

№1 • 2025

Регион

# ЗДОРОВЬЯ

12+



*Виктор Качетков*

**СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ**

“

*Не важно, как медленно  
ты продвигаешься, главное,  
что ты не останавливаешься*”

”

Брюс Ли



# СОДЕРЖАНИЕ

## ДАЙДЖЕСТ

Маммограф нового поколения в окружной клинике Югры .....	2
Диспансеризация с комфортом .....	3
Новый метод исследования сердца — стресс-МРТ... 4	
Первые в УрФО и четвёртые в стране .....	5



## ВАЖНАЯ ТЕМА

«Сахарная» болезнь с несладкими последствиями .....	6
-----------------------------------------------------	---

## ДИАГНОЗ

Возраст и память человека .....	12
---------------------------------	----

## ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

ВИЧ-положительный ребёнок .....	16
---------------------------------	----

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

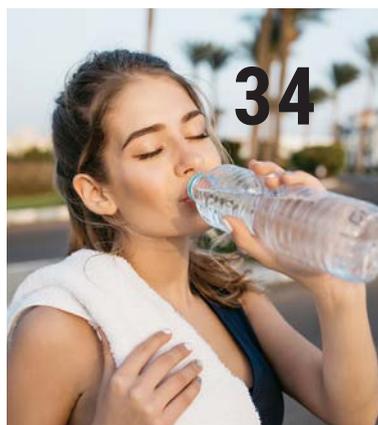
Диагностика когнитивных нарушений .....	22
-----------------------------------------	----

## ГОСТЬ НОМЕРА

Спорт как образ жизни .....	24
-----------------------------	----

## ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Жизненная сила для организма .....	34
------------------------------------	----



## ПРИЗВАНИЕ

Лучший наставник Югры .....	38
-----------------------------	----

## ВОПРОС-ОТВЕТ

ИППП: как защитить себя и партнёра .....	42
------------------------------------------	----

# МАММОГРАФ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ В ОКРУЖНОЙ КЛИНИКЕ ЮГРЫ

■ Ирина Кутафина, г. Ханты-Мансийск

**В Окружной клинической больнице Ханты-Мансийска начал функционировать маммограф нового поколения, оснащённый инновационной функцией томосинтеза — послойным исследованием молочной железы. Эта технология позволяет получать изображения высокого качества, практически сравнимые с теми, что получают при компьютерной томографии, но с меньшей лучевой нагрузкой и высочайшим разрешением.**

«Важно осознавать, что лучевая нагрузка на организм при компьютерной томографии в тысячи раз превышает таковую при обычном рентгеновском исследовании, — подчеркивает заведующая центром лучевой диагностики Алла Ковалева. — Именно поэтому для

профилактики заболеваний молочной железы КТ-исследование не рекомендуется. Новый маммограф с функцией томосинтеза даёт нам возможность увидеть молочную железу в мельчайших деталях, и всё это с лучевой нагрузкой, чуть большей, чем при стандартном рентгене».

Если в процессе маммографии будет выявлено новообразование, женщине назначается дополнительное обследование — спектральная контрастная маммография и биопсия образования с последующим гистологическим анализом. С учётом точности аппаратуры процесс пункции осуществляется один раз с высокой уверенностью. Это не означает, что у всех женщин диагностируется рак; скорее, это свидетельствует о том, что медицинский работник сможет взять нужный образец ткани, что исключает необходимость повторной пункции молочной железы.



*Новый аппарат произведён в России. Он не уступает другому маммографу западного производства, который уже несколько лет работает в клинике*

# ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ С КОМФОРТОМ

■ Евгения Пастухова, г. Нижневартовск

**Нижневартовская городская поликлиника открывает новые горизонты для качественного медицинского обслуживания жителей. В рамках программы диспансеризации и профилактических осмотров учреждение предприняло значимые шаги для улучшения условий диагностики.**

В поликлинике № 1 создан дополнительный процедурный кабинет, где пациенты смогут сдавать анализы крови в комфортной обстановке, без долгих очередей и ожиданий. Это позволит медицинскому персоналу более оперативно и качественно проводить необходимые исследования.

Поликлиника № 2 также внедрила новшества: здесь заработал дополнительный кабинет для проведения электрокардиограммы, что значительно сократит время процедуры и позволит оказать помощь большему числу пациентов.

Как отмечает главный врач Светлана Воронина, эти организационные решения направлены на повышение доступности диагностики для жителей Нижневартовска. «Мы стремимся создать комфортные условия и минимизировать время, затрачиваемое на процедуры», — подчёркивает она.

Нижневартовская поликлиника продолжит совершенствоваться, выполняя приоритетные задачи нацио-



*Нижневартовская городская поликлиника продолжает совершенствовать свои услуги, стремясь к их качественному улучшению*

нального проекта здравоохранения, призывая жителей заботиться о своём здоровье и участвовать в профилактических программах.

# НОВЫЙ МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ СЕРДЦА – СТРЕСС-МРТ

■ Екатерина Атесова, г. Сургут

**Благодаря нацпроекту «Здравоохранение» в Югре стало возможным выполнение нового исследования сердца – стресс-МРТ. На сегодняшний день данный метод применяется только в кардио-центре Сургута.**

Исследование выполняется на магнитно-резонансном томографе нового поколения Philips Ingenia 1.5T и занимает около двух часов. Для комфорта пациента есть связь с врачом, регулируемое освещение и наушники с музыкой и шумоподавлением. Кроме того, с пациентом может находиться близкий человек, так как метод не предполагает лучевой нагрузки. Аппарат оснащён широким спектром программных приложений, однако основное его

назначение — диагностика заболеваний сердца и сосудов.

«Стресс-МРТ позволяет увидеть то, что невозможно определить с помощью других видов исследований. Пациенту вводится специальный препарат, вызывающий повышение пульса, его сердцебиение учащается, словно он на пробежке или в тренажёрном зале. Это позволяет выявить «скрытую» ишемию, которая проявляется только при физической нагрузке», — поясняет Ольга Сафонова, заведующая отделением лучевой диагностики.

На приём к сердечно-сосудистому хирургу обратилась жительница п. Ульт-Ягун Сургутского района. 64-летняя пациентка жаловалась на повышенное артериальное давление, утомляемость, болевой синдром в грудной клетке.

«У пациентки были выявлены множественные скрытые очаги ишемии. Без своевременной и качественной диагностики и при отсутствии оперативного лечения у женщины



*Исследование выполняется на МРТ нового поколения Philips Ingenia 1.5T и занимает около двух часов*

могла случиться очередная сердечно-сосудистая катастрофа — инфаркт и сердечная недостаточность. Однако после проведения стентирования пациентка чувствует себя хорошо и продолжает наблюдаться у сердечно-сосудистого хирурга

амбулаторно», — прокомментировала Ольга Кудрявцева, заведующая консультативным отделением.

Напомним, ежегодно в кардиоцентре выполняется около 4 тысяч операций на сердце, каждая третья — по экстренным показаниям.

## ПЕРВЫЕ В УРФО И ЧЕТВЁРТЫЕ В СТРАНЕ

■ Ирина Кутафина, г. Ханты-Мансийск

**Рентгенхирурги Окружной клинической больницы Ханты-Мансийска внедрили инновационную методику лечения массивной тромбоэмболии лёгочной артерии — селективный ультразвуковой тромболизис. Эта технология знаменует новую эру в спасении тяжёлых пациентов Югры.**

Массивная тромбоэмболия остаётся грозным вызовом для медицины, сопровождаясь высокой летальностью. Новый метод, при котором под местной анестезией через бедренную вену вводятся ультразвуковые катетеры, позволяет доставлять тромболитик непосредственно в тромб. Ультразвук усиливает проникновение препарата, минимизируя его попадание в системный кровоток. Процедура длится около 4 часов, её эффективность достигает 96%.

