

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№ 3 (19)
2016

12+

КАТЕРИНА НЕЗИФИ:
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ ДЕЛАЕТ МЕНЯ
СЧАСТЛИВЕЕ

**ПРОСТО И ВЕСЕЛО
О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**



www.cmphmao.ru

**ОСЕНЬ –
НЕ ПОВОД БОЛЕТЬ!**

vk.com/cmphmao

www.facebook.com/cmphmao/?ref=bookmarks

twitter.com/cmphmao

Дорогие читатели!

Снова мы встретились с вами. За плечами 92 дня лета, 92 дня тепла и солнца, отдыха, радости, любви и счастья. С новыми силами начинаем новый учебный год. Будем достигать новых вершин, получать новые знания, покорять этот мир. Главное помнить о том, что является высшей ценностью в жизни, от которой зависят все другие блага – о здоровье.

В новом выпуске журнала «Регион здоровья» вы узнаете много интересной информации. Например, в рубрике «Просто о ЗОЖ» мы познакомим вас с психологом, которая проводит очень интересные и, что важно, полезные мероприятия, и они могут происходить прямо у вас в школе, стоит только присмотреться.

Многие знают новомодное слово вейпинг, но не многие знают о свойствах такого «курения» и как это сказывается на организме. Об этом можно узнать, прочитав материал в рубрике «Актуально».

После трех месяцев жизни без обязательств, уроков, пар, домашних заданий и другой учебной нагрузки, сложно настроиться на верную волну и при этом не заставлять себя плыть против течения. Ленимся все мы умеем, а вот как с этим бороться расскажет наш психолог Андрей в рубрике «О важном».

Не стоит забывать коварство осени – ОРВИ и грипп. Прочитайте еще разок про эти простудные заболевания в рубрике «Твое здоровье», чтобы наверняка знать, как с ними бороться.

Пусть этот «новый год» принесет вам исключительно положительные эмоции, как можно больше возможностей для исполнения всех своих задумок, и – будьте здоровы!

Редакция журнала «Регион здоровья»



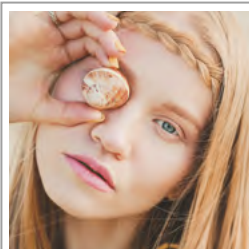
ЗДОРОВЫЕ НОВОСТИ

Стр. 3



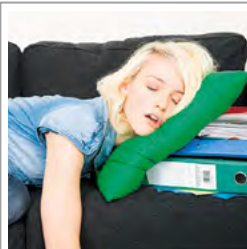
АКТУАЛЬНО

Стр. 7



ГОСТЬ НОМЕРА

Стр. 11



О ВАЖНОМ

Стр. 17



АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ

Стр. 22



ПРОСТО О ЗОЖ

Стр. 27



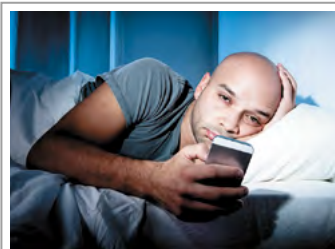
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Стр. 32



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Стр. 37



ГАДЖЕТЫ

Стр. 40

“ ЧТОБЫ УСПОКОИТЬ НЕРВЫ, НУЖНО ПРОСТО ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Сотрудники Университета Гарварда выявили связь психического здоровья и дыхания. Как передает «Эра Новостей», дыхание людей сопряжено с их эмоциональным состоянием. Так, если контролировать собственное дыхание, можно значительно улучшить самочувствие. Поэтому на фоне нестабильного эмоционального состояния следует глубоко дышать (глубокие вдохи и медленные выдохи). Это позволит расслабиться.

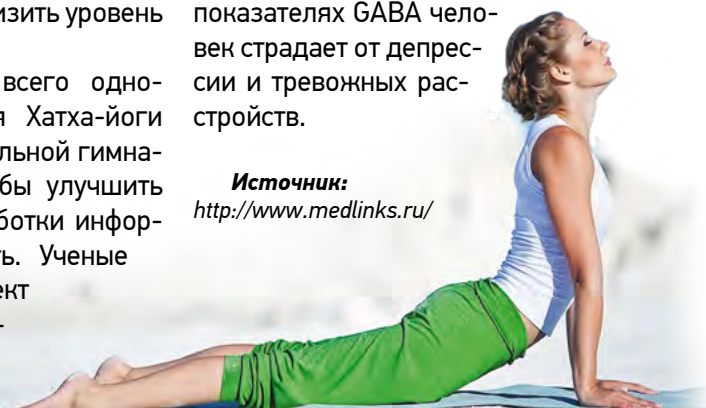
Данный эффект ученые наблюдали на примере добровольцев. В эксперименте участвовали 60 человек. Добровольцев обучили дыхательной гимнастике и попросили ее применять в случае эмоциональной нестабильности. Оказалось, ежедневная практика глубокого дыхания позволяла снизить уровень тревожности.

В свою очередь, всего одного короткого занятия Хатха-йоги с применением дыхательной гимнастики достаточно, чтобы улучшить память, скорость обработки информации, внимательность. Ученые протестировали эффект 20-минутной тренировки по йоге на группе из 30 добровольцев.

Также добровольцы выполняли отдельно аэробные упражнения (бежали, ходили на дорожке). Удивительным оказалось, что физически менее активные занятия по йоге давали улучшение в скорости реакции и точности выполнения заданий на когнитивные способности. После йоги женщины хорошо запоминали информацию, пополняли базу знаний и обрабатывали данные быстрее.

Плюс, медитация и дыхательная гимнастика снимали тревожность и стресс. А стресс мешает работе мозга. Уже было известно, что йога позволяет справиться с депрессией за счет увеличения концентрации определенного соединения в мозге. Так, уровень аминокислоты GABA значительно выше у людей, практикующих йогу. При низких показателях GABA человек страдает от депрессии и тревожных расстройств.

Источник:
<http://www.medlinks.ru/>



“ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛЕЧИТ БОЛЕЗНИ



Специалисты из Университета Эссекса доказали, что хотя бы пять минут в день, проведенные на свежем воздухе, способны улучшить настроение и самочувствие человека.

По мнению ученых, нахождение в тихой местности с чистым воздухом заставляет мозг производить эндорфины и окситоцин, способствующий улучшению настроения. Оказалось, что даже созерцание природы и красивых пейзажей из окна своего жилища также помогает нормализовать самочувствие.

Изучив реакцию мозга двух групп людей по результатам МРТ, ученые пришли к выводу, что активность мозга была выше у тех, кто совершал хотя бы 15-минутную прогулку в обед. Такие люди легко засыпали, качество их сна было выше, чем у тех, кто сидел дома и не гулял. Созерцание природы и нахождение на свежем воздухе стимулирует отдел парасимпатической нервной системы, отвечающей за чувство удовлетворения и отдыха.

Источник: www.medicinform.net

“ ЛЮДИ, ПОДВЕРЖЕННЫЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ – ЧАЩЕ СТРАДАЮТ БЕССОННИЦЕЙ

Люди, которые любят откладывать все «на потом», более склонны к бессоннице – нарушению сна, которое характеризуется недостаточной продолжительностью или неудовлетворительным качеством сна. Об этом говорит исследование, проведенное в Израиле.

Исследователи отмечают, что сама суть связи прокрастинации и бессонницы в том, что люди беспокоятся о несделанных делах.

