

PROЗДОРОВЬЕ

Выпуск №1 2020



16+



ЭТО ИНТЕРЕСНО 4



ГОРЯЧАЯ ТЕМА 8



СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ 11



СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ 14



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО 20



СЕМЬЯ 23



ЦВЕТЫ ЖИЗНИ 27



ВАЖНО ЗНАТЬ 30



СОВЕТ ВРАЧА 32



В ШКОЛАХ ХАНТЫ-МАНСЬИЙСКА МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ #ОСНЕЕРОВАННЫЕ



Серия обучающих мастер-классов по чир спорту пройдет на уроках физкультуры в шести школах Ханты-Мансийска. В мероприятиях примут участие 177 школьников из 6 и 7 классов. Ребятам предстоит познакомиться с азами зрелищного вида спорта: кричалками, прыжками и базовыми элементами чир спорта – стантами и пирамидами.

Напомним, проект #оСНЕЕРОВанные – победитель первого конкурса гранта губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом «Центр гражданских и социальных инициатив Югры».

Его деятельность направлена на развитие чир спорта (чирлидинга) в

Ханты-Мансийске. Если в 2015 году этим видом спорта занимались всего 9 человек, то сейчас чир-команда состоит почти из 100 девчонок в возрасте от 3 до 16 лет.

– Привлечение к регулярным занятиям чир спортом выльется в итоговую работу – участие школьников в фестивале города Ханты-Мансийска среди команд чирлидеров «Делай раз!», который пройдет уже в пятый раз в Центре развития теннисного спорта при содействии Центра медицинской профилактики, – рассказала президент Федерации чир спорта Югры Юлия Волочук.

**По материалам Центра
медицинской профилактики**

ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ, ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ?

Все, кто хоть немного интересовались основами правильного питания, знают, что большинство специалистов рекомендуют есть понемногу, но чаще, чтобы интервалы между приемами пищи были не более трех часов. Это обусловлено тем, что вы не доводите свой организм до сильного голода, а значит и наедаетесь меньшими порциями. Также благодаря частым приемам пищи вашему организму нет необходимости «запасать» еду на голодные времена, поэтому еда не превращается в жировые запасы. Однако не всегда есть возможность взять из дома большое количество контейнеров, чтобы обеспечить себя едой на весь день. Особенно это касается тех, кто часто куда-то перемещается в течение дня. Безусловно, есть «на бегу» не очень полезно, однако это лучше, чем доводить себя до голодного обморока. Так чем же перекусить, если нет времени или возможности на полноценный прием пищи?

БУТЕРБРОДЫ

Стоит проходить мимо киосков с пирожками, сосисками в тесте, шаурмой и любым другим фастфудом. Если нет иного выбора, отдавайте предпочтение бутербродам без майонеза. Лучше если хлеб будет цельнозерновой, а начинка из диетического мяса (курица, индейка) или рыбы.

ЙОГУРТ

Полезный перекус можно купить и в магазине. Например, если у вас нет непереносимости лактозы, то можно купить кефир или нежирный йогурт без наполнителей.



БАТОНЧИКИ МЮСЛИ

В большинстве магазинов сейчас можно найти злаковые батончики с добавлением различных сухофруктов. Они практически все содержат сахар, поэтому рекомендуем не увлекаться ими.



ФРУКТЫ

Среди фруктов, которые не надо мыть (а при выборе перекуса «на бегу» это крайне важно) самым популярным является банан. Он калориен и богат калием, хорошо усваивается и позволяет надолго забыть о голоде. Также вы можете купить или самостоятельно сделать фруктовый стакан. Просто нарежьте кубиками апельсин, киви, яблоко и грушу. Такой набор будет не только сытным

перекусом, но и отличной дозой витаминов. Также можно смешать фрукты с кефиром и выпить такой самодельный йогурт на ходу.

ОВОЩИ

Овощи также могут послужить отличным перекусом, когда нет времени на полноценный прием пищи. Палочки сельдерея, нарезанная морковь и сладкий перец – прекрасный вариант полдника или второго завтрака. Такой вариант вы также можете приготовить дома заранее и положить в маленький контейнер.

Помните, перекус – важный прием пищи. Благодаря нему голод никогда не застанет вас врасплох, что особенно важно для тех, кто следит за фигурой.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫХ НЕ ХВАТАЕТ

Мы с детства знаем, что для крепких костей нужен кальций, для хорошего гемоглобина – железо, для здоровых и красивых волос необходимо пить витамины группы В, а для крепкого иммунитета – витамин С. Но как понять каких витаминов не хватает другим органам, да и вообще, как узнать, что организм испытывает дефицит в том или ином веществе?

Недостаток йода приводит к серьезным нарушениям в щитовидной железе. А от нее зависит очень многое в организме, например, скорость метаболизма, синтез протеинов и усвоение витамина А. Суточная норма йода равна 150 мкг. Набрать ее можно только употребляя продукты морского происхождения,

а также грибы, брокколи, шпинат, но больше всего йода содержится



в морской капусте. Дефицит этого вещества проявляется прибавкой в весе, вялостью, выпадением волос и нервозностью. Выявить проблемы со щитовидной железой помогут УЗИ и консультация эндокринолога.

Железо входит в состав гемоглобина, который помогает в транспортировке кислорода от легких во все клетки организма. Это одна из основных его функций. Также железо помогает синтезировать коллаген и серотонин, который является гормоном радости. Суточная норма железа зависит от возраста и веса человека, который его потребляет. Например, наибольшее количество требуется женщинам детородного возраста – 18 мг. Как определить дефицит желе-



за в организме? Если у вас голубоватые склеры глаз, бледное лицо, вы часто чувствуете усталость и у вас отсутствует желание работать или учиться, то наверняка ваш организм испытывает нехватку этого вещества в организме. Для устранения этого дефицита необходимо сделать упор на употребление красного мяса (особенно печени), фасоли и других бобовых, кунжута и сухофруктов.

Для крепких костей и зубов нашему организму необходим **кальций**. Однако он также регулирует сердцебиение, снижает риск возникновения



бессонницы и помогает крови свертываться. Суточная норма кальция, как и железа, зависит от возраста и веса человека. Для обычного взрослого человека она составляет не более 1000 мг в сутки, для подростков и беременных женщин – 1200 мг, а женщинам в постменопаузе необходимо потреблять не менее 1500 мг в день. Дефицит кальция обнаружить довольно легко: ломкие ногти и волосы, не крепкие зубы, мышечные спазмы и раздражительность – лишь часть симптомов, однако уже их достаточно для выявления недостатка этого вещества в организме. Наибольшее количество кальция содержится в молоке и молочных продуктах, тофу, а также листьях горчицы и капусты.

Это лишь малая часть тех витаминов, которые необходимы нашему организму. Активное употребление этих веществ поможет человеку чувствовать себя лучше. В некоторых, особо запущенных случаях, есть смысл пропить комплекс мульти и поливитаминов. Однако какой пить именно вам подскажет лечащий врач, самостоятельно не стоит ставить себе диагноз, это может нанести только дополнительный вред вашему организму.

ПЕРЕСТАНЬ ВЕРИТЬ: МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ О РАКЕ



В 2012 году в Ханты-Мансийске был открыт окружной онкологический центр, который обеспечил доступность, максимальную приближенность и своевременность помощи для жителей Югры.

За восемь лет работы окружного онкоцентра выполнено 275 тысяч амбулаторных посещений, в стационаре медицинская помощь оказана 34068 пациентам со злокачественными новообразованиями, в дневном стационаре – 18310 пациентам. При этом Центр осуществляет все этапы лечения и диагностики злокачественных новообразований: от хирургической помощи до химиотерапии и лучевой терапии.

