – расширенная версия общей. Проводится обследование в два этапа. В первую очередь на него приглашаются люди с хроническими заболеваниями, которые переболели коронавирусом в средней или тяжёлой форме.

Врачи определяют риски и признаки развития хронических заболеваний и при необходимости, для уточнения диагноза, направляют пациента на второй этап. Если по результатам общего обследования у пациента выявляются хронические заболевания или риски их возникновения, то ему незамедлительно оказывают необходимое лечение и назначают медицинскую реабилитацию на амбулаторном или стационарном лечении.

Углублённая диспансеризация проводится при любой давности перенесённого COVID-19, но не раньше 60 календарных дней после выздоровления пациента, перенёсшего COVID-19.

РАСПОЗНАТЬ УГРОЗЫ

По данным Минздрава России, частота развития наиболее серьёз-

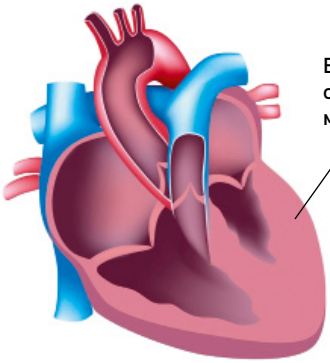


ных осложнений после перенесённой новой коронавирусной инфекции выглядит следующим образом:

31,7%	ОДЫШКА
20-30%	ТРОМБОЗЫ
13,5%	КАШЕЛЬ
12,7%	БОЛЬ В ГРУДИ, ТАХИКАРДИЯ И ДР.

Самое частое осложнение новой коронавирусной инфекции – поражение лёгких – фиброз, или так называемый твердый соединительнотканный рубец. Эта часть лёгкого утрачивает свою функцию. В зависимости от обширности распространения фиброза пациент может отмечать одышку и дискомфорт в грудной клетке. После перенесённой пневмонии настоятельно рекомендуется профилактика фиброза лёгочной ткани в виде дыхательной гимнастики.

Коронавирус вызывает ряд изменений в организме, которые затрагивают и сердечно-сосудистую систему. В частности, возможно развитие такого опасного осложнения, как миокардит. Это воспаление сердечной мышцы, которое может привести к аритмиям, кардиомиопатиям, тромбозам, внезапной смерти. Поскольку начало миокардита зачастую бессимптомно, пациенты обращаются за медицинской помощью не сразу. Кроме того, повреждение стенок сосудов может спровоцировать их воспаление и тромбообразование, а впоследствии – развитие инфаркта, инсульта или тромбоэмболии лёгочной артерии. Нарушение метаболического обмена после коронавируса проявляется в виде нарушения липидного обмена, что является высоким риском в развитии сердечно-сосудистых катастроф.



У пациентов с тяжёлым течением заболевания может возникнуть поражение гепатоцитов – клеток печени (как инфекционного, так и лекарственного генеза), которое тоже нужно обязательно лечить, независимо от наличия клинических проявлений. Поражение почек – не менее редкое осложнение новой коронавирусной инфекции. Здесь важна ранняя диагностика. Своевременно назначенная заместительная терапия в случае развития почечной недостаточности может улучшить прогноз пациента.

Тромбоз (закупоривание сосудов кровяными сгустками) становится причиной инфарктов, инсультов, тромбозов артерий, тромбофлебитов нижних конечностей. Симптомы зависят от того, где образуется тромб.

ДВУХЭТАПНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Чтобы предупредить развитие возможных осложнений, людям, переболевшим коронавирусом в средней и тяжёлой форме, необходимо оценить уровень D-димера. Это исследование входит в первый этап программы углублённой диспансеризации для переболевших ковидом.

Также первый этап включает измерение сатурации – концентрации кислорода в артериальной крови (при реабилитации после коронавируса тест помогает оценить, как пациент переносит физические нагрузки и есть ли улучшения); тест с шестиминутной ходьбой (он измеряет максимальное расстояние, которое человек проходит в удобном для него темпе за шесть минут); спирометрию (исследование помогает оценить работу лёгких после перенесённой коронавирусной инфекции: какой объём воздуха и как быстро через них проходит).

– Пациент может быть направлен на флюорографию (если исследование не проводилось ранее в течение года). И на первом этапе проводится общий и биохимический анализ крови для оценки состояния организма, – поясняет Олеся Цербе.

Второй этап углублённой диспансеризации включает проведение

эхокардиографии, компьютерной томографии лёгких, дуплексного сканирования вен нижних конечностей, а также направление к узким специалистам.

Каждый может обратиться к терапевту для прохождения диспансеризации. После анкетирования и антропометрических исследований (измерения роста, веса, артериального давления) пациент получит маршрутный лист для прохождения необходимых исследований.

ВРЕМЯ ВОССТАНОВИТЬСЯ

Если у пациентов, переболевших ковидом, выявляются хронические неинфекционные заболевания, ухудшается течение ранее известных хронических заболеваний, то по показаниям врач назначит лечение, медицинскую реабилитацию, диспансерное наблюдение.

Как говорят специалисты Роспотребнадзора, восстановление после перенесённого заболевания зависит от выраженности постковидных изменений. Поэтому в первую очередь нужно посоветоваться с врачом стационара или поликлиники, который на основании данных о течении болезни и результатов обследования даст наиболее правильные, индивидуально подходящие рекомендации.

В целом, возвращение к привычному образу жизни должно быть постепенным. Хорошие результаты даёт лечебная физкультура с постепенным увеличением нагрузки. Сбалансированная диета должна способствовать восстановлению функции желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы и в то же время содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, растительной клетчатки, витаминов и минералов. В восстановительный период лучше исключить жирное, жареное, алкоголь. При необходимости врач назначит дополнительный приём витаминно-минеральных комплексов и лекарственные препараты.

Как отмечает Олеся Цербе, пульмонологи рекомендуют переболевшим COVID-19 выполнять дыхательную гимнастику.

Упражнение 1

Исходное положение – стоя, руки согнуты в локтях. Ладони на уровне груди обращены друг к другу, пальцы вверх.

Делаем глубокий вдох. При выдохе изо всех сил надавим одной ладонью на другую, выдох стараемся делать как можно дольше.

Упражнение 2: диафрагмальное дыхание

Исходное положение – сидя на стуле с прямой спиной.

При вдохе живот идёт вперёд (как будто наполняется воздухом).

При выдохе живот втягивается внутрь (освобождается от воздуха).

Выдох производится через сомкнутые губы.

КСТАТИ

В этом году соцработники и специалисты окружной клинической больницы Ханты-Мансийска впервые организовали проведение диспансеризации по месту жительства одиноких престарелых и инвалидов. Одинокие люди престарелого возраста, семейные пары, инвалиды, проживающие в социальных квартирах города, находятся под присмотром работников Ханты-Мансийского комплексного центра социального обслуживания населения. Всего в городе их чуть более 300 человек.

– Мы хотим охватить обследованием всех наших жильцов. Диспансеризация «на дому» организована впервые, но мы надеемся на дальнейшее сотрудничество с окружной клинической больницей. Спасибо медицинским работникам за проведение выездной работы. Для одиноких пожилых людей и инвалидов такая забота очень важна, – отметил заместитель заведующего отделением «Социальные квартиры для одиноких престарелых» Евгений Соколов.