«Лежа в кровати, ленивые люди ощущают стыд и беспокойство за те вещи, которые должны были сделать, но не сделали. Это делает отход ко сну труднее для них», – заявляет Илана Хаирстон из Академического

Колледжа Тель-Авива в Израиле.

В исследовании участвовало около 600 человек. С помощью онлайн-опросов исследователи изучили их склонность к прокрастинации, проблемы со сном и эмоциональное состояние.

Другой важной особенностью, которую обнаружили исследователи, стало то, что у «жаворонков» – людей, которые рано просыпаются и рано ложатся спать – отмечается более низкий уровень прокрастинации и меньшее количество проблем со сном, чем у «сов» – людей, которые поздно просыпаются и поздно ложатся спать.

Источник: www.takzdorovo.ru



ШУМОВОЕ ЗАГРЯЗНЕНИЕ – НОВАЯ УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Эксперты Совета по контролю за загрязнением окружающей среды (Махараштра, Индия) пришли к выводу, что громкий шум представляет опасность для здоровья человека, влияя на мозг, а затем – на сердце.

В современных крупных городах уровень шума даже в выходные многократно превышен: звуки взлетающих самолетов, скоростных дорог, даже гул обычной стиральной машины. Все эти звуки представляют ощутимую опасность для здоровья человека.

Громкий шум негативно влияет на нервную систему, а значит, и на сердце. По словам ученых, «шумовое загрязнение» является такой же проблемой современного мира, как загрязнение воздуха или почвы. Высокий уровень шума негативно влияет на физическое, психическое и психологическое состояние людей.

По прогнозам ученых, со временем проблема будет лишь усугубляться, в особенности в крупных городах.

Источник: www.medicinform.net



ВЕЙПИНГ ИЛИ ОБЛАКО НЕБЕЗОПАСНОГО ПАРА

Электронные сигареты появились на мировом рынке сравнительно недавно. Однако успели за короткое время завоевать большую популярность. Ценность электронных сигарет не только в доставке никотина. Это особый ритуал вдыхания дыма, удовлетворение психологической зависимости.

Во многих городах активно начали образовываться субкультуры поклонников электронных сигарет.

Вью электронные сигареты наносят меньше, тут важно учитывать два факта.

ВЕЙПЕРЫ – ТАК НАЗЫВАЮТ ЛЮБИТЕЛЕЙ «ПАРИТЬ». СЛОВО «ВЕЙП» (VAPE) ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ КАК «ВДЫХАТЬ И ВЫДЫХАТЬ» ОБЛАКА ПАРА, ПРОИЗВОДИМЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫМ УСТРОЙСТВОМ.

В обществе не утихают споры о вреде или пользе вейпинга. Защитники электронных сигарет приводят немало аргументов в их пользу, противники отстаивают свои доводы о вреде такого пара.

Врач психиатр-нарколог Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы Константин Ковалёв считает, что рассматривать пользу электронных сигарет в отрыве от «обычных» – невозможно. И хотя вреда здоро-

Во-первых: никотин является стимулятором. В небольших дозах он не наносит здоровью чрезмерного вреда (естественно, речь о его «полезности» не идет в принципе). Основным отрицательным свойством никотина является то, что он вызывает практически мгновенное привыкание и сильную зависимость.

Во-вторых: основной вред, при курении табака организму приносят смолы и канцероген-

ные вещества, которые образуются в процессе горения (тления). В электронной сигарете отсутствуют процессы горения. Содержащий никотин пар образуется из жидкости для электронной сигареты, состоящей из относительно безвредных ингредиентов. Поэтому с полной уверенностью можно сказать, что электронные сигареты менее вредны для здоровья, чем традиционные.

Для верной оценки вреда электронных сигарет можно сравнить их влияние с состоянием «вообще не курить». В данном случае выводы становятся абсолютно очевидными. Потребление никотина не является необходимым для человека. Поскольку использование электронных сигарет является способом насыщения организма никотином, в сравнении с «некурением» – это явный вред.

Если расценивать влияние вейпинга на организм, нужно учитывать состав. Основными ингредиентами жидкости для электронных сигарет являются пропиленгликоль и глицерин. Притом, что это относительно «нейтральные» и безвредные вещества, широко используемые в фармакологии, косметологии и кулинарии, никто не осмелится называть их полезными и необходимыми для организма человека.

Жидкость для электронных сигарет под воздействием чрезмер-

ной тепловой мощности может выделять вредные вещества. Это всегда заметно по естественной реакции организма – появляется характерный кашель. Нормальным режимом образования пара является его дисперсизация (разбрызгивание) с фитиля при нагревании спирали испарителя – образование мелкодисперсной взвеси. Такой пар не горячий и вдыхается достаточно легко. По своему составу жидкости для электронных сигарет отличаются, по содержанию никотина имеются более насыщенные растворы (с содержанием никотина 18–24 мг). Также имеются жидкости, называемые «нулёвкой», которые вообще не содержат никотин, либо с минимальным количеством никотина (2–3 мг). Но даже при отсутствии в нем вредных веществ, возникающих при чрезмерном нагреве, мелкие частички жидкости для электронных сигарет оседают в легких парильщика. Что тоже нельзя называть «полезным». Следовательно – это вредно. Из этого следует, что в сравнении с некурящим человеком пользователь электронных сигарет вредит себе потреблением никотина и образованием на легких налета из мелких частиц жидкости для электронных сигарет. Именно в этом заключается вред от электронных сигарет.

Специалисту больницы каждый день приходится работать с люд-



ми, имеющими ту или иную зависимость. Однако, пока не было ни одного обращения с зависимостью от электронных сигарет. Врач не исключает, что в будущем ситуация может кардинально измениться. Все потому, что вейпинг вызывает психологическую зависимость, и далеко не каждый сможет с ней справиться без помощи специалиста.

Важно понимать, что переход с традиционных сигарет на электронные вовсе не является способом полного отказа от курения. Это лишь возможность уменьшения вреда своему здоровью по типу использования никотиновых пластырей или специальных жевательных резинок.

Если же к вейпингу прибывает ранее не курящий человек, который считает, что это безвредно, то он заблуждается и формирует у себя новый вид зависимости.

Все мы понимаем, что вред электронных сигарет присутствует; они не полезны и не являются средством доставки витаминов в наш организм.

Поэтому нужно понимать, что целевой потребитель этой продукции – курящие люди, которые хотят избавиться от вредной привычки или заменить ее более здоровой альтернативой.

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



КАТЕРИНА НЕЗИФИ: ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЕЛАЕТ МЕНЯ СЧАСТЛИВЕЕ

Добро пожаловать в нашу рубрику, где мы традиционно беседуем с интересными и активными личностями. Сегодня мы познакомимся с Катериной Незифи. Она вместе со своим мужем занимается спортом, не имеет вредных привычек, благодаря чему живет в гармонии с собой и миром. Чем не пример здорового взгляда на жизнь?

Что отличает людей, которые попадают в эту рубрику? Наверное, насыщенность их жизни, разнообразие интересов. К таким людям, как правило, приятно зайти в гости, они умеют не просто жить активно, но и делиться жизненной энергией с окружающими.



