

№4 • 2025

Регион

# ЗДОРОВЬЯ

12+



Юрий Гладких:

**ОГОНЬ В СЕРДЦЕ И ЛЫЖИ  
В РУКАХ**

“Физические упражнения могут  
заменить множество лекарств,  
но ни одно лекарство в мире не может  
заменить физические упражнения”

Альфред де Мюссе





# СОДЕРЖАНИЕ

## ДАЙДЖЕСТ

3D-надежда.....	2
С заботой о «золотом» возрасте .....	4
Новое дыхание .....	5
Приложение поможет.....	6
Новая поликлиника с уникальным оборудованием.....	7



## ВАЖНАЯ ТЕМА

Живите в гармонии с сердцем.....	8
----------------------------------	---

## ДИАГНОЗ

Алкогольная болезнь печени. Разговор с главным токсикологом Югры.....	16
--	----

## ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

Из кокона во взрослую жизнь: как пережить стресс взросления .....	20
--	----

## ГОСТЬ НОМЕРА

Юрий Гладких: огонь в сердце и лыжи в руках .....	25
---	----

## ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Против гололёда: топ-7 способов защиты пожилых зимой .....	32
---	----

## ПРИЗВАНИЕ

Мечтал о небе, а посвятил жизнь медицине .....	34
--	----



## ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Тонкости новогоднего меню .....	37
---------------------------------	----

## ВОПРОС-ОТВЕТ

Когда вены дают сигнал .....	42
------------------------------	----

## 3D-НАДЕЖДА

■ Светлана Славкина, г. Сургут

**Когда традиционные методы замены суставов оказываются неэффективными, на помощь приходят инновации. Благодаря возможностям трёхмерного моделирования и опыту врачей Сургутской клинической травматологической больницы Денис Шахов из Сургута получил надежду на возвращение к полноценной жизни без инвалидного кресла.**



*После восстановления вертлужной впадины врачи смогли продолжить ревизионное эндопротезирование стандартным методом, используя заводские компоненты. Сейчас Денис проходит курс восстановления в реабилитационном отделении. Хотя последствия инсульта замедляют процесс, у него есть твёрдое намерение преодолеть трудности и покинуть больницу на своих ногах*



Из-за врождённой аномалии тазобедренных суставов к 41 году мужчина перенёс более десяти хирургических вмешательств. Ещё в 20 лет ему пришлось удалить собственные суставы, так как они продолжали разрушаться, несмотря на усилия медиков. Ему было выполнено тотальное двустороннее эндопротезирование. Затем, после автомобильной аварии, понадобилась замена искусственного сустава на более прочную конструкцию. Новая конструкция вышла из строя после падения, вызванного инсультом.

Пациенту требовалась ещё одна ревизионная операция, на этот раз с восстановлением дефекта вертлужной впадины. Для этого был необходим дополнительный компонент эндопротеза. Поскольку серийное производство не выпускает такие уникальные имплантаты, на помощь пришли 3D-технологии, всё более распространённые в ортопедии. По заказу Сургутской травмбольницы специалисты приняли во внимание все индивидуальные особенности пациента и создали протез, разработанный специально для него.

«Имплантат был разработан на основе компьютерной томографии. Вместе с ним производители предоставили подробную инструкцию по подготовке тазовой кости. Это необходимо для идеальной совместимости имплантата с дефектной областью. Подготовительный этап — это тонкая и кропотливая ра-



*Сургутские травматологи-ортопеды используют возможности 3D-технологий, чтобы помочь пациентам с тяжёлыми костными дефектами*

бота, требующая времени. В данном случае операция длилась почти пять часов. В отличие от этого, обычная замена сустава занимает у нас 40–50 минут», — поясняет заведующий отделением травматологии и ортопедии № 4 Евгений Бойко.

Первый эндопротез, изготовленный с использованием аддитивных технологий, был имплантирован в Сургутской травмбольнице в начале 2024 года. В этом году 3D-печатные имплантаты были заказаны для трёх пациентов. Помимо Дениса Шахова, это 61-летний мужчина с аналогичной проблемой — серьёзным разрушением вертлужной впадины. В ожидании находится ещё один пациент, нуждающийся в замене коленного сустава. Ему планируют заменить дефект большеберцовой кости с помощью индивидуально разработанного протеза.

# С ЗАБОТОЙ О «ЗОЛОТОМ» ВОЗРАСТЕ

■ Светлана Славкина, г. Сургут

**В Сургутской клинической травматологической больнице со следующего года появится врач-гериатр, который будет контролировать ведение пациентов пожилого и старческого возраста. Сейчас клиника проходит лицензирование этого вида деятельности, а сотрудники изучают вопрос и участвуют в мероприятиях по технологиям активного долголетия.**

Ранее делегация травмбольницы участвовала в межрегиональном конгрессе геронтологов и гериатров, где обсуждались аспекты антивозрастной медицины. Эксперты знакомили коллег с современными алгоритмами профилактики и лечения заболеваний у пожилых пациентов.

«Гериатрическая помощь включена в стандарты ОМС. Новый нацпроект «Продолжительная и активная жизнь» делает здоровье пожилых приоритетом государства. С гериатрией связаны ожидания по увеличению продолжительности и качества жизни. Старение — особое состояние, требующее специфических подходов к ведению пациента: назначению препаратов, оценке рисков, организации питания и т.д.», — объясняет заместитель главврача Сургутской травмбольницы Светлана Алиева.



Пожилые пациенты составляют до 30% от всех госпитализируемых в травмбольницу. Гериатр будет отслеживать их лечение, корректировать действия персонала, работать в реабилитационных бригадах и участвовать в составлении индивидуальных программ восстановления.



# НОВОЕ ДЫХАНИЕ

■ БУ «Нижевартовский окружной клинический перинатальный центр»

**Значимое событие произошло в отделении реанимации и интенсивной терапии Нижевартовского окружного клинического перинатального центра: в рамках нацпроекта «Семья» поступило 6 новых аппаратов искусственной вентиляции лёгких Mindray SV300 (ИВЛ). Это оборудование даст шанс на полноценное развитие и выздоровление малышам в критическом состоянии.**

Аппараты ИВЛ — это жизненно необходимые устройства, заменяющие функцию дыхания у пациентов, которые не могут дышать самостоятельно, что часто встречается у новорождённых по разным причинам.

Обеспечивая контролируемое поступление кислорода и воздуха, аппараты ИВЛ поддерживают необходимый уровень оксигенации и вентиляции лёгких. Врачи могут точно настраивать параметры дыхания, адаптируя их к потребностям каждого ребёнка и постепенно снижая поддержку по мере улучшения его состояния.

«Каждый аппарат — это спасённая жизнь, возможность для малыша получить кислород, пока его лёгкие не окрепнут. Уверены, что сможем оказывать ещё более качественную помощь и справляться со сложными случаями. Это инвестиция в самое ценное — в жизнь и здоровье будущих поколений», — говорит Андрей



Верещинский, заведующий отделением реанимации и интенсивной терапии Нижевартовского перинатального центра.

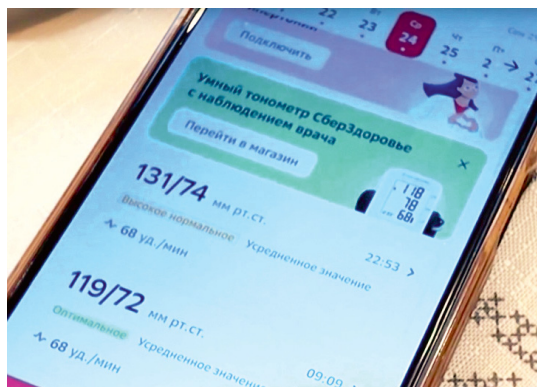
Поступление современных аппаратов ИВЛ позволит врачам оказывать ещё более эффективную помощь новорождённым, нуждающимся в интенсивной терапии, и дарить им шанс на здоровую и полноценную жизнь.