Ирина Пуртова

«ЛЕТ ДО 40-45 ДОЖИВУ, МНЕ ХВАТИТ...»

Центр СПИД совместно с НКО «Ракурс+» провели очный семинар-тренинг в рамках Школы-пациента для детей и подростков, живущих с ВИЧ, и их родителей. Ребята приехали в Ханты–Мансийск из разных городов и посёлков Югры: Сургута, Нижневартовска, Мегиона, Пыть-Яха, Нефтеюганска, Советского и Октябрьского района. Всего 24 участника в возрасте от 11 до 18 лет.

– Идея проведения такого семинара для подростков возникла после того, как несколько специалистов нашего Центра посетили подобное мероприятие, такие уже несколько лет организовывает Фонд Светланы Изамбаевой (основательница фонда, помогающего ВИЧ-инфицированным детям. Она более 20 лет живёт с ВИЧ. Основная работа фонда — это профилактика и просвещение). И решили организовать свой семинар, – говорит заведующая отделом профилактики Центра СПИД в Ханты-Мансийске Анна Новоженова.

Ребят объединяло одно – все они жили с ВИЧ, но не имели чёткого представления о том, как жить дальше, строить планы на будущее.

«Доживу лет до 40, мне и этого хватит», – говорит один из участников слета, 13-летний парень. Я смотрю на его немного курносый нос с веснушками, и у меня в голове звучит только одна мысль – все было не зря: бессонные ночи, написание программы, сбор команды единомышленников, поиски места для слёта. Главное, чтобы ребята поняли, что они не одни с таким диагнозом, чтобы нашли новых друзей, с которыми могут общаться честно и открыто, не боясь говорить о ВИЧ. Напоминать друг другу про то, что нужно выпить таблетки и получить жизненно важную информацию от врачей, о возможности жить обычной полноценной жизнью, как и тысячи их сверстников.

Перед командой специалистов (врачей, психологов, специалистов по социальной работе, равных консультантов) стояло несколько задач: рассказать доступным языком о заболевании и путях передачи, необходимости принимать пожизненно антиретровирусную терапию, приучать себя к самодисциплине и не пропускать ни одного дня приёма препаратов. Это сложная задача для любого взрослого, что уж говорить о детях и подростках. Дети в возрасте от 14 до 18 лет – самая сложная группа в плане приверженности лечению, в которой чаще всего возникают срывы терапии и отказ от лечения, что в свою очередь неизбежно приведёт к развитию СПИДа и смерти.

Все полученные теоретические знания закрепляли в играх. Во время игры «Суперфармацевт» разбирались в механизмах действия таблеток на вирус, игра «Волшебный шнурок» – про формирование резистентности вируса к препаратам, «Хитрый вирус» – про то, как вирус попадает в клетку и, размножаясь в ней, разрушает её. Устраивали весёлые квесты, участвовали в постановочных сценках – только так ребята усваивают сложную информацию.

– Формат мероприятия представлял собой не скучные нудные лекции – занятия проходили в игровой форме. Например, ребятам на кубиках Лего объясняли само строение вируса, как он влияет на клетки иммунной системы, как взаи-

модействует с препаратами. Так дети легче усваивают довольно сложную информацию и в конечном итоге приходят к пониманию, почему нужно каждый день принимать терапию. Тем более не секрет, что для взрослого пожизненная терапия — это испытание, а подростку вдвойне, если не втройне, сложнее объяснить, что эта терапия спасает его жизнь, для чего он принимает все эти таблетки. Ещё одной нашей целью было разговорить детей, многие боялись говорить о своём заболевании, им с детства твердят: «Нельзя, молчи, не говори никому!». Они ни с кем не разговаривают на эту тему. А здесь, в среде своих, можно было спокойно говорить о проблемах, переживаниях. Дети получили психологическую помощь от специалистов, научились оказывать поддержку друг другу, продолжают активно общаться и сейчас, после семинара. Мы тоже продолжаем поддерживать этих детей, продолжаем общение с родителями, – рассказала Анна Новоженова.

Помимо теории, нужно было создать атмосферу доверия и дружелюбия, когда можно свободно выражать свои мысли, чувства и эмоции. А эмоции в этих детских душах льются через край, порой с головой накрывая детей, потому что чувство обиды и несправедливости, одиночество, боль от утраты родителей, пребывание в детских домах, встреча с черствыми и безразличными взрослыми, не могут пройти бесследно.

Светлана Изамбаева – основатель фонда

Вера, 15 лет:

«Первые три года своей жизни я провела под столом, так как мешала матери-наркоманке общаться со своими друзьями. В 3 года я попала в детский дом, но через какое-то время биомать восстановила свои родительские права и забрала меня обратно. Когда мне исполнилось 6 лет, ее полностью лишили родительских прав и забрали меня и мою младшую сестру в разные детдома. В 7 лет нас с сестрой забрала приемная мама, тогда я и узнала, что у меня ВИЧ. В 9 лет умер отец, после того как вышел из тюрьмы. На данный момент я счастлива, пью терапию, вирусная нагрузка не определяется, все отлично. Хочу стать парикмахером, выйти замуж в Париже, иметь двоих детей».

И таких историй масса. Слушая их, появляются мурашки и ком в горле.

Помимо занятий, программа мероприятий включала фотосессии, прогулки на лошадях, обзорную экскурсию по городу. Участники слёта посетили Археопарк и Центральную площадь, приняли участие в дружеской встрече с юными спортсменами детской следж-хоккейной команды «Мамонтята Югры» и их тренерами, детским омбудсменом Людмилой Низамовой, общественным деятелем и шоуменом Ильей Ягодкиным, приняли участие в съёмках видеоролика «Все мы разные».

Подготовили вместе с вожатыми отчётный концерт. Получили много подарков от организаторов, а самое главное – знания, ценность общения, и даже первые романтические отношения.

– Жаль, что мы не можем показать наши фотографии, чтобы все могли увидеть эти искренние улыбки, весёлые искорки в глазах, наши сногсшибательные костюмы на отчётном концерте и квесте, чтобы наше окружение, мы с вами, в продвинутом 21 веке не заклевали и не заклеймили шустрых, дерзких, талантливых и наперекор всему мечтающих о тихом семейном счастье ребят, – говорят организаторы.

И сейчас, когда всё закончилось, можно спокойно выдохнуть, и поймать этот мимолётный момент тихого счастья, когда понимаешь, что сделал всё правильно и всё было не зря!

Уже несколько лет ученые всего мира пропагандируют лозунг Н=Н - это сокращение от «Неопределяемый = Не передающий». Если человек 6 месяцев принимает антиретровирусную терапию (АРТ) и у него подавленная вирусная нагрузка, то он не может передавать ВИЧ половым путем.

КОММЕНТАРИЙ РАВНОГО КОНСУЛЬТАНТА:

– Семинар «Просто о сложном» ... Что могу сказать? Хм... Смешанные чувства. Ехала изначально, для того чтобы помочь ребятам понять, что всё не так плохо, как может показаться. Своим примером показать, что можно и нужно жить с этой особенностью, что можно создавать семью с не таким, как ты сам, что можно рожать здоровых детей, что можно, можно, можно. Думала, что это моя цель поездки. Оказалось, что не только это. Этот слёт был нужен не только ребятам, но и нам, взрослым плюсам.

