

№1 • 2026

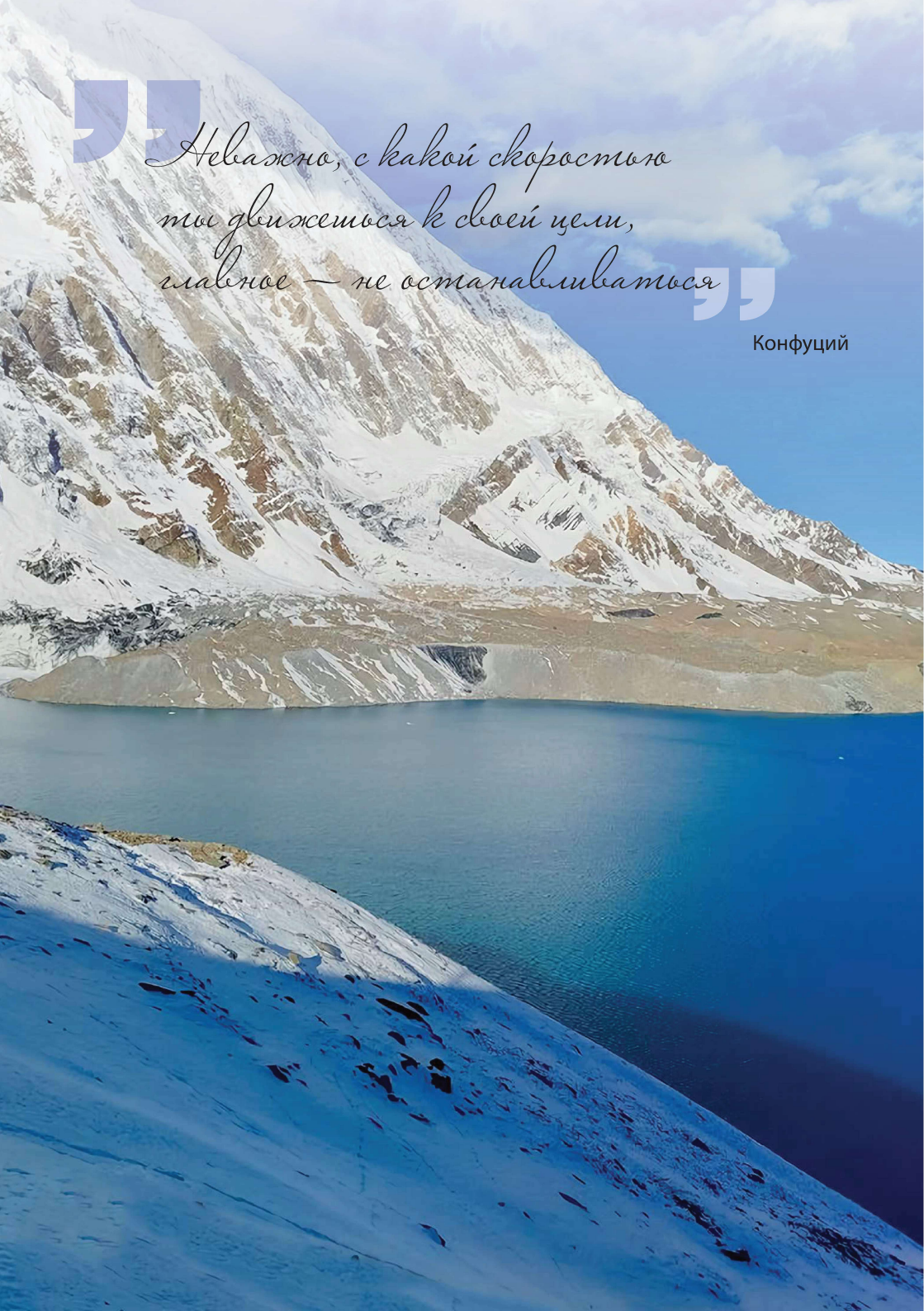
Регион

ЗДОРОВЬЯ

12+

Екатерина Атесова:

**ВРАЧИ С «КРЫШИ МИРА»:
ВЫСОТА НЕ ПРОЩАЕТ СПЕШКИ**



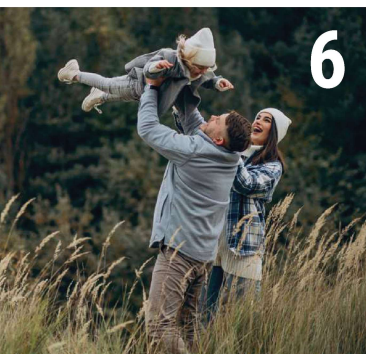
« Неважно, с какой скоростью
ты движешься к своей цели,
главное — не останавливаться »

Конфуций

СОДЕРЖАНИЕ

ДАЙДЖЕСТ

Рекордная стройка	2
МРТ нового поколения	3
Диагностика на клеточном уровне	4
Генетический код здоровья.....	5



ВАЖНАЯ ТЕМА

Шанс стать родителями.....	6
----------------------------	---

ДИАГНОЗ

Стоп, диабет: правила профилактики для детей от врача-эндокринолога	12
---	----

ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

Кибербуллинг: невидимая угроза, которая всегда рядом.....	16
---	----

ГОСТЬ НОМЕРА

Врачи с «крыши мира»: высота не прощает спешки. История югорских врачей, покоривших Торонг-Ла	22
---	----

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Будьте готовы помочь	30
----------------------------	----

ПРИЗВАНИЕ

Лучший участковый терапевт.....	32
---------------------------------	----



ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Сердечные друзья и недруги.....	35
---------------------------------	----

ВОПРОС-ОТВЕТ

Флюорография: больше, чем просто проверка	42
---	----

РЕКОРДНАЯ СТРОЙКА

■ ugra-news.ru

В поселке Белый Яр состоялось открытие новой современной поликлиники. Объект, возведенный в рамках национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», осмотрел губернатор Югры Руслан Кухарук в ходе рабочего визита. Новое двухэтажное здание площадью более 2,2 тыс. кв. метров было построено в рекордные сроки — всего за 10 месяцев.



■ Фото: пресс-служба губернатора Югры

Мощность медучреждения рассчитана на 191 посещение в смену. Поликлиника станет ключевым медицинским узлом не только для Белого Яра, но и для соседних поселений: Барсово, Солнечного, Сайгатино, Высокого Мыса и Тундрино. Всего медицинскую помощь здесь смогут получать около 40 000 человек, включая 10 000 детей.

«Создавая такие объекты, мы инвестируем в качество жизни людей. Важно формировать доступную

медицину в небольших населенных пунктах, чтобы жителям не приходилось ездить за консультацией специалистов за тысячи километров», — подчеркнул Руслан Кухарук.

Поликлиника оснащена современным оборудованием: аппаратами УЗИ экспертного класса, эндоскопическими системами, фетальными мониторами для будущих мам. Обустроен кабинет телемедицины, а запись на прием теперь возможна через мессенджер

«МАХ». Глава Сургутского района Андрей Трубецкой отметил, что этот объект — часть масштабной программы модернизации здраво-

охранения района, в рамках которой уже обновлены амбулатории в Рускинской, Локосово и других поселениях.

МРТ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

■ Любовь Карасёва, г. Нягань

В Няганской окружной больнице завершилось масштабное обновление парка тяжелого оборудования. На смену МРТ-аппарату предыдущего поколения, проработавшему 18 лет, пришла инновационная система Philips MR5300 мощностью 1,5 Тесла. перевооружение стало возможным благодаря окружной государственной программе «Современное здравоохранение» и нацпроекту «Продолжительная и активная жизнь».

Новое оборудование выводит диагностику на принципиально иной уровень. Аппарат позволяет создавать высокоточные 3D-модели с десятикратной детализацией, что критически важно при выявлении патологий нервной системы, суставов и внутренних органов.

«Диагностика стала в десятки раз детальнее и информативнее. Безупречная чистота сигнала позволяет нам видеть патологии даже при наличии у пациента металлоконструкций, что раньше вызывало серьезные помехи», — поясняет врач-рентгенолог Няганской окружной больницы Ильяс Хайдаров.

Одной из ключевых инноваций стала технология микромагнита BlueSeal. В отличие от старых мо-



В помощь врачам — широкий спектр диагностических возможностей для выявления патологий суставов, нервной системы, внутренних органов брюшной полости, малого таза и забрюшинного пространства

делей, требующих 1 500 литров хладагента, новому аппарату нужно всего 7 литров. Это делает систему сверхнадежной, исключает простои

и позволяет увеличить пропускную способность кабинета, сокращая сроки ожидания плановых обследований для жителей региона.

ДИАГНОСТИКА НА КЛЕТОЧНОМ УРОВНЕ

■ Елена Потапова, г. Нижневартовск

Как врачи находят опухоли размером в один миллиметр и берут биопсию без разрезов и сложных операций? Ответ кроется в уникальной технологии ЭУС, которая объединила в себе возможности эндоскопа и сверхчувствительного УЗИ-сканера.