# ПРИЛОЖЕНИЕ ПОМОЖЕТ

■ Марина Лызлова, г. Нягань

**Няганская городская поликлиника внедряет дистанционный мониторинг состояния здоровья пациентов из группы риска. В 2025 году планируется привлечь к участию в федеральном пилотном проекте 750 граждан с болезнями кровообращения и сахарным диабетом.**

Программа дистанционного мониторинга рассчитана на 14 дней. Пациенту устанавливают на телефон специальное приложение, где он ежедневно фиксирует показатели, основываясь на истории болезни. Например, гипертоники утром и вечером контролируют и вносят в таблицу артериальное давление и пульс, а диабетики — уровень глюкозы в крови.



■ ***«Приложение напоминает о времени измерения, а цифры вводить очень просто. Если значения превышены, экран загорается красным, а если всё в порядке — зелёным. Программа дисциплинирует и успокаивает. Теперь я знаю, что в 7 утра и 6 вечера нужно проверить давление. Когда всё хорошо, то и настроение улучшается», — делится Фируза Ахунбаева, жительница Нягани.***

Для врачей дистанционный мониторинг — это возможность оперативно реагировать на ухудшения здоровья и предупреждать риски. Получая мгновенные уведомления об изменениях показателей, специалист может быстро принять решение: дать рекомендации по телефону или вызвать скорую помощь.

На данный момент специалисты дистанционно наблюдают за 74 пациентами. Ранее 70 жителей Нягани с сахарным диабетом и болезнями системы кровообращения уже завершили двухнедельный курс мониторинга.



До конца года планируется привлечь к проекту еще около 600 жителей Нягани, в том числе благодаря нацпроекту «Продолжительная и активная жизнь», стартовавшему в 2025 году. Реализация нацпроекта предполагает активную работу в ам-

булаторном звене, направленную на максимальный охват населения профилактическими и лечебными мероприятиями для снижения смертности от социально значимых заболеваний, таких как болезни системы кровообращения и сахарный диабет.

## НОВАЯ ПОЛИКЛИНИКА С УНИКАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ

■ Ольга Прядоха, ОТРК «Югра»

**Строительство поликлиники при Нефтеюганской районной больнице в Пойковском выходит на завершающую стадию. Подрядчик обещает сдать объект к концу года и приступить к монтажу оборудования.**

Губернатор Югры Руслан Кухарук лично проинспектировал стройплощадку. Ранее он поручал правительству контролировать не только возведение поликлиники, но и строительство подъездных путей. Дорога по улице Олимпийской уже почти готова: уложен асфальт, обустраиваются велодорожки и тротуары.

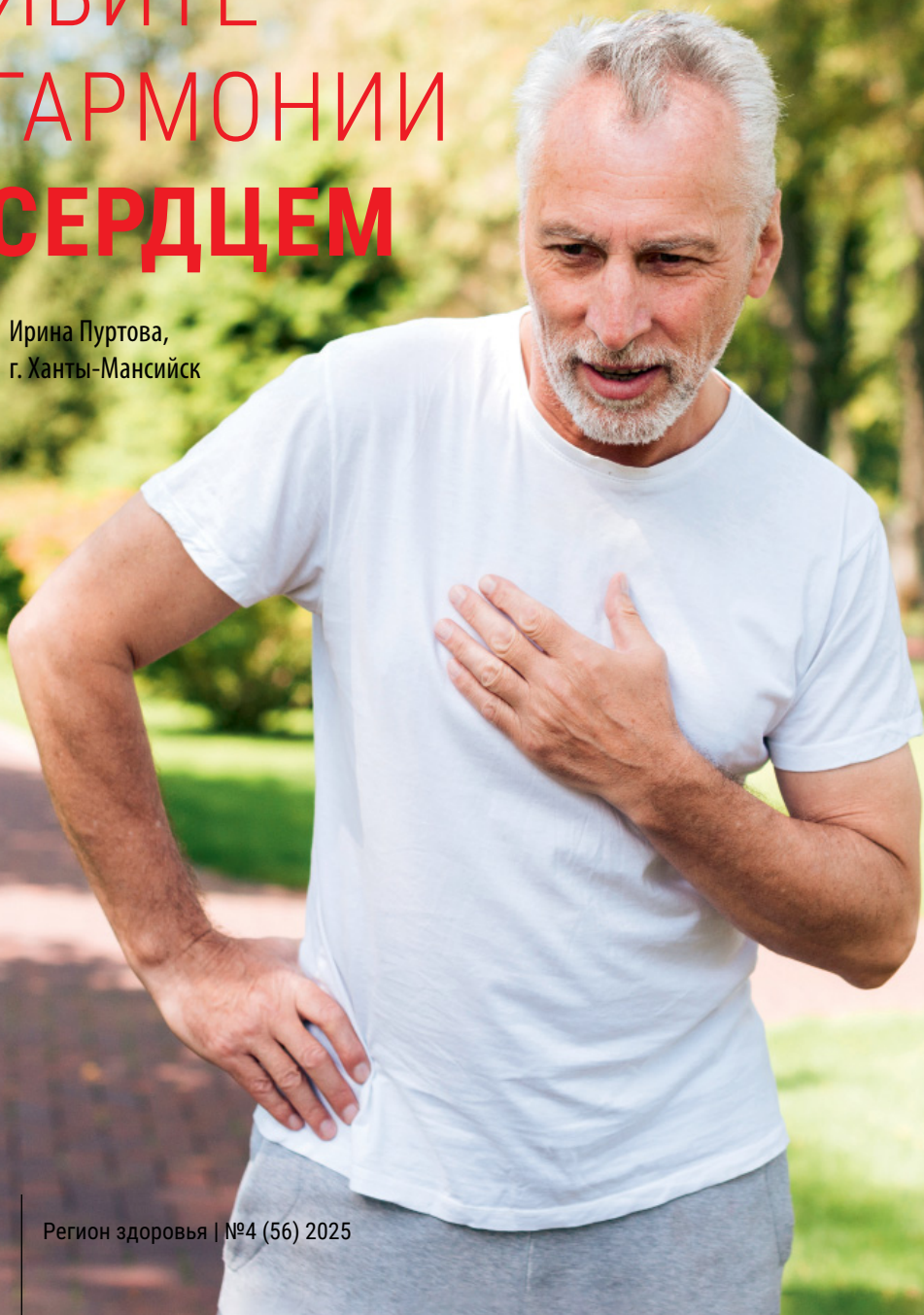
Новое здание рассчитано на 500 посещений за смену и будет включать взрослую и детскую поликлиники, стоматологию, а также женскую консультацию.

Медики активно следят за ходом строительства. По их словам, в поликлинике будет представлен широкий спектр узких специалистов, а также уникальное для Нефтеюганского района оборудование.

Ольга Ноговицына, главный врач Нефтеюганской районной больницы, поделилась планами: «Компьютерный томограф нам заказывают строители, которые возводят эту поликлинику, ждём его с нетерпением. По их проекту, который мы согласовывали, это будет хороший 64-срезовый компьютерный томограф. Второй КТ поможет нам разгрузить имеющееся оборудование. Мы проводим раннюю диагностику онкозаболеваний и вообще различных патологий, поэтому он просто жизненно необходим. Кроме того, в этой поликлинике появится полноценное отделение реабилитации, которого раньше не было из-за того, что старые здания не позволяли развернуть такие площади».

# ЖИВИТЕ В ГАРМОНИИ С СЕРДЦЕМ

■ Ирина Пуртова,  
г. Ханты-Мансийск





**Сердце — это неутомимый марафонец, чей забег начинается на четвёртой неделе нашего внутриутробного существования и финиширует лишь с последним вздохом. Увы, порой мы забываем о бережном отношении к этому неустанному труженику. Мы напрягаем его непомерными нагрузками, травим вредными привычками и лишаем необходимого отдыха. И тогда «пламенный мотор» начинает давать сбой.**

### **ИНФАРКТ «МОЛОДЕЕТ»**

Сердечно-сосудистые заболевания остаются главной причиной смертности во всём мире. Факторы, способствующие их развитию, включают гиподинамию, повышенный уровень липопротеинов низкой плотности (так называемого «плохого» холестерина), постоянные стрессовые нагрузки и повышенное артериальное давление.