Современное оборудование позволяет осуществлять новые виды лечения, используются современные медицинские технологии лечения больных злокачественными новообразованиями. Югорчане могут пройти профилактические обследования (скрининги) в любое время, плюс ко всему ежемесячно медицин-

ские организации округа проводят акции, направленные на раннее выявление онкологических заболеваний, специалисты осуществляют консультативные приемы. Это находит отклик у жителей автономного округа и дает положительный результат. Тем не менее у некоторых граждан возникают сомнения – излечим ли рак, появляется страх, что если заболел, то все равно не спасут. Но чем раньше врачи обнаружат опухоль, тем больше шансов на успешное лечение. Итак, главные мифы о раке.

«РАК ЗАРАЗЕН»

Любой инфекционный процесс включает в себя три основных компонента: возбудитель заболевания (микробактерия или вирус), путь пе-

редачи – от больного человека к здоровому (самые распространенные типы передачи: воздушно-капельный, алиментарный, контактный) и наличие восприимчивого организма человека, который может заболеть.

В отношении рака ни один из этих пунктов не справедлив: возбудителя рака как такого не существует, поскольку заболевание имеет совершенно другие механизмы развития. Но все-таки различные инфекции и рак имеют некую взаимосвязь. Некоторые вирусы повышают риск развития определенных злокачественных опухолей. Например, вирус папилломы человека.

«МЕНЯ НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ – ЗНАЧИТ, Я ЗДОРОВ»

Многие онкологические заболевания на начальных стадиях протекают бессимптомно, например, внутрипротоковый рак молочной железы. На ранних стадиях его можно выявить только с помощью маммографии или ультразвукового исследования, когда женщину ничего не беспокоит. Появление боли чаще всего – признак запущенного процесса. Поэтому обязательно раз в год необходима консультация онколога, а он уже исходя из анамнеза, возможных сопутствующих патологий и наличия симптомов назначит правильный алгоритм обследований.

«ПОСЛЕ УСТАНОВЛЕНИЯ ДИАГНОЗА НУЖНО СРАЗУ НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ»

Далеко не всех онкологических больных нужно отправлять «под нож» или «на химию» на следующий же день. Немедленное начало лечения и срочное оперативное вмешательство

требуется в редких случаях. Как правило, когда есть угроза жизни пациента и его самочувствие резко ухудшается. Например, при раке ободочной кишки с кишечной непроходимостью практически каждый час на счету. В большинстве ситуаций у медиков есть время на грамотное качественное обследование пациента и подбор индивидуальной схемы лечения.

«ПОСЛЕ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ МОЖНО ПРЕРВАТЬ ЛЕЧЕНИЕ»

Многие онкологические заболевания требуют длительного лечения без перерывов, так как терапия направлена не на излечение конкретного симптома: онкология – это в первую очередь болезнь всего организма. И можно не долечить рак груди сегодня, но завтра он затронет другие органы. Однако часто встречаются пациенты, которые бросают лечение при улучшении самочувствия и упускают время из-за прогрессирования рака.

«ВСЕ ИЗ-ЗА ИЗЛУЧЕНИЯ ОТ ТЕЛЕФОНОВ, БЫТОВОЙ ТЕХНИКИ И ПЛОХОЙ ЭКОЛОГИИ»

Случаи онкологических заболеваний были описаны врачами еще до нашей эры. Сейчас людей с установленным онкологическим диагнозом намного больше, но дело здесь не только в экологическом фоне и образе жизни (неправильное питание, стрессы и прочее). Благодаря современным диагностическим методам врачи стали чаще выявлять опухоли, что позволяет вылечить их на ранней стадии. Тогда как еще в прошлом веке человек мог умереть от рака, но

в медкарте у него стоял совсем другой диагноз. К тому же намного увеличилась продолжительность жизни, и люди стали доживать до возраста, в котором характерно возникновение определенных опухолей.

«СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ КРЕМЫ ЗАЩИЩАЮТ КОЖУ ОТ СОЛНЦА, А, ЗНАЧИТ, И ОТ РАКА КОЖИ»

При длительном нахождении под солнцем (более 15-20 минут) требуется повторное нанесение крема, и даже это не гарантирует защиту кожи от поврежденных. Последствия могут проявить себя в виде опухоли через много лет. Крема могут уберечь от ожога, но не от меланомы. Также стоит помнить, что чрезмерное нахождение на солнце вызывает раннее старение кожи, и никакая косметологическая инновация этого не исправит. Все это относится и к соляриям – там действуют те же механизмы меланогенеза (процесс образования меланина), но только в усиленном режиме, что может привести к печальным последствиям.

В ЗОНЕ РИСКА

По данным Всемирной организации здравоохранения, рак становится причиной практически каждой

шестой смерти в мире. Примерно в трети случаев смерть от него обусловлена основными источниками риска, связанными с поведением и рационом:

- курение многократно повышает вероятность рака легкого, гортани и пищевода;
- употребление алкоголя может привести к развитию рака печени и пищевода;
- наследственность (злокачественные заболевания у кровных родственников);

КОГДА И КАК ОБСЛЕДОВАТЬСЯ?

Рак толстого кишечника и прямой кишки – кал на скрытую кровь иммунохимическим методом один раз в два года, начиная с 49 лет. Рак молочной железы (для женщин) – маммография один раз в три года в возрасте 39–48 лет и один раз в два года – в 49–73 лет. Рак шейки матки (для женщин) – мазок с шейки матки один раз в два года с 30 до 60 лет. Предстательная железа (для мужчин) – определение простатспецифического антигена(ПСА) в крови в возрасте 45 лет и 51 года.

- возраст – в 60 лет риск заболеть раком в десять раз выше, чем в 40, и в 50 раз выше, чем в 20 лет;
- воздействие канцерогенных веществ (асбест, формальдегид и др.) и радиоактивного излучения;
- хронические заболевания (вирусные инфекции, эндокринные нарушения, воспалительные заболевания и т. п.).

К числу факторов риска добавляется еще один – небрежное отношение людей к своему здоровью. Поэтому так

важно вовремя проходить диспансеризацию, следить за состоянием своего организма и не заниматься самолечением.

Ирина Ердякова, по материалам открытых источников

КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ ПРО ВИЧ И КОНТРАЦЕПЦИЮ?



Перед современными родителями стоит непростая задача – помочь ребенку разобраться в море противоречивой информации, выработать отношение к ней, сформировать ответственную жизненную позицию. Сделать это – значит подготовить ребенка к самостоятельной жизни. И нужно торопиться, пока ваше место не заняли телевидение, глянце-вые журналы, приятели и друзья со своими знаниями, представлениями и советами.

До определенного возраста ребенок свято верит в то, что «родители знают все». С годами его вопросы становятся сложнее, а темы все серьезней. Разговор с ребенком о ВИЧ/СПИДе можно отнести к «сложным темам», таким как разговор о смерти или сексе. Многие родители откладывают его на потом, считая, что ребенок подрастет и сам найдет ответы на все волнующие вопросы. Обсуждать данную тему необходимо на всех эта-

пах развития ребенка. К разговору о вирусе иммунодефицита человека (ВИЧ) нужно подготовиться. Разговаривать лучше в спокойной обстановке, а поводом могут послужить: статья, передача, рекламный ролик или художественный фильм.

Родителям важно помнить, что главное в такой беседе – преподнесение достоверной, понятной для возраста ребенка информации. Детям дошкольного возраста необхо-

димо рассказывать, как устроен человеческий организм, формировать полезные привычки, объясняя правила личной гигиены, приучая к аккуратности. Школьнику нужны конкретные ответы на вопросы. Бывает достаточно спросить, что он сам об этом думает, что уже слышал на эту тему. Внимательно выслушав ребенка, поделитесь своим мнением и ответить на его вопросы.