И живёшь с этим вроде бы не первый год, и диагноз принял, но нет... Я живу с открытым лицом. Нет, с транспарантом, конечно, не бегаю, но и не скрываю свой статус. Если спрашивают в лоб: «У тебя ВИЧ?», говорю открыто: «Да». И после этого длинная лекция о том, что это такое, как с этим жить и что никто не опасен. Если заранее знаю, что хочу раскрыть человеку свой статус, то подготавливаю к этому. Негативную реакцию получила только пару раз. Но на таких не стоит обижаться, такая реакция от того, что человек не информирован. И все равно, страшно. Страшно, потому что вокруг больше людей не таких, как я. И каждый раз ждёшь осуждения, порицания, негатива. Совершенно другое чувство, когда находишься среди своих. Что чувствую? Покой, полный релакс. Чтобы вы могли понять, приведу пример: вот вы человек с двумя руками оказались в обществе, где у всех три руки. Как будете себя чувствовать? И понятно вроде, что нет никакой опасности ни с их, ни с вашей стороны, не осуждают они вас

что у вас лишней руки не выросло, а всё равно, как-то не удобно. И кажется, что все за спиной шушукаются и даже осуждают. Не важно, как так получилось: родились вы с двумя руками или по собственному желанию ампутировали себе эту третью руку. Не важно! Все равно: ВЫ НЕ ТАКОЙ! И вот, вы попадаете в общество, где все с двумя руками: кто родился таким, кто по своей вине/желанию стал таким. Как вам? Комфортно... Спокойно... Уютно...

Вот так и на семинаре. Казалось бы, такая мелочь: плюс делится пирожком с минусом. Минус всё знает и не боится, а плюс... он удивлен, он рад и ему хорошо. Хорошо от того, что его не боятся, что его понимают, что он обычный для минуса. Рамки стираются, нет разделения на минусов и плюсов. Есть просто люди: одинаковые, с одинаковыми проблемами, радостями, горестями, с одинаковым желанием жить. Без осуждения. Все живём в одном мире, но с разным взглядом на него, таким одинаковым и таким непохожим.

А дети? Казалось бы, мы приехали, чтобы их учить. А в параллель они учили нас: быть проще, добрее, разумнее. У этих детей просто огромные сердца. Они умеют прощать и идти по жизни дальше, не ковыряться в прошлых обидах. Помнят для опыта, чтобы не повторять чужих ошибок. Но зла не держат. Это в большинстве. Никогда не забуду мальчика, которого мы между собой называли Эмэндэмс. Мальчишка с большой и чистой душой. А стихи какие пишет!

Домой только когда приехала, дала волю эмоциям. Разревелась... От того что понимаю: проблема принятия не в нас, не в плюсах, а в обществе. Когда мы перестанем бояться общества и его реакции, когда нас примут такими, какие мы есть, тогда и мы себя примем.

Анна Новоженова, Центр СПИД (г. Ханты-Мансийск) и команда «Просто о сложном»

ЛИЧНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ: ЭТАПЫ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ

Очень часто на приёме родители жалуются на безответственность своих детей, которые, например, пообещают, но в действительности не приберут за собой игрушки, не помоют грязную посуду, своевременно не выучат уроки...

В беседе выясняется, что мамы и папы действительно не понимают, почему дети так поступают и что с этим делать.

Начнем с трактовки понятия «ответственность». Ответственность подразумевает наличие осмысленного и самостоятельного решения, последствия которого человек оценивает.

ЧУВСТВО ОТВЕТСТВЕННОСТИ – С РАННЕГО ВОЗРАСТА

Ответственность начинает формироваться в раннем возрасте. Взрослым стоит терпеливо и тактично направлять своих детей, не отступая перед их нежеланием взрослеть, но и не оказывая чрезмерного давления.

До 3 лет дети не могут оценивать последствий своих поступков. С 3 до 5 лет закладываются азы – малыши уже способны выполнять несложные

обязанности. Например, принести книгу, убрать игрушки и выполнить другие «мелкие» поручения. Ответственность в этом возрасте формируется поэтапно. Родителям надо запомнить, что у ребенка с трёх лет возникает желание взять ответственность в свои руки. Это всем известное: «Я сам». Важно уловить момент, поддержать инициативу и не отбить желания решать свои небольшие вопросы самостоятельно. «Не бери. Не трогай. Не делай, ты еще маленький». Но! Не нужно забывать, что перегрузки в этом вопросе тоже ни к чему. И если поручения слишком сложные и малыш не может с ними справиться, то эффект будет противоположным. Такая ситуация может напугать, и позже он станет избегать ответственности, пытаясь переложить на плечи других. Зона ответственности должна расти постепенно. В пять лет – одна. В семь – побольше. Далее с каждым годом или полугодием ответственность растёт и задачи усложняются, инициативность и самостоятельность поощряются.

О ВАЖНОСТИ ЛИЧНОГО ПРИМЕРА

Если родители не становятся примером ответственного поведения для своих детей, то об адекватном формировании этого чувства можно забыть.

Если взрослые обещают почитать сказку, прийти на утренник, купить игрушку, но не исполняют этого, то у ребёнка на подсознательном уровне формируется и закрепляется уста-

новка: безответственное отношение допустимо! Можно сказать, но не сделать. Это понимание закладывается, когда родители еще являются эталоном поведения. Искоренить его потом, в подростковом возрасте, очень сложно. В этот период происходит переход на новый уровень в физиологическом и личностном (социальном, нравственном) развитии. Вопрос, как научить подростка ответственности и самостоятельности, обретает особую актуальность.

Подростковый возраст – очень сложный период. Именно на этом этапе формирование ответственности особенно необходимо. Учёба в старших классах без осознания её важности и соответствующего подхода не принесёт хороших результатов.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ОТВЕТСТВЕННОСТИ?

Выработка ответственности – процесс индивидуальный, но существуют некоторые универсальные рекомендации.

Способность осознавать свои ошибки – одна из составляющих ответственного поведения. Взрослые должны признавать право своих детей как самостоятельных личностей на выбор и на ошибку. При этом важно донести до них, что жизнь невозможна без неудач, никто от них не застрахован. Бояться этого не стоит, нужно лишь уметь признавать и извлекать из ошибки урок.

Связка «ошибка ➞ наказание ➞ страх повторения ситуации» приводит к боязни брать на себя ответственность.

Правильной будет цепочка: самостоятельное принятие решения ➞ ошибка ➞ анализ произошедшего ➞ осознание неправильности собственных действий. Наказание не решает проблемы, а лишь усугубляет ситуацию.

ОТКАЗ ОТ НАВЯЗЫВАНИЯ ЦЕЛЕЙ

Навязывая свое мнение, родители могут добиться того, что подросток либо озлобится, либо потеряет желание быть самостоятельным, принимать собственные решения и отвечать за них.

Чтобы этого не произошло, нужно знать цели и желания своего ре-

бёнка. Если они кажутся недостижимыми или глупыми, критиковать и высмеивать их не стоит – нужно обсудить ситуацию, рассказать, через что придётся пройти, чтобы добиться задуманного, выяснить, действительно ли есть готовность к этому. В процессе реализации своей цели подростки часто теряют к ней интерес – это их собственное решение, приняв его, они учатся признавать свои ошибки.