Как говорят кардиологи, особую группу риска составляют мужчины, люди с наследственной предрасположенностью, избыточным весом, вредными привычками и сопутствующими заболеваниями. Болезни сердца опасны тем, что могут привести к внезапной сердечной смерти, инфарктам миокарда, инсультам и хронической сердечной недостаточности, снизить качество и продолжительность жизни. Многие из этих состояний развиваются незаметно до возникновения тяжёлых осложнений в любом возрасте.

По статистике обращений в окружной кардиологический диспансер, за 5 лет число «молодых инфарктов» увеличилось в два раза. В 2024 году

в приёмное отделение обратилось 83 пациента в возрасте до 45 лет, у которых случилась сердечная катастрофа. Были случаи и в этом году. Так, в апреле врачи кардиоцентра поделились историей спасения 35-летнего сургутянина с обширным инфарктом миокарда. Евгения привезли в кардиоцентр в критическом состоянии, жизнь молодого мужчины буквально висела на волоске. Как обычно, он вышел с работы, пошёл в спортзал, а после — просто упал. Уже потом медики скажут — у их пациента очень сильный ангел-хранитель.

**■ Звоночки-то были. Я всё думал, что давящая боль в груди возникла из-за усиленных тренировок в спортзале. Может, где-то руку потянул, с весом переборщил, — вспоминает Евгений. — К тому же, не стану скрывать, что курю много лет, пью энергетические напитки.**



Эти факторы риска и нанесли сокрушительный и внезапный удар. По счастливому стечению обстоятельств коллеги, оказывавшиеся рядом, владели навыками оказания первой помощи. Они проводили не-прямой массаж сердца до прибытия «скорой».

В больнице молодому мужчине убрали тромб из артерии, установили стент, тем самым восстановив кровоток. После перенесённого инфаркта и комы сургутянин пересмотрел отношение к себе и своему здоровью — теперь в его графике только дозированные физические нагрузки, а вредные привычки в прошлом.

### **НЕ ИГНОРИРУЙТЕ СИГНАЛЫ ОРГАНИЗМА**

В поддержании здоровья сердца и сосудов ключевую роль играет профилактика.

— Я всегда говорю своим пациентам: сердце — это не просто орган, а двигатель вашей жизни. Если вы игнорируете сигналы организма и не заботитесь о себе, рискуете столкнуться с серьёзными последствиями, которые могут изменить жизнь навсегда, — предупреждает врач-кардиолог с двадцатилетним стажем, победитель регионального этапа Всероссийского конкурса врачей в номинации «Лучший кардиолог» Алла Руденко.

Она отмечает, что здоровье сердца можно сохранить или значительно улучшить простыми и доступными методами. И начать можно с малого. Например — больше двигаться. Сердце — это тоже мышца. Если мы ведём «диванный» образ жизни, оно хуже снабжается кровью, нарушается частота сердечных сокращений и скачет артериальное давление. Длительная гиподинамия способствует

развитию атеросклероза, гипертонической болезни и варикозного расширения вен.

■ **Минимум 45 минут умеренных аэробных нагрузок в день (ходьба, плавание, неспешный бег, велосипед) укрепляют сердечную мышцу и сосуды, — говорит Алла Руденко. Врач добавляет, что контроль артериального давления и регулярные осмотры позволяют вовремя заметить проблемы и избежать осложнений, таких как инсульты, которые становятся одной из основных причин инвалидности и смерти.**





## «ТОПЛИВО» ДЛЯ «ПЛАМЕННОГО МОТОРА»

Здоровое питание играет столь же важную роль в нашей жизни, как и регулярные занятия спортом. Если вы заправляете свой автомобиль некачественным бензином, это ускоряет износ двигателя. Также с вашим сердцем: если вы травите его алкоголем, сигаретным дымом, вредной едой, оно тоже изнашивается.

Сбалансированный рацион — это эффективный способ предотвращения болезней сердца и сосудов. Ежедневно «кормите» сердце овощами и фруктами (не менее 500 граммов в день). Они богаты клетчаткой, которая способствует

выведению из организма излишков вредных жиров.

Цельнозерновой хлеб — отличный источник витаминов группы В и клетчатки. Различные крупы, такие как рис, гречка и полба, помогают снизить уровень «плохого» холестерина.

Полезные жиры, исключая трансжиры, необходимы для получения энергии. 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.



Сбалансированный рацион — это эффективный способ предотвращения болезней сердца и сосудов



Сократите потребление сахара. Чрезмерное употребление сладких напитков и добавление большого количества сахара в чай или кофе может привести к увеличению веса, что создает дополнительную нагрузку на сердце. Соль лучше ограничить до 5 г в день.

Ещё один совет: найдите здоровые способы управления стрессом. Это может быть медитация, йога, прогулки на природе, хобби, приносящие удовольствие. Важно помнить, что эмоциональное благополучие напрямую влияет на физическое здоровье.

А ещё — не ждите, пока «застучит движок»: регулярно посещайте врача для контроля состояния здоровья. В случае появления таких симптомов, как одышка, отеки или учащённое сердцебиение, обратитесь к карди-

ологу. Важно: не занимайтесь самолечением. Любые изменения в схеме приёма лекарств должны быть согласованы с врачом. Помните, что забота о сердце — ваша инвестиция в долгую, здоровую и активную жизнь.

#### ■ ЦИФРЫ И ФАКТЫ:

— *За час наше сердце делает в среднем 4 200 ударов и перекачивает около 300 литров крови.*

— *Вес сердца человека — 250–330 граммов. Мужское сердце обычно тяжелее. У новорождённого ребёнка сердечко весит около 0,8% от всей массы тела, что составляет примерно 22 грамма.*

— *Размер сердца почти идентичен размеру сжатого кулака взрослого человека.*

— *Ежедневно сердце вырабатывает достаточно энергии, чтобы проехать на грузовике целых 40 километров, а за всю жизнь количество энергии эквивалентно тому, чтобы добраться до Луны и обратно.*



## В ПУТЕШЕСТВИЕ – ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Чтобы не омрачить отдых резким ухудшением самочувствия, пациентам кардиологического профиля важно готовиться к отпуску заранее.

Смена климата, длительные переезды, перелёты, акклиматизация, жара и горный воздух — всё это может стать дополнительной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему.

Врач-кардиолог Окружного кардиодиспансера Гузель Чернышева напоминает о важности регулярного приёма назначенных лекарств. В дорожную аптечку следует положить также препараты и для экстренной помощи в случае резкого повышения артериального давления. Особое внимание

подготовке в дорогу рекомендуется уделять пациентам после оперативного лечения.

«Перед отпуском пациентам, перенёвшим аортокоронарное шунтирование или стентирование артерий, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. У каждого пациента восстановительный период индивидуален и зависит от состояния здоровья, — отмечает кардиолог. — Следует избегать вождения автомобиля в течение одного месяца после операции на открытом сердце, так как скорость реакции за рулём может быть замедлена из-за слабости, утомляемости и действия лекарств.

**Людам с острыми заболеваниями, обострением хронических патологий, в послеоперационном периоде, а также с травмами по возможности рекомендуется воздержаться от перелётов и поездок в горы. Перепады атмосферного давления могут негативно сказаться на самочувствии.**

Если сердце не согласно с вашими планами, оно даст о себе знать одышкой, болью в груди, головокружением, резкой слабостью. Все эти признаки — повод срочно обратиться за медицинской помощью, где бы вы ни находились.