«Мы быстро стабилизируем состояние, восстанавливая дыхание, оксигенацию и сердечную функцию», — отмечает Прохор Павлов, главный специалист по рентгенэндоваскулярным методам.

Недавно метод спас 75-летнюю пациентку, которой противопоказаны традиционные подходы из-за недавней операции. Через 2 часа кровотока был восстановлен, а на следующий день её состояние нормализовалось.

«На следующий день после проведения контрольной эхокардиографии у пациентки функция правого желудочка была в норме, показатели гемодинамики тоже были удовлетворительные», — говорит Рустам Галимов, оперирующий врач-эндоваскулярный хирург.

Ханты-Мансийск стал третьим в России центром, внедрившим эту технологию. Ранее она применялась только в двух центрах в Москве, а также в больнице Красноярска.

# «САХАРНАЯ» БОЛЕЗНЬ С НЕСЛАДКИМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ

■ Ирина Пуртова, г. Ханты-Мансийск



**Как показывает статистика, каждый второй пациент с сахарным диабетом 2 типа не знает, что болен. Болезнь с обманчиво сладким названием может долгие годы никак себя не проявлять симптоматически, но при этом вовсю хозяйничать в организме, нанося ему вред. О том, кто в зоне риска, как распознать «первые звоночки» недуга — читайте в материале.**

### **«МИШЕНИ» ДИАБЕТА**

Сахарный диабет — это серьёзное хроническое заболевание, возникающее в связи с тем, что в организме перестаёт усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. Существует несколько типов диабета.

Первый тип менее распространён. Чаще он проявляется у детей, подростков, но может также развиваться и у людей старшего возраста, в том числе пожилых. При диабете 1 типа\* поджелудочная вырабатывает недостаточно инсулина из-за нарушений в работе иммунной системы, поэтому его ещё называют инсулинозависимым.

Диабет II типа называется инсулинонезависимым, так как при нём вырабатывается достаточное количество инсулина, иногда даже в больших количествах, но он может быть совершенно бесполезен, так как клетки теряют к нему чувствительность. Бывает также гестационный сахарный диабет, когда непереносимость глюкозы наступает или обнаруживается во время беременности.

Как рассказывает главный эндокринолог Югры Ирина Добрынина,

заболевание может обнаружиться совершенно случайно. Главные «мишени диабета»: глаза, почки, ноги, сердце и сосуды.

«Например, пациент приходит к врачу потому, что испортилось зрение или обострились проблемы с сердцем, и только на обследовании узнаёт, что виной всему — диабет. Поэтому, чтобы выявить недуг как можно раньше, лучше проходить диспансеризацию.

■ **\* Сахарный диабет 1 типа — единственное хроническое заболевание, при котором необходим постоянный контроль за своим состоянием 24/7 в течение всей жизни.**

**В России более 60 тысяч детей болеют сахарным диабетом 1 типа.**

На первом её этапе оцениваются все факторы риска, при подозрении на диабет человека направят на дополнительное обследование к эндокринологу», — говорит врач.



Диабет II типа может стать причиной гангрены и ампутации конечностей. Самые незначительные травмы стоп (ушибы, трещины, мозоли, потёртости, заусенцы, повреждения при неаккуратной стрижке ногтей) могут привести к серьёзным проблемам. «Новости Югры» писали о реальной истории пенсионерки из Ханты-Мансийска, которая обратилась в больницу с гангреной на большом пальце из-за неосторожно остриженного ногтя. Женщина страдала сахарным диабетом второго типа более 15 лет, и неосторожность едва не привела к ампутации. Врачи Окружной клинической больницы сохранили пенсионерке ногу.

Чтобы не бороться с тяжёлыми последствиями недуга, эндокринологи советуют прислушиваться к

организму и периодически сдавать анализы. При постоянном скрининге, а также соблюдении всех рекомендаций врача пациент своевременно обнаруживает сахарный диабет и вовремя начинает терапию.

Стоит также обращать внимание на своё общее самочувствие. При сахарном диабете организм может дать вам следующие «сигналы»: жажда и сухость во рту; ухудшение зрения; повышенная утомляемость, слабость; снижение массы тела на фоне привычного рациона питания; плохое заживление ран; частое мочеиспускание; кожный зуд, сухая кожа и трещины. Эти симптомы — повод обратиться в больницу и проверить своё самочувствие.

### **ДЕРЖИТЕ СЕБЯ В ФОРМЕ**

Среди основных факторов риска сахарного диабета II типа — возраст старше 45 лет, наследственность, малоподвижный образ жизни.

«Риск заболеть несколько выше у тех людей, чьи прямые родственники имеют такой диагноз. Но можно заболеть и первым в семье, где ни у кого не было сахарного диабета. На развитие диабета влияют такие факторы, как избыточный вес (индекс массы тела больше 25) и ожирение (ИМТ больше 30)», — говорит Ирина Добрынина.

Индекс массы тела можно вычислить по следующей формуле: свой вес в килограммах разделить на собственный рост в метрах, возведённый в квадрат.

Чтобы лишние килограммы не отняли ваше здоровье, соблюдайте режим питания и выбирайте «здо-

ровые» продукты. Даже несколько потерянных килограммов благоприятно скажутся на вашем здоровье.

Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня, последний приём пищи — за 2-3 часа до сна. Сведите к минимуму потребление рафинированных углеводов (сахар, мед, джемы и т.д.) и насыщенных жиров. Выбирайте источники белка, в которых меньше жира, например, постное мясо, рыбу, птицу, бобовые и обезжиренные молочные продукты. Процесс жарки заменяйте варкой, тушением, запеканием. Сладости, газированные напитки, десерты, растворимые напитки с сахаром, фастфуд лучше вовсе исключить.

■ По данным Минздрава РФ, более чем у 5 миллионов россиян диагностирован сахарный диабет. Предполагается, что ещё столько же граждан не знают о том, что больны сахарным диабетом второго типа. Директор НМИЦ эндокринологии Минздрава Наталья Мокрышева подчеркнула, что диабет неразрывно связан с ожирением: одно заболевание способствует развитию другого.



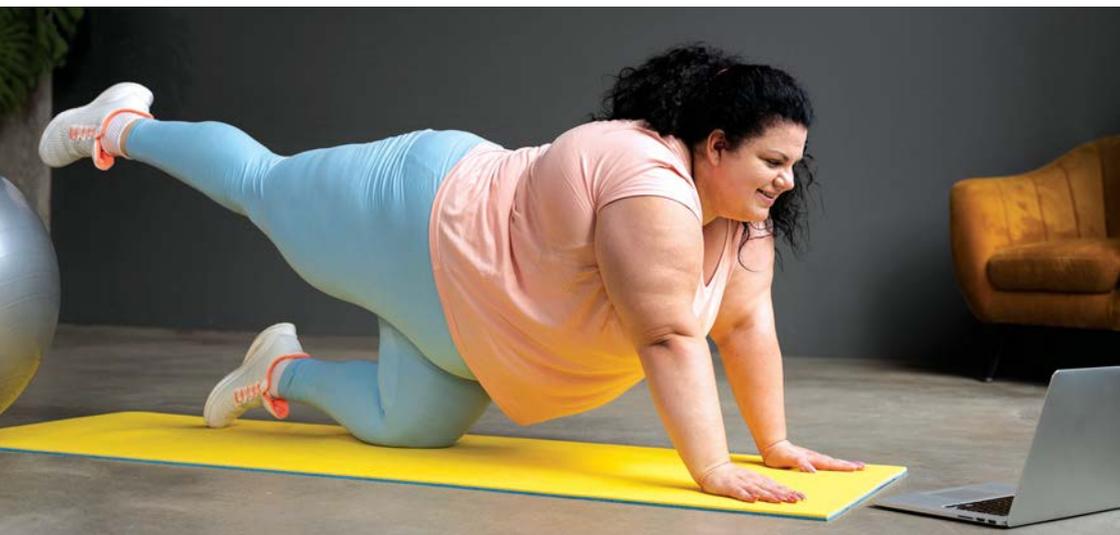
Физическая активность имеет очень большое значение для поддержания необходимого уровня сахара в крови и снижения риска осложнений диабета. Если вы ведёте «диванный» образ жизни, нужно перебороть прежние привычки. Сразу сделать это довольно сложно, но ради здоровья нужно набраться силы воли и начать заниматься небольшими физическими нагрузками от 20 до 30 минут в день. Даже не посещая спортивный зал, можно найти способы увеличить физическую активность. Ходите по лестнице, а не поднимайтесь на лифте, прогуливайтесь во время разговора по телефону, выходите на одну остановку раньше и пройдите пешком, катайтесь на велосипеде, плавайте в бассейне или гуляйте со скандинавскими палками. Перед тем как

начать более серьёзные физические занятия, нужно проконсультироваться с врачом.