Современные технологии ЭУС позволяют брать биопсию без разрезов: безопасно, быстро и эффективно

Эндоскопическая ультрасонография (ЭУС) — это высокоинформативный метод диагностики воспалительных и опухолевых заболеваний желудочно-кишечного тракта, совмещающий возможности эндоскопии и ультразвука. На конце гибкого прибора установлены миниатюрная видеочка и датчик УЗИ, что позволяет врачам выявлять патологические изменения размером от 1 мм.

Главным преимуществом метода является возможность проведения тонкоигольной пункции под контролем ультразвука.

«ЭУС помогает определить размер, объем и слой, из которого происходит образование. Тонкоигольная пункция — это забор материалов для исследования не только из

подслизистых слоев, но и из органов, находящихся за пределами ЖКТ. Это самый информативный способ верификации диагноза без проведения «открытой» операции», — рассказал Михаил Рыжиков, заведующий эндоскопическим отделением.

Процедура выполняется командой высококвалифицированных

специалистов — эндоскопистов, анестезиологов и цитологов. Использование УЗИ-эндоскопа превратило сложную диагностику в безопасную и хорошо переносимую процедуру, которая позволяет максимально точно определить стадию заболевания и выбрать оптимальную тактику хирургического вмешательства.

ГЕНЕТИЧЕСКИЙ КОД ЗДОРОВЬЯ

■ Анастасия Хасаншина, г. Сургут

В Ханты-Мансийском автономном округе начался новый этап развития высокотехнологичной медицины. Окружной кардиоцентр совместно с Сургутским государственным университетом (СурГУ) успешно завершили уникальное исследование, в ходе которого впервые в регионе было проведено секвенирование клинического экзома (части ДНК, кодирующей белки) пациентов.

Девятилетняя работа ученых и врачей позволила выявить ключевые генетические маркеры, определяющие предрасположенность к опасным сосудистым патологиям. В основу исследования лег анализ биоматериала 230 пациентов, перенесших острый коронарный синдром. Теперь методы персонализированной медицины, ранее доступные только в федеральных центрах, стали реальностью для Югры.

«Мы получили возможность выявлять пациентов высокого риска еще до наступления сердечно-сосудистой



катастрофы. Генетические показатели позволяют ставить точные диагнозы даже при редких формах болезней и назначать индивидуальную терапию», — подчеркнул врач-кардиолог окружного кардиоцентра Антон Воробьев.



ШАНС СТАТЬ РОДИТЕЛЯМИ

■ Беседовала Татьяна Волощук, г. Пыть-Ях

Создание семьи и рождение детей — это то, о чем мечтают многие пары. Но иногда на пути к этой мечте возникают сложности со здоровьем. Бесплодие — непростое испытание, но в современном мире это не приговор, а диагноз, с которым успешно работают врачи.

Сегодня государство делает всё, чтобы качественная медицина была доступна каждому. Одна из самых важных мер поддержки — возможность пройти процедуру ЭКО бесплатно, по полису ОМС.

Мы знаем, как много вопросов и страхов возникает у пар: «Куда идти?», «Какие справки собирать?», «Долго ли ждать очередь?». Чтобы помочь вам разобраться в юридических и медицинских тонкостях, мы встретились с экспертом.

О доступности бесплатного ЭКО и алгоритме действий для будущих родителей рассказывает Юлия Баширина, заведующая женской консультацией Пыть-Яхской окружной клинической больницы.

— Юлия Ильдусовна, что предпринять женщине, подозревающей наличие проблем с репродуктивным здоровьем?

— Прежде всего, ей необходимо пройти диспансеризацию репродуктивного здоровья. После этого важно обратиться к своему участковому врачу-акушеру-гинекологу для полного обследования. Стоит учитывать, что причины бесплодия могут быть связаны как с состоянием женщины, так и мужчины, поэтому супругу так-



Юлия Баширина

же рекомендовано провести соответствующую диагностику. Лишь после постановки точного диагноза «бесплодие» женщина получит направление на консультацию к репродуктологу, который примет обоснованное решение относительно возможности проведения процедуры экстракорпорального оплодотворения (ЭКО).

— Какой перечень диагностических процедур и анализов является обязательным для женщины перед ЭКО?

— Объем обследований, необходимых женщине перед проведением процедуры ЭКО, определяется её

лечащим врачом — участковым акушером-гинекологом. Врач организует требуемые диагностические мероприятия и выдаёт официальное направление на лечение в выбранную женщиной специализированную медицинскую организацию. Ежегодно обновляемый Министерством здравоохранения перечень медицинских учреждений позволяет выбрать подходящую клинику с наилучшими показателями эффективности ЭКО. Критерии успеха включают наступление беременности после процедуры экстракорпорального оплодотворения или криопереноса эмбриона и постановку женщины на учет в женской консультации.

— Какие регионы чаще всего выбирают жительницы нашего округа для прохождения процедуры ЭКО?

— Чаще всего выбор падает на медицинские центры Тюмени, Екатеринбурга, Уфы, Москвы и Санкт-Петербурга. Но особенно популярно среди наших женщин медицинское учреждение прямо в округе — Сургутский перинатальный центр охраны материнства и детства. Это объясняется двумя основными причинами: близостью расположения центра и высоким уровнем квалификации местных специалистов, среди которых работают опытные врачи-репродуктологи, обеспечивающие качественное обследование и проведение самой процедуры ЭКО.



— Каковы статистические данные по результатам процедуры ЭКО?

— Хочу подчеркнуть, что показатели весьма положительные. По итогам 2025 года наша женская консультация подготовила 36 направлений на прохождение процедуры ЭКО. 11 пациенток были поставлены на учет по беременности, причем семь из них успешно завершили свою беременность рождением детей в течение указанного периода. Уже в первые три недели 2026 года мы зафиксировали две новые беременности после процедуры ЭКО. Конечно, существуют случаи неудачных попыток, однако доля таких случаев невелика: лишь у десяти женщин из 36 не получилось добиться положительного результата с первой попытки. Отдельно отмечу, что некоторое количество женщин, получивших право на использование бесплатных квот, пока не воспользовались ими.

— **Можно ли повторно воспользоваться процедурой ЭКО по полису ОМС, если первая попытка не принесла желаемого результата?**

— Да, такая возможность предусмотрена новым приказом № 747 Минздрава РФ. Важным изменением является отмена возрастных ограничений для повторного бесплатного проведения процедуры ЭКО. Ранее существовали ограничения, связанные с возрастом пациентов, однако теперь любая пара, независимо от возраста, имеет равные права на получение медицинской помощи в рамках системы обязательного медицинского страхования. Особенно значимо это изменение для супругов

старше сорока лет, которые ранее могли столкнуться с отказом в проведении повторной процедуры.

Однако хочу обратить внимание, что эффективность ЭКО зависит не только от женского организма, но и от здоровья партнёра-мужчины. Мужское бесплодие становится всё более распространённым фактором бесплодия пары, иногда выходя на первый план. Поэтому обязательным условием для участия в программе ЭКО является полное обследование обоих партнеров, позволяющее выявить возможные препятствия для наступления беременности и повысить шансы на положительный исход процедуры.

— **Существуют ли сроки ожидания для начала обследования при отсутствии естественной беременности?**

— Обычно рекомендованный период наблюдений — примерно год активной сексуальной жизни без использования методов контрацепции. Если по истечении этого срока беременность не наступает, паре следует обратиться к врачу-акушеру-гинекологу для проведения необходимого обследования и выявления возможных нарушений. Мужчина также должен обязательно пройти проверку своей репродуктивной функции, поскольку часто причиной отсутствия беременности становятся нарушения со стороны мужчин, о чем я уже говорила выше.



Однако если женщина заранее осведомлена о существующих проблемах со здоровьем, перенесённых воспалительных заболеваниях органов малого таза или операциях, ждать завершения года вовсе не обязательно. В таком случае сразу после принятия решения о желании иметь ребёнка желательно посетить женскую консультацию. Здесь предусмотрено специальное обследование, называемое прегравидарной подготовкой. Оно предполагает комплексное обследование обоих членов пары с целью убедиться в готовности их организмов к успешной беременности и последующему рождению здорового малыша.

Сейчас, благодаря современной организации медицинской помощи, супруги могут быстро и эффективно подготовиться к началу процедуры ЭКО. Полный цикл обследований можно завершить за месяц: сдать необходимые анализы, проконсультироваться у профильных специалистов и приступить непосредственно к подготовке под контролем врача-репродуктолога.

— Увеличилось ли число обращений за процедурой ЭКО после упрощения процесса оформления документов?