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

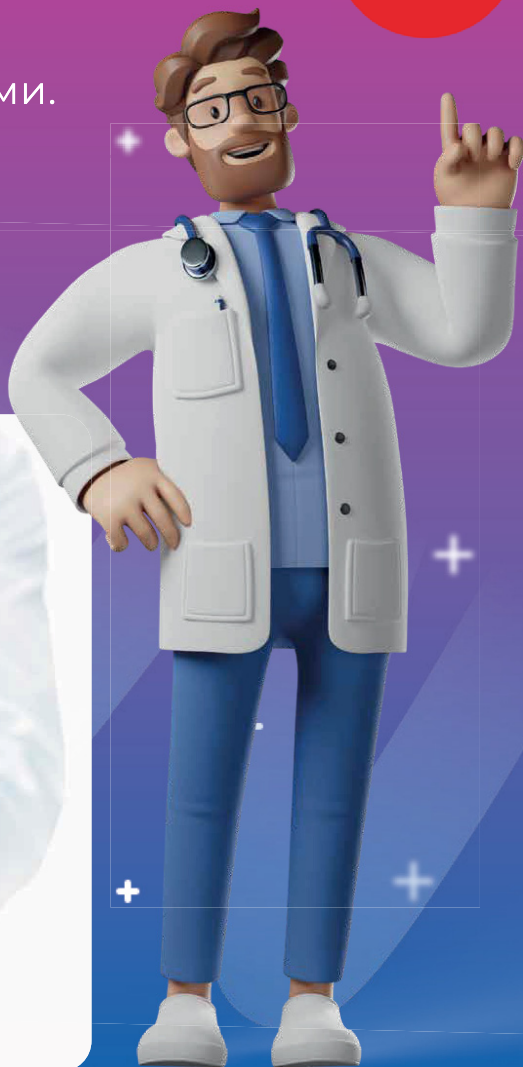
TAKZDOROVO.RU


# БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ — ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Раннее выявление —  
главный инструмент  
в борьбе с заболеваниями.

Регулярно проходите  
профилактические  
осмотры **БЕСПЛАТНО**  
в своей поликлинике!

#Ты  
СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ.





# АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ. РАЗГОВОР С ГЛАВНЫМ ТОКСИКОЛОГОМ ЮГРЫ

■ Пресс-служба БУ «Ханты-Мансийская клиническая  
психоневрологическая больница»

**Алкогольная болезнь печени коварна: от незаметного воспаления до необратимого цирроза — один шаг. О последствиях этого заболевания рассказывает Борис Яцинюк, главный токсиколог Департамента здравоохранения Югры, врач — анестезиолог-реаниматолог Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы, кандидат медицинских наук, который систематически сталкивается с этой проблемой в своей практике.**

**— Насколько распространена алкогольная болезнь печени в Югре? Алкоголь — главный враг печени?**

— К сожалению, да, алкоголь остаётся ведущей причиной поражения печени в Югре, как и по всей России. Но важно учитывать и другие факторы риска: описторхоз, вирусные гепатиты В и С, которые особенно распространены в нашем регионе. Однако если говорить именно о токсическом воздействии, то алкоголь, безусловно, занимает печальное первое место. Статистика не показывает ни резкого роста, ни обнадёживающего снижения заболеваемости. Самое печальное — позднее обращение к врачу, когда печень уже «кричит» о помощи.

**— Какие ещё токсины опасны для печени, помимо алкоголя?**

— Опасность часто скрывается в обычных вещах. Например, в привычном обезболивающем — парацетамоле. Его передозировка, особенно на фоне приёма алкоголя или при уже имеющихся проблемах с печенью, может быть очень опасна.



Борис Яцинюк

Нельзя забывать и о профессиональных рисках: контакте с тяжёлыми металлами, пестицидами и некоторыми промышленными химикатами. Но, повторюсь, алкоголь — это самый массовый, добровольный и коварный токсин.

**— Как алкоголь разрушает печень?**

— Процесс намного сложнее, чем кажется на первый взгляд. Спирт — лишь начало. Главный разрушитель — ацетальдегид, высокотоксичный продукт его распада. Этот яд повреждает клетки печени



(гепатоциты), вызывая их гибель и воспаление — алкогольный гепатит. Он нарушает микрофлору кишечника, делая его стенки проницаемыми для токсинов, которые снова попадают в печень, усугубляя интоксикацию. Самое страшное — ацетальдегид стимулирует выработку коллагена, запуская фиброз: здоровая ткань печени постепенно замещается рубцовой, что приводит к циррозу — точке невозврата.

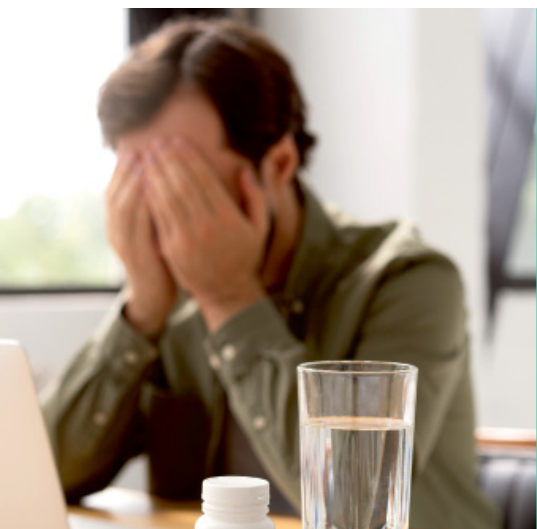
**— Существует ли безопасная доза алкоголя?**

— Безопасной дозы алкоголя не существует. Любое количество — это нагрузка и потенциальный вред. 60 граммов спирта за один


прием — уже серьёзный токсический удар, способный вызвать острое поражение. Регулярное употребление, даже в небольших дозах, ведёт к хроническому повреждению, накоплению негативных эффектов и необратимым изменениям. Высокая толерантность к алкоголю — не признак здоровья. Если человек не пьянеет от доз, которые сбивают с ног других, это часто означает, что его печень уже работает на пределе возможностей, ферментные системы истощены или генетически настроены на такой метаболизм, который увеличивает время воздействия токсичного ацетальдегида.

**— Почему у одних алкоголь разрушает печень за несколько лет, а у других — десятилетиями без видимых последствий? От чего зависит скорость разрушения?**

— Скорость прогрессирования болезни индивидуальна. Кто-то приходит к циррозу за 5–7 лет ежедневного пьянства, у кого-то процесс растягивается на 20 лет. На это влияют: генетическая предрасположенность, пол (женщины более уязвимы), сопутствующие заболевания (вирусные гепатиты, ожирение, сахарный диабет), которые ускоряют разрушение печени на фоне приёма алкоголя. Неправильное питание и дефицит белка и витаминов также играют свою роль. Не стоит строить иллюзий: рано или поздно печень не выдержит у любого человека, ре-



*Безопасной дозы алкоголя не существует. Любое количество — это нагрузка и потенциальный вред*



*Если вы употребляете алкоголь, даже не в запоях, а просто регулярно, — проверьте свою печень*

гулярно употребляющего алкоголь. Первые стадии жировой дистрофии и даже фиброза протекают скрытно. Явные признаки (желтуха, слабость, потеря веса, асцит, кровоточивость) часто свидетельствуют о далеко зашедшем, порой необратимом процессе.