«МЫ С МУЖЕМ ЛЮБИМ ГОТОВИТЬ НОВЫЕ БЛЮДА И СОБИРАТЬ ДОМА ДРУЗЕЙ И БЛИЗКИХ. ИГРАЕМ В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ, ПОЕМ ПЕСНИ ПОД ГИТАРУ. А ЕЩЕ МЫ ЛЮБИМ ЧИТАТЬ, ПУТЕШЕСТВОВАТЬ, И, КОНЕЧНО ЖЕ, СПОРТ»

МЕНЬШЕ МОНОТОННОСТИ, БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ

Слагаемые здоровья и хорошего настроения у каждого свои. Для Катерины – это правильное питание, кроссфит, растяжка, и, конечно же, велосипед. Главное – поменьше монотонности.

«Любому человеку нужен заряд энергии, – говорит она. – Особенно, если работа сидячая, офисная. Спорт вносит яркость в нашу жизнь, плюс – это полезно. К тому же, физическая работа расслабляет, приносит свежие идеи. Спорт – это еще и отличное настроение, большой круг интересных людей, готовых поделиться своим опытом. Выделить время несложно. Было бы желание.

Я стабильно занимаюсь спортом три раза в неделю, за исключением, конечно, пропусков по необходимости. По выходным – йога, на неделе – спортзал для общего физического развития. А еще участвую во «free-тренингах» – тренировках на свежем воздухе. При этом в нашей семье мы не подталкиваем друг друга к активности – каждый занимается тем, что он любит, что ему ближе. Я долго искала свой спорт. «Hot Iron» показался мне необычным, на йоге интересно, но хочется больше драйва. Поэтому мой выбор – кроссфит.

Кроссфит – это подготовка тела к различным нагрузкам, основная особенность, а заодно и достоинство которой – его разнонаправленность. Этот функциональный тренинг может быть представлен как в виде фитнес-

са для поддержания себя в тонусе и хорошей физической форме, так и в виде соревновательного кроссфита – спорта, предполагающего определенные, подчас достаточно серьезные нагрузки.



«А еще растяжка и шпагаты. Это моя любовь! Меня восхищают люди, имеющие хорошую гибкость. Поэтому я сажусь на шпагат, делаю

растяжку. Мне это очень нравится, – говорит Катерина. – У меня есть мечта – сесть на провисной шпагат, «уйти в минус».

КОГДА ХАРАКТЕР СТАЛЬНОЙ

Этим летом Катерина участвовала в экстремальном забеге «Стальной характер». Было ли сложно?

«Для меня, скорее, было сложно морально решиться на участие. Особенно после знакомства с содержанием заявки на участие, включавшей в себя отказ от претензий в случае

получения травмы – как-то страшно-вато стало», – признается она.

И все-таки заявка была подана. Котлованы с холодной и грязной водой, колючая проволока, преграды до нескольких метров высотой, перекачивание огромного колеса... Звучит сурово...

«Но для спортивного человека все не так сложно, – отмечает гостя рубрики. – Да, среди участников были и травмы, и обмороки. Просто нужно готовиться и совершенствовать свою форму. А мы для первого раза выступили достаточно хорошо – из семидесяти команд оказались в первой двадцатке!»



ЗЕЛЕНОЕ МЕНЮ

«Уже около двух лет мы с мужем вегетарианцы, – начала рассказ о системе питания Катерина. – Началось все с меня. Сначала я много читала на эту тему, а затем решила попробовать изменить свой рацион. И вскоре почувствовала себя легче, ощутила подъем и позитивные эмоции. Позже ко мне присоединился и муж. Вместе начали искать рецепты различных блюд из растительной пищи, чтобы разнообразить меню. В целом, переходить к вегетарианству сложно, скорее, в плане сформировавшихся привычек. Есть блюда, которые мы привыкли готовить, определенные вкусовые ощущения. Но, если немного разобраться в этом вопросе, то ничего сложного в изменении своих кулинарных пристрастий нет».

Никаких «срывов» и мучений Катерина не испытала. По ее убеждению, чтобы стать вегетарианцем, нужно просто быть готовым к этому

и понимать, для чего перемена необходима, а не просто потому, что это модно. Тем более, в Ханты-Мансийске можно купить все необходимое, чтобы сбалансированно питаться без мяса.

«Мы не едим мясо и рыбу – нас не тянет. Но мы ходим с друзьями на шашлыки. Просто маринуем овощи, шампиньоны, кабачки, болгарский перец, помидоры и картошечку. И, если честно, съедается в первую очередь то, что готовим мы, – рассказывает наша собеседница. – Сложился круг знакомых вегетарианцев, которые делятся своими секретами, есть рецепты в интернете. Плюс – импровизация. Все, кто к нам приходит, с удовольствием едят наши блюда. Зимой, конечно же, сложнее – не всегда можно найти хорошие овощи и фрукты, но, если глаз наметан, знаешь нужные торговые точки. Все решаемо».

КОШАЧЬИ ИСТОРИИ СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ

Одной из причин перехода Катерины к вегетарианству стала любовь к животным. Сегодня в семье живут три кошки. Все они были подобраны с улицы.

«Мы просто не можем пройти мимо страдающего существа, – делится героиня. – Каждый из питомцев с определенной историей и был найден в очень сложный для него период».

Так, одна из кошек была найдена с простреленной кем-то лапой. Другая маленьким котенком оказалась брошенной зимой на улице в сорокаградусные морозы. Третий стал жертвой генетической мутации из-за неправильной вязки. Судьба им улыбнулась – кошки были вовремя подобраны, согреты, вылечены. И обрели новый дом...

«Иногда в доме появляется еще одно животное, но ненадолго – подлечиваем и пристраиваем, –



рассказывает Катерина. – Хозяев порой удастся найти за один вечер».

ВЕЛОСИПЕД – СТРАСТЬ И СРЕДСТВО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

«Велосипеды – наша с мужем страсть, – говорит наша гостя. – Как только сходит снег, мы са-

димся в седло. И с мая по конец сентября, а то и середину октября, передвигаемся на велосипедах».

Для меня это – и спорт, и средство быстрого и приятного перемещения по городу. Ездили как-то и на Байбалак. Но вообще, велопробеги на большие расстояния не для меня – они слишком монотонны. Ездим везде – на работу, по магазинам с рюкзаками, на пикники и в гости. И это удобно. Я уже настолько приоровилась, что могу кататься в платьях и даже деловых костюмах!»

«Нужно ли говорить, что с наступлением холодов мы с огромной грустью отправляем своих стальных коней зимовать на балкон?», – резюмировала Катерина.



ЗДОРОВОЕ СЕГОДНЯ – ЗДОРОВОЕ ЗАВТРА

«Наверное, здоровый образ жизни для меня в первую очередь – здоровые дети в будущем. Кроме того, это просто делает меня счастливее. Я чувствую полную гармонию с собой и окружающим миром – к этому стоит стремиться, – убеждена Катерина. – Это своего рода и борьба со стрессом после трудной недели. Поэтому стараемся много гулять в любое время года».

В целом, по ее словам, тенденция к ведению здорового образа жизни в Ханты-Мансийске видна невооруженным взглядом – люди стремятся стать здоровыми и это

заметно. Все чаще в нашем городе и округе проводятся различные спортивные эстафеты, соревнования, проекты и количество участников с каждым годом увеличивается. Курить стало немодно, все больше людей начинают заниматься спортом.

«Да и в нашем городе есть все необходимое для тех, кто хочет стать здоровым и счастливым. Не говоря уже о том, что здесь просто душевно и спокойно, за что мы его и любим», – с улыбкой подытожила Катерина.