— Число обращений продолжает оставаться стабильным, хотя нововведения существенно упростили подготовку и сократили бюрократические

препятствия. Вся необходимая документация оформляется лечащим врачом, что значительно ускоряет процесс. Тем не менее, скорость прохождения всех этапов зависит исключительно от скорости сдачи назначенных анализов и своевременности прохождения обследований.

Следует понимать, что данная процедура требует тщательного подхода и обязательной проверки здоровья пациентки, чтобы минимизировать риск развития осложнений после ЭКО. Пациентке предстоит подробное обследование, включающее ультразвуковые исследования молочной железы, органов малого таза и брюшной полости, лабораторные исследования на уровень гормонов и биохимию крови, тестирование на вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) и гепатит, а также контроль инфекций, передающихся половым путем. Заключение терапевтического специалиста крайне важно, чтобы исключить тяжелые хронические заболевания, способные повлиять на успешность ЭКО.

Необходимо учесть, что некоторые состояния здоровья создают противопоказания к проведению процедуры. Например, недавно перенесённые онкологические заболевания или серьезные хирургические вмешательства. Сложные сердечные операции или травматические повреждения головного мозга также временно откладывают

начало процедуры до полной реабилитации пациента. Важно помнить, что главной задачей является не только достижение беременности, но и способность будущей матери благополучно выносить плод.

— Часто ли встречается мнение, что после процедуры ЭКО непременно наступает многоплодная беременность?

— Действительно, такой стереотип достаточно распространён среди населения. Решение о переносе количества эмбрионов принимается индивидуально каждой семейной парой вместе с врачом-репродуктологом. Хотя некоторые ситуации действительно приводят к развитию многоплодной беременности, предугадать точное развитие каждого конкретного случая практически невозможно.

Современная медицина сделала процедуру ЭКО общедоступным методом преодоления трудностей с естественным зачатием. Ключевыми факторами достижения положительных результатов остаются ранняя диагностика, своевременное обращение к медицинским специалистам и всестороннее обследование обоих будущих родителей. Благодаря усилиям государства многие бесплодные пары получили реальную возможность реализовать своё желание создать полноценную семью и испытать радость родительского счастья.

Глава Ханты-Мансийского автономного округа — Югры Руслан Кухарук объявил 2026 год Годом молодой семьи. Это решение символизирует успешный итог многолетних усилий региона по реализации эффективной демографической политики, нацеленной на поддержку семей с детьми и улучшение условий жизни населения.

Одним из важнейших элементов данной стратегии стала реализация программы репродуктивной диспансеризации. Жители Югры уже два года получают возможность проходить бесплатное медицинское обследование состояния репродуктивного здоровья в учреждениях здравоохранения. Цель инициативы заключается в своевременном выявлении потенциальных рисков для здоровья будущих родителей и обеспечении благоприятных условий для планируемого зачатия и рождения детей.

СТОП, ДИАБЕТ: ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ВРАЧА-ЭНДОКРИНОЛОГА

■ Юлия Успехова, врач-эндокринолог, г. Нижневартовск

Сахарный диабет у детей — диагноз, который меняет жизнь всей семьи. Но в современной медицине это не приговор, а руководство к действию. Чем раньше распознать тревожные сигналы и чем больше мы знаем о профилактике, тем больше у нас возможностей уберечь здоровье ребенка или взять заболевание под уверенный контроль. Почему детский диабет становится все более распространенным? Кто в группе риска и что могут сделать родители? На эти вопросы отвечает врач-эндокринолог детской поликлиники Нижневартовска Юлия Успехова.



Юлия Успехова

«Заболеваемость сахарным диабетом растет с каждым годом, это общемировая тенденция, в связи с чем остро стоит вопрос профилак-

тики данного заболевания», — подчеркивает врач.

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, при котором повышается уровень глюкозы в крови. Механизмы этого повышения различаются, что и определяет тип диабета:

- Сахарный диабет 1 типа. Чаще развивается в детском и подростковом возрасте. Возникает из-за разрушения клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. Пусковым фактором могут стать, в том числе, вирусные инфекции.

- Сахарный диабет 2 типа. Раньше считался болезнью взрослых, но сейчас встречается и у детей, преимущественно с избыточным весом. Развивается из-за снижения чувствительности тканей к инсулину.

- Другие специфические формы. Например, MODY-диабет, вызванный генетическими мутациями, или диабет на фоне других заболеваний.

КТО В ГРУППЕ РИСКА?

- Дети, чьи близкие родственники болеют диабетом.

- Рожденные с массой тела более 4 кг.

- Находившиеся на искусственном вскармливании.

- Часто болеющие ОРВИ.

- Имеющие лишний вес, нерационально питающиеся и ведущие малоподвижный образ жизни.

- Подверженные сильным или хроническим стрессам.

Существование одного или более предрасполагающих факторов существенно повышает вероятность развития сахарного диабета. Важно отметить, что данное заболевание не ограничено детским возрастом и может проявиться у человека в любой период его жизни.



СТРАТЕГИЯ ПРОФИЛАКТИКИ: 4 КЛЮЧЕВЫХ НАПРАВЛЕНИЯ

1. Правильное питание с первых дней. Грудное вскармливание — лучший старт. Оно укрепляет иммунитет и снижает потенциальные риски.

Для детей постарше основа — сбалансированный рацион с обилием овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, рыбы и минимумом сладких напитков, фастфуда и жирной пищи.

2. Активный образ жизни как норма. Ежедневная физическая активность — игры, прогулки, спортивные секции — помогают поддерживать здоровый вес и улучшают обмен веществ, являясь главным щитом от диабета 2 типа.

3. Профилактика инфекций и стресса. Своевременная вакцинация и разумная гигиена защищают от вирусов, которые могут стать спусковым крючком. Не менее важно психологическое благополучие: доверительная атмосфера в семье, полноценное общение со сверстниками, соблюдение режима сна и отдыха помогают ребенку противостоять стрессам.

4. Бдительность и раннее выявление. Родителям важно знать ранние признаки диабета: постоянная жажда, частое мочеиспускание (в том числе ночью), резкая потеря веса при повышенном аппетите, слабость, утомляемость. При их появлении нужно незамедлительно обратиться к врачу.



Наталья Мокрышева

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Ситуацию на национальном уровне комментирует директор НИИЦ эндокринологии Минздрава России, член-корреспондент РАН Наталья Мокрышева:

«Число больных сахарным диабетом постоянно растет. По нашим расчетам, 10–12 миллионов россиян имеют сахарный диабет той или иной степени тяжести и еще примерно столько же имеют предпосылки к его развитию. Ситуация более чем тревожная».

Эти цифры лишний раз подтверждают: проблема касается всех. И лучший ответ на нее — не страх, а информированность и забота о здоровье детей, основанная на знании и своевременных действиях.

Формула, спасающая жизни

ПЬЁТ



Ребёнок много пьёт,
неутолимая жажда

ПИСАЕТ



Часто ходит в туалет,
особенно ночью

ПОХУДЕЛ



Похудел, но аппетит
хороший



Проверьте сахар
крови у ребёнка

Это симптомы
сахарного диабета

КИБЕРБУЛЛИНГ: НЕВИДИМАЯ УГРОЗА, КОТОРАЯ ВСЕГДА РЯДОМ

■ По материалам
медицинского психолога
Екатерины Кузнецовой

Согласно исследованиям, каждый третий ребенок в России сталкивался с агрессией в интернете. Кибербуллинг давно перестал быть «безобидными шутками» в сети — это системная угроза психическому здоровью подрастающего поколения. Почему анонимность делает обидчиков такими жестокими, а жертвы годами несут чувство вины? Разбираемся вместе с медицинским психологом Сургутской городской клинической поликлиники № 2 Екатериной Кузнецовой.

Кибербуллинг — это форма агрессивного поведения, которая осуществляется посредством цифровых технологий. Это явление достаточно распространено в современном обществе из-за широкого распространения социальных сетей, мессенджеров и различных онлайн-платформ, где возможно взаимодействие пользователей.

Отличительной чертой такой травли является его постоянство, анонимность и неограниченное число участников буллинга, что делает его особенно опасным.

Проявления кибербуллинга многообразны: оскорбительные комментарии, унижительные изображения или видео, распространение слухов и ложной информации, угрозы физической расправы.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОНЛАЙН-ТРАВЛИ

Бойкот — исключение жертвы из общения в социальных сетях путём игнорирования сообщений или удаления из групповых чатов. Например, школьники исключают ребенка из общего чата класса, лишая его возможности получать важные уведомления и обсуждать совместные мероприятия.

Домогательство — систематические угрозы, навязывание нежелательного внимания или вымогательства в сети. Например, молодой человек, получивший отказ в отношениях, продолжает писать девушке угрожающие сообщения, сообщая ей, что знает её адрес и планирует прийти лично и заставить её общаться.