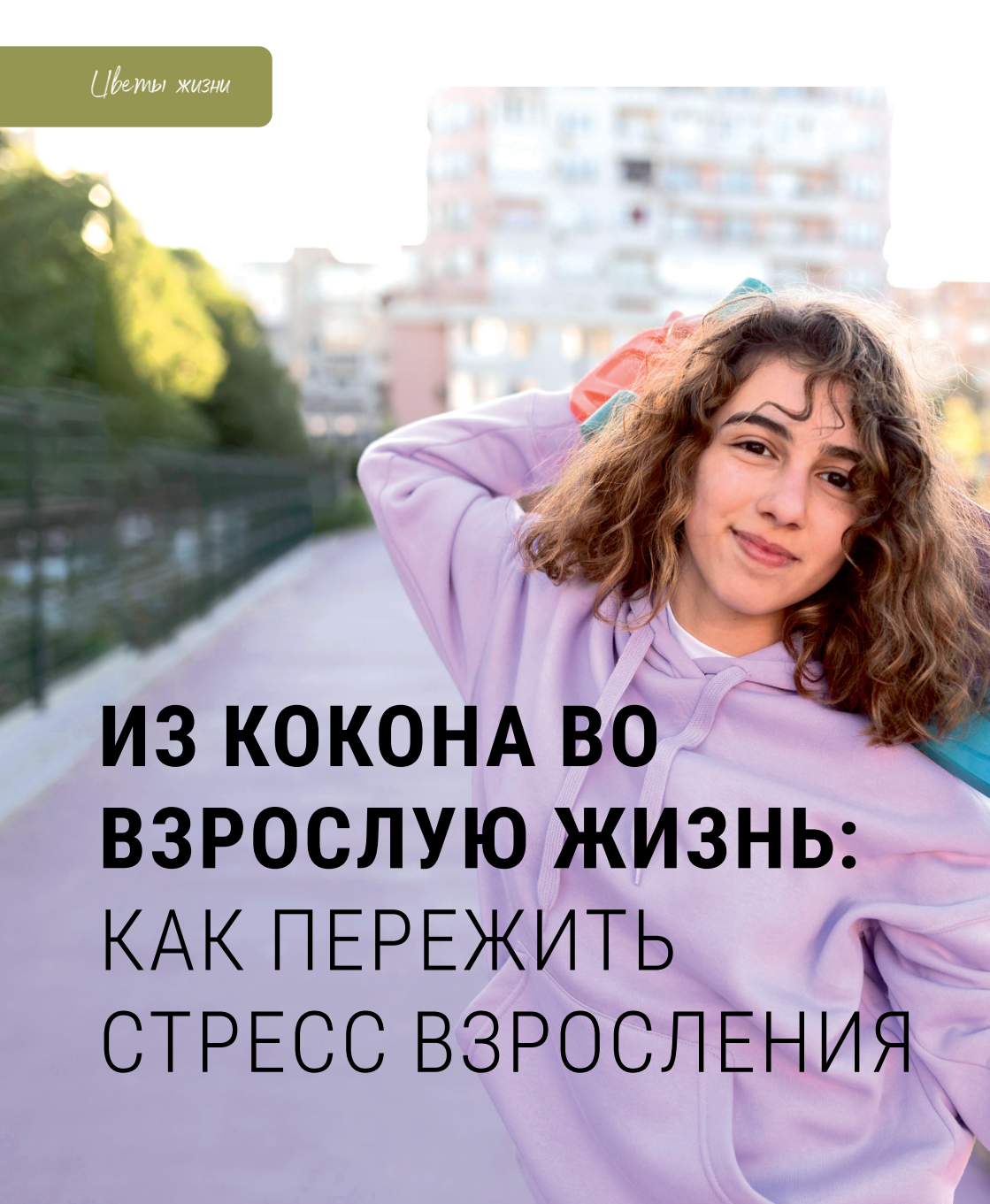
**— К кому обращаться при подозрении на проблемы с печенью?**

— При первых тревожных симптомах — к участковому терапевту. Он назначит необходимые анализы (общий и биохимический анализ крови, УЗИ органов брюшной полости), поставит предварительный диагноз и направит к узкому специалисту. Если проблема связана со злоупотреблением алкоголем, — к врачу-наркологу, который определит тактику лечения зависимости. Главное условие успеха — желание пациента

изменить ситуацию и отказаться от алкоголя. Без этого всё бесполезно. Печень обладает удивительной способностью к регенерации на ранних и даже средних стадиях поражения, но только при полном отказе от алкоголя.

**— Что самое важное вы хотели бы донести до читателей?**

— Печень не болит и не сигнализирует о болезни, пока её резервы не исчерпаны. Когда появляются очевидные симптомы, помочь бывает крайне сложно, а иногда и невозможно. Если вы употребляете алкоголь, даже не в запоях, а просто регулярно, — проверьте свою печень. Сдайте анализы, сделайте УЗИ, поговорите с терапевтом. Задумайтесь всерьёз. Здоровая печень — это ваша жизнь, ваше будущее и ваша энергия. Берегите её!



# ИЗ КОКОНА ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ: КАК ПЕРЕЖИТЬ СТРЕСС ВЗРОСЛЕНИЯ

■ Ольга Русакова, медицинский психолог, г. Нягань





**Помните свои 14-15 лет? Неуверенность, первая любовь, сложные отношения с родителями, экзамены... Кажется, это было так давно. Но что чувствуют современные подростки? И как мы можем им помочь?**

«Какие у них заботы в этом возрасте?», «Чего ему ещё желать, у него всё есть?» или «В мои годы такого не было...» Подобные высказывания часто можно услышать от родителей подростков. Действительно, нам, взрослым, с опытом прожитых лет, сформировавшимся в совершенно иной эпохе, с другими социальными установками, бывает непросто понять современную молодёжь, которой приходится учитывать не только родительские ожидания, но и реалии сегодняшнего времени.

С возрастом стираются из памяти трудности подросткового периода. Вспомните неуверенность в себе из-за физических изменений, акне, бушующие гормоны и связанные с ними эмоции, взаимоотношения с одноклассниками, порой нелогичные требования педагогов, необходимость отвечать за свои действия и вместе с тем непрерывный родительский контроль, завышенные ожидания от будущего...



Мир не стоит на месте. Перемены затрагивают все аспекты жизни. Технологический прогресс настолько стремительный, что образовательные методики могут неоднократно меняться даже в течение одного учебного года. Растущему организму с неокрепшей психикой и гормональными колебаниями бывает сложно подстраиваться под новые условия. Неудивительно, что некоторые подростки уже в 12–14 лет находятся в состоянии постоянного напряжения. Это, в свою очередь, может приводить к дисфункции вегетативной нервной системы, тревожным расстройствам или депрессии, изменениям в характере и, как следствие, к «проблемному» поведению.

### **КАКИЕ ФАКТОРЫ ПРИВОДЯТ К СТРЕССУ У ПОДРОСТКОВ?**

То, что зрелому человеку представляется обыденным и несложным, для юного поколения может быть источником сильного напряжения. Вызвать стрессовую реакцию способны: недовольство внешним видом и заниженная самооценка; психологическое давление в учебном заведении, в обществе; промахи (включая неверные решения) и боязнь провала; материальные или душевные трудности, возникающие у подростка или в его семье, и т.д.

### **КАК ПОНЯТЬ, ЧТО СТРЕСС СТАЛ ЧРЕЗМЕРНЫМ?**

Признаки сильного стресса: безразличие, проявляющееся

в постоянном желании спать (или, наоборот, в бессоннице); утомление, часто беспричинное и не связанное с физической активностью; потеря аппетита (или, наоборот, обжорство); приступы паники; повышенная раздражительность или потеря интереса к хобби; частые смены настроения, плаксивость, гнев...

### КАК ОКАЗАТЬ ПОДДЕРЖКУ?

В первую очередь родителям необходимо научиться внимательно слушать ребёнка, воздерживаясь от критики и осуждения. Собственную точку зрения лучше приберечь до момента, когда возникнет возможность конструктивного диалога. Задача — понять, а не оценивать. Внимательно выслушайте и постарайтесь вместе найти оптимальные выходы из ситуации. В подростковом периоде не существует незначительных проблем; все вопросы, с которыми обращается ребёнок, значимы для его развития и не должны оставаться без внимания. Важно создать доверительную атмосферу, чтобы ребёнок видел в вас надёжного союзника. Поддерживайте его начинания, проводите больше времени вместе, поделитесь воспоминаниями о собственных переживаниях в подростковом возрасте. Вопросы внешности важны для каждого. Предложите совместные занятия спортом или разработку плана питания для улучшения физической

формы. Крепкое и здоровое тело легче справляется со стрессом.

Развивайте эмоциональный интеллект ребёнка: самопознание, управление эмоциями, мотивация, сочувствие и социальные навыки важны для формирования позитивного самовосприятия. Это поможет разобраться в хитросплетениях человеческих взаимоотношений. Примите право ребёнка на собственную точку зрения. Вместо споров ищите компромиссы. Важно донести, что каждый человек имеет право на свое мнение, и не обязательно всем придерживаться единой точки зрения. Учите уважать чужое мнение, даже если оно отличается от вашего. Помните, ошибки — это нормально. Ошибаются все, и ваш ребёнок не исключение. Обсуждайте ошибки, способы их исправления и преодоления сложностей, помогая ребёнку находить конструктивные решения.