Илья Юрукин



ПОБЕЖДАЕМ ЛЕНЬ И НАЧИНАЕМ ЖИТЬ

Здравствуй, друзья. Осень в разгаре. Хочется выйти на улицу, прогуляться по парку, выехать на природу, сходить в поход, поиграть в мяч. Но как часто нам действительно удается исполнить такие планы? Давайте попробуем разобраться в этом.

Ведь что в сущности мешает взять мяч, позвонить друзьям и собраться во дворе на спортивной площадке? Отсутствие мяча? Но это легко решается, наверняка у кого-то из ваших друзей есть мяч, который вам готовы предоставить, а то и вовсе составить компанию в этом веселом деле. Но как же случается, что нам не всегда удается исполнить даже такую простую, казалось бы, задумку?

ЛЕНЬ ДА ВОЛЯ

Как правило, все дело в нашей лени.

Лень, в свою очередь, есть не что иное, как нарушение произвольной регуляции (когда человеку сложно довести начатое дело до конца, когда у него плохо сформировано умение планировать и распределять нагрузку).

Лень – противоположность таких качеств человека, как трудолюбие и усердие. Синонимами этому понятию являются слова «праздность», «тунеядство». В некоторых словарях можно встретить такое понятие лени, как «любовь к безделью».

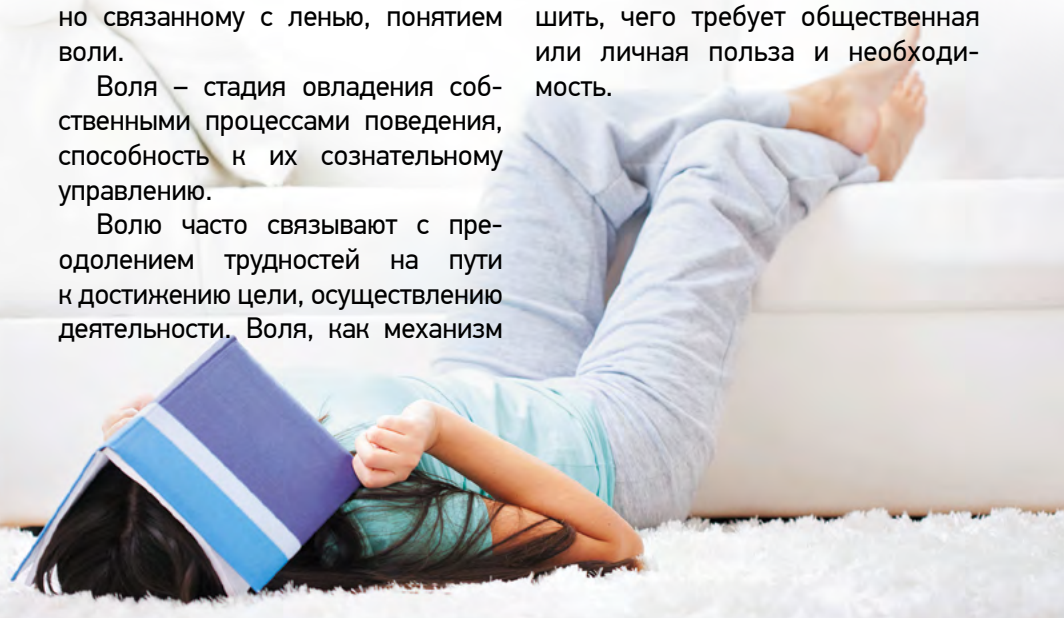
МОТИВАЦИЯ И РЕЗУЛЬТАТ

Теперь давайте попытаемся понять, как можно преодолеть свою лень? Для этого нам потребуется обратиться к другому понятию, тесно связанному с ленью, понятием воли.

Воля – стадия овладения собственными процессами поведения, способность к их сознательному управлению.

Волю часто связывают с преодолением трудностей на пути к достижению цели, осуществлению деятельности. Воля, как механизм

регуляции поведения, включается тогда, когда внутренние, сиюминутные импульсы человека идут в разрез с тем, что должно свершиться, чего требует общественная или личная польза и необходимость.



НАМ ВСЕМ НУЖНА МОТИВАЦИЯ

Теперь, совершив небольшой экскурс по разделам психологии, касающихся предмета нашего разговора, вернемся к нашему времяпрепровождению и тех его радостях, что пролетают мимо. Так что же нам необходимо для того, чтобы радоваться этому времени года, проводя его в активном отдыхе, получая при этом максимум удовольствия и пользы? Ответ прост – мотивация для побуждения к действию и воля для исполнения этого мотива, дабы довести дело до конца.

Конкретнее: человеку необходимо не только умозрительно представить себе образ совершаемого действия, но также и продумать последовательность необходимых событий ради получения результата.

И далее, когда образ сформирован, а план действий продуман до мелочей, необходимо совершить определенное волевое усилие ради

того, чтобы фокус внимания не сместился на отвлекающие факторы, но удерживался на поставленной цели, а целью должен являться конкретный результат. И это очень важно, представить результат во всех подробностях, разъяснить всю выгоду от этого результата и прочувствовать то эмоциональное удовлетворение, которое мы получим по его достижении. Вот и весь секрет, следуя этим правилам, вы обязательно добьетесь поставленных целей.



ПРОСТОЙ ПРИМЕР – БЕЖАТЬ ИЛИ ВАЛЯТЬСЯ

Давайте разберем один наглядный пример для пущей простоты. На улице стоит замечательная погода: ни жарко, ни холодно – идеальный вариант для того, чтобы пойти и побегать. «Я люблю бегать, но сегодня, к примеру, чувствую себя особенно уставшим и потому ленюсь, хочется валяться на диване и ничего не делать», – возможно вам эта ситуация покажется знакомой, возможно

вам действительно тяжело после рабочего дня заставить себя совершать какие-то физические нагрузки и это нормально, ведь таким образом организм экономит энергию, значительно снижая ее затраты. Но правда такова, что отлеживаясь – малопродуктивный способ восстановления энергии, так как гораздо эффективнее будет не снижать затраты энергии, а увеличивать ее выработку.



Ничто так хорошо не стимулирует выработку энергии, как оптимальная физическая нагрузка. Нагрузку нужно давать ровно до тех пор, пока вы не почувствуете психологическое чувство насыщения, пока в голове не щелкнет – «всё, хватит».

Постоянно отлеживаясь, вы тем самым не снимаете напряжение с тела, оно опускается в мышцы, создавая зажимы, боли, судороги, спазмы. Конечно, иногда полениться и полежать просто необходимо, но только в качестве исключения из правил. В большинстве случаев физическая нагрузка – лучший способ для того, чтобы снять напряжение, вы сами это поймете, когда почувствуете благодарность тела в виде ощущения «мышечной радости», тонуса, хорошего настроения и готовности «свернуть горы». Имея подобную мотивацию, я принимаю решение встать с дивана и пойти на пробежку. Но усталость не позволяет подняться, поэтому я совершаю усилие воли, которое сопровождается определенным напряжением мышц лица и шеи. Благодаря усилию удастся сделать первый шаг и подняться с дивана, затем я сохраняю усилие для того, чтобы не лечь обратно. По-

том, переодевшись, выхожу из дома и теперь, когда начало пройдено и самый тяжелый этап закончен, волевое усилие начинает ослабевать по мере приближения к цели и результату.

Вот и всё, дорогие друзья. Надеюсь, что этот детальный разбор психологических механизмов позволит вам преодолеть себя и свою лень. А значит – получать удовольствие от активного физического отдыха на улице, который невероятно полезен для здоровья и помогает держаться в тонусе. Желаю вам крепкого результата и сильной воли. До скорых встреч в следующем номере.