Ирина Добрынина рекомендует ежемесячно контролировать уровень глюкозы крови. Показатель более 6,1 ммоль/л натощак — повод обратиться к врачу.

«Сахарный диабет — хроническое заболевание, которое невозможно вылечить полностью, но это не приговор — его можно контролировать, жить с ним долго и комфортно», — говорит Ирина Юрьевна.

В 80% случаев диабет можно предотвратить. Да, мы не можем повлиять на свой возраст или наследственную предрасположенность к недугу, но в наших силах изменить образ жизни, снизив тем самым риск развития сахарного диабета и других заболеваний.





## ПОДРУЖИТЬСЯ С ДИАБЕТОМ

Верным спутником для детей на их пути к пониманию и принятию диабета как неотъемлемой части жизни может стать Лисёна — главная героиня книги «Лисёна-сластёна», созданной детскими психологами, эндокринологами и детскими писателями.

Эта девочка с сахарным диабетом 1 типа делится увлекательными историями из своей жизни, помогая не только детям, но и взрослым глубже понять заболевание. Её рассказы вдохновляют учиться справляться с его трудностями, чтобы жить активной и насыщенной событиями жизнью. Лисёна становится проводником в мир, где диабет — не преграда, а часть уникального пути, полного открытий и радости. А её верный друг Поджик,

названный в честь поджелудочной железы, всегда готов поддержать свою подружку.

Самое сложное — принять заболевание. «Мы, врачи, настаиваем на том, чтобы в эндокринологических стационарах наших пациентов сопровождали психологи, — поделилась заместитель директора ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, директор Института детской эндокринологии, д.м.н., профессор Ольга Безлепкина. — Нельзя скрывать диагноз: важно, чтобы и в школе, и в садике, и учителя, и одноклассники знали о состоянии ребёнка. Нужно привыкнуть к новому образу жизни, научиться всё считать. Это непросто. Даже с насморком мы мечтаем о быстром выздоровлении, а здесь приходится смириться с тем, что это навсегда. Пока психолог не снимет эту тревогу, гнев, родителям будет сложно слышать слова врача и учиться жить с диабетом».

Эта книга — первый в России терапевтический сборник сказок. Помимо темы сахарного диабета 1 типа, в ней поднимаются важные вопросы воспитания и взросления: страхи, капризы, тревожность и многое другое. Она не только расскажет детям, как жить с диабетом, но и поможет укрепить доверие в семье. Также в комплекте предусмотрена активити-тетрадь с играми и творческими заданиями для детей и родителей.

# ВОЗРАСТ И ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА



■ Светлана Вохмянина, врач-психотерапевт, г. Нягань

**Вполне естественно, что люди преклонного возраста жалуются на ухудшение памяти. Однако между обычной забывчивостью и утратой знаний, умений и навыков лежит глубокая пропасть. Если пожилой человек забывает, куда положил очки или часы, это можно считать нормой. Но если он периодически не узнает близких или теряет воспоминания о важных событиях жизни, это тревожный звоночек. В медицине подобное состояние именуется деменцией.**

Деменция — это приобретенное слабоумие, вызванное органическим поражением головного мозга. Она сопровождается потерей накопленных знаний и навыков. Это состояние встречается у 10% людей старше 65 лет и у более 20% тех, кому за 80, причем две трети из них — женщины.

Старение затрагивает не только внешний облик, но и клетки мозга. В большинстве случаев деменция необратима, поэтому ключевая задача медицины — своевременная диагностика и лечение заболеваний, способных её спровоцировать, а также стабилизация состояния у пациентов с уже развившимся слабоумием. Наблюдение за такими больными ведут психиатры и неврологи.

### **СИМПТОМАТИКА**

Деменция развивается постепенно. Первым тревожным звоночком становится глубокое расстройство кратковременной памяти: больной теряет нить недавних событий, забывает имена и лица, словно они растворяются в тумане. Со временем тускнеют и воспоминания о прошлом. При деменции альцгеймеровского

типа память искажается, порождая призраки ложных воспоминаний. С отмиранием нейронов нарастают и другие когнитивные нарушения:

- потеря ориентации в пространстве и времени;
- сбои циркадных ритмов, мучительная бессонница;
- афазия, когда речь становится бессвязной;
- угасание зрения и слуха;
- апраксия, лишаящая способности к последовательным действиям;
- галлюцинации, размывающие границы реальности.

Интеллектуальный упадок сопровождается хаосом в поведении: больной становится грубым, раздражительным, плаксивым, теряет контроль над эмоциями и естественными потребностями, перестает заботиться о себе. Мир вокруг него рушится, оставая лишь обломки былой личности.

### **СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Независимо от скорости прогрессирования, приобретённое слабоумие проходит четыре стадии развития:

- **Доклинический период.** Поведение и эмоциональный фон остаются неизменными, однако возникают трудности с кратковременной памятью. Ослабевает способность к логическому мышлению, усвоению и передаче информации.

- **Ранняя стадия.** Постепенно угасают все когнитивные функции, нарушается сон, замедляется двигательная активность, снижается работоспособность. Характер пациента заметно ухудшается, появляются сложности в оценке событий, признаки дезориентации в пространстве и времени, а также выраженные поведенческие отклонения.

- **Средняя стадия дементного синдрома.** Прогрессируют расстройства памяти, утрачиваются навыки, необходимые для повседневной жизни, нарушается речь. Больной теряет способность выполнять последовательные действия, адекватно оценивать ситуации, поддерживать социальные контакты, становится беспомощным вне дома. Требуется постоянный контроль и помощь.

- **Поздняя стадия.** Сохраняются лишь фрагменты воспоминаний, полностью утрачиваются ориентация и способность к самообслуживанию. Пациент нуждается в непрерывном уходе.

На завершающей стадии человек теряет способность говорить, ходить, контролировать физиологические функции и пережевывать пищу.

## ПРОФИЛАКТИКА ДЕМЕНЦИИ — КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ

Основным методом профилактики данного заболевания служит ранняя диагностика и своевременное обращение к специалисту. Проблемы с памятью часто возникают не в качестве первых симптомов заболевания, на этом этапе патологический процесс может незаметно развиваться на протяжении нескольких лет. Поэтому крайне важно проявлять заботу о близких и внимательно следить даже за незначительными изменениями в их поведении и образе жизни. Как уже упоминалось, деменция может быть подвержена лечению и стабилизации, однако критически важно, чтобы обращение к специалисту происходило на ранней стадии. На более поздних этапах многие препараты нередко оказываются бездейственными. Ещё одной важной мерой профилактики является ежегодное обследование состояния головного мозга после 65 лет, что особенно рекомендуется лицам с генетической предрасполо-





женностью. Заблаговременные меры могут стать решающим фактором в борьбе с этой коварной болезнью.