*В первую очередь родителям необходимо научиться внимательно слушать ребёнка, воздерживаясь от критики и осуждения*



### **В КАКИХ СИТУАЦИЯХ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ПОДДЕРЖКИ?**

Без помощи профессионала не обойтись, если у ребёнка появляются суицидальные мысли.

Также стоит обратиться к специалисту, если признаки стресса сохра-

няются на протяжении нескольких дней или становятся более выраженными в течение недели.

Родители могут обратиться за консультацией к школьным психологам, клиническим психологам, психотерапевтам и психиатрам, работающим в медицинских учреждениях города.

## **ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**ГОРЯЧАЯ  
ЛИНИЯ**



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

**124**  
(с мобильного)

### **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ГАРАНТИРУЕТ АНОНИМНОСТЬ И КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ:**

- психологи не видят, как вы выглядите;
- не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;
- знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
- не просят информации о ваших родителях, школе, друзьях;
- не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются;
- специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

**Психологи получают только общие сведения, которыми вы делитесь с ними по своему усмотрению.**

# ЮРИЙ ГЛАДКИХ: ОГОНЬ В СЕРДЦЕ И ЛЫЖИ В РУКАХ

■ Материал подготовлен при участии семьи Гладких и Ксении Устиновой  
г. Екатеринбург, Урай, Ханты-Мансийск



■ Фото: Александр Сормачев, г. Урай, и из личного архива семьи Гладких



**Юрию Гладких 60, и он до сих пор уверенно садится за руль пожарного автомобиля, готовый в любой момент выехать на вызов. В чём секрет его крепкого здоровья и неугасающей энергии? В любви к спорту, а точнее — к лыжным гонкам, которым он посвятил большую часть своей жизни! Юрий — яркий пример того, как физическая активность не только помогает оставаться в отличной форме и сохранять бодрость духа, но и становится незаменимым помощником в сложной и ответственной работе в МЧС, требующей выносливости, силы и молниеносной реакции.**

Юрий Николаевич родился в Пермском крае, в городе Лысьва, который располагается на берегу одноименной реки, — человек

несгибаемой воли и преданности долгу. Родители воспитывали сына в духе того времени, в строгости, прививая порядочность, обяза-



тельность и трудолюбие. Именно такое воспитание заложило в нём железную дисциплину — качество, которое Юрий Николаевич пронёс через всю жизнь и которое помогает ему и сегодня.

Именно эта закалка, полученная в детстве, легла в основу его жизни, определив выбор профессии и отношение к ней. Ещё в начальной школе, с 4 класса, Юрий увлечённо занялся лыжными гонками: «В те времена были популярны и развивались все виды спорта. Меня привлекала ещё тяжёлая атлетика, но выбор всё-таки сделал в пользу лыжных гонок». Школьная секция, друзья-единомышленники — всё это слилось в одну страсть, которой он верен и по сей день.

В школьные годы Юрий был не просто активистом, а настоящим лидером — председателем Совета дружины. Он организовывал работу Совета, взаимодействовал с председателями отрядов, решал важные школьные вопросы, планировал мероприятия — уже тогда проявлялись его организаторские способности и умение брать на себя ответственность. Этот опыт работы в команде пригодился ему в дальнейшем — в работе водителя с пожарными важна слаженность действий и умение быстро принимать решения.

В 1985 году, полный сил и энергии, молодой Юрий отправился отдавать долг Родине, поступив

на службу в прославленное Рязанское гвардейское высшее воздушно-десантное ордена Суворова дважды Краснознамённое командное училище имени генерала армии В.Ф. Маргелова. Служба в десантных войсках стала для него ещё одной школой мужества, закалив характер и укрепив физическую форму. С тех пор Юрий идёт по жизни с девизом ВДВ: «Никто, кроме нас!»

После армии Юрий устроился на работу в компанию «Транснефть» водителем пожарного автомобиля. Дисциплина, воспитанная с детства, сделала эту профессию не просто



В 1985 году, полный сил и энергии, молодой Юрий отправился отдавать долг Родине

работой, а призванием, которому он посвятил себя без остатка. Сегодня Юрий Николаевич — водитель пожарного автомобиля в 71 пожарно-спасательной части города Урай. Работа сложная, сопряжённая с риском, требующая отличной физической подготовки. И здесь ему на помощь приходит спорт, здоровый образ жизни, организм, закаленный годами тренировок. Юрий — обладатель золотого значка ГТО, неоднократно подтверждавший свою отличную физическую форму. Лыжи, бассейн, тренажёрный зал, роллеры, велосипед — он постоянно совершенствуется.



Сегодня Юрий Николаевич — водитель пожарного автомобиля в 71 пожарно-спасательной части города Урай



### **Ульяна Гладких, дочь:**

«Помню в 10 классе вставали с папой в 6 утра, чтобы сделать пробежку вдоль реки Конда. Берег песчаный, поэтому бежать было сложно. Однако именно в таких условиях закаляется дух. Часто делимся с папой результатами тренировок — он своими, я своими. Анализируем технику выполнения упражнений. В этом вопросе мы «на одной волне»».

### **Артём Гладких, сын:**

«Отец всегда был для нас примером в отношении к спорту, именно он привил нам, детям, любовь к нему. Я уверен, что мои спортивные достижения во многом благодаря ему. Я выполнил разряд «Кандидат в мастера спорта» по прыжкам на лыжах с трамплина и дважды



Отец и дочь. Поход на Усьвинские столбы. Пермский край. Сентябрь 2024 года

выиграл первенство России среди юношей. И сейчас я продолжаю регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Планирую и своим детям привить полезные привычки, ведь в здоровом теле — здоровый дух.

■ Ещё одна моя страсть — автомобили, и здесь тоже не обошлось без отца. С детства мне была интересна автомобильная тема. Отец часто давал мне возможность самостоятельно решать задачи и поощрял к участию в новых делах. Например, я сам научился плавать, что развило во мне уверенность в себе. Выполняя домашние обязанности, я учился ответственности. Но самое главное, что может дать отец сыну, — это любовь. Я всегда чувствовал любовь и принятие, независимо от моих успехов или неудач.

Югорский лыжный марафон. Отец и сын, 2017 год







Юрий с супругой Светланой, 2002 год

Юрий Николаевич — человек скромный и немногословный, но его поступки говорят громче всяких слов. Он всегда готов прийти на помощь, поддержать в трудную минуту и поделиться своим опытом. Его уважают коллеги и друзья, ценят за честность, порядочность и преданность своему делу. За 20 лет безупречной службы Юрий Николаевич был удостоен нагрудного знака МЧС России «За заслуги» и медали МЧС России «За отличие в службе». Трижды занимал 1 место в конкурсе профессионального мастерства «Лучший по профессии», что подтверждает его высокий профессионализм. Также удостоен почётного звания «Ветеран труда».

Глядя на Юрия Николаевича, невольно восхищаешься его энергией и оптимизмом. Он доказывает своим примером, что возраст — это всего лишь цифра, а настоящая сила — в духе и стремлении к самосовершенствованию. Он продолжает

оставаться верен своим жизненным принципам, вдохновляя окружающих на новые свершения и доказывая, что нет ничего невозможного для человека, который верит в себя и не боится трудностей.

Юрий Николаевич убеждён: «Физическая активность — это не просто хобби, это жизненная необходимость, позволяющая воспитать в себе выносливость, целеустремлённость, дисциплину и силу духа. Убеждён, что спорт — это лучшая профилактика вредных привычек и залог здоровья на долгие годы».



Прыжки с трамплина: отец и 10-летний сын, 1998 год



6-ой этап  
Кубка Федерации-2023, г. Урай



Гость номера



Лыжи-роллеры



Соревнование по ОФП в формате  
фестиваля ГТО, г. Урай, 2020 год

Осенний кросс, г. Урай, 2019 год



# ПРОТИВ ГОЛОЛЁДА: ТОП-7 СПОСОБОВ ЗАЩИТЫ ПОЖИЛЫХ ЗИМОЙ

Зима — прекрасное время года, но для пожилых людей она может быть связана с повышенным риском травм. Скользкие тротуары, низкие температуры, снегопады и гололёд — всё это увеличивает вероятность падений и переломов. Чтобы обезопасить своих пожилых родственников, необходимо принять ряд мер предосторожности.