Андрей Емельянов
Психолог БУ «Центр медицинской профилактики»



ТРЕКИНГ – ПРОЙТИ, ПРЕОДОЛЕТЬ, УВИДЕТЬ

Так уж повелось, что с началом летне-отпускного сезона, в нашей рубрике прочно «поселилась» туристическая тема. Нынешний номер не станет исключением. Сегодня наш разговор пойдет о таком направлении туризма, как трекинг.

Трекинг – это разновидность пешего туризма. Этим термином называют целенаправленное продвижение по туристическому маршруту. Но не только с целью – преодолеть максимальное расстояние, поборов все тяготы похода, перейдя, форсировав, победив сложные места. Одна из целей трекинга – насладиться красотой природы, превратив поход в познавательное путешествие.

ИСТОРИЯ ТРЕКИНГА НАЧАЛАСЬ В НЕПАЛЕ. БРИТАНСКИЙ ПОДДАННЫЙ РУССКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ОДЕССИТ БОРИС ЛИСАНЕВИЧ ОТКРЫЛ НЕПАЛ ДЛЯ МАССОВОГО ИНОСТРАННОГО ТУРИЗМА. И ОСНОВОЙ ДЛЯ ЭТОГО СТАЛ ТРЕКИНГ – КОМФОРТНЫЙ И ДОСТУПНЫЙ АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В ГОРАХ

НЕ РАЗУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ И ХОДИТЬ

В наш век скоростей, колес, педалей и рулей, мы отвыкаем от медленного и вдумчивого движения. К сожалению, на скорости, мы часто не замечаем красоты ря-

дом, даже не подозревая об удивительном мире – по обе стороны от пешеходной тропы. В конце концов, пешие прогулки просто полезны для здоровья.

ПОЛНЫЙ РЮКЗАК ЗДОРОВЬЯ

Занятия пешим туризмом – это прямая польза для физического и психологического здоровья. Правильно экипировавшись, рассчитывая свои силы, вы можете принести огромную пользу своему организму.

Передвигаясь пешком по пересеченной местности, можно растратить довольно большое количество калорий; составив свой походный рацион только из «здоровых» и полезных компонентов, можно нормализовать свой вес без всякого спортзала.

Пеший туризм – это укрепление своего тела и развитие мускулатуры. Природный рельеф обеспечит работой все группы мышц: подъем на различные возвышенности, спуски и различные виды покрытий укрепляют тело, позволяют развить физическую силу и выносливость. Говорят, человек, прошедший десятки километров по «пересеченке», на ногах стоит тверже убежденного горожанина. Вывихи и растяжения

грозят ему в меньшей степени – ноги адаптированы к неровностям и нагрузкам.

Люди с артритом и другими болезнями могут извлечь выгоду из пешего туризма, поскольку мышцы ног укрепляются, и многие проблемы со здоровьем оставляют человека. Из-за регулярной перекачки крови и усиления кровообращения в теле – пеший туризм играет очень важную роль в профилактике болезней сердца. В процессе занятий пешим туризмом происходит сжигание лишнего жира, нормализуется уровень холестерина, расширяются сосуды, таким образом, уменьшаются кровяное давление, предотвращаются проблемы с сердцем.

Пеший туризм играет огромную роль в борьбе со стрессом, поскольку он действует как фактор снятия напряжения. Не только природа благоприятно воздействует на человека, но и возможность побыть



**НЕ ЗАБЫВАЕМ О ПОПУТЧИКЕ
КАЖДОГО ТУРИСТА – РЮКЗАКЕ.
ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЙ
РЮКЗАК ОБЕСПЕЧИВАЕТ
ИДУЩЕГО ПО МАРШРУТУ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ
УТЯЖЕЛЕНИЕМ, ДЕЛАЯ
ВЫНОСЛИВЕЕ, СИЛЬНЕЕ**

наедине с самим собой способствует решению многих проблем.

В результате, улучшается аппетит, нормализуется общее самочувствие. В отличие от занятий в спортзале, пеший туризм – это передвижение по свежему воздуху. Свежий воздух, ласковые лучи солнца помогают поднять настроение и придать бодрости человеку, «запастись здоровьем».

“ ВЫХОДИМ НА МАРШРУТ

**ПЕШИЙ ТУРИЗМ ДОСТУПЕН
ЧЕЛОВЕКУ ПРАКТИЧЕСКИ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ.
НО ПОДБИРАЙТЕ МАРШРУТ
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СООБРАЗУЯСЬ
СО СВОИМИ СИЛАМИ. В НАЧАЛЕ
ЗАНЯТИЙ ПЕШИМ ТУРИЗМОМ,
РЕКОМЕНДУЕТСЯ СОВЕРШАТЬ
ПУТЕШЕСТВИЯ ПО РАВНИНЕ.
ПОЗЖЕ, ПОСЛЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ
ДОСТАТОЧНОГО ОПЫТА, МОЖНО
УВЕЛИЧИТЬ СЛОЖНОСТЬ
ПРОХОДИМОГО МАРШРУТА, ЧТО
ПОЙДЕТ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ**

Особенностью режима на трекинге является возврат к природному расписанию: ранний подъем и ранний отход ко сну. Оздоровительный эффект от такого режима проявляется обычно на второй-третий день – люди становятся спокойнее, исчезает суeta и нервозность. Планомерное движение по маршруту и единение с природой – способно «лечить душу».

Как говорят – любой трекинговый маршрут можно пройти. Только кому-то для этого потребуется день, а кому-то – три. В небольшой поход можно пойти всей семьей. А, набравшись опыта, можно замахнуться на большее – несколько недель на горных, равнинных маршрутах другого региона, а то и страны! Разве такой отпуск забудешь?

Чаще всего трекинг соотносят с горной местностью. Но не обязательно. В России масса возможностей для пешеходных путешествий. Территория страны огромна и разнообразна по природным условиям и достопримечательностям. Почти в каждом природном регионе, например, на Алтае или Урале, можно проложить маршрут

руты разного уровня сложности. А вообще, в мире существуют пешие тропы длиной в тысячи километров.

Чтобы заняться трекингом, не нужно дорогостоящего снаряжения или бронирования номера в гостиницах. Для этого достаточно удобной для похода одежды, крепких ботинок, вместительного рюкзака и готовности к новым впечатлениям. Все походы сопровождает опытный инструктор, который поможет со всеми сложностями, которые могут возникнуть во время похода.

В туре время летит так, что его не замечаешь, пишут на профильных сайтах поклонники трекинга. На тропах и во время привалов можно встретить другие группы туристов со всей страны, с которыми можно поделиться новыми впечатлениями и познакомиться. Бывает, группы объединяются для совместного продвижения далее по маршруту – туризм, как известно, объединяет. А старая добрая поговорка гласит – люди, сидевшие у одного костра, уже никогда не станут чужими.

Илья Юрукин



ПРОСТО И ВЕСЕЛО О ЗОЖ

Часто в новостной ленте в интернете ты можешь увидеть анонсы мероприятий, которые проходят в нашем городе, на тему здорового образа жизни. Интересно? Хотелось бы поучаствовать?

Наверняка, в школу часто приходят строгие тети и дяди рассказывать о вреде курения, наркотиков и прочих жутких вещах. А ты и думаешь: «Так я ведь не употребляю, а мне тут страсти такие показывают. Ну, наверное, это для Петьки из 9-го «А» будет полезно, я слышал, что они там за гаражами делали...» И, бесспорно, такой метод подачи информации тоже эффективен и информативен, но ведь можно иначе.