В семьях, где у родителей с детьми доверительные отношения, подростковые риски реализуются гораздо реже.

Самое важное – разговоры «на сложные темы» должны состояться до первого сексуального опыта. Еще до начала половой жизни юноша и девушка должны знать, как защищать себя от инфекций, которые передаются половым путем, и как защищать сексуального партнера от инфицирования ВИЧ. В подростковом возрасте нужно говорить не только о необходимости воздержания от секса вне брака, о гигиене половых отношений, но и о безопасном сексуальном контакте с правильным использованием презерватива.

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР?

Обдумайте, «что» и «как» вы хотите сказать ребенку. Признайтесь, если это необходимо, что чувствуете себя неуверенно, начиная разговор на «сложную тему». Можно сказать, что есть люди, которые живут с ВИЧ и инфицировались в подростковом возрасте. Рассказать, каким образом передается ВИЧ, обсудить, как надо вести себя, чтобы оставаться здоровым.

ВАШИ ТЕЗИСЫ:

ВИЧ – это вирус, который разрушает иммунную систему человека.

По внешнему виду нельзя определить болен человек или нет.

Узнать о заболевании можно, только сдав кровь на ВИЧ.

Дружба, общение, бытовые контакты, совместное обучение с ВИЧ-инфицированными людьми совершенно безопасно.

Необходимо объяснить, что риск передачи вируса есть в ситуациях:

- при использовании чужих инструментов для инъекций (в процессе употребления наркотиков, при нанесении татуировки, пирсинга) и чужих предметов личной гигиены (зубная щетка, бритвенный станок);
- при половом контакте без презерватива;
- от матери к ребенку во время беременности, родов и кормления грудным молоком.

Помните, что вы являетесь человеком, которому ребенок доверяет больше других и от которого сын или дочь могут получить наибольшую помощь.

Не ждите, создавайте атмосферу доверия и открытого обсуждения «волнующих тем» задолго до наступления сложного подросткового возраста.

Укрепляйте самооценку ребенка. Заниженная самооценка крайне негативно влияет на развитие личности, являясь главным фактором проблем и неудач, формирования склонности к зависимому поведению.

Научите ребенка говорить «НЕТ». У детей важно развить навыки, которые позволят им не поддаваться давлению в вопросах полового поведения и наркотиков.

ОТКРОВЕННОСТЬ И ПОНИМАНИЕ

В любом возрасте дети для своих родителей будут казаться маленькими и несамостоятельными. В связи с этим довольно часто родителей застают врасплох новость о наличии половой жизни у своего чада.

Враждебно воспринимать этот факт, не принимать его, или вовсе запрещать общаться с противоположным полом и иметь половые отношения совершенно бесполезно.

Самое правильное решение родителей – познакомить подростка с правилами контрацепции. Не следует рассчитывать на педагогов или самообразование ребенка. Задача родителей заключается в том, чтобы уберечь несовершеннолетнего подростка от различных заболеваний, передающихся половым путем, или ранней беременности.

Как правило, сухие факты в виде просмотра документального фильма и ознакомления с научной литературой практически не оказывают никакого воздействия на подростков. Самым действенным способом является доверительная беседа с одним из родителей. Лучше, чтобы с дочерью общалась мать, а с сыном – отец.

Во время беседы важно показать спокойное отношение как к самой теме контрацепции, так и к тому, что ребенок возможно уже вступал в интимные контакты. Нужно без прикрас рассказать о венерических заболе-

ваниях, их возможных последствиях, о ВИЧ и СПИДе, об оказании влияния на дальнейшую жизнь, о ранней беременности или о всевозможных негативных последствиях абортов. Ребенок должен уяснить, что каждый человек сам заботится о своей безопасности.

Кроме того, родители обязательно должны постараться войти в доверие к ребенку. Ведь у подростка есть друзья, подруги, интернет. Именно они зачастую становятся для них более авторитетными источниками. Но такое «сарафанное радио» далеко не всегда может дать нужные сведения. По этой причине ликбез правильнее провести с ребенком именно родителям.

Следует не забыть рассказать подробно обо всех методах контрацепции. При этом учитывать, что не все методы контрацепции могут подойти для подростков, особенно для девушек. В связи с этим был бы не лишним визит к гинекологу, консультация и подбор противозачаточных средств.

Нужно убедить ребенка в том, что предлагать своему половому партнеру использование этого средства защиты совсем не постыдно, а, напротив, цивилизованно и разумно.

Самое главное – быть примером для своего ребенка. Ведь то, какие отношения выстроены между родителями в семье, может стать прототипом модели поведения ребенка. Беря за основу семейный опыт, подросток будет аналогичным образом строить отношения с противоположным полом.

По материалам Центра профилактики и борьбы со СПИД

КОНСТАНТИН ШИХОВ: ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ЧЕЛОВЕКА

Мы стараемся рассказывать читателям о людях, которые достойны быть примером для окружающих. Часто человеку, желающему изменить свою жизнь к лучшему, не хватает мотивации. Но возможности человека огромны, даже в тяжелых обстоятельствах можно стать активнее, лучше и сильнее.

Гостем нового номера журнала «Pro Здоровье» стал капитан команды следж-хоккейного клуба «Югра», нападающий сборной России Константин Шихов.

Со спортом он был связан с детства.

– В детстве очень любил хоккей и даже несколько лет играл за команду детско-юношеской спортивной школы «Спартаковец». Позже от хоккея я перешел в борьбу, которой посветил несколько лет до армии, – рассказывает Константин.



В 2011 году несчастный случай изменил жизнь нашего собеседника – он попал в больницу с сильным обморожением. Врачи спасли жизнь, но молодой человек потерял ноги. Там же в больнице произошла судьбоносная встреча с Иваном Тафратовым, тренером по легкой атлетике Центра спорта инвалидов Югры. Так, по стечению обстоятельств, Константин вернулся в хоккей, который и определил его дальнейшую судьбу, став образом жизни.

– Конечно, сначала я ушел в себя. Думал – что буду теперь делать? Неужели всю свою жизнь проведу в коляске? Но мне повезло – меня поддерживали. Иван Иосифович помог мне начать путь в паралимпийский спорт, открыл для меня следж-хоккей. Когда он предложил я даже не раздумывал. Приехал капитан команды Андрей Мякишев, они поддержали меня в трудный момент и вместе со мной ждали выздоровления.

Так я пришел в команду, где мне предстояло все начинать с нуля. По сути это был новый для меня вид спорта. Я сел в санки, взял в руки две клюшки с шипами на концах, и начал учиться, – говорит Константин. – По-

могали ребята из команды, тренеры, поддерживали и в Центре адаптивного спорта. Несколько лет путем интенсивных тренировок я учился кататься, маневрировать, владеть клюшкой.

В конечном счете все зависит от человека – его решения не сдаваться. Я хотел встать на протезы, начать тренироваться и играть, обеспечивать и чувствовать себя полноценным человеком. Это было моей главной мотивацией. Пожалуй, зная истории других людей, можно сказать, что мне повезло. Я могу передвигаться, самосовершенствоваться, рыбачить, носить жену на руках. Одним словом, вести нормальный полноценный образ жизни.

СЛЕДЖ-ХОККЕЙ – ЭТО ОГРОМНАЯ РАБОТА НАД СОБОЙ

Следж-хоккей или хоккей на санях – аналог хоккея с шайбой для людей с ограниченными возможностями. В России этот вид паралимпийского спорта появился в 2008 году. Команда Ханты-Мансийска вышла на лед в 2010 году, основателем

стал руководитель Центра адаптивного спорта Эдуард Исаков.