ОТКАЗ ОТ СРАВНЕНИЙ

Распространённая ошибка при воспитании – сравнение с более успешными людьми. Это причиняет боль, воспринимается как несправедливый упрёк и в конечном итоге приводит к нежеланию принимать собственные решения и нести за них ответственность. Ведь всегда найдётся тот, кто будет лучше и успешней.

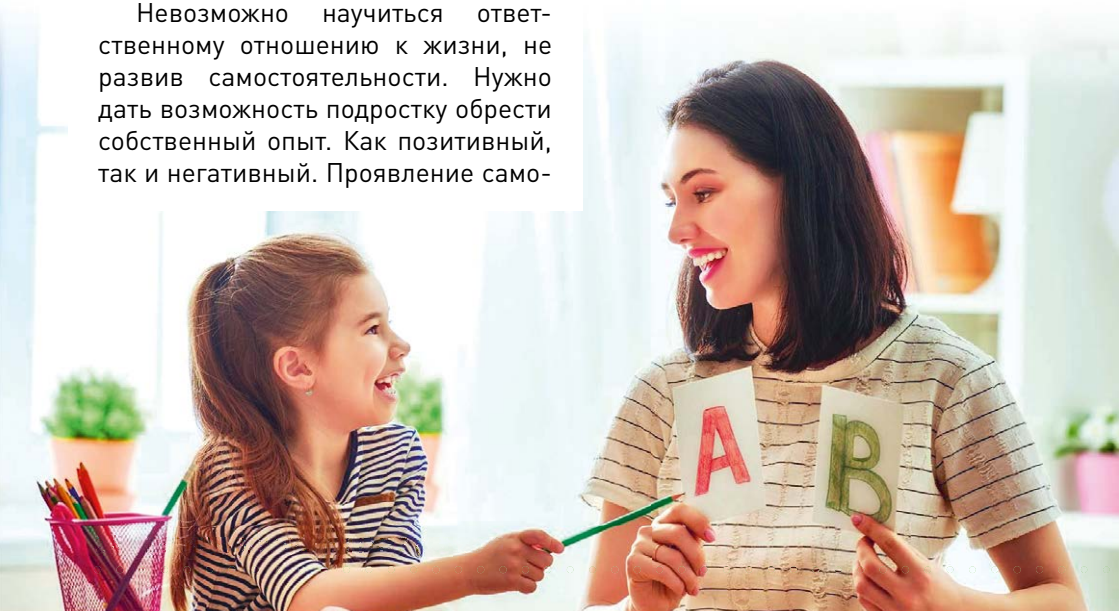
ПООЩРЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Невозможно научиться ответственному отношению к жизни, не развив самостоятельности. Нужно дать возможность подростку обрести собственный опыт. Как позитивный, так и негативный. Проявление самостоятельности должно быть отмечено родителями – это даёт стимул к дальнейшему развитию качества. Можно задействовать таланты подростка на благо семьи.

СВЯЗКА «ПРАВА – ОБЯЗАННОСТИ»

В подростковом возрасте хорошо работает связка «права – обязанности». Чем больше обязанностей подросток на себя берёт и чем лучше их исполняет, тем больше прав он получает. И наоборот – не выполняя взятых обязательств, он теряет часть своих прав. Если ребёнок всё делает правильно – не скупитесь на похвалу. Очень важно, чтобы результат возложенной на себя ответственности, принятие решения и его выполнение вызывали положительные эмоции. Тогда такое поведение постепенно станет естественным.

Светлана Вохмянина,
врач-психотерапевт



АЛЕКСАНДР ВУКОЛОВ: «ТРЕЗВОСТЬ – БАЗОВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА»

Проблема алкоголизма часто становится темой обсуждения. О негативном влиянии алкоголя на организм и разрушающем социальном эффекте говорят психологи, врачи и общественные деятели. Мы поговорили с председателем общественной организации «Трезвый Ханты-Мансийск» Александром Вуколовым.

Наш собеседник живёт в Ханты-Мансийке с рождения, работает врачом-рентгенологом. «Я всегда, с самого детства, хотел заниматься медициной, – рассказал Александр. – Сначала хотел стать ветеринаром, но с течением времени понял, что желаю внести больший вклад. Делать серьезное дело, быть настоящим врачом. И вот, я уже 11 лет в профессии, несколько раз менял специализацию и обрёл определённый опыт».

Благодаря этой работе, в том числе в онкологическом центре, Александр увидел – какой вред причиняют себе люди, употребляющие горячительные напитки. И пришёл к пониманию важности общественной деятельности по утверждению трезвости среди людей.

Я понял, что возможности медицины не безграничны. Несмотря на наши технологии, есть заболевания,

с которыми мы пока не умеем справляться. Такие как онкология. Часть таких пациентов в обозримом будущем спасти не удастся», – говорит общественный деятель.

«А значит – самый лучший способ помочь людям не заболеть раком – своевременно проводить профилактику. Необходима трезвость, как один из рубежей защиты от рака лёгкого, от многих болезней сердца и других систем. Когда человек не отравляется табачным или алкогольным интоксикантами, уровень его здоровья значительно повышается. Эти размышления и привели меня в трезвое движение. Заставили понять, что трезвость – базовая ценность нашего общества, ведь даже малые дозы алкоголя повреждают головной мозг, нарушают способность мыслить полноценно, раскрывать свои возможности полностью», – говорит Александр.

БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ НЕТ

Врачи говорят – тот или иной вред здоровью алкоголь всё равно наносит, оценить его сложно, так как человек индивидуален, но безопасной дозы нет.

Спиртное способствует возникновению опухолей мочевого пузыря, желудка, пищевода. Страдают многие органы и системы. Но не меньший вред алкоголь наносит и общественному организму. Я читал материалы, подтверждающие это, говорит наш собеседник. Даже малые дозы алкоголя приводят к нарушению способности к абстрак-

тно-логическому мышлению. Из-за самоотравлений алкоголем и другими интоксикантами в обществе распространяется инертность и безынициативность мышления. Потребительское отношение ко всему, неумение и даже непонимание того, как каждый из нас мог бы помочь стране и обществу. Многие наши беды из-за этого – пассивность, нежелание участвовать в общественной жизни. Трезвость – это активность гражданина, способность лучше понять своё положение и то, как можно изменить жизнь к лучшему. Добиться успеха коллективно, укрепляя свою страну, улучшая жизнь в ней.

Такие рассуждения привели Александра Вуколова в ряды общественного движения Союз утверждения и сохранения трезвости «Трезвая Россия».

Участники Союза ведут постоянную работу в виде уроков трезвости в учебных заведениях, создают методические пособия, социальную рекламу, ведут видеоблог на ютубе и ВК. Ежегодно в феврале проходит научная конференция Союза, а в начале июля проходит ежегодная школа-слёт в Челябинской области возле Южноуральска.

«Наша общественная организация «Трезвый Ханты-Мансийск» зарегистрирована в 2014 году. Это объединение неравнодушных людей, которые состоят во всероссийском общественном движении, – рассказывает Александр. – Для этого мы прошли учёбу у опытного соратника из Тюмени Александра Зверева, который провёл для нас десятидневный обучающий курс. Затем все участники выполнили самостоятельную работу и были приняты в ряды общественников».

ТАБАК – ЯД! И АЛКОГОЛЬ – ТОЖЕ!