Именно иной подачей такой информации занимается специалист Окружного Центра медицинской профилактики – психолог Елена Зинова. Ее мероприятия отличаются тем, что никто не будет пугать страшными картинками и историями о жуткой жизни под влиянием различных веществ. Вы просто будете играть в активные игры – бег, перетягивание каната, квест-игры с отгадыванием мест нашего города; беседовать на уроках здоровья на интересные темы; посещать кинопоказы; делиться знаниями на конференциях; участвовать в интернет-конкурсах и многое другое. И параллельно узнавать о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

В этом году прошло достаточно много таких мероприятий, расскажем о них подробнее. Например, в июле проходил фестиваль «Старт-арт». Участие в нем принимали воспитанники детских летних лагерей. Ученики совместными усилиями рисовали плакаты, посвященные здоровому образу жизни, разгадывали кроссворды, играли в дартс, попадая по вредным привычкам, а также участвовали в состязаниях по перетягиванию каната и многих других. По результатам соревнований команда-победитель получила главный приз. И, конечно же, никто из ребят не ушел без поощрительных



Елена Зинова

Специалист Окружного Центра медицинской профилактики – психолог

полезных подарков и хорошего настроения.

Еще школьники Ханты-Мансийска сыграли в тематический квест. Мероприятие прошло в рамках антинаркотической акции: «Мы выбираем будущее».

Площадкой для проведения игры стала средняя общеобразовательная школа № 3. В квесте приняли участие ученики восьмых классов, это более сотни ребят. Организаторы подготовили семь тематических станций. К примеру: «Станцию физической активности», «Физического здоровья», «Социального здоровья», «Станцию хорошего настроения», «Нравственного здоровья» и др. На каждой остановке школьники должны были правильно ответить на вопросы, выполнить зада-

ния и блеснуть своей эрудицией. За правильный ответ полагался лепесток ромашки. Специалисты Ханты-Мансийской клинической психоневрологической больницы представили «Станцию психического здоровья». Игрокам предложили назвать восемь компонентов психического здоровья.

В завершение мероприятия был проведен флеш-моб – построение школьников в виде «ЗОЖ». Стоит отметить, что организатором тематического мероприятия выступили Ханты-Мансийский центр Анти-СПИД, средняя общеобразовательная школа № 3 и Центр медицинской профилактики.



«Мне очень понравилась эта игра, это было захватывающе. Самое главное, что за короткое время мы узнали много нового. Будем просить, чтобы такие квесты устраивали для нас, как минимум, один раз в месяц», – рассказала участница квеста «Завтра начинается сегодня» Алёна Грехова.

А для малышей Ханты-Мансийска проходил квест. Ребята участвовали в интеллектуальных играх и спортивных состязаниях, посвященных здоровому образу жизни. Малыши освежили и закрепили знания о предметах личной гигиены, секретах правильного питания, закаливании, а также – поучаствовали в спортивных играх. Специалисты рассказали мальчишкам и девчонкам о секретах хорошего настроения, важности соблюдения режима дня и необходимости полезных привычек. За правильное выполнение заданий ребята получали части пазла, который им предстояло собрать в финале игры. А в конце путешествия, собрав воедино все части пазла, ребята получили слово «Здоровье».

«В развлекательной форме достигается важная цель мероприятия – дети могут закрепить полученные знания о здоровом образе жизни, научиться заботиться о своем здоровье, привыкая ответственно относиться к своему образу жизни», – так считает сама Елена.

Такие мероприятия проводятся регулярно, а с наступлением нового учебного года их будет еще больше, нужно всего лишь следить за тем, что проводят в твоей школе, и принимать участие.

«Самое главное понять, что быть здоровым – это хорошо, ценно и важно. Данное от природы здоровье (физическое, психическое или какое-либо другое) нужно сохранять и укреплять, чтобы быть способным достигать поставленных целей – быть успешным не только в учебе, но и в жизни», – говорит психолог.

Например, прошлый учебный год запомнился многим конкурсом «Здоровый класс». Впервые в Ханты-Мансийске был проведен конкурс среди обучающихся 7–8 классов общеобразовательных учреждений за право зваться самым здоровым и активным классом.

С октября 2015 года по март 2016 года школьники 5 классов школ города боролись за победу. На базе следующих образовательных учреждений города: «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 3», «Средняя общеобразовательная школа № 4», «Средняя общеобразовательная школа № 6», «Средняя общеобразовательная школа № 8» и «Гимназия № 1» школьники организовывали и проводили различные профилак-



тические мероприятия: викторины, конкурсы рисунков, спортивные состязания, круглые столы, концерты, снимали видеоролики на тему пропаганды здорового образа жизни, и даже организовывали социологические исследования. Класс, который провел больше всего спортивных, интересных и познавательных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, стал победителем.

Для участия в конкурсе школьники совместно приняли решение – быть здоровым, некурящим и активным классом. Каждый ученик вместе с родителями подписали обязательство не курить,



не употреблять алкоголесодержащих напитков. Отметим, в ходе конкурса специалисты окружного Центра медицинской профилактики проверяли школьников на аппарате «Смокелайзер», который показывает – курил ли ученик.

Победителем I городского конкурса стал 7-й «В» класс муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 1». Организаторы конкурса выражают искреннюю признательность за формирование активной жизненной позиции школьников и мотивирование их на ведение здорового образа жизни, а также благодарят за помощь в организации и проведении I городского конкурса «Здоровый класс» классных руководителей и кураторов классов-участников. Для вручения призов был приглашен директор Клуба вне-

аренного лазертага «LaserStrike» Кожедеров Александр Игоревич, который вручил победителям сертификат на час игры во внеаренный лазертаг всем классом.

То есть получается, ты участвуешь в таких мероприятиях, узнаешь новое – закрепляешь старые знания о здоровом образе жизни, получаешь сувениры, подарки и хорошее настроение. Одни плюсы.

В новом учебном году редакция журнала «Регион здоровья» желает тебе успехов в учебе, полезных знаний, и еще больше возможностей для реализации себя. А от себя скажем, что мы гарантируем еще множество квестов, игр и мероприятий, которые помогут оставаться здоровому духу в твоём здоровом теле.

Варвара Скидан



ОСЕНЬ — НЕ ПОВОД БОЛЕТЬ!

За окнами наступила осень. А вместе с ней, как обычно, пришел сезон острых респираторных заболеваний. Чтобы не пострадать во время ежегодного роста заболеваемости, следует вспомнить – чем грозят эти болезни, откуда берутся, и как от них уберечься.

Известно, что риск заболеть ОРЗ и гриппом заметно повышается с приходом осени и наступлением холодов. В этот период

следует уделить особое внимание профилактике. Вспомним, как можно заразиться, и как этого избежать.

БОЛЕЗНЬ — В ВОЗДУХЕ И ПОД РУКОЙ

Очень легко ОРЗ и гриппом заразиться от другого человека. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц.

Заболевание буквально по воздуху распространяется в замкнутых группах. Школы, детские сады, учебные и рабочие коллективы – в зоне риска.

Старайтесь, по возможности, не контактировать с заболевшими людьми. Если же приходится, не лишним будет носить медицинскую маску. Но делать это нужно правильно. Носить ее в течение всего дня, будучи уверенным в том, что таким образом опасность взаимного заражения снижена – неверно. Маску обязательно нужно менять с периодичностью – раз в 3-4 часа. В случае с сильным насморком маску нужно менять еще чаще!