Аутинг — разглашение конфиденциальной личной информации без согласия пострадавшего. Например, рассерженный друг публикует чужой телефонный номер вместе с призывом отправить человеку негативные комментарии.

Троллинг — намеренное унижение путем публикации провокационных комментариев или изображений, рассчитанных на негативную реакцию. Например, группа подростков создаёт мемы с использованием неуместной фотографии друга, чтобы вызвать смех и издеваться над ним публично.

Диссинг — распространение компрометирующей информации, способной нанести ущерб репутации жертвы. Например, бывший партнёр размещает в открытом доступе интимные фото своей экс-подруги, стремясь испортить её репутацию и морально уязвить.



ПОЧЕМУ КИБЕРБУЛЛИНГ ОСОБЕННО ОПАСЕН?

ОТСУТВИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Жертва травли не может чувствовать себя защищенной нигде. Если раньше, переступив порог школы, ребенок оказывался в безопасной среде, то теперь агрессия преследует его повсюду. Уведомление в мессенджере, комментарий под фотографией, сообщение в соцсети — атака может последовать в любую минуту. Смартфон, призванный быть инстру-

ментом связи и развития, превращается в источник постоянного преследования.

АНОНИМНОСТЬ И БЕЗНАКАЗАННОСТЬ

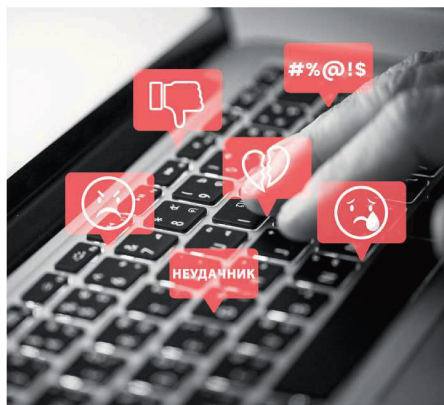
Скрываясь за вымышленным «ником», обидчик чувствует себя могущественным и неуязвимым. Ему не нужно смотреть в глаза жертве, видеть ее слезы или боль. Экран становится щитом, за которым легко наращивать жестокость. В реальной жизни агрессор, возможно, никогда не решился бы на те действия, которые совершает в цифровом пространстве.

ПУБЛИЧНОСТЬ И ВИРУСНОСТЬ

Один снимок, одно видео, одно оскорбительное сообщение способно за считанные часы разлететься по всему интернету. Унизительный контент могут увидеть сотни, тысячи, а иногда и миллионы людей. У жертвы возникает чувство полной беспомощности: остановить это распространение невозможно. Стыд и страх захлестывают ребенка, заставляя его замыкаться в себе.

ЭТО НЕ ВАША ВИНА

Ключевая мысль, которую должны усвоить и родители, и дети: «Это НЕ ваша вина». Важно помнить: жертва не виновата в происходящем. Виноват тот, кто выбирает путь агрессии, кто причиняет боль другому человеку.



Именно чувство вины и стыда чаще всего мешает детям и подросткам обращаться за помощью. Им кажется, что они сами спровоцировали травлю, что они «не такие», что заслужили такое отношение. Это ложное убеждение, которое разрушает психику и лишает ребенка последней надежды на спасение.

«Задача взрослых — поддержать и защитить ребенка», — подчеркивает Екатерина Кузнецова.

ЧТО ДЕЛАТЬ РЕБЕНКУ: АЛГОРИТМ ЗАЩИТЫ

Екатерина Кузнецова предлагает четкий алгоритм действий, который поможет ребенку справиться с ситуацией кибербуллинга:

ПРАВИЛО «СТОП»

Не реагировать на обидчика. Любая реакция — гнев, слезы, оправдания, просьбы прекратить — только подстегнет его действия. Агрессор ждет эмоций, он питается страхом и болью жертвы. Отсутствие реакции лишает его власти.

ПРАВИЛО

«СБОР ДОКАЗАТЕЛЬСТВ»

Сохранять угрозы, оскорбления, унизительные изображения. Скриншоты, ссылки, переписки — все это станет доказательной базой для предъявления администрации плат-

формы или правоохранительным органам. Не удаляйте сообщения сразу — сначала зафиксируйте факт травли.

ПРАВИЛО «БЛОКИРОВКА»

Заблокировать обидчика во всех социальных сетях и мессенджерах. Это не трусость, это самозащита. Прекращение контакта с агрессором — важный шаг к восстановлению безопасности.

ПРАВИЛО «СОЮЗНИК»

Обратиться за помощью к доверенному взрослому. Им может быть родитель, учитель, школьный психолог, родственник или даже родитель друга. Рассказать о том, что происходит, — не значит ябедничать. Это значит защищать себя.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА: РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Когда ребенок доверился вам и рассказал о травле, от вашей реакции зависит очень многое. Психолог дает четкие ориентиры, как вести себя в этой ситуации:

НЕ ОБВИНЯЙТЕ И НЕ ПРЕУМЕНЬШАЙТЕ

Фразы «сам виноват», «не обращай внимания», «просто не заходи в интернет» обесценивают чувства

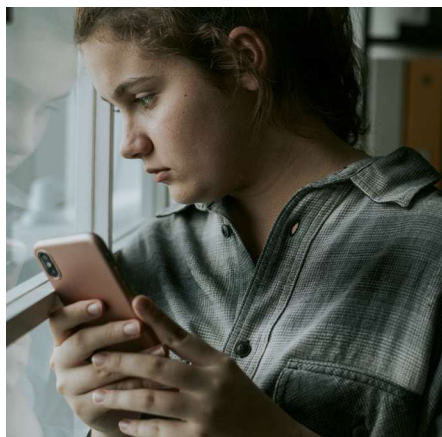
ребенка и разрушают доверие. Вместо этого выслушайте, поблагодарите за доверие и окажите эмоциональную поддержку. Дайте понять: вы на его стороне, что бы ни случилось.

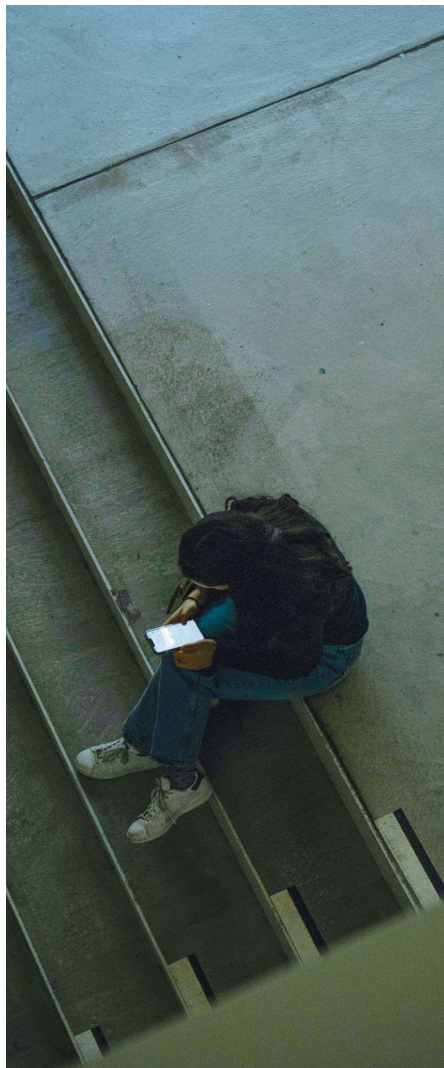
ДЕЙСТВУЙТЕ ВМЕСТЕ

Совместно разработайте план действий: куда обратиться, какие доказательства собрать, кто еще может помочь. Не берите всю ответственность на себя, но и не перекладывайте ее полностью на плечи ребенка. Вы — команда.

ОБРАТИТЕСЬ К ПРОФЕССИОНАЛАМ

Психолог поможет ребенку справиться с травмой, восстановить самооценку и научиться выстраивать безопасные отношения в цифровой среде. Обращение к специалисту — это не признание слабости, а проявление мудрости и заботы.





ТЕЛЕФОН, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ РЕБЕНОК

8-800-2000-122

Детский телефон доверия — это важный ресурс, который предоставляет анонимную и профессиональную поддержку в любое время суток. Звонок бесплатный, разговор конфиденциален, а психологи на линии имеют огромный опыт работы с ситуациями травли.

Родителям настоятельно рекомендуется обсудить эту тему с детьми, объяснить, что обращаться за помощью — нормально и правильно. Сохраните номер в памяти телефона ребенка, запишите его на видном месте дома.

Буллинг можно победить только вместе — ребенок, родители и профессиональные психологи. Только объединив усилия, мы сможем создать безопасное пространство, в котором наши дети будут защищены от цифрового насилия. Не молчите. Не оставайтесь в стороне. Помните: за экраном смартфона — живой человек, которому может быть очень больно.