Примерно так можно охарактеризовать основной посыл, которым руководствуются общественники. Действительно, в плане профилактики заболеваний, особенно раковых,

много внимания уделено борьбе с табакокурением. Но ведь и алкоголь является канцерогеном, негативно влияющим на весь организм, способствующим развитию серьёзных заболеваний, сокращающих длительность и качество жизни человека.

Поэтому одним из важных направлений деятельности Александр и его соратники считает внедрение дополнения в конституцию. Текст дополнения в Конституцию РФ: «В Российской Федерации с целью охраны здоровья и благополучия граждан, улучшения демографической ситуации, повышения эффективности экономики и обороноспособности страны отнимание Трезвости признаётся особо опасным видом социального паразитизма. Законодательство соответствует данным науки и практики и защищает граждан от любых действий, ведущих к отниманию Трезвости.»

«Сейчас алкоголь приравнен к пищевым продуктам на законодательном уровне, в частности в ФЗ 171, в госте на этиловый спирт есть выражения «спирт этиловый, питьевой, изготовленный из пищевого сырья». Вследствие этого ныне действующее законодательство содействует отравлению и убийству населения с целью наживы: ФЗ-171 определяет, как нужно продавать отраву, обеспечивает возможности для навязчивой продажи, ФЗ о рекламе определяет, как интоксиканты рекламировать

населению и т. д. Наше дополнение создаёт новую область права, защищающую население от отнимания Трезвости.

Также необходимо прекращать навязчивую продажу алкоголя, ведь, как бы ты ни объяснял ребёнку, что алкоголь – это плохо, он будет регулярно посещать продуктовые магазины, в которых отрава продаётся на соседних полках с пищей, таким образом нашей молодёжи с детства прививается отношение к алкоголю как к разновидности пищи. Поэтому же мы ратуем за вынос торговли алкоголем за границы поселений, принимаем участие во всероссийской акции «Отраву за поселения». Участники акции ратуют за вынос торговли алкоголем и табаком за границы населённых пунктов в спецмагазины».

Отметим, данная инициатива является 4-м пунктом Программы утверждения и сохранения трезвости в России «Трезвость – воля народа!». Программа разработана общественным движением «Союз утверждения и сохранения Трезвости «Трезвый Урал». Она содержит целый комплекс мер и уже выполняется активными гражданами в разных регионах страны, сообщают организаторы.

ТРЕЗВОСТИ УЧАТ С ДЕТСТВА

Александр и его единомышленники проводят выездные лекции в школах.

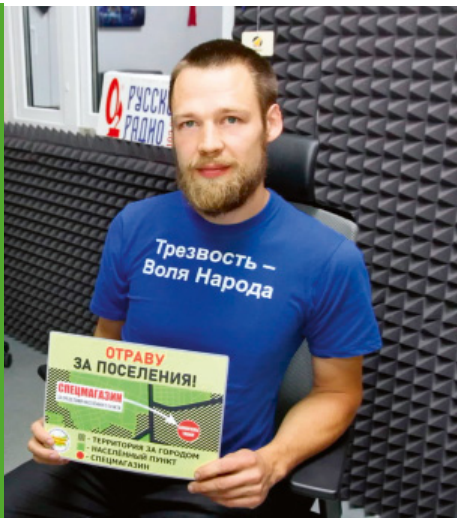
«Провести уроки трезвости нас приглашают регулярно, – говорит он. – На таких встречах даём детям навыки самозащиты от негативного влияния алкоголя. Поясняем, что такое трезвость, какие преимущества она даёт человеку, семье и государству. Когда дети понимают, как происходит манипуляция общественным сознанием через рекламу, пропаганду, навязчивую продажу интоксикантов, их становится гораздо сложнее вовлечь в зависимость. Даже люди, которые сами отравляются табаком или алкоголем, в большинстве своём желают трезвости своим детям. И хотят, чтобы для их детей проводились наши уроки».

Да и в целом, последние годы нашей деятельности демонстрируют положительный отклик со сторо-

ны общества, говорит председатель «Трезвого Ханты-Мансийка».

ОБРАЩАЕМ ПОДСТАНЦИИ В ПОЛОТНА

Еще одной знаковой акцией стали картины, которые пишет на стенах электроподстанций города художник из посёлка Уньюган Владимир Дмитриев. Таким необычным и ярким образом, при содействии городских электросетей и администрации окружной столицы, активисты привлекают внимание горожан к проблеме алкоголизма. Рисуют на электрической подстанции. Подстанции располагаются на оживлённых улицах, по которым ежедневно перемещается множество людей пешком и на транспорте. Размеры стен-полотен для рисунков достаточно большие, чтобы привлечь внимание и радовать глаз, заставлять задуматься о чем-то.



ВАЖНО НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ОТЛИЧАТЬ ЖИЗНЬ ОТ ЯДА

У нас четверо детей. И в нашей семье здоровый образ жизни без зависимостей поддерживают все. Жена сейчас сама готовится стать учителем трезвости, проводить уроки в школах.

Все вопросы, связанные с трезвостью, мы откровенно обсуждаем с детьми, говорит глава семейства. «Учим их тому, что одна из базовых потребностей всего живого – различение – умение отличить хорошее от плохого. Даже амеба чувствует, где питательная и полезная среда, а где агрессивная щелочь или кислота. Такая же базовая, необходимая для жизни способность нужна и людям. Важно совершенствовать это качество – уметь отличать добро и зло, верное и ошибочное, вредное и полезное. Силы зла ставят своей задачей лишить людей способности к различению. С детьми очень много и хорошо можно говорить в таком ключе о Трезвости, – рассказал Александр. – А в целом – стараемся активно жить. Конечно, работа оставляет не так уж много времени для занятий спортом или хобби. Но в свободное время я занимаюсь строительством своего дома, а ещё мы завели коз. Свой участок, на котором ты работаешь, своё хозяйство настраивают на правильный и здоровый лад.

Беседовал Илья Юрукин,
фото из архива Общественной организации «Трезвый Ханты-Мансийск»

С 1 сентября в Югре вводится запрет на продажу алкоголя в торговых объектах, расположенных во дворах жилых домов, а также находящихся в пределах прямой видимости (ближе 30 м) от детских и спортивных площадок.

Закон принят в связи с многочисленными обращениями жителей, которые требовали прекратить деятельность пивных баров-магазинов и защитить их права на отдых, тишину и покой в ночное время.

Медицинские работники в очередной раз подчеркивают – употребление алкоголя патологически влияет на все органы. Спиртное угнетает иммунитет и многократно увеличивает риск смерти от опухолей головы и шеи в 3,3 раза, рака печени – в 2,1 раза, острой ишемической болезни сердца – в 3 раза.

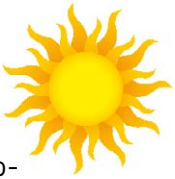
«Человек даже в простом алкогольном опьянении перестает критически оценивать свои возможности. Как следствие – перебегая дорогу в неположенном месте или управляя транспортным средством, совершаются действия, приводящие к катастрофе и нередко гибели зачастую невинных людей. Также фиксируются случаи чересчур близкого общения с малознакомыми людьми, которые влекут за собой половую инфекцию, гепатит или ВИЧ, а возможно, и к комбинации этих инфекций», – рассказывает Тимофей Калачев, врач-психиатр-нарколог Нижневартовской психоневрологической больницы.