Следж – представляет из себя санки особой конструкции. Его подгоняют индивидуально под каждого игрока. С помощью ремней хоккеист надежно пристегивается к корпусу саней. Конструкция саней предусматривает два лезвия, которые крепятся к раме параллельно друг другу. На них спортсмен удерживает равновесие, что целиком зависит от его физической подготовки и хорошей координации движений.

Передвигаются хоккеисты при помощи двух коротких клюшек с шипами на одном конце, отталкиваясь ими и направляя движение.

– Следж – это литая рама, коньки, которые меняются, затачиваются. Трубы каркаса периодически гнутся в борьбе и тоже меняются. Поэтому в команду входят два техника, которые постоянно что-то делают, модернизируют, чтобы команда была во всеоружии, – говорит спортсмен.

Экипировка следж-хоккеистов повторяет облачение в традицион-





ном хоккее: щитки, краги, шлем. Вратари также защищают ворота с помощью перчатки-ловушки.

– Сравнивая вертикальный хоккей и следж-хоккей, можно сказать, что специфика одна, но передвижение на санях гораздо сложнее, чем на коньках, – говорит Константин. – Нужно не просто устоять, а активно маневрировать, толкаться с соперниками, вести шайбу, одновременно контролируя ситуацию на поле, совершая передачи и забивая голы.

Это динамика, ускорение, отрыв от соперников и силовая борьба. Чтобы быть в форме нужна постоянная работа над собой. И нужно понимать, что все передвижение происходит на руках, на локтевых суставах, на плечах.

Так что сравнивать следж с обычным хоккеем можно – шайба, поле, тактика... Но в силу своей специфики это плоды огромной работы над собой.

График тренировок достаточно напряженный. Особенно во время подготовки к соревнованиям. По две тренировки в день – в тренажерном зале и на льду. Такие требования предъявляет данный вид спорта, особенно если равняешься на сильнейших.

– На данный момент нам есть чему поучиться у американцев и канадцев. Для нас это самые сильные противники, имеющие многолетнюю историю развития – больше 20-25 лет. Канадский хоккей в принципе очень сильный – они играют быстро и агрессивно. То же относится и к следж-хоккею, – говорит капитан команды. – Но и на чемпионате России в последние годы проходят захватывающие игры. Наш основной противник сегодня – команда «Феникс» из Подмосквы. Постоянно встречаемся с ними в финале и бьемся за победу. Каждая такая встреча на льду – это скорость, силовая борьба, игроки буквально

выскакивают из саней. Я считаю, что тренировки, конечно же, важны. Но хоккеист по-настоящему прибавляет в мастерстве в ходе таких встреч. Борьба на льду способствует индивидуальному росту, это игровой опыт, который ничем не заменишь.

В ОТПУСК ЗА СУДАКАМИ

– Я не могу сидеть на месте, – рассказывает Константин. – Мне необходимо все время двигаться. Поэтому и отдых выбираю активный: рыбачу зимой и летом. Когда начинается отпуск, цепляем к машине лодку и едем на нашу с женой Родину – в Удмуртию, в город Можга. Там я рыбачу на Каме. Ловлю судаков на спиннинг. В целом здоровый образ жизни, на мой взгляд, основывается на движении, на том, каким человек хочет себя видеть. Тем более – Ханты-Мансийск для ведения активного образа жизни подходит как ни один другой. Спорт здесь – устоявшийся стиль жизни горожан. Большинство моих знакомых занимаются разного рода активностями, жена ходит на фитнес, вокруг все больше бегунов, лыжников, спортивных семей. Каждый находит что-то для себя и это здорово! Югра действительно территория спорта. И что не менее важно – детского спорта в том числе.

ВСЕ ЭТО НЕ ЗРЯ

– Сегодня для меня хоккей это все – работа, хобби и образ жизни, –

говорит следж-хоккеист Константин Шихов. Игра приносит мне удовольствие, помогает самоопределиться, почувствовать свою значимость. Желание попробовать что-то другое может быть и мелькало когда-то, но я не променяю хоккей ни на что. Это захватывающее занятие. Никогда не забуду, как мы готовились к паралимпийским играм в Сочи. Как мы вышли на первую игру с корейцами. Огромное количество людей на трибунах – нас потряхивало от нахлынувших чувств. Этого не передать – когда жена, друзья, родные и близкие люди на трибунах или по телевизору болеют за тебя. Это очень волнительно, в такие моменты понимаешь, что все это не зря!

**Илья Юрукин,
фото из архива
Константина Шихова**



Описторхоз – глистное паразитарное заболевание, возбудителем которого является плоский червь из рода *Opisthorchis*. Заболевание отличается длительным течением, частыми обострениями, отягощает течение многих сопутствующих заболеваний, способствует возникновению первичного рака печени и поджелудочной железы.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ:

Заражение описторхозом происходит при употреблении в пищу рыбы семейства карповых (язь, елец, плотва, лещ, линь, пескарь, голянь, верховка, красноперка, карась), содержащей жизнеспособные личинки паразита.

Заразиться описторхозом можно в том случае, если употреблять в пищу рыбу малосоленой, непрожаренной, свежемороженой, свежевывловленной и др.

Следует помнить, что заразиться описторхозом, употребляя воду из открытых водоемов, нельзя, а вот кухонная утварь – доски, ножи, ветошь, которые используются для разделки сырой или плохо обработанной рыбы, могут стать источником заражения.

Нельзя заразиться от больного человека и рыбоядных млекопитающих.



Единственный достоверный способ диагностики – выявление яиц описторха в кале или в желчи. Курс лечения в среднем составляет не более одного месяца.

Отсутствие вакцинопрофилактики и лекарств, предупреждающих заражение, делает особенно важным знание мер профилактики заражения описторхозом.



Обеззараживание рыбы
гарантируют следующие

СПОСОБЫ ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



Варка рыбы в течение **15 - 20 минут**
с момента закипания.



Приготовление рыбного пирога
в духовке не менее **60 минут**.



Посол рыбы в течение двух и более недель
из расчета **2 кг соли на 10 кг** рыбы.



Горячее копчение при температуре 70 - 80
градусов в течение **2-2,5 часов**.



Холодное копчение только после
предварительного обеззараживания путём
посола (из расчета **2 кг соли на 10 кг** рыбы).



Жарение рыбы в течение **15 - 20 минут**
небольшими кусками, в распластанном виде,
под крышкой, с добавлением достаточного
количества жира. Приготовление котлет,
тефтелей из рыбы **15 - 20 минут**.

ГЛАВНОЕ О РЫБЕ



Лосось, форель, кета, скумбрия, а может быть щука, судак или окунь. Какую рыбу вы предпочитаете? Морская рыба насыщена жирными кислотами Омега-3 и Омега-6, которые не содержатся в других продуктах питания. В речной рыбе аминокислот меньше. Зато она маложирная и ее мясо легко усваивается организмом. К тому же этот продукт доступен всем. Люди, живущие вдали от моря, могут всегда купить свежую рыбу и этот продукт обычно не слишком дорогой.

Филе рыбы – источник белка, микроэлементов, витаминов, но самое ценное в рыбе – жир, который состоит из полиненасыщенных жирных кислот (Омега 3 и Омега 6) и полностью усваивается организмом.

Говоря о пользе рыбы, стоит акцентировать внимание на том, какая рыба полезнее: речная или морская. В речной рыбе или рыбе из пресноводных водоемов меньшее содержание белка и жира, в ней отсутствует йод и бром, которые всегда есть в составе морской и океанической рыбы.