Редакция журнала «Регион здоровья» приносит извинения за ошибку, допущенную при верстке материала «Из кокона во взрослую жизнь» (№ 4 (56), 2025): телефон доверия для детей, подростков и их родителей был указан неверно. Следует читать: 8-800-2000-122.

ВРАЧИ С «КРЫШИ МИРА»: ВЫСОТА НЕ ПРОЩАЕТ СПЕШКИ. ИСТОРИЯ ЮГОРСКИХ ВРАЧЕЙ, ПОКОРИВШИХ ТОРОНГ-ЛА

■ Екатерина Атесова, г. Сургут

■ Фото Ивана Волкова

Там, где заканчивается асфальт и начинается небо, человек проверяется на прочность. Высота 5416 метров над уровнем моря, рюкзак за спиной весом в двадцать килограммов и пульсоксиметр, показывающий 78% сатурации при норме 98%. Врачи отделения анестезиологии и реанимации окружного кардиологического диспансера Иван Волков и Алексей Захаров выбрали для отпуска не пляжи, а легендарный непальский треккинг «Кольцо Аннапурны». И хотя главной целью было восхождение, их профессиональные навыки пригодились задолго до Гималаев.





Иван Волков



Алексей Захаров

НЕБО. ПЕРВАЯ ВЫСОТА

Рейс Сургут — Дубай. Экипаж просит помощи: пожилой пассажир потерял сознание. Врачи сразу откликнулись — оценили состояние, оказали первую помощь, передали чёткие инструкции бортовому персоналу и самому пассажиру.

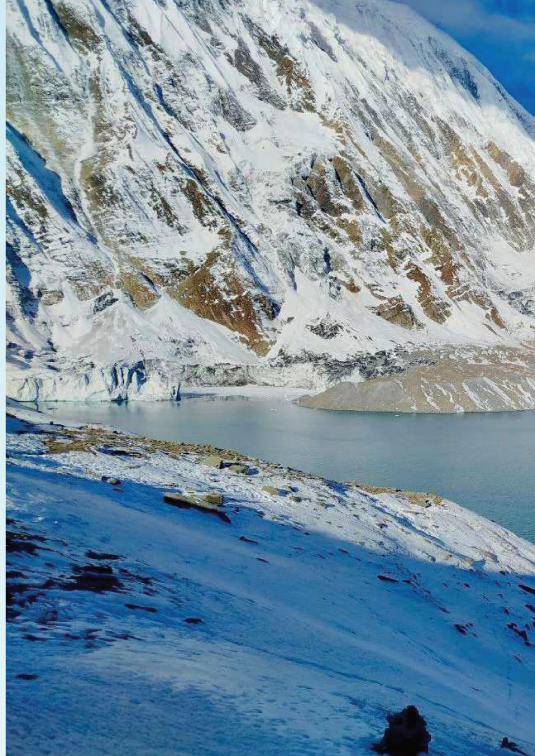
«Пассажиру стало плохо, он потерял сознание. Мы с Иваном Владимировичем сразу откликнулись. Мой коллега, находившийся ближе, первым подошёл к пострадавшему. Когда я присоединился, мы провели первичную оценку состояния, оказали необходимую помощь, и человеку стало лучше», — вспоминает Алексей Захаров.

Так, ещё до старта трекинга, врачи подтвердили простую истину: профессия не отпускает. Даже в отпуске. Даже в небе.

ГОРЫ. ДИСЦИПЛИНА ВАЖНЕЕ ГЕРОИЗМА

Оказавшись в Непале, медики приступили к основной цели — легендарному трекингу «Кольцо Аннапурны». Группа преодолела около 100 километров, достигнув перевала Торонг-Ла на высоте 5416 метров. Для сравнения: этот перевал лишь немногим уступает вершине Килиманджаро.

Каждый день — 6–7 часов пути с рюкзаком за спиной. Вес снаряжения достигал 20–22 ки-



логаммов. Ночевали в лоджах — небольших непальских гостиницах, где есть минимальный комфорт и даже Wi-Fi.

«Мы несли не только личные вещи, но и тревожный «анестезиологический» чемоданчик. Помимо стандартного набора лекарств, в нём были гормональные препараты — на случай критического обострения горной болезни, — рассказывает Иван Волков. — Мы ими не воспользовались, но в таком продолжительном походе важно быть готовым к любым ситуациям».

Высота нарастала постепенно. Организм не прощает спешки: чем выше, тем меньше кислорода. Вечером накануне штурма перевала Торонг-Ла, на отметке 5 000 метров,

пульсоксиметр показал цифры, от которых у многих туристов опускаются руки: 78% сатурации. При норме 95–98%. Но врачи чувствовали себя хорошо.

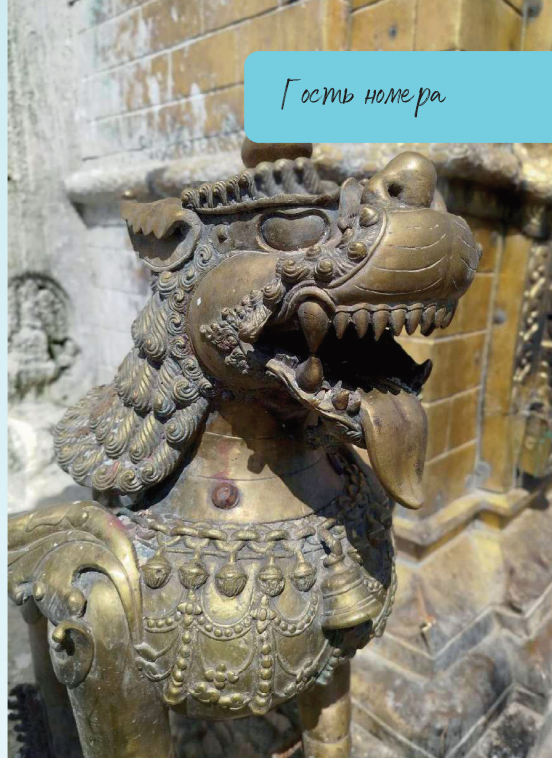
Многолетняя дисциплина, знание физиологии и правильная акклиматизация позволили успешно завершить маршрут. Этот поход стал не только спортивным достижением, но и доказательством того, что для истинного врача забота о жизни и здоровье — это образ жизни.

КОММЕНТАРИЙ АЛЕКСЕЯ ЗАХАРОВА:

«Наш путь пролегал через Дубай, служивший перевалочным пунктом на пути к конечной цели. Однако главное приключение, вне всяких



Гость номера



сомнений, было связано с покорением горных вершин. Мой первый опыт такого рода пришёлся на 2018 год. Тогда мой коллега Иван Волков, который только пришёл к нам работать, предложил отправиться в поход. Это было моё первое серьёзное горное путешествие, и я с радостью принял его предложение. С тех пор могу с уверенностью заявить: горы завораживают. Одно посещение — и желание вернуться возникает вновь и вновь. Это уникальная красота, дарующая совершенно иное восприятие мира.

Конечно, горы — это не только восхитительные виды, но и значительная физическая нагрузка. Учитывая высоту, разреженный воздух и перепады давления, необходима

определённая подготовка. Хотя существует мнение, что для таких походов требуется отличная физическая форма, на самом деле в несложные маршруты могут отправляться и люди старшего возраста. Организованы услуги гидов и портеров, которые помогают избавиться от необходимости нести тяжёлые рюкзаки, позволяя сосредоточиться на самом важном — пути, природе и собственных ощущениях.

Мы старались придерживаться базовых правил альпинизма — прежде всего, правила постепенного набора высоты. Это способствует лучшей адаптации организма. Внимательно следили за своим самочувствием: при малейших признаках головокружения или недомогания



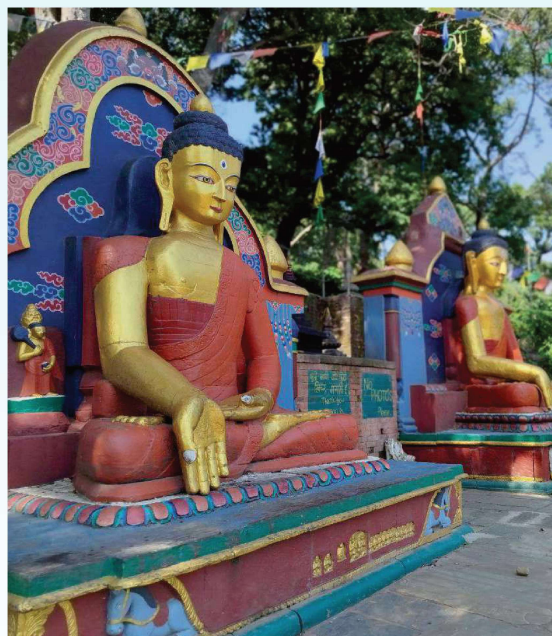
мы останавливались, не форсируя подъём. Руководитель группы строго контролировал безопасность всех наших действий. В горах главное — не торопиться и уважать возможности собственного тела.