10 ПРИЧИН НАЧАТЬ ЧАЩЕ ХОДИТЬ ПЕШКОМ

Ходьба – лучшее лекарство для человека, сказал ещё Гиппократ. И это действительно лучшее и простое упражнение, которое улучшает физическое и психическое самочувствие.

1 Снижает риск метаболического синдрома (преддиабета)

Метаболический синдром появляется в том числе из-за сидячего образа жизни. Энергичная ходьба станет отличным вариантом в борьбе за здоровье.



2 Предотвращает остеопороз

Всего 30 минут движения в день может помочь предотвратить это заболевание. Кроме того, прогулка на свежем воздухе позволит получить витамин «D» от солнечного света.

3 Укрепляет здоровье сердца

Прогулки помогают снизить высокий уровень кровяного давления и холестерина, что способствует здоровому сердцу.

4 Улучшает функцию мозга

Ежедневное выполнение нормы шагов способствует повышению памяти и улучшению когнитивного контроля.

5 Снижает стресс

Ходьба – помогает нормализовать уровень кортизола и очистить разум.

6 Усиливает кровообращение

Ходьба улучшает кровообращение, помогая сбалансировать уровни артериального давления, тем самым уменьшается риск развития инсульта.

7 Нормализует сон

Пешие прогулки по 45 минут, особенно утром, помогают избавиться от бессонницы.

8 Предотвращает диабет 2 типа

Ежедневная ходьба в течение часа помогает снизить риск развития диабета 2 типа за счёт снижения уровня сахара в крови.

9 Контролирует уровень холестерина

Тело требует определенного количества холестерина для оптимального здоровья и развития клеточных мембран. Ежедневные прогулки – отличный способ обеспечить правильное регулирование уровня холестерина.

10 Экономит деньги

Абонемент в фитнес-клуб и занятия с тренером могут стоить дорого. Пешие прогулки не требуют каких-либо материальных затрат или специального инвентаря.

ТЁТЯ ДОКТОР – ДОБРЫЙ ДРУГ

Юлия Ляшенко, заведующая педиатрическим отделением Пыть-Яхской ОКБ

Передо мной хрупкая миловидная женщина. Со спины её саму легко перепутать с многочисленными посетителями детской поликлиники – подростками или молодой мамочкой. Однако стоит ей надеть свой белоснежный халат – сразу становится понятно, это доктор – добрый друг малышей и отзывчивый помощник в вопросах детского здоровья для их родителей.

Под руководством Юлии Вячеславовны Ляшенко сегодня 11 педиатрических участков детской поликлиники. Это 11 врачей и столько же медсестер, а ещё – 9500 маленьких пациентов. Помимо этого, она ежедневно ведет приём как врач-инфекционист. Как этой удивительной женщине удаётся все успевать, и откуда она черпает заряд бодрости? Накануне своего 50-летия Юлия Вячеславовна поделилась с нами своими секретами.

Я ХОЧУ ЛЕЧИТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ

Где-то в 5 классе мама спросила Юлю: «Кем ты хочешь быть?», ненадолго задумавшись, она ответила: «Детским врачом, чтобы лечить своих детей». Именно с этой фразы,

которая пришла на ум совершенно внезапно, началось её движение к намеченной цели.

— «Наверное, это закладывается еще семейными традициями, но для меня всегда семья и дети имели и имеют первостепенное значение. Ну и когда окончила школу, выбор профессий был тогда не велик. Я лично знала всего три профессии – врач, учитель и строитель. В близлежащем крупном населённом пункте – в Оренбурге – было два высших учебных заведения – мединститут и пединститут. Я поступила в медицинский. В дальнейшем я никогда в жизни не пожалела, что сделала такой выбор. Учиться было тяжело, конечно. Но я всю жизнь старалась всё, что я делаю, делать добросовестно и с полной ответственностью. Именно эти черты характера нужны в медицине, в любой профессии. И да, я стала врачом. В 1995 году, окончив Оренбургскую государственную медакадемию по специальности «Педиатрия», я стала лечить детей. И своих детей тоже потом, конечно же, лечила», – говорит, улыбаясь, моя собеседница.

ПОИСКИ СЕБЯ В ПРОФЕССИИ

◆ **Закончив институт, Юлия Вячеславовна вернулась в родной город Кувандык работать врачом-педиатром. Но на тот момент времени все педиатрические ставки в больнице были заняты, и молодого выпускника сразу направили работать врачом-дежурантом на ночные дежурства в стационаре. Но, как признаётся врач, это был хороший боевой опыт, своеобразное профессиональное крещение – сразу после института окунуться в такую бурную практическую деятельность.**

— «Потом я была врачом сельских участков. В отдалённых районах не было доктора, и мы там вели приём, выезжая раз в неделю в фельдшерско-акушерские пункты. Выйдя с декретного отпуска, я выучилась на инфекциониста, так как на тот момент была острая необходимость в таких специалистах. 2001 году прошла профпереподготовку по специальности «Инфекционные болезни», после чего начала вести приём как врач-инфекционист, принимала и взрослых, и детей», – вспоминает свой трудовой путь Юлия Вячеславовна.

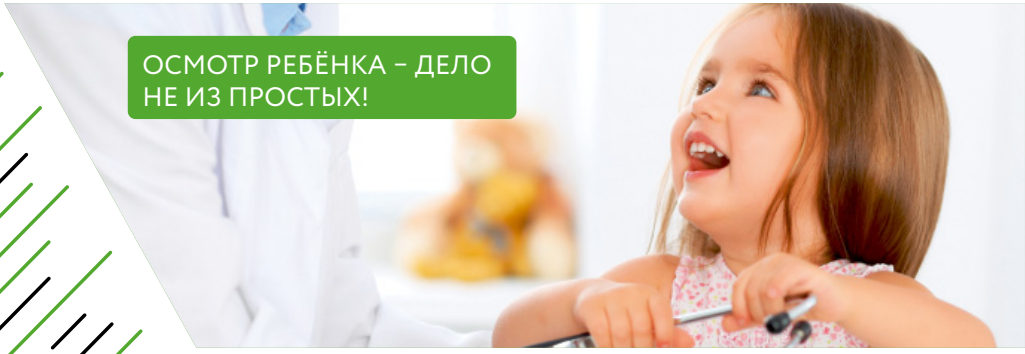
В 2013 году Юлия Вячеславовна с семьёй переехала в Пыть-Ях. Приглашённому специалисту предложи-

ли должность врача-инфекциониста в детской поликлинике, предоставили жильё, помогли с устройством детей в образовательные учреждения. Когда в поликлинике стала ощущаться нехватка участковых педиатров, стали приобщать нового доктора и к работе на педиатрических участках. А спустя полгода доверили ответственную должность – заведующего педиатрическим отделением детской поликлиники. Здесь в полной мере пригодились человеческие качества, которыми обладает Юлия Вячеславовна – настойчивость, ответственность и умение доводить дело до конца. Помимо контроля и помощи специалистам на участках, доктор продолжает вести приём инфекционных больных, ежедневно применяя свои профессиональные навыки на практике.