Польза морской рыбы, несомненно, больше, чем польза рыбы, выловленной из реки. Морская рыба, помимо того, что она богата йодом и бромом, насыщает организм фосфором, калием, магнием, натрием, серой, фтором, медью, железом, цинком, марганцем, кобальтом, молибденом. Витаминный ряд, содержащийся в филе морской рыбы значителен. Это витамины группы В (В1, В2, В6, В12), витамин РР, Н, в незначительных количествах витамин С, а также жирорастворимые витамины А и D.

СОДЕРЖАНИЕ ВИТАМИНОВ В РЫБЕ

Витамин А – укрепляет зрительную функцию, поддерживает здоровое состояние кожи, волос, слизистых оболочек, органов дыхания и ЖКТ.

Витамин D – предотвращает заболевания сердца, сосудов, а также помогает избавиться от депрессий, остеопороза (обеспечивает усвоение Са и Р), повышает иммунитет, умственную и физическую активность.

Витамин F – это незаменимые жирные кислоты. Они не вырабатываются в организме человека, поэтому обязательно должны присутствовать в пище. Снижают концентрацию «вредного» холестерина, защищают клетки от повреждения и перерождения в злокачественные структуры, ускоряют липидный обмен, а также при взаимодействии с витамином D укрепляют костно-мышечную систему.

Витамин E – защищает от старости и болезней, ее сопровождающих. Предупреждает развитие катаракты, поддерживает иммунитет, АД и работу сердца в норме.

Витамин C – по своим свойствам вещество является антиоксидантом и восстановителем. Обеспечивает здоровый иммунитет, хорошее настроение, прилив сил и энергии, участвует в выведении холестерина. Его концентрация значительно меньше, чем в растительных продуктах.

Витамин PP – регулирует показатели холестерина, помогает сохранять уровень глюкозы во время физических нагрузок, противоборствует свободным радикалам.

Витамин H – участвует в переработке глюкозы, поддерживает работу нервной системы, помогает усваивать протеины, способствует сжиганию жиров, а также делает кожу шелковистой, упругой, а волосам придает объем, блеск.

Витамины группы B – в первую очередь, это рибофлавин, тиамин, пиридоксин. Особенно богата рыба витамином B12, который очень важен для жизнедеятельности кровяных клеток.

ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ РЫБУ?

Рыба (не только филе, но и печень) насыщает организм ценнейшими жирными кислотами: линолевой и архидоновой (Омега 3 и Омега 6). Эти кислоты входят в состав клеток головного мозга и являются строительным материалом для клеточных мембран. Также Омега 6 снижает

уровень вредного холестерина в крови, минимизирует риск развития атеросклероза, а это хорошо сказывается на работе кровеносной и сердечно-сосудистой систем.

Большое содержание фосфора в рыбе благоприятным образом влияет на работу нервной системы, повышает работоспособность, устраняет

вялость. Фосфор иногда называют элементом бодрости, при его недостатке клетки нервной системы перестают нормально функционировать и проводить нервные импульсы с нужной скоростью.

Для эндокринной системы, в частности для успешной работы щитовидной железы, крайне полезен йод, которым богата морская рыба. К сведению в 200 г скумбрии содержится суточная норма йода, в той форме, которая полностью усваивается организмом.

Обладая полезными свойствами, рыба остается низкокалорийным продуктом и входит в состав основной

массы диетических меню. Если вы хотите сбросить вес и при этом получить массу полезных веществ, выбирайте нежирные сорта рыбы – треску, минтай, сайду, щуку или хека.

Если вы любите рыбу более жирных сортов, то ваше меню разно-

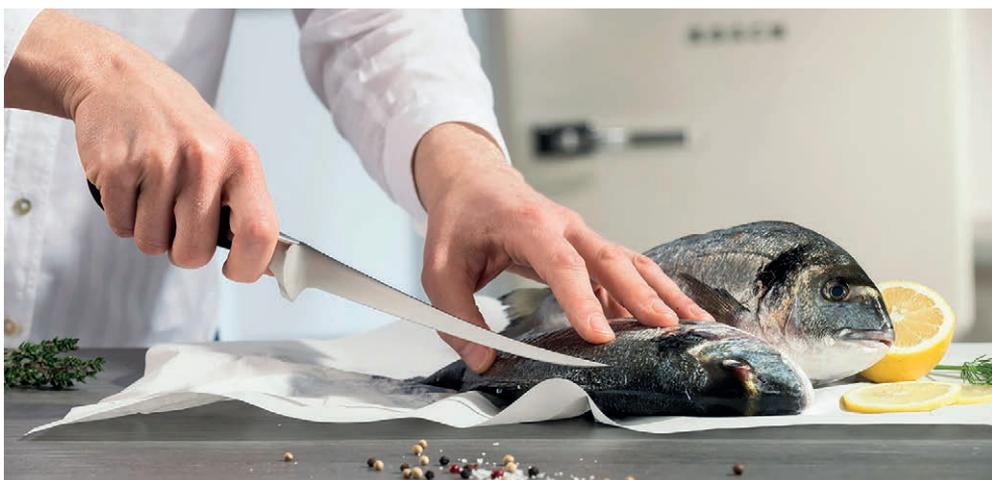
бразят блюда из скумбрии, угря, палтуса, осетровых. В этих видах рыбы содержится до 8% жира. Существует и третья категория – со средним содержанием жира, к ней относятся судак, ставрида, горбуша, тунец, карп, форель,

ПОЛЬЗА И ВРЕД РЫБЫ

Многие из нас знают, что рыба способна приносить не только пользу человеку, иногда ее употребление может принести вред. Так, например, речная рыба зачастую становится источником заражения различными паразитами, особенно если она неправильно приготовлена, плохо сварена или прожарена. У морских рыб всегда удаляют голову и не употребляют ее в пищу – в ней откладываются вредные вещества, которые присутствуют в воде.

Стоит помнить! Рыба – скоропортящийся продукт, покупать необходимо только свежую рыбу (ее тушка упругая, плотная, после нажатия сразу восстанавливается) или свежемороженную, заготовленную в промышленных условиях.

Марина Зож



АЛЕКСАНДР МАКАРОВ: СПОРТ – УВЛЕЧЕНИЕ, ПРИНОСЯЩЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ



Для одних бег нужен для поддержания здоровья, для других это способ самоутверждения, для третьих – любимое времяпровождение. Вот и для Александра Макарова из Югорска бег является неотъемлемой частью жизни. Спорт приносит удовольствие и помогает поддерживать хорошую физическую форму.

Маленький мальчик в валенках и полушубке, с шапкой ушанкой на голове (типичный лыжный костюм конца 80-х), учится стоять на деревянных лыжах... Таким вспоминает себя Александр и начало своего спортивного пути.

– Следующее яркое воспоминание из детства о том, как первый раз сам еду на двухколесном велосипеде, держа равновесие. А в остальном, как все мальчишки того времени, с друзьями из соседних дворов гонял

мяч на школьном стадионе. Порой родители не могли загнать нас домой. Выпускаясь из детского сада даже получил грамоту за выдающиеся успехи по всем видам спорта, – улыбаясь вспоминает Александр.

Александр Макаров из обычной семьи рабочих, которая особой потребности в спорте никогда не испытывала, все шло само собой. Принято было вести здоровый образ жизни, быть примером для своих детей. И они были. Отец Александра с детства



знакомил мальчика с различными видами спорта: плавание, дзюдо, бокс, хоккей, лыжный спорт. Кстати, отец Саши в молодости был чемпионом Пермского края по лыжным гонкам среди юниоров. А мама была библиотечкарем. Поэтому со спортом она дружила только на страницах книг.