Общие профилактические рекомендации, снижающие риски развития болезни, прежде всего касаются контроля функционирования когнитивных структур мозга и сосудистой системы. Именно поэтому крайне важно внимательно следить за уровнями артериального давления и сахара в крови. Регулярный мониторинг не только поможет своевремен-

но выявить недуг на ранних стадиях, но и значительно уменьшит вероятность его проявления в целом. Если пожилой человек не уделяет должного внимания этим важным показателям, родным необходимо взять ситуацию под собственный контроль. Эти заботливые действия могут стать залогом здоровья и благополучия, а также продлить жизнь, наполнив её новыми смыслами и яркими моментами, которые будут радовать, как самого человека, так и его близких.

*\* Чтобы убедиться, что у человека когнитивные нарушения, можно провести нейропсихологический тест «Мини-Ког» (серия заданий, позволяющих в короткие сроки выявить ту или иную проблему). В России его использование рекомендовано Минздравом РФ.*

*Обращаем внимание на то, что подобная диагностика не позволяет поставить диагноз «деменция», поскольку диагноз может ставить только врач. Она подтверждает наличие когнитивных изменений, которые могут быть в том числе и при деменции.*

*Пройти тест можно в рубрике «Проверь себя» на стр. 22–23.*



# ВИЧ- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕБЁНОК

■ Тамара Жирнова, медицинский психолог  
г. Нижневартовск

Подготовка родителей  
и опекунов к раскрытию  
диагноза



**Жизнь детей, живущих с ВИЧ, не вращается только вокруг их диагноза. Они, как и обычные дети, любят играть, бегать, шалить и ощущать тепло любви родных, их поддержку. Их мечты о будущем полны надежд, как у любых сверстников, и они жаждут стать полноправными членами общества. Тем не менее их диагноз приносит с собой особые потребности.**

Как и все дети, такие малыши и подростки нуждаются в соблюдении режима сна и питания. Их также нужно обучить навыкам гигиены — объяснить, что такие вещи, как зубная щётка, расчёска, полотенце и бельё, являются личными предметами, и у каждого должны быть свои. И не только потому, что ребёнок, делясь этими вещами с другими, может заразить их ВИЧ-инфекцией. Наоборот, сейчас существует множество заболеваний, которые могут передаваться через эти предметы. Важно предостеречь ребёнка от возможности заразиться чем-то ещё.

Как и обычные сверстники, дети с ВИЧ-инфекцией должны знать, как оказать себе и другим первую помощь в случае небольших травм (порезы, царапины). Родители должны



объяснить, почему необходимо обработать ранку перекисью водорода, чтобы в неё не попали микробы.

Конечно, таким детям нужно помогать в формировании личностных качеств и повышении самооценки. Эти же психологические приёмы поддержки необходимы и их обычным сверстникам, так же как физическая нагрузка, отдых и поездки на море.

Тем не менее дети с ВИЧ должны регулярно принимать необходимые препараты. Приучать к этому нужно как можно раньше.

Никто не хочет пить горькие лекарства. Родители придумывают множество способов, чтобы научить малышей не только не забывать о приёме препаратов, но и не каприз-

ничать. В помощь родителям — специальные книжки со сказочными героями, картинки и, конечно, фантазия. Объяснения могут быть разными, с учётом возраста маленьких пациентов.

Детям сложно понять, почему в приёме жизненно важных для них антиретровирусных лекарств нет перерывов. В детском лагере нужно объяснять, почему ты пьёшь таблетки или ходишь в медпункт каждый день два раза. Иногда таблетки приходится принимать скрытно, чтобы избежать досужих расспросов.

Таким детям, в отличие от остальных, потребуется подготовка к раскрытию их статуса ВИЧ-инфицированного, а затем и последующая соци-

ально-психологическая поддержка. Столь серьёзную информацию им придётся принять и научиться хранить как тайну, уметь говорить о ней только тогда, когда это необходимо.

Важным фактором при раскрытии ВИЧ-статуса ребёнка является психологическая готовность родителей или лиц, их замещающих. Родитель, морально и информационно готовый к разговору с ребёнком, сможет изложить необходимую для него информацию в доступной форме и будет способен прояснить для ребёнка волнующие его вопросы при

раскрытии диагноза. В результате чего ребёнку будет легче принять информацию, осмыслить её и встроить новую информацию в свою привычную картину мира.

■ **При раскрытии диагноза следует учитывать возраст ребёнка и его эмоциональное и умственное развитие. Чем раньше вы будете говорить ребёнку о вирусе в его крови и о важности медицинских процедур, тем легче будет ребёнку встраивать информацию о болезни в привычную жизнь.**



**До 10 лет:** важно сообщить ребёнку о вирусе и как он влияет на клетки крови, обсудить важность медицинских процедур. Не нужно придумывать несуществующие заболевания или пугать смертью. Ребёнок должен адекватно формировать представление о своём здоровье и не нагружать себя лишней тревогой.

**10-14 лет:** расскажите ребёнку, что такое ВИЧ, путей его передачи, важности приёма лекарств (как именно они поддерживают здоровье), обсудите жизнь с диагнозом (желательно, чтобы у вас были примеры окружающих вас людей с данным диагнозом), а также обговорите, кому ребёнок может рассказывать про заболевание.

**От 14 лет:** обсудите с подростком вопросы половой жизни (поддержание сексуального здоровья, ИППП). Объясните, чем ВИЧ отличается от СПИДа, приверженности к терапии.

Перед тем как раскрыть диагноз, задумайтесь над следующими вопросами:

- Что вам известно о ВИЧ?
- В чём различие между ВИЧ и СПИДом?
- Каковы пути передачи вируса?
- Как сохранить и укрепить своё здоровье?
- Какие мифы о ВИЧ вам знакомы?
- Какие ограничения могут возникнуть у человека с ВИЧ?



Тамара Жирнова, медицинский психолог

- Какие эмоции вы испытываете, представляя, как сообщите ребёнку о диагнозе?
- С какими трудностями вы можете столкнуться? Готовы ли вы к ним?
- Что почувствует ваш ребёнок, узнав о диагнозе? Как вы сможете поддержать его?
- Есть ли среди ваших знакомых люди с положительным статусом, ведущие полноценную жизнь?

Эти вопросы помогут вам глубже осмыслить ситуацию, подготовиться к разговору и найти в себе силы для поддержки близких.

Информация о болезни должна быть донесена до ребёнка в доступной и ясной форме, чтобы он мог осмыслить свою ситуацию и сформировать чёткое представление о ней. Детям важно не только услышать, но и пережить, осознать эти непростые новости. Разговор о диагнозе должен проходить в атмосфере доверия и безопасности, где ребёнок чувствует поддержку и понимание.

Если вы ощущаете, что ваши силы на исходе, а тревога перед предстоящим разговором растёт, не стесняйтесь обратиться к специалистам. Они окажут вам информационную и психологическую поддержку, снизят уровень тревожности и помогут стать опорой для ребёнка. Позаботьтесь о своём душевном равновесии, чтобы и вашему чаду было легче справиться с этим трудным этапом.

Подготовьтесь к беседе:

- составьте план разговора;
- продумайте, что именно скажете ребёнку;
- подготовьтесь к его вопросам и возможным реакциям;
- помните, что достоверная информация уменьшает пространство для страхов и фантазий.

■ **Родители часто сталкиваются с чувством вины или стыда, что может затруднить разговор. Если вы испытываете подобное, обратитесь за помощью к специалисту, который поможет разобраться в этих переживаниях.**

Чем больше правдивой информации и положительных примеров получит ребёнок, тем лучше он поймёт свою ситуацию, обретёт чувство контроля и ответственности. Ваша уверенность и спокойствие — залог его устойчивости. Если вы чувствуете себя бессильными, обратитесь за поддержкой к специалистам Центра СПИД.