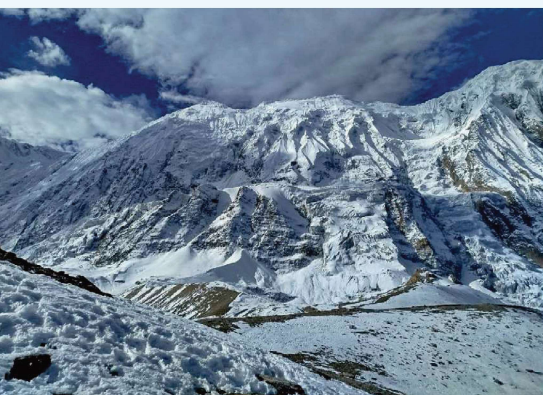
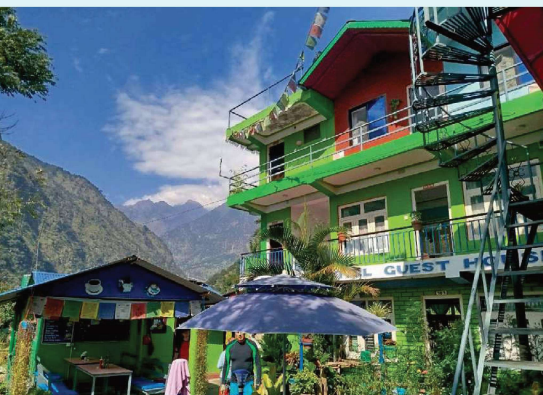
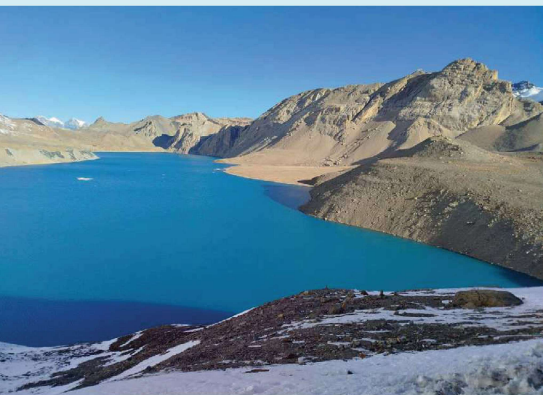
Общие впечатления от таких путешествий, безусловно, остаются на всю жизнь. Мой друг смонтировал фильм о нашем первом походе в 2018 году, и я до сих пор с удовольствием его пересматриваю. Можно сказать, что на этих кадрах вырос мой сын. Горы — это не только захватывающие пейзажи, но и люди, которые находятся рядом, взаимовыручка и умение доверять друг другу. Это опыт, который формирует мировоззрение, пробуждает интерес к миру, другим культурам и странам.





С моим коллегой мы подружились задолго до совместных горных приключений; нас объединяли общие увлечения — рыбалка, природа и активный образ жизни. Когда рядом находится надёжный человек, к тому же врач, подобные путешествия проходят гораздо спокойнее. Мы всегда держались вместе, оказывая друг другу поддержку. У нас были с собой необходимые медикаменты, инструкции и чёткий план действий на случай непредвиденных ситуаций. В горах, однако, действует универсальное правило: при ухудшении самочувствия наилучшим лечением является спуск вниз, где концентрация кислорода выше».





КОММЕНТАРИЙ ИВАНА ВОЛКОВА:

«Это путешествие стало для Алексея Владимировича вторым в Непале, а для меня — уже третьим. Мы снова оказались в этих горах, куда хочется возвращаться вновь и вновь. Величие высочайших вершин мира, неопишуемая красота и особое ощущение простора поражают до глубины души. Маршруты в Непале грамотно спланированы, позволяя плавно набирать высоту, что чрезвычайно важно, как для физической формы, так и для акклиматизации.

Вся поездка продлилась около месяца, включая около трех недель непосредственно треккинга. Ежедневный переход составлял 14–15 километров с вертикальным подъемом в 500–600 метров, достигая максимальной отметки приблизительно в 5 400 метров. Такой темп необходим для адаптации организма к условиям высокогорья; спешка здесь недопустима, поэтому подобные маршруты всегда требуют значительного времени.

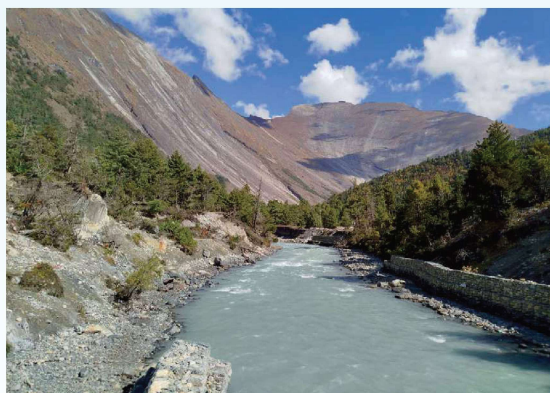
Мы выбрали осенний сезон — идеальное время для походов в Непале: сухо, комфортная температура и минимальное количество осадков. Погода нам благоволила. Лишь небольшой участок маршрута



пришлось пропустить из-за резкого ухудшения погодных условий, но основная, самая живописная и запланированная часть пути была успешно пройдена. Интересно, что перевал, который мы покорили, спустя всего три дня оказался занесен снегом, и никто не мог его пройти в течение целой недели, а некоторых людей пришлось эвакуировать. Так что жаловаться нам не на что.

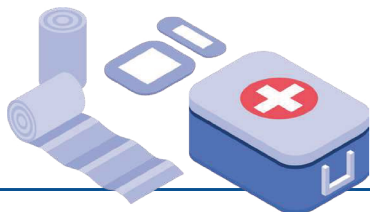
Мы остались очень довольны подъемом и достигнутыми результатами, реализовав практически все намеченные планы. Подобные экспедиции — это не только испытание выносливости, но и возможность заглянуть внутрь себя, оценить собственные силы и границы.

В целом, поездка превзошла все ожидания — сильные впечатления, захватывающие дух пейзажи, ощущение масштаба и одновременно внутреннего умиротворения. Планы на будущее, разумеется, есть. При первой же возможности мы обязательно отправимся снова. Уже рассматриваем новые варианты: летом, например, парапланеризм, а весной — лыжный поход в Саяны, где мы уже бывали неоднократно. Такие приключения обогащают как профессионально, так и лично».



БУДЬТЕ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ

В Ханты-Мансийском автономном округе — Югре продолжается обучение оказанию первой помощи — бесплатно и для всех желающих



ПРОЙТИ ОБУЧЕНИЕ МОГУТ ВСЕ ЖИТЕЛИ ЮГРЫ СТАРШЕ 16 ЛЕТ:

- родители,
- студенты,
- сотрудники силовых ведомств,
- работники организаций и предприятий,
- водители и другие.

Подходит как для абсолютных новичков, так и для тех, кто хочет обновить знания, ведь методики первой помощи совершенствуются.

ФОРМАТ ЗАНЯТИЙ

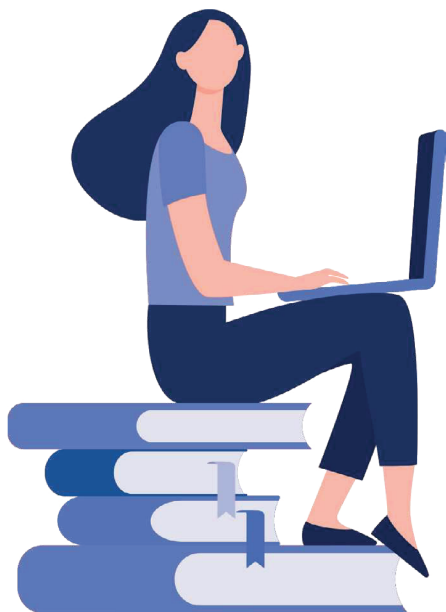
Курсы проводят на оборудованных площадках медицинских и иных организаций.

Длительность: 8 часов (1 день) или 16 часов (2 дня)

Формат: лекции + практика

Время проведения занятий можно согласовать с инструктором.





ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ ПОСЛЕ ОБУЧЕНИЯ?

- Навыки оказания первой помощи при кровотечении, остановке дыхания, травмах, ожогах и др.
- Уверенность в действиях при ЧП
- Методические материалы
- Документ о пройденном обучении

По вопросам обращайтесь
в КУ «Центр медицины
катастроф»:

8 (3467) 360-702,
доб. **192** или **193** —

телефон учебно-
методического отдела Центра

Записаться на обучение
можно через сайты
медицинских организаций
в разделе «Обучение
первой помощи»
или отсканировав QR-код





ЛУЧШИЙ УЧАСТКОВЫЙ ТЕРАПЕВТ

■ Виолетта Мицкевич, г. Лангепас

Быть врачом — не просто работа, это настоящее призвание, требующее самоотдачи и человеколюбия. В основе этой профессии лежит глубокое сочувствие, сострадание и искренняя забота о людях. Именно так относится к своему делу Наталья Иродой, опытный врач-терапевт и заведующая терапевтическим отделением поликлиники Лангепасской городской больницы. Ее профессионализм был высоко оценен на Всероссийском конкурсе в 2025 году, где она заняла почетное второе место в номинации «Лучший участковый терапевт».