– Физически я всегда был хорошо развит и уроки физкультуры посещал с удовольствием как в школе, так и в университете. Получив высшее образование и устроившись по специальности (журналистом в корпоративной газете ООО «Газпром трансгаз Югорск»), я сразу же приобрел велосипед. На дворе был 2011 год, и все велосипедисты поголовно катались на «горных» велосипедах, сегодня их называют «Хардтейл». Собственно, в свободной продаже тогда были только они. Но мне хотелось чего-то особенного. Мысли о покупке велосипеда подогревались воспомина-

ниями о детской мечте – велосипеде «Старт-шоссе». Но покупать раритет – не вариант. Поиски альтернативы привели меня в один интернет-магазин, где продавали привезенные из Японии «Фиксы» (трековые велосипеды с фиксированной передачей). Такой велосипед я и купил. Катался и балдел от него года три, потом купил более современный, но тоже трековый. На нем ездил до Нягани, в Ханты-Мансийск, и даже совершил велотрип по Италии, – рассказывает Александр и продолжает. – Потом в моей жизни совсем случайно появился бег. Началось все в 2016 году с участия в «Гонке Героев» в Екатеринбурге. «Гонка Героев» – это командный экстремальный забег, который проходит ежегодно уже несколько лет. Протяженность трассы тогда составляла 6-7 км, и мы должны были преодолеть 10 или 12 препятствий: это и рвы с водой, веревочные и руч-

ные лестницы, натяжные переправы, контейнеры, под бронетранспортером лазать пришлось, а из кустов «вояки» холостыми стреляли аж уши закладывало (смеется). Так и началась моя «беготня», сначала ради медалей в онлайн-забегах, а потом начал участвовать и в реальных стартах.

Стартов на моем счету пока немного: «Превзойди себя» и «WOODTrail» в Ханты-Мансийске, «Стальной характер» в Тюмени, горный марафон «Конжак» в г. Карпинск, Свердловской области, серия забегов, в том числе и международный марафон «Европа-Азия», марафон «Ural Ultra Trail», всероссийский полумарафон «ЗаБег», забег на небоскреб «Высоцкий» в Екатеринбурге, полумарафон «Белые ночи» в Санкт-Петербурге, старты на международном фестивале бега «ROSA RUN» в Сочи.

Кстати, моя жена Ольга всегда поддерживает меня, в некоторых соревнованиях даже участвуем вместе. С Олей мы познакомились на

матче по мини-футболу. Она выступала в группе поддержки девушек чирлидерш, а я фотографировал соревнования. Ольга имеет непосредственное отношение к спорту: работает в Культурно-спортивном комплексе «Норд» (один из филиалов ООО «Газпром трансгаз Югорск») спортсменом-инструктором, занимается гимнастикой.

Сейчас в нашей спортивной жизни небольшая пауза в связи с рождением ребенка. Однако я уже наметил для себя очередную старт в Казани – казанский марафон АК БАРС, который состоится 3 мая. Будет пять выходных дней, поэтому надеюсь получится совместить приятное с полезным. Мы давно хотели посмотреть Казань, а познакомиться с ее достопримечательностями участвуя в забеге вдвойне интересней. Побегу полумарафон.

Спорт для меня – просто увлечение, приносящее удовольствие. Сегодня это бег. Он прост, естественен, минималистичен. А я – минималист.



Я считаю, что человеку обязательно нужно заниматься спортом, хотя бы для поддержания себя в хорошей физической форме. А каким, каждый выбирает сам. Именно поэтому своей дочери я постараюсь привить любовь к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом.

Помимо бега, последние пару лет я занимаюсь организацией онлайн-забегов. Людям трудно собрать в нужном месте в нужное время, а онлайн-соревнования позволяют бегать где угодно и когда угодно. Первый интерактивный забег проводил среди бегунов Югорска и Советского. Мероприятие привлекло в местное беговое движение «Беганутые» еще пару десятков людей, которые сегодня активно занимаются бегом.

Первые соревнования проходили в течение месяца. Организовал все сам, это просто. Поделил бегунов на категории «Ноги-боги» (профи), «Так себе бегун» и «Дамочки» (для малобегающих девушек). Результаты фиксировал через специальное приложение. Нужно было бегать только на улице. Кто больше набегал в категории, тот и победил. Наградил всех финишеров жетонами, а победителей – медалями.

Зимой организовывал дуатлон – сначала 2 км бег, потом столько же велосипед. Еще был забег в валенках по сугробам среди местных бегунов. Так, ради развлечения. Был и детский забег.

Второй проект стал более масштабным. При поддержке профсоюзной организации предприятия в котором я работаю, организовали с коллегой круглогодичное онлайн-

соревнование «Марафон 365» – более массовое, корпоративное продолжение первого онлайн-забега. Написал положение, составил смету, дизайн медали придумал. Затем обратился в профсоюзную организацию чтобы помогли с организацией проекта. Меня поддержали. В 25-тысячном коллективе моего предприятия нашлось более сотни людей, кто четыре сезона с удовольствием «наматывал километры» и был награжден оригинальной сборной медалью. Не забыли мы и про ветеранов, они соревновались в скандинавской ходьбе.

Бегуны-профи и любители за каждый сезон (зима, весна, лето, осень) должны были набегать по 100 км для получения медали финишера. А по категориям, кто больше набегал, тот и победил. Все результаты также фиксировались. Ходоки за сезон должны находить минимум 600 минут. За каждый сезон полагается одна часть составной медали. Поскольку в нашей компании 41 филиал (филиалы расположены в Свердловской области, Ханты-Мансийском автономном округе и ЯНАО), медали рассылали по мере возможности с представителями филиалов, посещавших Югорск (здесь расположена администрация Общества). В марте наше соревнование стартует вновь.

Как говорят бегуны: километры сами себя не набегают. Так что с приходом весны тренироваться предстоит больше, к чему я и вас призываю. Всем бег!

**Ирина Ердякова,
фото Александра Макарова**

ВАШ РЕБЕНОК НЕ УПОТРЕБЛЯЕТ СНЮС?



В последнее время проблема подросткового употребления снюса стала очень актуальной для родителей. Хотя большинство из них до последнего уверены в том, что эта пагубная зависимость их ребенка не коснется. А вы уверены в этом?

Как это ни странно, часто родители последними узнают про подобные вещи. После учителей, социальных работников и даже соседей. И не всегда это происходит из-за того, что между родителями и детьми не налажен контакт. Просто детям свойственно скрывать то, что, по их мнению, может расстроить родителей. К тому же снюс незаметно проникает в жизнь подростка, не выдавая себя запахом и дымом как сигареты. Поэтому распознать появление опасного вещества в жизни сына или дочери зачатую можно лишь по косвенным признакам.

ИСТОРИЯ, ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ

Снюс появился в Швеции в 1637 году и до сегодняшнего времени наиболее популярен именно там. Распространилось употребление снюса и на другие страны. Он завоевал определенную популярность в Норвегии, а так же в странах ЕС, в США и России.

Во всех странах, кроме США, Швеции и Норвегии, продажа снюса была запрещена из-за его вредного влияния на организм. На территории РФ табачный снюс запрещен к продаже с 2015 года. Но на смену

ему вскоре пришли целлюлозные пакетики, пропитанные ядерными дозами никотина и фруктовыми ароматизаторами. Производители ориентированы на школьную аудиторию, поэтому на рынке появляются даже никотиновые леденцы и мармеладки, сдобренные никотином.

Снюс – это бездымный табачный продукт, который выпускается в разных формах и применяется как жевательный табак. В виде порционных пакетиков или рассыпного табака его помещают между десной и верхней (иногда нижней) губой на 5 – 30 минут для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие. Это вещество не является только табаком. В его состав входит табак, вода как увлажнитель, сода для усиления вкуса, соль или сахар как консервант. В некоторые смеси для дополнительного аромата добавляют эфирные масла листьев других трав, кусочки ягод и фруктов.