**ЗДЕСЬ  
ВАМ  
ПОМОГУТ**

## РАВНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

**ГОРЯЧАЯ  
ЛИНИЯ**



**8-800-201-05-37**  
(звонок бесплатный)

# ДИАГНОСТИКА КОГНИТИВНЫХ НАРУШЕНИЙ



**Мини-ког — это простой и эффективный тест, предназначенный для диагностики когнитивных нарушений, особенно в контексте возрастных изменений и деменции. Он состоит из трёх основных компонентов, которые позволяют быстро оценить память, внимание и исполнительные функции пациента.**

## КАК ПРОВЕСТИ ТЕСТ МИНИ-КОГ?



**ШАГ 1.** Придумайте три слова, которые не связаны между собой и попросите человека их повторить. Например, лимон, ключ, шар.

Если человек не в состоянии их повторить с трёх попыток, переходите к следующему шагу.

*\* Если диагностируемый плохо слышит, постарайтесь не использовать слова, которые он может неправильно распознать, такие как: стол (стул), мяч (меч). Выбирайте слова со звонкими звуками.*

**ШАГ 2.** Дайте диагностируемому бумагу с нарисованным или распечатанным кругом и ручку. Скажите: «Теперь я хочу, чтобы вы нарисовали часы. Сначала расставьте по порядку цифры внутри круга». Дождитесь выполнения, затем скажите: «Нарисуйте стрелки так, чтобы они показывали (назовите текущее время или любое время, например, 11 часов 10 минут)».

Диагностируемый должен верно расположить цифры на циферблате и стрелки, обозначающие время.

На выполнение данной части отводится 3 минуты.

Если в течение 3 минут часы не нарисованы, переходите к следующему шагу.



**ШАГ 3.** Предложите диагностируемому вспомнить те три слова, которые вы назвали для повторения в первой части. Скажите: «Какие три слова я попросил (а) вас запомнить?». Если в течение 3 минут слова не удалось вспомнить, переходите к подведению итогов.

#### ШАГ 4. ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ТЕСТА

**1. Запоминание слов (0-3 балла):** по одному баллу за каждое слово, повторенное без подсказки.

**2. Рисование часов (0-2 балла):** 2 балла за правильный рисунок: все цифры расставлены в правильном порядке и приблизительно на том месте, которое они занимают на циферблате. Незначительные неточности в расположении цифр и стрелок — 1 балл. Неспособность или отказ нарисовать часы — 0 баллов. Длина стрелок не оценивается.



**0–3 балла** говорят о снижении когнитивных функций и дают основание предположить деменцию.

**4 балла** — требуется более точная диагностика деменции.

**5 баллов** — выраженных признаков деменции нет.

Недостатком диагностики «Мини-ког» является то, что с её помощью не всегда можно выявить лёгкие и умеренные когнитивные расстройства. Но если вы всё-таки наблюдаете снижение когнитивных функций в быту, следует обратиться к врачу.

Для постановки точного диагноза и подбора терапии требуется более глубокое обследование. Диагностикой и лечением когнитивных нарушений занимаются неврологи и психиатры. Обязательно передайте результаты проведённого вами теста врачу.



# СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

■ Оксана Маляренко  
г. Урай



**«Вы когда-нибудь видели человека, выходящего из спортзала? За все годы тренировок я ни разу не встретил того, кто уходил бы с занятия без улыбки», — уверенно заявляет герой нашей истории.**

Виктор Васильевич Кочетков родился 20 мая 1966 года. В 1989 году он окончил Тюменский государственный медицинский институт и вскоре устроился врачом-интерном-терапевтом в Медико-санитарную часть производственного объединения «Урайнефтегаз» (ныне БУ «Урайская городская клиническая больница»). Спустя год его перевели на должность врача-ординатора в терапевтическое отделение, а затем назначили участковым врачом-терапевтом в поликлинику №1.

С 1993 по 2018 год Виктор Васильевич возглавлял Бюро медико-социальной экспертизы по Ханты-Мансийскому автономному округу – Югре в Урае. С 2018 года он продолжает свою профессиональную деятельность в отделении платных услуг Урайской горбольницы в качестве врача-терапевта. Имеет почётные звания «Ветеран труда» и «Почётный донор России».

*«В советские годы нам прививали любовь к спорту с самого детства. В 1975 году, когда мне было всего*

девять лет, я вместе с друзьями записался в лыжную секцию детско-юношеской спортивной школы. Там, помимо лыжных тренировок, нас учили общей физической подготовке: подтягиваниям на турнике, упражнениям на брусьях, укреплению ног и спины. Мы быстро втянулись в этот ритм, особенно когда начали тренироваться на турниках. Один мой друг жил на ул. Механиков, где такой спортивный инвентарь стоял почти в каждом



*«Даже в отпуске я начинаю искать возможность потренироваться. Однажды во Владивостоке нашёл двор со стареньким турником и вернулся к привычному режиму»*

дворе. Мы часами проводили там время, осваивая различные элементы и укрепляя силу», — вспоминает Виктор Васильевич.

Эта база оказалась незаменимой на протяжении всей жизни врача: «Поддержание позвоночника в здоровом состоянии — это основа активной и здоровой жизни. Турник и бассейн стали моими верными спутниками в этом деле».

Виктор Васильевич активно участвовал в соревнованиях по лыжным гонкам, но со временем осознал одну важную вещь — необязательно становиться профессиональным спортсменом, но каждый должен оставаться в форме.

После окончания института Виктор Васильевич продолжал поддерживать тонус тела, занимаясь на турнике, брусьях, с гантелями и штангой. Позже присоединился к клубу «Муромец» во Дворце спорта «Старт», который затем превратился в тренажёрный зал под руководством Петра Дунаева, чемпиона России по бодибилдингу 1992 года, серебряного призёра чемпионата России по пауэрлифтингу, тренера высшей квалификационной категории по пауэрлифтингу, отличником физкультуры и спорта России. Он подготовил 15 мастеров спорта и двух мастеров спорта международного класса по пауэрлифтингу, трёх рекорсменов и победителей первенства мира, рекорсмена чемпионата России по пауэрлифтингу, финалиста чемпиона-



Парк Яуза, г. Москва

та России по бодибилдингу, финалиста Кубка мира за звание «Сильнейшего человека планеты» (Стронгмен) 2005 г.

*«Двадцать лет тренировок помогли мне участвовать в соревнованиях по силовому троеборью, хотя я не стремился стать первым, — признаётся он. — Однако в 1998 году я занял первое место по армрестлингу, а позже завоевал серебро в жиме лежа в абсолютном весе».*

### ПРИВЛЕЧЕНИЕ К СПОРТУ

*«Мне удалось вдохновить множество людей на занятие спортом. Некоторые остались в зале, вдох-*

*новлённые моим примером и искренним общением. Люди идут на яркое сияние личности, на пламя энтузиазма. Я стараюсь убедить их в том, что физическая активность — это не просто тренировка, а важнейший путь к самосовершенствованию, необходимый прежде всего для них самих и их близких. Ведь здоровые мышцы — это залог активного и счастливого будущего», — считает врач.*

Близкие терапевта также приверженцы здорового образа жизни. Супруга предпочитает йогу, а сын ходит в спортзал. Есть у семьи Кочетковых свои традиции, одна из них: каждые выходные гулять на свежем воздухе час–полтора.