Наталья Борисовна посвятила четверть века своей жизни заботе о здоровье людей. Детские годы ее прошли в военных гарнизонах по всему Советскому Союзу, так как ее отец был военнослужащим. Под влиянием бабушки-акушерки, которая делилась историями о своей работе, выбор профессии для Натальи был предопределен. После окончания Челябинской государственной медицинской академии, она начала свою карьеру в Лангепасской городской больнице, где и продолжает трудиться по сей день.

«Мы с мужем сразу полюбили Лангепас, и больше не искали друго-

го места. Такой уютный и спокойный город. После шумного Челябинска он показался нам тихой гаванью для нашей молодой семьи. Меня сразу же приняли в больницу на должность участкового терапевта. Было немного страшно, но в правильности своего выбора я не сомневалась», — делится Наталья Борисовна.

С 2020 года доктор Иродой возглавляет терапевтическое отделение поликлиники, имея высшую квалификационную категорию по терапии. Под ее руководством работают 18 участковых терапевтов, и она является наставником для трех молодых специалистов. Она активно участвует в разработке медицинских протоколов и алгоритмов лечения, внедрении современных клинических рекомендаций и реализации приоритетных программ в области здравоохранения.

«В нашей работе очень важно сохранять человечность. Люди обращаются за помощью к врачу в моменты особой уязвимости. Я искренне радуюсь успехам своих пациентов, и каждая победа над болезнью, даже у одного человека, — это наша общая победа», — говорит Наталья Иродой.

Наталья Борисовна — не просто компетентный управленец в сфере медицины, она — участковый врач, к которому пациенты испытывают искреннюю симпатию. Ее располагающая улыбка и природное обаяние, в сочетании с готовностью всегда



прийти на помощь, регулярно вызывают благодарности от тех, кому она помогает.

«У нее талант врача — чуткость, выдержка, душевность. Видно, что она искренне заботится о людях, к каждому умеет подобрать нужные слова. После визита в поликлинику остается чувство удовлетворения», — так говорят пациенты о своем любимом терапевте.

Под руководством Натальи Борисовны, смертность от различных заболеваний на ее участке остается одной из самых низких среди всех терапевтических участков, и даже ниже средних показателей по Югре. За последние три года на ее территории не было выявлено ни одного случая запущенного рака видимых органов. Отмечается стабильно высокий процент привитых от кори, гепатита В и гриппа.

«Работа участкового врача — это каждодневная ответственность за здоровье множества людей, постоянный контакт, а иногда и целая исследовательская работа, направленная на выявление причин болезни. Пациенты доверяют нам самое дорогое — свое здоровье. Поэтому мы должны быть не только врачами, но и психологами, а иногда и просто друзьями», — рассказывает Наталья Борисовна.

Постоянное обучение и повышение квалификации — важная, хотя и не всегда заметная пациентам, составляющая работы врача. Наталья Борисовна уделяет этому процессу особое внимание, регулярно совершенствуя свои профессиональные навыки. Она активно следит за новейшими медицинскими разработками и применяет возможности телемедицинских консультаций в своей практике. С 2018 года она является членом регионального научного медицинского общества терапевтов Югры. Несмотря на загруженный график, специалист находит время и для личных увлечений.

«Меня по-настоящему воодушевляет чтение классической литературы, произведений, которые учат любви, вере и честности. Они пронизаны идеями гуманизма и напоминают о вечных ценностях, таких как милосердие и сострадание, без которых невозможна работа врача», — делится Наталья Иродой.

Профессиональные достижения Натальи Борисовны отмечены мно-

гочисленными наградами от главы города, Департамента здравоохранения Югры, думы Югры, Российского научного медицинского общества терапевтов и Министра здравоохранения Российской Федерации. Коллеги также высоко ценят ее вклад в развитие медицины.

«Победа на Всероссийском конкурсе — это явное подтверждение высокого профессионализма, преданности своему делу, любви к медицине и заслуженного признания пациентов. Я уверен, что такие достижения вдохновляют как коллег, так и тех, кто только планирует связать свою жизнь с медициной, стремятся к росту и совершенствованию в своей области. Это уже второй наш врач, ставший победителем Всероссийского конкурса за последние три года. В 2023 году заведующий отделением скорой медицинской помощи Виктор Андрухович занял первое место в номинации «Лучший врач скорой помощи», — отметил главный врач Лангепасской городской больницы Александр Нохрин.

Коллектив больницы испытывает искреннюю гордость за своих коллег. Их активная жизненная позиция и высокий уровень мастерства способствуют повышению репутации учреждения и улучшению качества медицинской помощи, оказываемой пациентам. Теперь уже два ведущих специалиста России оказывают медицинские услуги жителям Лангепаса.



СЕРДЕЧНЫЕ ДРУЗЬЯ И НЕДРУГИ

■ Ирина Пуртова,
г. Ханты-Мансийск

11 лет в сердце юной югорчанки «скрывался» опасный врожденный порок — коарктация аорты (сужение грудного отдела главного сосуда). Недуг открылся случайно, когда у ребенка резко поднялось давление. Оказалось, что у девочки диаметр аорты был с игольное ушко — 1 мм (в норме 12–18 мм). Благодаря профессионализму кардиохирургов Сургута сегодня маленькая пациентка чувствует себя хорошо и выписана домой.

РАЗГЛЯДЕТЬ РИСКИ СВОЕВРЕМЕННО

Главный детский кардиохирург Югры Петр Лазарьков подчеркивает, что некоторые виды врожденных пороков сердца могут протекать бессимптомно в раннем возрасте, поэтому обязательны регулярные осмотры у педиатра. Врач рассказал о симптомах, которые требуют внимания к сердцу ребенка.

«Ранняя диагностика и адекватное лечение играют ключевую роль в исходе заболевания. Без своевременной медицинской помощи ребенок с врожденным пороком сердца сталкивается с риском серьезных осложнений, включая задержку развития, сердечную недостаточность и повышенную восприимчивость

к инфекционным заболеваниям», — говорит он.

Частота прохождения обследований у кардиолога определяется индивидуально, исходя из общего состояния здоровья ребенка, наличия жалоб и особенностей анамнеза.

По словам Петра Лазарькова, если у малыша отмечаются одышка, шум в сердце при прослушивании, изменения физического развития или роста, цианоз (посинение отдельных участков кожи, губ или кончиков пальцев), отказ от еды, слабость — следует обязательно обратиться к кардиологу и пройти обследование.

Проблемы могут возникать и во взрослом возрасте. Такие случаи называют приобретенными пороками сердца. Среди основных причин их развития:

- Воспалительные процессы (чаще поражающие митральный и аортальный клапаны) при отсутствии должного лечения.

- Инфекционные эндокардиты (бактериальная инфекция повреждает внутренние оболочки сердца и клапанный аппарат, что приводит к неполноценному закрытию клапана и недостаточности).

- Гипертония и ишемическая болезнь сердца (длительно повышенное кровяное давление и хроническая ишемия провоцируют изменения структуры клапанов и внутренних оболочек сердца).

- Своевременное выявление и правильная терапия как врожденных, так и приобретенных пороков сердца значительно улучшают прогноз и помогают предотвратить серьезные осложнения.

- Информированность — это первый и важнейший шаг к сохранению здоровья. Человек, который знает свои ключевые показатели: артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови — уже вооружен в борьбе за свое благополучие и активное долголетие, — обращает внимание кардиохирург.

ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ — ЧЕРЕЗ ЖЕЛУДОК

Ключевую роль в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями играют не только медики, но и сами пациенты. Культуру заботы о своем здоровье нужно прививать с самого детства. Рациональное питание, достаточная физическая активность — основа профилактики сердечных, да и многих других недугов.

Давно известно, что риски развития сердечно-сосудистых заболеваний значительно увеличиваются при ожирении. Многие воспринимают лишние килограммы только как эстетический дискомфорт. Однако для врачей вес — это, прежде всего, показатель нагрузки на сердечно-сосудистую систему. Представьте, что вам приходится круглосуточно носить на себе рюкзак весом в 5, 10 или 20 килограммов. Ваше сердце

будет вынуждено работать с перегрузкой. Только задумайтесь: каждый лишний килограмм заставляет его перекачивать кровь с двойным усилием, а сосуды — работать под повышенным давлением. Это прямой путь к гипертонии и ишемической болезни.