В одной сигарете содержание никотина в среднем 1 мг, а в порции снюса содержится до 90 мг (4,5 пачки сига-

рет в одной дозе). В то время как смертельная дозировка никотина около 1 мг на килограмм веса. Детей спасает только то, что такие высокие концентрации никотина сильно раздражают слизистую рта и дёсен, вот и выплёвывается пакетик до того, как весь яд всасывается. Но, увы, не всеми.

Снюс содержит более 30 химических веществ с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них – нитрозамины, которые образуются при производстве в процессе ферментации табака. Доказано, что люди, которые употребляют снюс, фактически подвергаются воздействию более высоких уровней нитрозаминов и других токсичных веществ, нежели курильщики традиционных сигарет. Причина в том, что вещество остается во рту дольше, по сравнению с сигаретным дымом. Соответственно, вредные химические вещества дольше воздействуют на организм. Даже один-единственный канцероген может вызывать мутации, приводящие к раку.

В списке последствий потребления снюса присутствуют заболевания полости рта, включая онкологические процессы. Не менее плачевно обстоят дела с органами ЖКТ, так как «ядовитая» слюна попадает в желудок. Кроме того, зарегистрированы случаи инсульта и инфаркта в подростковом возрасте.

Специалисты отмечают, что отказ от потребления снюса – процесс более тяжелый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и курса реабилитации. Привыкание же происходит быстрее за счет значительной дозировки.



ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНСОДЕРЖАЩЕЙ СМЕСИ

К сожалению, явных признаков употребления ребенком подобных веществ нет. А вот насторожить могут:

- *язвы и афты (мелкие изъязвления слизистой оболочки) во рту, першение в горле, кашель;*
- *изменение аппетита, чаще снижение;*
- *эпизодические боли в желудке, тошнота;*
- *частые сплёвывания;*
- *головные боли;*
- *снижение концентрации внимания;*
- *ухудшение памяти;*
- *повышенная возбудимость, переходящая в агрессию, сменяющаяся вялостью и заторможенностью;*
- *рассеянность, снижение физической силы и выносливости;*
- *бессонница и при этом приподнятое настроение.*

Все эти признаки не обязательно связаны со снюсом. Если есть сомнения – лучше купить в аптеке тест на никотин. Печально, но чаще всего родители узнают об употреблении, обнаружив в личных вещах ребенка сам снюс, либо по признакам никотинового отравления.

ПРИЗНАКИ НИКОТИНОВОГО ОТРАВЛЕНИЯ

- *Кожные покровы ребёнка холодные и бледные.*
- *Зрачки расширены либо сужены.*
- *Тошнота, рвота, сильная боль в области желудка.*
- *Головная боль и головокружение.*
- *Боль во рту, повышенное слюноотделение, в слюне может быть кровь.*
- *Шаткая походка.*
- *Нарушение функции дыхания.*
- *Кожная гиперестезия, то есть повышенная чувствительность и/или болезненность при прикосновении.*
- *Со стороны психики может быть как возбуждение, так и заторможенность.*

Если вы обнаружили ряд вышеперечисленных признаков – немедленно вызывайте скорую помощь! Пока ожидаете бригаду необходимо обеспечить доступ свежего воздуха: расстегнуть или снять тесную одежду, открыть окно. Дать ребенку обильное питье (лучше негазированную воду), вызвать рвоту. При потере сознания – дать понюхать нашатырный спирт.

Впоследствии обязательно обратиться к специалисту за квалифицированной помощью, а именно к врачу – психиатру-наркологу.

Андрей Шадрин, по материалам Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы

УЛЫБАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!



Заболевания зубов и десен могут доставить немало неприятностей. Лучше проблему предотвратить, чем потом проводить длительное лечение.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА:

1.

Ежедневно употребляйте продукты, содержащие полный состав микроэлементов и витаминов.

2.

Откажитесь от курения, чрезмерного употребления кофе, крепкого чая, сладкого и мучного. Это позволит сохранить здоровье и белизну ваших зубов надолго.

3.

Активно занимайтесь спортом, проводите больше времени на свежем воздухе.

4.

Чистите зубы утром и вечером, а также после еды. Продолжительность процедуры должна быть не менее 3-х минут.

5.

Зубная щетка и зубная паста – очень индивидуальны. Важно, чтобы перед их выбором вы получили консультацию врача-стоматолога. Зубная щетка должна меняться каждые 1-3 месяца. Зубных паст лучше иметь несколько (2-3 вида) и чередовать их.

6.

Соблюдайте правильную технику чистки зубов. Незнание и несоблюдение основных правил чистки зубов сводит на нет все ваши усилия.

7.

После каждого приема пищи необходимо прополоскать рот водой или почистить зубы.

8.

Невозможно провести тщательную гигиену полости рта без использования дополнительных предметов гигиены для прочищения межзубных промежутков, поэтому пользуйтесь зубной нитью (флоссом), ершиком или ирригатором.

9.

Визиты к врачу-стоматологу должны быть плановыми (не менее одного раза в год) с профилактической целью и для проведения профессиональных гигиенических процедур.

10.

Поддерживайте гармонию в отношениях с окружающими. Берегите себя и своих близких.

ИНТЕРЕСНЫЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

Название «молочные зубы» придумал Гиппократ, который был убежден, что самые первые зубы ребенка формируются из молока.

Люди, которые чистят зубы два-три раза в день, реже страдают от избыточного веса. К такому выводу пришли японские ученые, они изучили образ жизни 14 тысяч человек.

Человеческий язык – это единственная мышца в организме, которая не прикреплена с обеих сторон и считается самой гибкой и подвижной частью тела, причем каждый язык уникален, как отпечатки пальцев, одинаковых не существует.

Женщины на 20% лучше мужчин различают сладкий вкус, они также на 10% чувствительнее к кислой пище. Этот факт объясняется физиологией организма. У женщин больше вкусовых рецепторов, поэтому основная часть женского населения Земли любит конфеты, пирожные и другие сладости.



На языке располагаются вкусовые сосочки, в каждом из которых находится около 100 клеток-рецепторов, они живут в среднем до 10 дней, после чего заменяются новыми. Поэтому на протяжении жизни человек может чувствовать вкус одной и той же пищи по-разному. Вкусовые рецепторы расположены не только на языке. Около 10% таких рецепторов располагаются на внутренней стороне щек и нёбе.

В 1873 году появилась первая в мире зубная паста в банке, а чуть позже привычные для нас тюбики. До Второй Мировой войны в большинстве зубных паст использовалось мыло.

В средние века во Франции, а именно, в 1373 году в моду вошли зубные эликсиры, изготавливали которые лекари и монахи, а рецепт держали в секрете. Самый большой успех выпал на долю зубного эликсира отцов бенедиктинцев и продавался в аптеках до XX века. Эликсир был создан монахом Бурсо.

В 1815 году дантист Леви Фармли предложил чистить между зубами шёлковой ниткой – так появилась зубная нить.

В России вопросам гигиены полости рта не уделяли пристального внимания. Можно сказать, что этот вопрос был поднят на государственном уровне только после указа императора Петра I, который обязал бояр чистить зубы толченым мелом и протирать влажной тряпочкой.

**Нина Козярец,
врач-стоматолог-терапевт
Ханты-Мансийской клинической
стоматологической поликлиники**

«ЭЛЕКТРОННОЕ КУРЕНИЕ» – НОВАЯ ОПАСНОСТЬ?



К сигаретам, с их тлением, волнами дыма и запаха сегодня добавились гаджеты для курения. При этом считается, что электронные сигареты, испарители и системы нагревания табака – безопаснее. Многие даже рекомендуют их тем, кто хочет бросить курить, как легкую и безвредную альтернативу табаку. Кроме того – использование подобных гаджетов становится модным трендом, особенно в среде молодых людей.