*«Если я пропускаю тренировку, ощущаю дискомфорт. Даже в отпуске, спустя неделю без физических нагрузок, я начинаю искать возможность потренироваться. Однажды во Владивостоке нашёл двор*

**■ «Человек должен осознать, зачем он живёт и ради кого. Если у него есть близкие люди, которых он хочет поддерживать, он может сделать это, только будучи здоровым и активным. Унылый и больной только заберёт энергию у окружающих...»**

со стареньким турником, покрашенным несколькими слоями краски, и вернулся к привычному режиму», — вспоминает собеседник.

По мнению врача, главные препятствия на пути к здоровому образу жизни — это застревание в старых привычках, отсутствие мотивации и зависимость от вредных веществ, таких как никотин, сахар, алкоголь.



С сыном на большом баскетболе, Дворец спорта «Мегаспорт», г. Москва

*«Человек должен осознать, зачем он живёт и ради кого. Если у него есть близкие люди, которых он хочет поддерживать, он может сделать это, только будучи здоровым и активным. Унылый и больной только заберёт энергию у окружающих, — отмечает Виктор Васильевич. — Физические упражнения помогают бороться с депрессией, упадком сил, вредными привычками. Нужно взять управление своим здоровьем в собственные руки, проявлять инициативу и действовать. Как бревно, плывущее по течению реки, человек может оказаться там, где ему не место. Чтобы попасть туда, куда вам действительно нужно, необходимо приложить усилия. Активная позиция поможет достигнуть цели, а не зависеть от обстоятельств».*

### **«КТО НЕ ДРУЖИТ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ТОТ ДРУЖИТ С МЕДИЦИНОЙ»**

*«Стресс неизбежен, и к нему нужно подходить по-философски. Он является неотъемлемой частью нашей жизни, и без него невозможно достичь раскрытия своего потенциала. Важно уметь воспринимать трудности спокойно, зная, что за каждым испытанием следует новый успех», — делится врач.*

С 2011 по 2016 год Виктор Васильевич, будучи избранным депутатом городской Думы, возглавлял комиссию по социальной политике. Тогда он хорошо усвоил уроки преодо-



**В 2024 году Виктор Кочетков занял II место в Открытом региональном спортивном соревновании по Street Workout «Арена Спортa — Движение молодёжи» в номинации «Лесенка «Американка» в возрастной категории 50+**

ления: «Мой тесть никогда не использовал фразу «я не могу», вместо этого он говорил: «Будем делать». Эта установка помогла мне и в профессиональной деятельности, и в спорте».

*«Я убеждён, что физическая активность — это мощный антистресс. Работая много лет ру-*

*ководителем бюро МСЭ, участвуя в общественной жизни города, я всегда считал, что те, кто пренебрегает спортом, неизбежно сталкиваются с проблемами со здоровьем. Вместе с тем общение с людьми тоже служит своеобразной гимнастикой для ума. Например, занятия в спортзале*



позволяют общаться с представителями различных профессий, обмениваться мнениями и узнавать что-то новое. Также и на работе с пациентами. Медицина и подразумевает решение задач ежеминутно,

какие-то остаются с тобой и после работы», — признается Виктор Васильевич.

Кроме того, терапевт увлекается литературой. Любимые авторы Захар Прилепин, Николай Гоголь, Фёдор Достоевский, Юлиан Семёнов и братья Вайнеры.

**■ Рациональное питание предполагает баланс между потребляемыми и затрачиваемыми калориями. Если калорий поступает больше, чем тратится, это ведёт к набору лишнего веса. Избыточная масса тела грозит гипертонией, диабетом, а в итоге — инсультом или инфарктом.**

### **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**

*«Я не считаю калории и ем три раза в день. Не придерживаюсь какого-то конкретного типа питания, поскольку считаю, что диеты нужны людям по медицинским показаниям, таким как сахарный диабет или заболевания желудочно-кишечного тракта. Моё мировоззрение заключается в рациональном питании:*

*сбалансированное потребление белков, жиров, углеводов, а также достаточное количество клетчатки, витаминов и микроэлементов. Завтрак должен быть полноценным, а ужин — лёгким».*

Рациональное питание предполагает баланс между потребляемыми и затрачиваемыми калориями. Если калорий поступает больше, чем тратится, это ведёт к набору лишнего веса. Избыточная масса тела грозит гипертонией, диабетом, а в итоге — инсультом или инфарктом.

Индекс массы тела (ИМТ) показывает, насколько ваше тело соответствует норме. Превышение определённых показателей говорит об ожирении, которое само по себе является болезнью.

*«Я предпочитаю отварное мясо, но ем всё в меру, — признается специалист. — Стараюсь поддерживать местных производителей. В последнее время нравится мясо индейки, например, оно помогает снизить уровень холестерина, а суповые куры отлично подходят для приготовления бульонов».*

После тридцати лет спортивной карьеры Виктор Васильевич перешёл к физкультуре. Возраст диктует свои условия: нельзя поднимать слишком большие веса или выполнять сложные упражнения. Необходимо адекватно оценивать свои возможности и не пытаться угнаться за молодыми.

*«Сейчас тренировки включают работу на турнике с дополнительным весом, отжимания и пресс».*



*Регулярно посещаю бассейн, тренируюсь на лыжной базе. Этого вполне достаточно для поддержания формы*

*Регулярно посещаю бассейн, тренируюсь на лыжной базе. Этого вполне достаточно для поддержания формы, — делится врач. — Важно не только наличие силы, но и то, как она соотносится с вашей массой тела и возрастом. Если вы можете легко отжиматься, подниматься по лестнице без одышки и дискомфорта, значит, вы двигаетесь в правильном направлении».*

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Если вы находитесь в самом начале пути к укреплению своего здоровья, начинайте заниматься в медленном темпе и, только привыкнув к нагрузкам, постепенно, шаг за шагом, повышайте их интенсивность. Такой подход даст лучший результат и минимизирует риски.
- В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои увлечения (например, подвижные игры, прогулки, плавание, езда на велосипеде и т. д.), а в выборе времени для занятий — на свой распорядок дня и особенности своего биоритма («жаворонок» или «сова»). В первом случае занятия физическими упражнениями предпочтительны до начала трудового дня, во втором — после его окончания. При таком подходе упражнения будут приносить удовольствие и больше пользы!
- Делайте упражнения регулярно, для этого выделите для них время в своём распорядке дня.
- Если во время занятий вы почувствовали слабость, головокружение или вам стало тяжело дышать — нагрузка избыточна, и ее интенсивность необходимо снизить или прервать занятия. О чрезмерности упражнений свидетельствует также продолжительность восстановительного периода более 10 минут.
- Выполняйте физические упражнения в удобной обуви и одежде, не стесняющей ваши движения.
- Чаще меняйте виды тренировок (бег, плавание, велосипед, танцы и т. п.). Это поможет избежать монотонности в занятиях, уменьшая вероятность прекращения занятий («они мне надоели, каждый день одно и то же»).
- Поощряйте физическую активность своих близких, особенно детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.
- Стимулируйте и подбадривайте себя: ставьте перед собой маленькие цели, а достигнув их, отмечайте их как праздничные события.



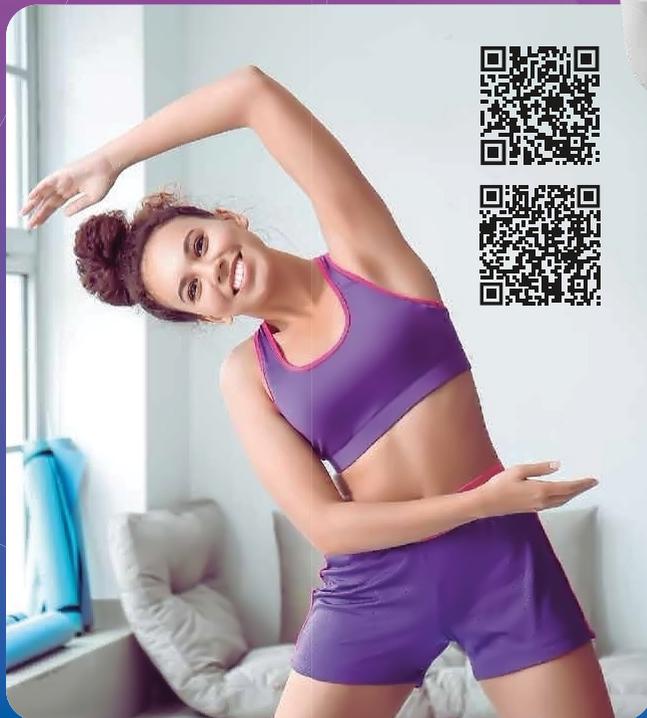


МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ!