ИСКРЕННЯЯ БЛАГОДАРНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ – МОЯ ГЛАВНАЯ НАГРАДА

На сегодняшний день медицинский стаж Юлии Вячеславовны составляет ровно половину её жизни – 25 лет. Ни разу не усомнившись в правильности выбранной с детства профессии, каждый день она получает массу положительных эмоций от общения со своими маленькими пациентами.

«На приёме мы работаем не только с детьми, но и с их родителями. Родитель всю боль ребенка, всё его нездоровье переживает и всё это эмоционально выплескивает на врача. Поэтому в первую очередь врач должен успокоить родителей, объяснить причины и следствия болезни, очертить серьёзность ситуации. Осмотр маленького ребёнка – тоже дело не из простых. Малыш не всегда в силу возраста может сказать или показать, где у него болит и что беспокоит. Доктор путём анализа состояния, осмотра, лабораторных и инструментальных данных должен сделать вывод о том, что происходит с ребёнком и какое нужно выбрать правильное лечение. В этом плане с детьми работать всегда сложнее. Но



я люблю свою работу, своих пациентов и, конечно же, их родителей. Возможно, поэтому всё хорошо получается», – рассказывает доктор.

Медицина не стоит на месте, и за 25 лет очень многое изменилось. По словам Юлии Вячеславовны, сейчас стало намного легче работать благодаря развитию телемедицины. Если нужна консультация регионального или федерального центра, более опытных коллег, можно обратиться и получить ответ, направить в эти центры детей на плановые госпитализации, операции, в том числе и высокотехнологичные.

«Очень важно видеть отклик родителей и слышать их спасибо. Для меня наивысшая благодарность – видеть добрые, счастливые, полные благодарности глаза родителей, когда удаётся помочь их детям, быстро помочь, качественно и хорошо. Я считаю, что высшее предназначение человека, не только как врача, это быть нужным кому-то, нести в мир добро, любовь, сочувствие, понимание», – говорит Юлия Ляшенко.

ПЕРЕКЛЮЧИТЬСЯ НА ЗДОРОВЬЕ

Чтобы сохранить эмоциональное и психическое здоровье, важно уметь переключаться с профессиональной деятельности на отдых, иметь занятие по душе вне работы, хобби. Особенно это рекомендуется людям, занимающим руководящие или ответственные должности.

Юлия Вячеславовна, например, нашла свой способ заряжаться позитивом и бодростью – это спорт.

«Мое хобби – занятия спортом. Подобрала для себя комплекс упражнений и стараюсь хотя бы 2 раза в неделю заниматься под любимую музыку. Главное в этом деле – преодолеть лень. Насколько человек хочет быть здоров и улучшить качество жизни – это зависит только от самого человека. Практикуя такую вот смену деятельности, я стала замечать, что у меня появилась бодрость, улучшилось настроение, окрепло здоровье, так как подключила ещё и холодные обливания, закаливание. И в какой-то момент я поняла, что у меня ничего не болит и жизнь мне доставляет удовольствие. По-моему, это лучший подарок к юбилею, сделанный для себя своими же стараниями!», – поделилась главным секретом своей активной жизненной позиции моя собеседница.

Татьяна Волощук, Пыть-Яхская окружная клиническая больница

СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА И СОСУДОВ: ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Несмотря на всю серьёзность, большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно избежать. На состояние здоровья человека и фактическую продолжительность жизни влияют образ жизни – в 50%, генетика и экология – в 20%, здравоохранение – в 10%.

В 2005 году Всемирная организация здравоохранения выделила главные факторы риска, предрасполагающие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые факторы риска мы не можем изменить (наследственность, пол, возраст), однако есть и другие, на которые человек может повлиять, – это повышенное артериальное давление и содержание холестерина (гиперхолестериемия), курение, ожирение, низкая физическая активность (гиподинамия), неполноценное питание (недостаточное употребление в пищу фруктов, овощей).

Полностью или частично устранив факторы, можно не только улучшить самочувствие, но и прожить дольше на 15 лет.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

1 При повышенном артериальном давлении.

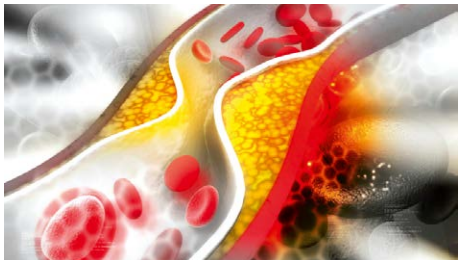
Проводите ежедневный контроль артериального давления с помощью тонометра. Оптимальные показатели для любого возраста – 120/80 мм рт. ст. Главное не допускать его повышения свыше 140/90 мм рт.ст. Больным артериальной гипертонией держать давление в норме помогают правильно подобранные препараты.

Не прекращайте приём препаратов для снижения артериального давления без рекомендации врача. Преимущественно они требуют пожизненного применения.

Уменьшите потребление соли. Помните: чем меньше соли, тем лучше! Не употребляйте в сутки более 5 грамм (неполная чайная ложка). На практике это употребление слегка недосоленных блюд, ведь соль уже содержится почти во всех продуктах: сыр, хлеб, крупы, овощи, вода и другие. Важно не превысить её норму потребления, ведь её избытки задерживают в организме воду, которая циркулирует вместе с кровью, загружает дополнительными объёмами работу сердца. Соблюдение этих правил – ощутимая помощь в поддержании нормальных показателей артериального давления, а также для улучшения вкуса еды можно добавлять сок лимона, уксус, травы и пряности.

2 При повышенном холестерине (гиперхолестеринемия).

Холестерин – один из основных жиров, который вырабатывается печенью, а также поступает в наш организм с пищей. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала. Однако при большом содержании в крови холестерина развивается атеросклероз – это заболевание сосудов, связанное с избыточным отложением холестерина в сосудистой стенке в виде бляшек, которые выступают в просвет сосудов и суживают его иногда до полного закрытия просвета сосуда. Это напоминает засор водопроводной трубы. Таким образом, атеросклероз нарушает



доставку крови, а значит, кислорода и питательных веществ к органам. Подобное состояние называют ишемией. При полном прекращении доставки кислорода, когда просвет сосуда «забивается» совсем, орган или часть органа, которую кровоснабжает поражённый сосуд, отмирает, по этому механизму развиваются инфаркт миокарда и наиболее частая форма инсульта, а также закупорка артерий нижних конечностей. Нормальный уровень общего холестерина должен быть менее 5 ммоль/л

3 Что делать, если уровень холестерина выше нормы?

80%

Содержание холестерина можно снизить. Будьте физически активны. Питайтесь правильно и откажитесь от курения – оно значительно повышает риск образования атеросклеротических бляшек. Примерно 80% холестерина вырабатывается самим организмом. Остальной холестерин человек получает из продуктов животного происхождения: мяса и молочных продуктов. Растительная пища: овощи, фрукты или зерновые продукты – холестерина не содержит совсем.

Чтобы избежать избытка холестерина в питании:

- выбирайте нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты, продукты растительного происхождения и откажитесь от переработанного мяса;
- замените сливочное масло растительным, лучше оливковым;
- перед приготовлением удаляйте с мяса жир, с птицы – кожу.
- выбирайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые макароны, каши, приготовленные на воде;
- в день съедайте не менее 500 граммов фруктов и овощей;
- увеличьте потребление рыбы, особенно морской;
- не жарьте на масле: варите, тушите, запекайте.