Даже среди школьников это становится модным, будучи обусловленным определенным «антуражем»: клубы ароматного дыма, специальные устройства, которые воспринимаются как стильный и уникальный аксессуар, агрессивная реклама и продвижение этих продуктов. Не всегда понятная и внятная законодательная политика в отношении их распространения и не в полной мере доказанный вред – это тоже играет на руку популярности данных устройств.

Что же происходит на самом деле? Действительно ли эти системы безопаснее обычных сигарет? Что это – эволюция сигарет или альтернатива им? «Из двух зол – меньшее»? Или же

новое, еще более опасное пристрастие, об отрицательном влиянии которого мы просто еще не догадываемся в полной мере?

СПОСОБ НОВЫЙ, А ВРЕД ВСЕ ТОТ ЖЕ?

Популярно мнение, что при помощи гаджета можно бросить курить, что, впрочем, не доказано. В то же время, треть подростков, до того как попробовали электронные сигареты, никогда не курили.

ВОПРОСЫ ТЕРМИНОЛОГИИ

Человеку далекому от темы не всегда понятно – о чем вообще идет речь. Впрочем и сами пользователи не слишком-то задумываются над тем, что употребляют.

«Айкос» (IQOS) – это устройство, которое является заменой стандартной сигареты, содержащей табак. Который курильщик потребляет несколько иным способом – применяются «стики», которые не горят, а подогреваются до трехсот пятидесяти градусов, что вызывает тление табачной крошки и нагрев содержащегося в ней глицерина. В результате выделяется аэрозоль, вдыхаемый пользователем.

«Вэйп» (Vape) – это устройство управляется специальной жидкостью. Жидкость разогревается до трехсот двадцати градусов, образуя пар.

Электронная сигарета – многие люди уверены, что электронная сигарета и вейп – это одно и то же. Однако между этими устройствами есть несколько принципиальных конструктивных различий. В конструкцию приспособления входят фитиль, спираль и батарейка и никакой жидкости. Фитиль дополнен пропиткой в виде жидкости. Когда он нагревается, происходит выработка пара. Это помогает имитировать процесс курения.

ЧТО ПОД СТИЛЬНОЙ ОБОЛОЧКОЙ?

Как заявляет Всемирная организация здравоохранения: в настоящее время нет доказательств того, что снижение воздействия химических веществ по сравнению со стандартными сигаретами ведет к снижению риска для людей. Поэтому для обоснования утверждений о снижении риска или вреда потребуются дополнительные независимые исследования.

Еще меньше информации о вреде для пассивных курильщиков. Необходимы независимые исследования для

оценки риска для посторонних лиц.

Так, в состав 95% смесей для вейпов входит никотин. Его содержание отнюдь не меньше, а иногда опасно больше, чем в сигарете. Никотин синтетический, в айкосе его частенько добавляют к табаку, и вдыхание такого никотина с помощью электронных устройств приводит к еще более жестким негативным последствиям, чем при обычном табакокурении: в первую очередь к быстрой зависимости, а также к сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам, бесплодию, когнитивным расстройствам у детей, злокачественным новообразованиям и т. д. Таким образом, риск развития этих заболеваний остается высоким как для курильщиков обычных сигарет, так и для поклонников вейпов.

Вредные металлы в нагревательном элементе. Некоторые из этих металлов накапливаются в организме, провоцируя ряд тяжелых состояний и заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.

Как отмечено в исследованиях ученых из Университета штата Огайо, продукты распада вейпов и электронных сигарет являются сверхмелкими (примерно 2,5 микрона) частицами, которые с легкостью проникают в составе аэрозолей в ткани легких, в кровеносную систему и ткани сердца. Некоторые из этих металлов накапливаются в организме, провоцируя ряд тяжелых состояний и заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.

БОЛЕЗНЬ ВЕЙПЕРОВ

Состав смеси для электронных гаджетов – тема для глубоких исследований. На данный момент ученые

не пришли к единому мнению о влиянии веществ, входящих в состав смеси для курения. Связано это с тем, что многие производители не пишут точного состава смесей, и это затрудняет исследования. Однако с тем фактом, что часть веществ из этих смесей оказывает исключительно негативное воздействие, согласно практически все научное сообщество. Так, сотрудникам Университета Тасмании удалось доказать, что соли различных металлов и ароматические вещества, которые содержатся в каждой курительной смеси, приводят к воспалительным процессам в стенках сосудов, атеросклерозу, а также к поражению тканей легких.

Примером негативного влияния электронных сигарет на здоровье может быть эпидемия смертельных пневмоний, которые были зафиксированы в США и Великобритании. Около 40 человек умерли и больше 2 тысяч человек проходили лечение от так называемой «болезни вейпов», или EVALI (e-cigarette, or vaping, product use associated lung injury – болезнь легких, ассоциированная с курением электронных сигарет или вейпов).

Специалисты Центра по профилактике и контролю заболеваний США, пытаясь определить причину данной болезни, изучили образцы жидкости из легких скончавшихся пациентов. Оказалось, что во всех случаях развитие фатального состояния легких могла спровоцировать синтетическая форма витамина Е – ацетат витамина Е, который входит в состав курительных смесей.

Чаще всего ацетат витамина Е встречается в смесях, куда добавля-

ются также вытяжки из марихуаны (тетрагидроканнабинол). По предварительным данным, именно это сочетание провоцирует ряд осложнений, характерных для «болезни вейпов», – в 82% случаев появления симптомов EVALI было установлено, что пациенты незадолго до этого курили подобные смеси.

Однако исключать содержание ацетата витамина Е в жидкостях для вейпов, на которых не указан состав, также нельзя. Более того, установлено, что симптоматика EVALI в 62% случаев характерна пациентам, которые курили широко распространенные и легальные смеси с никотином.

Ученые не исключают, что причиной «болезни вейпов» могут быть и иные комбинации веществ, входящих в курительные смеси. Поэтому посыл Европейского респираторного общества относительно любого потребления этих продуктов категоричен и прост: «Нет!».

ЭТО НЕ ВЫХОД

Получается, что электронные устройства – совсем не безобидная альтернатива табаку. Поэтому важны любые усилия, которые помогают сделать выбор в пользу «чистого» дыхания.

Исследования о влиянии электронного курения на здоровье человека продолжаются, «доказательная база» еще не собрана – на это требуется время. Но на данный момент, на основе имеющихся сведений о составах вдыхаемых веществ, влиянии на приобщение к курению подростков, многие общественные деятели и научные сотрудники говорят, что высокотехнологичное курение – опасный тренд.

По материалам takzdorovo.ru

Учредитель: БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской профилактики»
Номер выпуска: № 1 (24)
Дата выхода в свет: 14.03.2020
Главный редактор: А.А. Молостов.
Ответственный за выпуск: Н.С. Тырикова.
Над номером работали:
Илья Юрукин, Ирина Ердякова,
Инна Козярец, Марина Зож, Андрей Шадрин.

Фото на обложке: Константин Шихов.
Адрес редакции, телефон:
628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34,
8 (3467) 318-466, доб. 213.
E-mail: OSO@cmphmao.ru

Дизайн, верстка и печать:
ИП Коновалов И.С.
108809, г. Москва, п. Толстопальцево,
ул. Пионерская, дом 13

Распространение: издание бесплатное.
Тираж 999 экземпляров.
Распространяется собственной курьерской службой.
Любое использование материалов
допускается только с согласия учредителя.

 [instagram.com/cmp_hmao](https://www.instagram.com/cmp_hmao)

 vk.com/cmphmao

 [facebook.com/cmphmao](https://www.facebook.com/cmphmao)

 ok.ru/tsentrmedprof

 twitter.com/cmphmao