- считаем калории
- определяем необходимый уровень физической активности
- питаемся вкусно и полезно
- эффективно тренируемся





# ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ДЛЯ ОРГАНИЗМА

■ Ниссо Павлова, врач-педиатр  
г. Нягань

**Когда мы слышим, что никакие напитки не могут заменить несколько стаканов чистой воды, часто не придаём этому значения, не понимая, чем отличается простая вода от напитков. Однако, если осознать, как вода и другие жидкости воздействуют на организм, то можно понять, что именно обычная вода должна занимать почётное место на нашем столе.**

Многие уверены, что потребляют достаточно жидкости, подразумевая под этим напитки и бульоны. Но следует помнить, что большинство из них — это сладкие продукты, нарушающие баланс: такие напитки загущают кровь и создают условия для тромбообразования, отрицательно влияя на сердечно-сосудистую систему и ухудшая транспортировку кислорода и питательных веществ. Бульоны и молочные продукты, хоть и жидкие, не способны утолить жажду: они содержат белки, для переработки которых организму нужна вода. Ситуацию усугубляет кофе со своими мочегонными свойствами, а газировка, вопреки рекламным обещаниям, лишь усиливает жажду!

В нашем организме непрерывно проходит процесс гидролиза — растворения и расщепления веществ



■ **Из уроков биологии нам известно, что более 50% человеческого тела составляют вода и содержащиеся в ней элементы. Она необходима не только для нашего внешнего благополучия, но и для внутренней гармонии, обеспечивая бесперебойное функционирование каждой системы и выполнение всех жизненных задач.**

с помощью воды. В этом танце взаимодействия сложные соединения распадаются на два и более простых компонента. Например, белки, подвергаясь гидролизу, превращаются в аминокислоты, а крупные частицы жира дробятся на более мелкие жирные кислоты. Без воды этот процесс был бы невозможен, а следовательно, и доступ к важнейшим веществам, содержащимся в пище, оказался бы под угрозой. Вода — это не просто универсальный растворитель; она сама есть питательное вещество, играющее центральную роль в обмене веществ, от которого зависят все физиологические функции нашего организма.

Вода — транспортное средство для циркулирующих в теле клеток крови.

Под понятием «соблюдение питьевого режима» подразумевается употребление только тех жидкостей, которые восполняют дефицит воды в организме и помогают избежать обезвоживания. В этот список входят: чистая питьевая вода, свежевыжатый сок и травяной чай без сахара.

### ВОТ НА ЧТО СПОСОБНА ЧИСТАЯ ПИТЬЕВАЯ ВОДА

- Способствует выведению солей, токсинов и шлаков, которые накапливаются в клетках.
- Стабилизирует работу почек, помогает им выводить вредные вещества.
- Способствует снижению веса: стакан воды, наполняющий желудок, смягчает аппетит и угнетает чувство голода. Учёные утверждают, что вода предотвращает ожирение благодаря своим термогенным свойствам и усиливает расщепление жиров, ускоряя обмен веществ.
- Естественная смазка для суставов. Отсутствие необходимого количества жидкости в хрящах и суставах делает их более хрупкими и склонными к повреждению. Частое питье помогает предотвратить артриты и артрозы.
- Отличный терморегулятор. Она забирает излишнее тепло, тем самым остужая организм.
- Необходима для здоровья кожи. В результате обезвожи-

■ **Ребенку с массой до 20 кг необходимо не менее одного литра и не больше полутора литров в день. Для лиц с весом более 20 кг суточная норма рассчитывается следующим образом: 1,5 литра (на первые 20 кг веса) плюс 20 мл на каждый дополнительный килограмм.**

вания кожа становится сухой, теряет эластичность, что приводит к повышению концентрации токсинов, появлению воспалений. Вода насыщает клетки изнутри, увлажняет кожу и препятствует её старению.

- Она питательна, хотя в ней ноль калорий. Водопроводная вода — это примерно 7 мг кальция, 2 мг магния, 9 мг натрия и 0,03 мг цинка в одной чашке.

Сокращение объема воды в организме может быть вызвано как недостаточным её потреблением, так и чрезмерным выделением, например, вследствие усиленного потоотделения, рвоты или диареи. В последнем случае вместе с потерей воды возможна утечка жизненно важных электролитов.

В 2024 году Алексей Сеитов  
был признан лучшим наставником  
по итогам окружного конкурса



ЛУЧШИЙ

НАСТАВНИК ЮГРЫ

■ Юлия Тимошенко, г. Сургут

**Уже более пятнадцати лет в кардиоцентре Сургута действует школа наставничества. С 2009 по 2023 год через эту программу прошли 202 молодых специалиста под чутким руководством 119 наставников. В настоящее время 11 из них передают свои знания 20 молодым специалистам и стажёрам. Среди них — врач-кардиолог Алексей Сеитов, который занимает почётное место среди лучших наставников центра. Эта группа формируется для обмена опытом, консультирования и участия в тренингах, конференциях и круглых столах, став площадкой для роста и развития.**

В 2024 году кардиолог Алексей Сеитов был удостоен звания победителя окружного конкурса «Лучший наставник в системе здравоохранения Ханты-Мансийского автономного округа — Югры». О своей работе с молодыми ординаторами он рассказал в интервью, подчеркнув важность передачи знаний и формирования новых поколений профессионалов, что делает его труд особенно ценным и вдохновляющим в мире медицины.

**— Алексей Александрович, как начался Ваш путь наставника?**

— Работать в качестве наставника я начал в 2010 году, а решение организовать школу наставничества было принято в конце 2009 года. С открытием кафедры кардиологии на базе кардиоцентра в 2011 году я смог связать преподавание с клинической практикой, проводя семи-

нары для молодых ординаторов на тему ишемической болезни сердца и её форм. Теперь я работаю в качестве старшего преподавателя и курирую целый поток ординаторов.

**— В чём заключается Ваша наставническая деятельность?**

— Все врачи отделения пришли в кардиоцентр молодыми специалистами после окончания ординатуры. Моя задача как наставника заключается в том, чтобы дать им навыки практической работы: начиная с тщательного сбора анамнеза, который не требует специальных методов диагностики, я обучаю их внимательно слушать пациентов и формировать клинический диагноз. Только после этого они могут проводить дополнительные методы диагностики, чтобы убедиться в своих предположениях и сделать вывод на основе собранного анамнеза.

**— А бывает так, что врач всё же не может установить верный диагноз?**

— Если первоначальный диагноз установлен верно — назначается лечение. Если есть сомнения — нужно «копнуть» глубже, расширить диапазон обследования и всё-таки прийти к окончательному, правильному диагнозу. Другого пути нет.

**— Что может увести молодого специалиста с пути кардиолога?**

— Неконструктивная критика недопустима. В процессе практической работы ключевым элементом становится обсуждение пройденного этапа, особенно в коллективном формате. Молодого специалиста следует мягко направлять к верному выводу, чтобы он самостоятельно пришёл к правильному диагнозу. Когда он это делает и ты подтверждаешь его правоту, он обретает уверенность в себе. Это вдохновляет молодого врача на самообразование, стремление к совершенствованию и рост профессиональной самооценки.