Использованные маски тут же выбрасывайте. Так же поступайте с бумажными одноразовыми платками, которые предпочтительнее при проявлении насморка.

Старайтесь также регулярно проветривать помещения на работе и дома. Особенно в холодное время. Радиаторы отопления высушивают воздух и слизистые полости носа становятся более восприимчивыми к вирусам.

Вирусы передаются не только воздушно-капельным, но и контактным путем, поджидая на поручнях в общественном транспорте и дверных ручках. Чаше мойте руки – придя домой, в кафе или столовую. Чаше делайте влажную уборку, особенно если в доме есть больные ОРЗ люди.



ГРИПП – ЭТО СЕРЬЕЗНО!

Грипп – это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.



Недомогание и усталость, головные боли и боли в мышцах и суставах, озноб или повышение температуры и жар, першение в горле и резкий сухой кашель – симптомы гриппа. Нужно не откладывая обратиться в больницу!

При температуре 38-39 °С – вызывайте на дом участкового врача либо бригаду скорой помощи!

Помните, переносить грипп «на ногах» – чрезвычайно опасное решение. Это может привести к тяжелейшим осложнениям, а также заражению окружающих.

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Серьезными симптомами также являются неуправляемая гипертермия, то есть высокая температура, не поддающаяся снижению препаратами, одышка, боли в грудной клетке, возможно даже кровохарканье. При таких симптомах – никакого самолечения! Нужно как можно быстрее обратиться к врачу и получить соответствующее лечение, в особенности противовирусное. Тем самым не только облегчив свое состояние, но и не став источником заражения для окружающих.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому четкий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ

Следует отметить, что самым надежным способом предотвращения заболеваемости остается вакцинация. Исследования показывают, что у привитых пациентов болезнь возникает реже и протекает легче. А достаточный уровень привитого населения препятствует возникновению больших эпидемий и снижает уровень смертности среди заболевших.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям, начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями (гипертония, сердечная недостаточность, сахарный диабет, хронические болезни легких, бронхиальная астма и другие), беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским ра-

ботникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении со специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов – вирусов гриппа, но остается еще более





200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ.

Поэтому рекомендуется принимать меры, так называемой, неспецифической профилактики. Они, в первую очередь, направлены на укрепление организма и иммунитета. Сильный закаленный организм борется с начинающейся болезнью намного эффективнее. Лица, страдающие хроническими заболеваниями, наоборот тяжелее переносят заболевание, да и заражение происходит с большей вероятностью.

Занимайтесь спортом, ведите активный и подвижный образ жизни, чаще бывайте на свежем воздухе. Будьте физически активны, планируйте свой день и режим работы – оберегая себя от стрессов, и вы сохраните свой иммунитет.

Посоветуйтесь со специалистами по поводу закаливания

и приема укрепляющих витаминов. Регулярно и правильно питайтесь – пополняйте рацион овощами и фруктами, сократите количество сладкой и жирной пищи. Старайтесь есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С. Это клюква, брусника, лимон и др.

Приучите себя соблюдать эти простые «осенние» правила осторожности! И тогда золотая осень принесет с собой только приятные впечатления!

Илья Юрукин



УЗНАЙ ВОЗРАСТ СВОИХ СОСУДОВ!

Тот, кто хочет жить долгой здоровой жизнью, просто обязан следить за состоянием своей сердечно-сосудистой системы. А поскольку первые жалобы на боль в сердце могут оказаться последними – важно не ждать их появления, а регулярно проходить профилактические осмотры.

“ ОПЕРАТИВНО И БЕСПЛАТНО

В Центре медицинской профилактики можно бесплатно и быстро узнать о состоянии сердца и сосудов. Консультативно-оздоровительное отделение располагает диагностическим оборудованием, в которое входит сфигмограф VaSera VS-1500N (Fukuda Denshi, Япония).

Этот прибор позволяет оценить состояние сердца и сосудов, выявить ранние нарушения их работы, а также определить изменения, характерные для атеросклеротического поражения артериальной стенки.

Здоровые сосуды – это система мягких и эластичных трубок, кото-

рые способны мгновенно преобразовывать циклические ударные объемы крови в стабильный поток, необходимый органам и тканям. Так происходит в организме здорового человека.

Из-за воздействия таких факторов, как: курение, неконтролируемая артериальная гипертония, высокий холестерин и др. возникает повышение жесткости стенок сосудов.

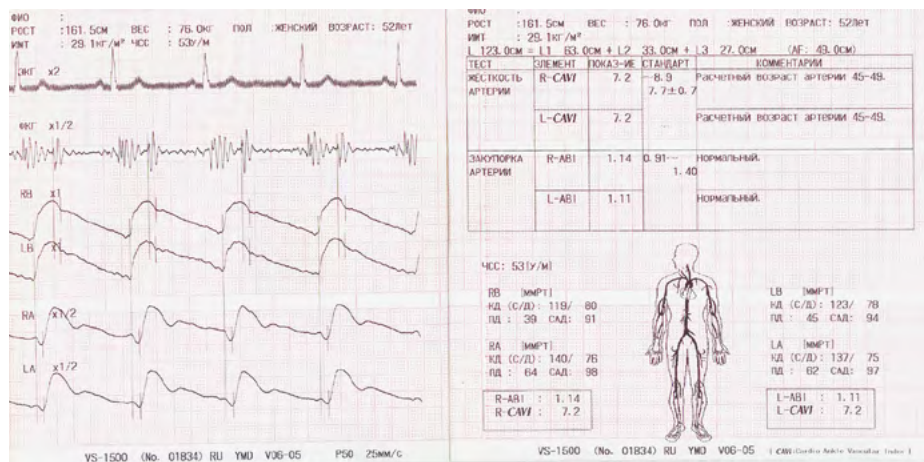
В результате не происходит амортизации и преобразования кровяного потока, выбрасываемого сердцем. Повышаются показатели «верхнего» систолического давления, одновременно приводя к снижению «нижнего» диастолического давления – давление «скачет». Что в первую очередь приводит к ухудшению кровоснабжения коронарных сосудов сердца и мозговых артерий.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Процедура сфигмографии проходит в положении лежа на кушетке после 10-минутного отдыха. На руках и ногах пациента закрепляются 4 манжеты для измерения артериального давления и регистрации пульсовых волн, на запя-

стья фиксируются электроды для регистрации электрокардиограммы (ЭКГ), а на грудную клетку крепится датчик-микрофон, регистрирующий сердечный выброс.

Ключевым моментом исследования является расчет скорости



движения крови непосредственно от сердца до точек регистрации пульсовых волн на лодыжках. Высокая скорость пульсовой волны свидетельствует об избыточной артериальной жесткости.

Вся процедура занимает около 15 минут. Результаты исследования пациент получает сразу по завершении исследования.

Их сопоставление с нормой для конкретного возраста и позволит заключить о наличии преждевременного старения сосудов.

Пройдя обследование, человек получит представление о состоянии сердечно-сосудистой системы своего организма и необходимые рекомендации врача.

КАК ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

Консультативно-оздоровительное отделение Центра медицинской профилактики принимает граждан в рабочие дни по адресу: г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, дом 34, 11-й кабинет. Предварительная запись по телефону 8 (3467) 31-84-66.