- **Обеспечить безопасность на участке и вокруг дома:** очистить от снега и льда пешеходные дорожки, подъезды, ступени и тротуары. При необходимости использовать соль или песок для улучшения сцепления.
- **Оснастить необходимыми приспособлениями:** использование тростей, специальных противоскользких накладок на обувь может значительно снизить риск травм.
- **Напомнить о необходимости быть осторожными и внимательными на улице:** советовать им держаться за поручни, не спешить, смотреть под ноги и избегать скользких участков.
- **Контролировать состояние здоровья:** обратить внимание на возможные проблемы со зрением, слухом или равновесием, которые могут увеличить риск травм.





- **Предложить заняться физическими упражнениями:** регулярная физическая активность помогает поддерживать силу и гибкость, что может снизить риск травмирования.
- **Обеспечить достаточное освещение внутри и вокруг дома:** убедиться, что пожилые родственники видят хорошо, особенно при ходьбе по тёмным или плохо освещённым местам.

- **Постоянно поддерживать связь:** знать их расписание, места, куда они собираются, и быть готовыми прийти на помощь, если что-то случится.

**В пожилом возрасте причины травматизма нередко связаны с развитием остеопороза костей, снижением зрения, нарушением мозгового кровообращения, заболеваниями центральной нервной системы, ведущими к шаткости походки, нарушениям координации движений.**

**Пожилым людям необходимо выполнять физические упражнения, и не только зимой, а ежедневно.**

- **Зимой наиболее распространены переломы, ушибы, вывихи, растяжения и разрывы связок, вызванные падениями.**
- **Важно, чтобы телефон всегда был под рукой, чтобы даже после падения человек мог до него дотянуться и вызвать скорую помощь или позвонить близким.**







# МЕЧТАЛ О НЕБЕ, А ПОСВЯТИЛ ЖИЗНЬ МЕДИЦИНЕ

■ Елена Потапова, г. Нижневартовск

**Андрей Брюхов — личность, хорошо известная не только в Нижневартовске, но и за его пределами. Врач — анестезиолог-реаниматолог, более четверти века возглавлявший отделение анестезиологии и реанимации Нижневартовской районной клинической больницы, посвятил свою жизнь служению медицине и оказанию помощи людям.**

Андрей Николаевич родом из Югры, он родился и вырос в небольшом посёлке Кышик, расположенном в 80 километрах от Ханты-Мансийска. Его мать работала учителем, а отец был врачом. Нико-

лай Брюхов, сельский врач широкого профиля, был примером преданности делу и высокого профессионализма. Он владел навыками проведения рентгенографии, удаления зубов и приёма родов.



Воодушевлённый примером отца, Андрей Николаевич после окончания школы поступил в Тюменский государственный медицинский институт. «Я мечтал стать пилотом, но осознал, что не пройду по состоянию здоровья. Меня привлекала не гражданская авиация, а что-то более экстремальное. Вероятно, поэтому я и выбрал специальность анестезиолога-реаниматолога», — рассказывает Андрей Брюхов.

В 1985 году, после завершения обучения в институте, молодой врач приехал в Нижневартовск. В те годы отделение реанимации в местной больнице располагало 12 койками, что вдвое превышало количество коек в Сургуте. Этот факт сыграл решающую роль в его выборе в пользу столицы Саломлора.

Андрей Николаевич вспоминает о начале своей работы в Нижневартовской больнице. В то время там работал Геннадий Крючков, доктор, обладавший выдающимся мастерством во многих областях. Он внедрял новые методы детоксикации организма. «Благодаря его разработкам мы проводили очистку крови, плазмы и лимфы с использованием угольного сорбента. Он был искренне увлечён этим новым и малоизученным в нашем регионе направлением. Самостоятельно изготавливал насос, использовал силиконовые трубки и другие простые, доступные материалы. В то время лицензирование не было

так развито, и мы использовали все разрешённые методы для спасения пациентов».

С 1991 по 2017 год Андрей Брюхов руководил отделением реанимации. За это время были внедрены современные технологии: экстракорпоральные методы детоксикации, низкопоточная анестезия, методы сохранения крови пациента и аутогемотрансфузии, позволившие сократить число гемотрансфузий.

Андрей Николаевич проводит аналогию между течением анестезии и взлетом и посадкой самолета, подчеркивая, что наиболее ответственные моменты происходят в начале анестезии и при ее завершении. Он отмечает: «Анестезиология-реаниматология — это работа в экстремальных условиях, решения необходимо принимать быстро — за считанные минуты или даже секунды. И от этих решений зависит жизнь человека».





Андрей Брюхов убеждён, что анестезиология даёт возможность глубоко изучать организм на клеточном уровне. «Никто не занимается изучением организма так глубоко и детально, как реаниматолог», — считает он.

Одним из самых памятных случаев в его практике стал случай с тяжёлым пациентом в 2004 году. «Мы собирали его по частям в течение трёх недель. Первую неделю я вообще не уходил с работы. Мы консультировались с федеральными центрами, но даже они не были уверены в положительном исходе. Но мы спасли пациента, сделав всё возможное и невозможное», — вспоминает доктор. После выписки обследование в федеральном центре показало, что функции лёгких отклонялись от нормы всего на 2–3 процента, хотя

в период лечения было тяжелейшее поражение лёгких.

Андрей Николаевич обращается к будущим врачам: «Если на начальном этапе у вас возникают сомнения — лучше оставить эту профессию. Если вы решили остаться — важно понимать, что недостаточно просто получить диплом врача. Врач должен непрерывно учиться и постоянно совершенствовать свои знания и навыки».

Сегодня, после 40 лет работы в больнице, Андрей Николаевич занимает должность заместителя главного врача по медицинской части, является кандидатом медицинских наук и заслуженным врачом Российской Федерации. Он продолжает трудиться в Нижневартовской окружной больнице, передавая свой богатый опыт молодым врачам.

# ТОНКОСТИ НОВОГОДНЕГО МЕНЮ

■ Дарья Карпец, врач-терапевт, г. Нягань



**Чтобы новогодние праздники не обернулись лишними килограммами и проблемами со здоровьем, важно грамотно спланировать застолье. О пользе домашнего холодца, важности маленьких тарелок при сервировке и интервальном питании рассказала врач-терапевт кабинета медицинской профилактики Няганской городской поликлиники Дарья Карпец, поделившись простыми и эффективными советами, которые помогут насладиться праздником без вреда для фигуры и самочувствия.**

**— Дарья Николаевна, ежегодный предновогодний марафон похудения завершается обильным застольем. Как избежать набора веса, не отказывая себе в любимых яствах?**

— В преддверии новогодних праздников хочу поделиться советами. Ключевой момент — осознанное питание. Вдумчивый подход поможет сохранить стройность. Прежде всего, не стоит морить себя голодом в течение дня 31 декабря, предвку-

шая вечерний пир. Гораздо легче контролировать аппетит во время праздничного ужина, если питаться дробно — пять-шесть раз в день. Таким образом, вы не будете садиться за стол с зверским голодом. Если вы, например, любите «селёдку под шубой» или другое блюдо, которое будет на новогоднем столе, можно специально приготовить его заранее, за пару дней, и съесть. Тогда предвкушение не будет столь сильным, и самоконтроль улучшится.

**— А что насчёт размера порций?**

— Исключите огромные блюда с едой на праздничном столе. Салатницы, наполненные до краёв, или тазик пельменей только провоцируют переедание. Блюда не должны стоять в непосредственной близости, чтобы ни у вас, ни у гостей не возникло желания как можно скорее опустошить их. Забудьте о больших тарелках! Предпочтительно, чтобы диаметр не превышал 25 см. Чем меньше тарелка, тем меньше вы съедите. Накладывая еду чаще, но мень-



Если вы, например, любите «селёдку под шубой» можно специально приготовить его заранее, за пару дней, и съесть



*Важно, чтобы фрукты и овощи всегда были в поле зрения и сопровождали каждый приём пищи в период новогодних торжеств*

шими порциями, вы сможете лучше контролировать свой аппетит.