Чтобы путь к сердцу, идущий через желудок, был здоровым, нужно ежедневно «подкармливать» свой «пламенный мотор» овощами и фруктами (не менее 500 граммов в день). Это улучшит эластичность сосудов, снизит воспаление и нормализует свертываемость крови.

Продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, укрепляют стенки сосудов. Эти кислоты в большом количестве содержатся в растительных маслах, таких как оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое и рапсовое. Рыбий жир также полезен для сосудов, поэтому врачи-кардиологи советуют чаще употреблять рыбу.

Сократите потребление соли, сахара, быстрых углеводов (выпечка, белый хлеб), жареной и жирной пищи, фастфуда. Вставать из-за стола нужно с легким чувством голода.

Чтобы избежать переедания, можно последовать нескольким советам:

- Ешьте медленно и осознанно (сигнал насыщения приходит через 20 минут).

- Выпейте стакан воды за 15–20 минут до еды.



- Используйте небольшие тарелки.
- Не ешьте перед телевизором или гаджетами.
- Питайтесь регулярно, чтобы избежать сильного голода.

МОТОР — НА ПОДЗАРЯДКУ

Физическая активность — лучший друг «пламенного мотора», но только если подходить к этому вопросу с умом. Умеренные тренировки снижают вероятность образования тромбов, благотворно влияют на кровоснабжение не только сердечной мышцы, но и мускулатуры всего организма, а также внутренних органов. А также уменьшают «сосудистое сопротивление», благодаря чему снижается артериальное давление.

Любям с хроническими заболеваниями сердца, гипертонией, диабетом, а также тем, кто давно не занимался спортом, перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с врачом-кардиологом.

Достаточно динамической физической умеренной активности не менее 30 минут 3 раза в неделю.

Для хорошей работы сердца требуется аэробная (кардио) нагрузка, которая способствует обогащению клеток организма кислородом. Самый доступный и популярный ее вид — ходьба. Тем более что «тренировки» сердечной мышцы рекомендуется проводить на открытом воздухе. Также полезно для сердца плавание, а при отсутствии противо-





показаний — бег, прыжки со скакалкой, приседания, езда на велосипеде и лыжах.

При избыточном весе акцент делается на продолжительности занятий, рекомендуются нагрузки от 40 до 90 минут, так как длительные занятия (более 30 минут) приводят к использованию жира как источника энергии.

Если речь идет о физической активности ребенка, то важная задача родителей — с самого раннего детства воспитать правильное отношение к спорту. Прививать любовь к движению необходимо, показывая личный пример: делать вместе зарядку по утрам или организовать традиционную вечернюю велопрогулку всей семьей. Выходные можно проводить на свежем воздухе, играя в подвижные игры. Главное — всегда выбирать упражнения и занятия, подходящие по возрасту и уровню физического развития, делать их весело и с удовольствием. Для детей и подростков, имеющих какие-либо противопоказания, существуют специально разработанные комплексы лечебной физкультуры, которые помогут им правильно развиваться.

Сегодня в Югре современные методы позволяют выявлять проблемы с сердцем на ранних стадиях, а своевременное лечение помогает избежать серьезных последствий. Но самое главное, чтобы и сам человек прислушивался к собственному организму, проходил профилактиче-

ские осмотры. Ради здоровья сердца следует отказаться от сигарет и алкоголя, стараться не переутомляться, своевременно лечить инфекционные болезни и обязательно контролировать артериальное давление. Ответственное отношение к себе и выполнение рекомендаций врачей помогут сохранить сердце здоровым на долгие годы.

СНИЖАЕМ ГРАДУС СТРЕССА

Наше сердце — невероятно выносливый орган, но постоянный стресс его изнашивает. Хроническое напряжение приводит к скачкам давления; учащенному пульсу; повреждению сосудов; риску инфарктов и инсультов.

Вот некоторые практики, которые помогут снизить градус стресса и укрепить сердце.

- Дышите глубже: освоите простые дыхательные практики. Всего 5 минут глубокого дыхания успокоят нервную систему.
- Двигайтесь: 30 минут активности в день (прогулка, танцы, плавание) — отличный способ «выпустить пар» и получить дозу эндорфинов.
- Расслабляйтесь: медитация, йога, чтение, любимое хобби — найдите свой способ отвлечься.
- Спице достаточно: 7–8 часов качественного сна — это перезагрузка для всего организма.
- Не стесняйтесь просить помощи: если стресс давит слишком сильно, психолог поможет найти выход.





**Запись на прием к врачу теперь в вашем смартфоне!
Управляйте своим здоровьем вместе с приложением MAX.**

Как это работает?

ШАГ 1: Откройте чат-бот «Вика» в приложении MAX или наведите камеру вашего смартфона на QR-код.

ШАГ 2: Выберите сервис «Здравоохранение», далее нажмите «Запись на приём к врачу».

ШАГ 3: Выберите специалиста и время записи.

ШАГ 4: Готово! Выбранное время будет закреплено за вами. Уведомление о записи придет в приложении MAX.



Нужна помощь?

Обратитесь в регистратуру поликлиники, сотрудники помогут вам разобраться с первой записью через приложение.

Преимущества записи через приложение MAX:

- ✔ **КРУГЛОСУТОЧНО:** Записывайтесь, когда Вам удобно, даже ночью.
- ✔ **БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ:** Никакого ожидания на линии.
- ✔ **УДОБНО:** Весь процесс займет пару минут.
- ✔ **НАДЁЖНО:** Все данные защищены.





ФЛЮОРОГРАФИЯ: БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ПРОВЕРКА

■ Наталия Герасимова, врач-фтизиатр, г. Сургут

Флюорография прочно закрепилась в нашей памяти как обязательный пункт профосмотра и главный метод борьбы с туберкулёзом. Но сводить её только к этому — ошибка. Современная флюорография — это ещё и доступный инструмент ранней диагностики рака лёгких. Доступный, массовый и, при грамотном подходе, довольно точный.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

Рак лёгких — лидер по смертности среди онкозаболеваний. И главная причина даже не в агрессивности опухоли, а в том, что её часто находят поздно. На ранних стадиях болезнь либо никак себя не проявляет, либо маскируется под затяжной бронхит, последствия курения или просто «усталость».

Здесь и вступает в дело флюорография. Да, она даёт меньше деталей, чем компьютерная томография, и использует более низкую дозу облучения. Но для первичного скрининга у неё есть три неоспоримых плюса:

1. Доступность и охват. Флюорографы есть в каждой поликлинике, обследование бесплатное и быстрое. Это позволяет проверять лёгкие регулярно и без барьеров.

2. Возможность заметить подозрительное. Опухолевый узел, инфильтрат, изменение лимфоузлов — всё это врач-рентгенолог может увидеть на снимке и вовремя отправить пациента на дообследование.

3. Ретроспектива. Архив флюорографий позволяет сравнивать снимки за разные годы и отслеживать динамику. Появилось новое затемнение? Увеличился старый узел? Это серьёзный повод для углублённой диагностики.

КОМУ НЕЛЬЗЯ ПРОПУСКАТЬ ФЛЮОРОГРАФИЮ?

Есть группы риска, для которых регулярный снимок лёгких — не формальность, а реальная страховка:

- Курильщики (стаж и интенсивность имеют значение)
- Работники вредных производств (химия, уголь, асбест, цемент)
- Те, у кого близкие родственники болели раком лёгких

■ Люди старше 50 лет — особенно при наличии хронических заболеваний лёгких

В ЧЕМ СУТЬ?

Флюорография не заменит КТ и не станет окончательным методом диагностики рака. Но её сила — в массовости и регулярности. Это та самая «первая линия», которая позволяет не пропустить болезнь на стадии, когда ещё можно действовать быстро и эффективно.

Один снимок раз в год не отнимает много времени, не требует сложной подготовки и не несёт серьёзной лучевой нагрузки. Зато он даёт шанс увидеть то, что пока никак не болит и не беспокоит. А в онкологии — это шанс на жизнь.

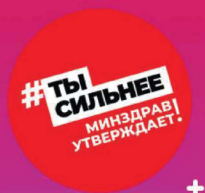




МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!



Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое



Главный редактор:

А. А. Молостов

Ответственный за выпуск:

И. Н. Ердякова

Над номером работали:

Любовь Карасёва, Елена Потапова, Анастасия Хасаншина,
Татьяна Волощук, Юлия Успехова, Екатерина Кузнецова,
Екатерина Атесова, Виолетта Мицкевич, Ирина Пуртова,
Наталья Герасимова

Фото на обложке:

Иван Волков

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 «Типография Для Вас», 620026, г. Екатеринбург,
ул. Розы Люксембург, 52а, оф. 3

Верстка:

Г. А. Бабушкин

Дата выхода в свет:

14.04.2026 г.

Тираж:

1 200 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