**— Что для Вас наставничество? Назовите главные критерии.**

— Под руководством опытных коллег начинающие врачи постигают азы профессии, учатся взаимодействовать с пациентами и погружаются в жизнь медицин-

ского учреждения. Наставничество, на мой взгляд, — это драгоценный инструмент, помогающий молодому кардиологу освоить ремесло. Это диалог между опытным специалистом и новичком, который позволяет последнему быстрее овладеть обязанностями, обрести необходимые навыки, проникнуться ценностями учреждения и искренней любовью к своему делу и коллективу. Наставничество играет ключевую роль в становлении врача-кардиолога. Уважение к пациентам — одно из важнейших качеств, которое должно быть присуще каждому кардиологу. Оно помогает выстраивать доверительные отношения, создавать комфортную атмосферу для лечения и повышать эффективность терапии. Кроме того, уважение к пациентам развивает эмпатию и сострадание, делая работу врача более гуманной и эффективной.

**— У Вас были наставники? Кто они?**

— Безусловно! В медицине без этого невозможно. Мои учителя, среди которых Ирина Александровна Урванцева, главный врач окружного кардиоцентра, всегда направляли и поддерживали. Как организатор здравоохранения, каковым по сути является заведующий отделением, Ирина Александровна и сегодня остаётся для меня наставником.



*Под руководством опытных коллег начинающие врачи постигают азы профессии, учатся взаимодействовать с пациентами и погружаются в жизнь медицинского учреждения*

**— Что нужно, чтобы стать наставником?**

— Прежде всего, необходимо самому стремиться к познанию, быть открытым к новым знаниям. Нельзя ограничиваться тем, что дал институт, — медицина требует непрерывного роста на протяжении всей профессиональной жизни. Не менее важно уметь делиться своим опытом с молодыми коллегами, как родители передают опыт своим детям.

**— Какие итоги своей деятельности как наставника Вы можете подвести?**

— За 14 лет наставничества я подготовил 14 молодых специалистов, которые сегодня успешно трудятся в кардиодиспансере на различных должностях. Из них шесть специалистов работают заведующими отделений. Главное, чему я их учу, — это умение работать в команде. Взаимопомощь, а не конкуренция, — вот что снижает количество ошибок. Я горжусь своими учениками, ведь они поддерживают друг друга, и я могу с уверенностью доверить им отделение, даже когда сам нахожусь в процессе обучения.

# ИППП: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ПАРТНЁРА

■ Алена Рябцева, врач-дерматовенеролог  
г. Нягань



**Заразиться ИППП (инфекцией передающейся половым путем) может абсолютно любой человек. Эти инфекции не делают различий по возрасту, полу или социальному статусу. В современном мире, где интимные отношения становятся все более открытыми, важно осознавать риски и принимать меры для своей безопасности.**

## ИППП: ЧТО ЭТО?

Инфекции, передаваемые половым путём (ИППП), представляют собой группу заболеваний, распространяющихся преимущественно через интимные контакты. Более 30 различных бактерий, вирусов и паразитов могут передаваться при вагинальном, анальном или оральном сексе. Некоторые ИППП также способны передаваться от матери к ребёнку во время беременности, родов или грудного вскармливания. Среди множества патогенов наибольшую угрозу несут восемь из них. Четыре инфекции — сифилис, гонорея, хламидиоз и трихомониаз — поддаются лечению современными методами. Однако остальные четыре — гепатит В, вирус простого герпеса (ВПГ), ВИЧ и вирус папилломы человека (ВПЧ) — имеют вирусное происхождение и пока остаются неизлечимыми, требуя постоянного контроля и терапии.

Инфекции, передаваемые половым путём, согласно статистике, чаще поражают сексуально активных подростков\* и молодых людей, особенно тех, кто склонен к частой смене половых партнёров. Широкому распространению этих инфекций способствует их скрытый характер течения, из-за чего их не всегда удаётся своевременно выявить и диагностировать. В результате инфицированный человек может долгое время оставаться в неведении о своем состоянии, поскольку явные симптомы зачастую отсутствуют.

## КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ ИНФЕКЦИИ?

Симптомы венерических болезней могут проявляться в виде выделений из половых органов, жгучего зуда или болезненности при мочеиспускании, болей внизу живота, отёчности лимфоузлов, а также язв и бородавок в интимной зоне. К ним

*\* Подростков относят к группе риска в отношении заражения ИППП по нескольким причинам. Во-первых, они не знакомы со многими вопросами профилактики ИППП. Во-вторых, нередко довольно рано начинают активную половую жизнь, не имея за плечами необходимых знаний. Кроме того, им может не хватать денег на то, чтобы обеспечить себя надёжными и качественными средствами предохранения. Подросткам также характерно непостоянство, что приводит к частой смене половых партнёров и вступлению в контакты с едва знакомыми лицами, тем самым подвергая себя повышенному риску заражения. В подростковых компаниях нередко употребляется алкоголь, наркотики и другие дурманящие вещества, что может вызвать раскованное сексуальное поведение. Наконец, существуют и некоторые физиологические особенности, способствующие большей вероятности заражения ИППП в подростковый период.*

также добавляются кожные высыпания, усталость и лихорадка.

При первых симптомах обеим половым партнёрам следует незамедлительно обратиться к специалисту. В период лечения необходимо воздерживаться от половой жизни, так как самолечение может вызвать серьёзные осложнения.

И ещё важный момент, при ИППП не происходит самоизлечения организма. Если симптомы через какое-то время пропадают, это лишь указывает на переход инфекции в скрытую форму течения.

### ИППП ОПАСНЫ?

Опасность инфекций, передающихся половым путём, кроется в их способности провоцировать воспалительные процессы и нарушать функционирование мочеполовой и репродуктивной систем. Эти инфекции являются предотвратимой причиной бесплодия, особенно среди женщин, а их последствия могут быть ещё более опасными. ИППП могут приводить к серьёзным осложнениям, таким как внематочная беременность, онкологические заболевания половых органов и импотенция. Некоторые из этих инфекций представляют угрозу не только для здоровья и благополучия человека, но и для его жизни, как, например, сифилис и ВИЧ/СПИД. Тем не менее



большинство ИППП поддаются лечению. Однако процесс выздоровления требует тщательного наблюдения у врача-дерматовенеролога и строгого соблюдения всех предписаний.

### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ?

Единственными надёжными способами предотвращения заражения ИППП являются:

- использование презерватива при каждом половом акте, независимо от продолжительности отношений;
- воздержание от беспорядочных сексуальных контактов;
- регулярное обследование на наличие инфекций;
- соблюдение правил личной гигиены.

**Главный редактор:**

А.А. Молостов

**Ответственный за выпуск:**

И.Н. Ердякова

**Над номером работали:**

Ирина Кутафина, Евгения Пастухова, Екатерина Атецова, Ирина Пуртова,  
Светлана Вохмянина, Тамара Жирнова, Оксана Маляренко,  
Ниссо Павлова, Юлия Тимошенко, Алена Рябцева

**Фото на обложке:**

Оксана Маляренко

Адрес редакции, телефон:

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

**Учредитель:**

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

**Адрес издателя, типографии:**

ООО «Юконъ», 394033, г. Воронеж,  
Ленинский проспект, 119 а, к. 5

**Дизайн и верстка:**

С.А. Крапоткина

**Дата выхода в свет:**

14.04.2025 г.

**Тираж:**

1200 экземпляров

**Цена:**

Издание распространяется бесплатно

**Познавательно-просветительский журнал «Регион здоровья»**

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



*Регион*  
**ЗДОРОВЬЯ**