### — **Как сделать новогодние угощения полезнее?**

— Если, например, вы планируете приготовить утку, фаршированную яблоками, придерживайтесь традиционного рецепта. Но помните, даже в самом питательном блюде есть ингредиент, корректировка которого практически не повлияет на вкусовые качества, но при этом существенно снизит его калорийность. Например, в случае с уткой или курицей, можно просто снять кожу — это самая жирная часть.

Основная опасность многих высококалорийных блюд — это жирные соусы, майонез. Его можно заменить, например, на восточные соусы, которые внесут интересные нотки во вкус и не добавят лишних калорий. Важно, чтобы фрукты и овощи всегда были в поле зрения и сопровождали каждый приём пищи в период новогодних торжеств. Желательно выбирать фрукты и ягоды с низким содержанием углеводов: мандарины, апельсины, ананасы, грейпфруты, киви, клубнику, малину, персики. Консервированные горошек и кукурузу целесообразно заменить замороженными аналогами. В салате оливье



колбасу лучше заменить на говяжий язык, отварную куриную грудку, индейку или говяжье сердце — это не жирное и низкокалорийное мясо. От копченых колбас лучше вообще отказаться. А вот от холодца отказываться не стоит. Домашний холодец обладает множеством полезных свойств. К тому же в нём немного калорий. И самое главное — в новогоднюю ночь нужно заранее придумать, чем вы будете заниматься, помимо гастрономических изысков. Всегда планируйте какое-то занятие — прогулки, танцы, игры.

**— Ночь с 31 декабря на 1 января позади. Проснувшись, мы ощущаем последствия вчерашнего застолья. Дилемма: устроить разгрузочный день или продолжить наслаждаться новогодними блюдами?**

— Важно развеять распространённое заблуждение о том, что набор веса происходит исключительно в период новогодних праздников.

Фактически процесс увеличения массы тела — это непрерывный цикл, охватывающий весь год. Разгрузочные дни, хоть и полезны, не решают проблему лишнего веса радикально. Для достижения значимых результатов целесообразно скорректировать график приёма пищи.

Более того, переход на дробное питание, предполагающий разделение привычного трёхразового рациона на пять-шесть небольших приёмов пищи в течение нескольких дней, способствует снижению общей калорийности и улучшению пищеварения. Альтернативные варианты включают употребление исключительно воды в течение половины дня или применение популярной схемы интервального голодания, при которой в течение 16 часов разрешена только минеральная вода. Не стоит забывать, что в это время входит и ночной сон, что усиливает эффект детоксикации и способствует улучшению самочувствия.



**НАДЕЖДА ЗУЕВА,  
ВРАЧ-ПЕДИАТР, Г. НЯГАНЬ:**

«Составляя детское меню на Новый год, следует избегать орехов, солений, консервов и блюд с майонезом. Не рекомендуется давать детям грибы и морепродукты, так как они часто вызывают аллергию. В этот же список стоит добавить маслины и оливки из-за высокого содержания соли. Вместо этого подойдут салаты из свежих овощей с оливковым или растительным маслом, мясо птицы, красная рыба, фрукты и бутерброды с небольшим количеством красной икры.

Выбирайте напитки внимательно: исключите газированные напитки, которые могут вызвать аллергию и метеоризм. Замените их натуральными морсами, компотами или соками без сахара. Детский

ужин должен быть раньше, чем у взрослых, чтобы не нарушать привычный режим питания и сна. Если ребёнок ложится в девять вечера, накройте для него стол за два часа до этого. Даже одна бессонная ночь может негативно повлиять на нервную систему ребёнка. Подарки от Деда Мороза малыш может получить перед сном или утром 1 января.

Не все блюда с новогоднего стола можно давать ребёнку на следующий день. Небольшое количество красной икры и печёный картофель двухлетнему ребёнку вполне подойдут, а вот блюда со сметаной и другие скоропортящиеся продукты, даже если срок годности ещё не истёк, давать не стоит. Детям до года лучше готовить всё свежее на каждый приём пищи, и Новый год — не исключение».



# КОГДА ВЕНЫ ПОДАЮТ СИГНАЛ

■ Евгений Рябов, врач-хирург, г. Нягань



**Варикозное расширение вен — распространённое заболевание, которое доставляет немало хлопот. Приблизительно у 20% людей в возрасте от 20 до 50 лет наблюдаются его явные признаки. С возрастом эта цифра резко увеличивается, достигая 50–60%. Что такое варикоз, каковы его причины и как с ним бороться?**

### ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ВАРИКОЗ?

Одной из основных причин является дисфункция венозных клапанов. При интенсивных физических нагрузках (у каждого человека свой предел) в венах с дефектными клапанами возникает обратный ток крови. В местах встречи прямого и обратного потоков возникают сильные гидродинамические воздействия, повреждающие и расширяющие стенки вен, что и приводит к варикозу.

### КТО В ЗОНЕ РИСКА?

Женщины подвержены варикозу больше, чем мужчины. Часто это связано с беременностью, когда растущая матка сдавливает вены, затрудняя отток крови. Кроме того, увеличение уровня прогестерона, характерное для этого периода, ослабляет сосудистые стенки. Причиной может быть и использование гормональных контрацептивов, содержащих прогестерон. Желание выглядеть привлекательно также может сыграть негативную

роль: высокие каблуки, обтягивающая одежда и утягивающее бельё, улучшая внешний вид, способствуют застою крови.

### ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ РАЗВИТИЕ ВАРИКОЗА?

Факторами, провоцирующими варикоз, являются: избыточный вес, работа, связанная с длительным пребыванием на ногах (учителя, продавцы, парикмахеры), и врождённая слабость соединительной ткани (в этом случае возможны грыжи, геморрой и опущение органов).





Варикоз не является наследственным заболеванием, но генетическая предрасположенность играет роль. Если у ваших близких родственников есть варикоз, следите за состоянием ног. Хирургическое вмешательство обычно необходимо при трофических изменениях кожи (не только язвы, но и гиперпигментация) и при тромбофлебите. Тромбофлебит опасен сам по себе, а его рецидивы повышают риск осложнений.

Эффективных лекарств, полностью излечивающих варикоз, пока не существует. Существующие препараты лишь временно облегчают



*Важно обратиться к врачу на ранней стадии*

симптомы. Важно обратиться к врачу на ранней стадии, чтобы замедлить прогрессирование болезни.

### ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НОГ ПРИ ВАРИКОЗЕ?

- Массаж: выполняйте поглаживающие движения от пятки к паху, затем переходите к растиранию и сжиманию в том же направлении.
- Упражнения: лёжа на спине, делайте «велосипед» и «ножницы», стоя – перекачивайтесь с пяток на носки.
- Избегайте длительного неподвижного положения: если работа связана с длительным пребыванием на ногах, находите время для отдыха (минимум 15 минут в день), вытягивая ноги и приподнимая их на стул или другую поверхность.
- Занимайтесь спортом: полезны упражнения с ритмичными сокращениями мышц, такие как бег или плавание.
- Используйте компрессионный трикотаж: носите ортопедические стельки для разгрузки стопы.
- Ухаживайте за кожей ног: после душа применяйте специальные кремы с растительными экстрактами, укрепляющими соединительную ткань.

**Главный редактор:**

А.А. Молостов

**Ответственный за выпуск:**

И.Н. Ердякова

**Над номером работали:**

Артем Гладких, Светлана Гладких, Ульяна Гладких, Надежда Зуева,  
Дарья Карпец, Марина Лызлова, Елена Потапова, специалисты пресс-служб  
БУ «Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница»  
и БУ «Нижневартовский окружной клинический перинатальный центр»,  
Ирина Пуртова, Ольга Русакова, Евгений Рябов, Светлана Славкина,  
Ксения Устинова

**Фото на обложке:**

Александр Сормачев

**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:**

С.А. Крапоткина

**Верстка:**

Г.Г. Прыгункова

**Дата выхода в свет:**

08.12.2025 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**