4 Физическая активность

Начинайте с самого простого: 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, отведённого на обед.

Приобретите шагомер для автоматического подсчёта 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 увидеть свою реальную двигательную активность! Регулярные физические нагрузки помогают снизить вес. Физические тренировки – мощное оружие в борьбе против старения, они противодействуют процессам, заставляющим ваш организм дряхлеть. Старайтесь больше двигаться, устраивайте регулярные пешие прогулки. Чем больше мы двигаемся, тем меньше холестерина откладывается у нас в сосудах!

5 Есть ли у вас ожирение?

Для оценки массы тела используют индекс массы тела Кетле. Необходимо возвести в квадрат свой рост в метрах, а затем разделить свой вес на полученное число. Нормальным считается индекс массы тела от 18,5 до 24,9. Избыточная масса тела (диапазон от 25 до 29,9). Все значения свыше 30 свидетельствуют об ожирении, ниже 18,5 – о дефиците массы тела. Несмотря на то, что избыток жира в организме – это всегда плохо, не все виды ожирения одинаковы. У одних людей отложения жира происходит главным образом в нижней половине туловища (ожирение по женскому типу, или по типу «груша»). У других жир откладывается в основном в области живота (ожирение по мужскому типу, или по типу «яблоко»).

Определить тип ожирения нам важно потому, что принадлежность к типу «яблоко» означает более высокий риск развития многих заболеваний сердца, сосудов, а также сахарного диабета. Окружность талии более 102 см для мужчин и 88 см для женщин свидетельствует об ожирении по типу «яблоко». К типичным осложнениям ожирения по типу «груша» относятся изменения со стороны опорно-двигательного аппарата.

Александр Истомин,
врач-кардиолог

ВОПРОС-ОТВЕТ

НАЛОГОВЫЙ ВЫЧЕТ ЗА ЛЕЧЕНИЕ В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Югорчане могут получить кешбэк от государства на заботу о собственном здоровье или здоровье членов семьи. Как получить налоговый вычет за лечение, какие документы понадобятся, можно ли оформить такой вычет за ребёнка? Читайте подробнее.

1 За какие медицинские услуги можно получить налоговый вычет?

◆ *Оплата медицинских услуг.* К ним относятся обследования, сдача медицинских анализов, приемы врачей, лечение и протезирование зубов, санаторно-курортное лечение, платные роды, ЭКО, лечение злокачественных новообразований и др. Перечень услуг указан в Постановлении Правительства РФ от 08.04.2020 №458.

◆ ***Оплата лекарств для себя и членов семьи.***

◆ *Заключение договора ДМС* и оплата страховых взносов по нему.

2 Сколько можно вернуть?

Выделяют дорогостоящие и недорогостоящие виды лечения.

13% от 120 000 рублей, то есть 15 600 рублей, – максимальная сумма вычета при расходах на недорогостоящее лечение (код услуги в справке из медучреждения «01»). Если лечение дорогостоящее (код услуги «02»), то ограничения нет. Вы можете вернуть все 13% с его полной стоимости.

В обоих случаях сумма вычета не может превышать размер НДФЛ, удержанный со всего дохода гражданина за год.

3 Кто может получить налоговый вычет за лечение?

Социальный налоговый вычет за лечение можно получить, если выполнены несколько условий:

- вы заплатили НДФЛ в размере 13% с дохода,
- являетесь резидентом РФ, то есть проживаете в стране не менее 183 дней в год,
- оплатили лечение за счёт собственных средств,
- учреждение, в котором вы проходили лечение, имеет лицензию,
- медицинские услуги, за которые вы хотите получить налоговый вычет, есть в утверждённом перечне.

4 Лечение проходил ребёнок. Могу ли я, как родитель, получить налоговый вычет за него?

Да. Вы можете получить налоговый вычет за лечение детей, в том числе усыновлённых и подопечных в возрасте до 18 лет. Также вы можете получить вычет за других членов семьи (мужа, жену, родителей).

Важно: договор на оказание медицинских услуг может быть оформлен или на того, кто лечился, или на того, кто получает вычет. Но платёжный документ должен быть оформлен только на того, кто получает вычет.

5 Может ли пенсионер получить налоговый вычет за лечение?

Если пенсионер не работает и не получает дополнительный доход от другой деятельности (например, не сдает квартиру), то он не платит НДФЛ в размере 13%. Следовательно, вычет он получить не сможет. Пенсию не облагают налогом на доходы физических лиц.

Если пенсионер работает или имеет доход, с которого платит НДФЛ в размере 13%, он может претендовать на получение вычета.

6 Какие документы нужны для получения вычета?

- *За медицинские услуги* – копия договора на их оказание, оригинал справки об их оплате, копия лицензии медорганизации. Если в договоре указаны реквизиты лицензии, то она не требуется.

◆ *За лекарства* – оригинал рецептурного бланка со штампом, копия документов, которые подтверждают оплату препаратов.

◆ *За медстрахование* – копии договора ДМС, платежных документов, которые подтверждают оплату страховых взносов.

Важно: если вы оплачивали лечение членам семьи, предоставьте копии документов, подтверждающих ваше родство. Чеки об оплате медицинских услуг для получения налогового вычета за лечение предоставлять не нужно. Их функцию выполняет справка, которую выдаёт медицинское учреждение.

7 Сколько раз можно получить налоговый вычет? Можно ли перенести часть налогового вычета на следующий год?

Налоговый вычет можно получать неограниченное количество раз в течение жизни, но не чаще одного раза в год. При этом вы можете вернуть часть денег, потраченных на лечение в течение трёх предыдущих лет, если ранее не обращались за этим вычетом.

Если сумма налогового вычета превышает размер НДФЛ, удержанный со всего дохода гражданина за год, то вернуть 13% от стоимости медицинских услуг не получится. При этом остаток налогового вычета за лечение перенести на следующий год невозможно.

8 Суммируется ли вычет за лечение с другими налоговыми вычетами?

◆ Если лечение недорогостоящее, то полученный налоговый вычет за медуслуги суммируется с другими социальными вычетами (кроме вычета по расходам на благотворительность и образование детей). Если лечение дорогостоящее, то вычет не суммируется с остальными социальными налоговыми вычетами.

◆ При этом одновременно оформить можно любые категории налоговых вычетов. Но помните, что сумма возврата не может превышать размер НДФЛ, удержанный со всего дохода гражданина за год.

9 Как получить налоговый вычет за медицинские услуги?

Есть два варианта:

◆ Через работодателя: взять в налоговой уведомление о подтверждении права на вычет, передать документ работодателю, написать заявление на предоставление вычета за лечение.

◆ Через налоговую: лично в ФНС (по месту жительства) или онлайн в «Личном кабинете налогоплательщика» на сайте налоговой. Подготовьте сканы необходимых документов и загрузите их в ЛК для формирования 3-НДФЛ за тот период.

Главный редактор: А.А. Молостов

Ответственный за выпуск: И.Н. Ердякова

Над номером работали:
Ксения Лисина, Екатерина Кулешова,
Ирина Пуртова, Анна Новоженова, Светлана Вохмянина,
Илья Юрукин, Татьяна Волощук, Александр Истомин

Фото на обложке: Александр Вуколов, фото Ильи Юрукина

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 вёрстка:
Г.Г. Прыгункова

Дата выхода в свет:
22.09.2022 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