**ВРАЧИ НАПОМИНАЮТ:
РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ И РИСКОВ
ИХ РАЗВИТИЯ ПОЗВОЛЯЕТ
ЭФФЕКТИВНО
ПРОВОДИТЬ ИХ
ПРОФИЛАКТИКУ
И ЛЕЧЕНИЕ**



ВЛИЯНИЕ СМАРТФОНА НА СОН

Планшеты, ноутбуки, смартфоны, смарт-часы, различные браслеты – полезные изобретения 21-го века приносят много пользы в повседневную жизнь, но редко кто задумывается об их негативном влиянии. Все мы понимаем, что живое общение стало реже, дети вместо прогулок на площадке выбирают компьютер и телевизор, но этот выбор зависит от нас, и радует то, что не все его делают в пользу техники.

А есть любители, и я думаю их достаточно, пролистать «новостную ленту» соцсетей, посмотреть видео и фото друзей, почитать истории на различных порталах перед сном, в теплой и уютной кровати. Это отвлекает наш организм от сна, свет, излучаемый экраном смартфона, препятствует выработке гормона,

который заставляет нас чувствовать усталость. Мы засыпаем медленнее и спим, в итоге, меньше, чем нам хотелось бы. А ведь сон – это неотъемлемая и важная часть нашей жизни. Во сне наш организм отдыхает и восстанавливается после долгого дня. Большинству людей требуется 7–8 часов, чтобы чувство-

вать себя бодрым, но все зависит от особенностей организма человека. Нарушение сна может привести к ухудшению деятельности мозга и усугубить болезни, связанные со стрессом.

Многие интересуются темой влияния смартфонов на сон, для этого были проведены исследования и выявлены случаи, которые показывают негативное влияние гаджета на здоровье человека. Вот некоторые из них:

Для первого, в Норвегии, в качестве аудитории взяли молодежь в возрасте 16–19 лет. Их задачей было – записывать длительность использования смартфона и сна на протяжении суток. Особо важное внимание уделялось моменту смены сна и бодрствования. Ученые выяснили, что в результате данного исследования обнаружилось, что чем дольше человек использует электронное устройство, тем сильнее увеличивается риск появления бессонницы. Норвежские исследователи также не исключают вероятности, что электромагнитное излучение от смартфонов мешает нам высыпаться.

Специалисты из нескольких университетов: Флориды, Ми-

чигана и Вашингтона провели пару исследований, чтобы увидеть воздействие от использования смартфона перед сном на его продолжительность и качество. Оно, как и следовало ожидать, оказалось негативным. В первом исследовании ежедневно участников опрашивали – сколько времени они проводили за смартфонами, затем выяснялась длительность их сна и работоспособность. Во втором – исследовали влияние техники на вовлеченность в работу в следующие дни. В результате, у участников уменьшилась продолжительность сна, были проблемы с концентрацией внимания, самоконтролем, им тяжелее было сосредоточиться на рабочих задачах.

Из-за использования смартфона также может значительно испортиться зрение. В Великобритании был случай, когда две пациентки жаловались на то, что у них один



НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СМАРТФОН ТАК МНОГО ВРЕМЕНИ И В ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕД СНОМ – ЭТО НАНОСИТ СЕРЬЕЗНЫЙ ВРЕД НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

глаз видит хуже другого. Специалисты пришли к выводу, что во всем виноваты смартфоны, которыми обе пациентки пользовались в постели перед сном. Такое ухудшение зрения случилось из-за того, что один глаз видит яркий экран, а второй – подушку. По мнению врачей, женщины смотрели только одним глазом, второй «отключался», и нагрузка на глаза становилась неравномерной.

Из всего этого можно сделать вывод, что не стоит использовать смартфон так много времени и в особенности перед сном – это наносит серьезный вред нашему здоровью. Лучшее, что можно сделать, так это выработать у себя режим сна и придерживаться его, а гаджеты, перед тем как лечь спать, убирать подальше, чтобы не было соблазна взять их в руки. Ведь ничего



не может быть лучше, как чувствовать себя выпавшимся.

Еще одно неутешительное влияние смартфона на организм – формирование осанки. К числу угроз со стороны планшетников и смартфонов относится и контакт со столь удобным сенсорным экраном. Нет, он по-настоящему удобен и даже полезен, способствует улучшению мелкой моторики, сосредоточению, развитию творческих и мыслительных способностей. Однако все хорошо в меру. Длительное сидение за оснащенным таким дисплеем компьютером или телефоном нарушает осанку. Когда голова слишком долго наклонена вперед, растет нагрузка на мышцы шеи, которые сзади растягиваются, а спереди сокращаются, следствием чего могут стать боли в шее и в плечевом поясе, отдающие в руки до самых

кистей. Кроме того, работа с сенсорным экраном приводит к утрате некоторых привычных ранее навыков, таких, как письмо от руки. Нажатие на кнопки требует совершенно иных движений кистью, и человек, проводящий много времени перед дисплеем, начинает хуже писать.

столько компактными, что сопровождают нас повсюду.

Какие же можно сделать выводы? Безусловно, пользоваться радостями технических изобретений можно и нужно, идти в ногу со временем, так сказать. Но важно помнить, что о своем здоровье луч-



Помимо всего прочего увлечение смартфонами и планшетниками выливается в гиподинамию, малую подвижность. В последние годы людей с лишним весом становится все больше. Это люди любого возраста, но подросток, который страдает ожирением, подвергается повышенному риску развития сахарного диабета, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний. Если раньше, выходя на улицу, от компьютеров отрывались, то теперь мобильные устройства стали на-

ше всего позаботиться можешь ты сам. Пробуй отложить перед сном подальше телефон и планшет, если очень сильно хочется посмотреть, что же выложили твои друзья в инстаграм, просто побори это желание и постарайся уснуть. Поверь, потом это войдет в привычку, перестанет быть необходимостью, и ты сам скажешь себе спасибо утром, когда поймешь, что ты выпался и полон сил.

Варвара Скидан

Материал подготовлен с использованием открытых источников сети Интернет



БЕЗ КУРЕНИЯ

48 часов



Никотин выводится из организма. Восстанавливается чувствительность к вкусам и запахам

1 неделя



Цвет лица становится свежее. Исчезает неприятный запах от волос и кожи

1 месяц



Дыхание становится легче. Снижается утомляемость

6 месяцев



Сердце бьется ровнее. Исчезает одышка во время занятий спортом

1 год



Вдвое уменьшается риск возникновения болезней сердца

5 лет



В несколько раз снижается вероятность рака легких

РЕГИОН ЗДОРОВЬЯ

№ 3 (19), сентябрь 2016 г.

Учредитель Бюджетное учреждение
ХМАО-Югры
«Центр медицинской
профилактики»

Главный редактор А. А. Молостов

Ответственная за выпуск Варвара Скидан

Над номером работали: Илья Юрукин
Варвара Скидан

Адрес редакции, телефон: 628012, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34,
тел. +7 (3467) 31-84-66.

Издатель: БУ «Центр медицинской
профилактики»,
г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, д. 34.

Адрес типографии: ООО «ИПЦ «Экспресс», г. Тюмень,
ул. Минская, 3г, корп. 3,
тел. 8 (3452) 41-99-30.

Заказ № 3-3412.
Дата выхода в свет: Тираж – 1200 экз.
21.09.2016 г.

Цена: Издание распространяется бесплатно.

Познавательно-просветительский журнал

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 № ТУ72-00864 от 23.04.2013 г.

