

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 4, 2015

СЕМЬЯ КАРЦЕВЫХ:
«МЫ ВСЕ ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ!»

КАК НЕ НАСОЛИТЬ ЗДОРОВЬЮ?
«НЕДОСОЛ» ИЛИ «ПЕРЕСОЛ»
С МЕДИЦИНСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

ХОББИ: ВЕЛОСИПЕД –
ЗДОРОВО ВСЕГДА

16+

СОДЕРЖАНИЕ:

- | | |
|----|-------------------|
| 2 | Это интересно |
| 5 | Мифы и реальность |
| 8 | Жить здорово |
| 12 | Горячая тема |
| 15 | Семья |
| 18 | Секреты здоровья |
| 21 | Вкусно и полезно |
| 23 | Цветы жизни |
| 26 | Хобби |
| 30 | Вопрос-ответ |
| 33 | Инфографика |

Учредитель

БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской
профилактики»

Выпускающий редактор

Варвара Скидан

Над номером работали

Илья Юрукин

Варвара Скидан

Адрес редакции:

628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34

Контактный телефон:

8 (3467) 318-466, доб. 213

E-mail: OSO@cmphmao.ru

Распространение:

издание бесплатное.

Тираж 999 экз.

Распространяется

собственно

курьерской службой.

Перепечатка и любое воспроизведе-
ние материалов и иллюстраций из
журнала возможны лишь с письмен-
ного разрешения учредителя.

Дизайн, верстка и печать
ООО «Типография «Экспресс»,
г. Тюмень

ЗДРАВСТВУЙТЕ, НАШИ ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы рады представить вам очередной номер нашего журнала. В нем мы по сложившейся традиции постарались написать о самых интересных, важных и полезных фактах, касающихся здорового образа жизни.

Осень в этом году решила не баловать нас теплыми деньками, а сразу продемонстрировала, на что она способна. В такие холодные дни нужно собраться с силами, сделать все для того, чтобы ваше тело и дух были здоровы.

В рубрике «Мифы и реальность» мы расскажем вам об очень важной составляющей нашей пищи – соли. У каждой хозяйки есть свои «коронные» блюда и любимые приправы. Но на чьей бы кухне вы ни оказались, сложно представить, чтобы там не оказалось такого простого ингредиента, как пищевая соль. Мы настолько привыкли к этому, что о наличии соли в блюде кроме как «недосолено» и «пересолено», сказать нечего. Однако с медицинской точки зрения не все так просто.

В нашем журнале мы стараемся рассказывать о людях, которые не сидят на месте. Своим примером наши герои доказывают, что и в нынешнее динамичное время, несмотря на загруженность и прочие обстоятельства, при желании можно найти время для активной и здоровой жизни. Герой рубрики «Жить здорово» Виталий Мотыль расскажет вам о том, как можно все совместить.

Традиционная рубрика «Семья» познакомит вас с удивительной четой Карцевых, которые, несмотря на некоторые сложности, всегда найдут время и силы быть рядом, помогать друг другу и оставаться примером для многих семей.

Постоянная рубрика «Вкусно и полезно» в этом номере посвящена растению, которое называют фиговым деревом, смоковницей, винной ягодой, смоквой, смирской ягодой или просто фигой. Что же это за «фрукт», узнаете дальше в этом номере.

Эти и другие не менее интересные материалы читайте в нашем журнале «PRO Здоровье», который мы делаем с заботой о вашем здоровье. И – приятного чтения, друзья!

**С уважением,
редакция журнала «PRO Здоровье»**

КУРЕНИЕ СВЯЗАЛИ С ОПАСНЫМИ ЖИРОВЫМИ ОТЛОЖЕНИЯМИ

Многие курильщики не отказываются от вредной привычки, боясь набрать вес. Однако курение ведет к накоплению абдоминального жира, являющегося фактором риска развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Это выяснили ученые из Университета Глазго. Они проанализировали данные 29 исследований с участием почти 150 000 человек.

Специалистов интересовало, как часто курили добровольцы. Также исследователи оценили вес и объем талии участников, пишет The Daily Mail. Ученые обна-

ружили генетическую вариацию, связанную с низким индексом массы тела (ИМТ) у заядлых курильщиков. При этом объем талии у курильщиков оказался больше, чем у тех, кто не курил.

Так, в целом курильщики действительно весили меньше. Но все жировые отложения у них скапливались в области живота. Поэтому риск диабета у них в основном выше, чем у некурящих людей.

Источник: meddaily.ru

«ЛЕВОПОЛУШАРНЫЕ» И «ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ»

Мы все слышали подобные замечания: «Он мыслит левым полушарием мозга» или «У него лучше работает правое полушарие мозга». Однако результаты исследования ученых из Университета Юты показывают, что это миф.

Согласно данным нового исследования, картирование мозга не дает никаких доказательств того, что более развитое левое или правое полушарие мозга может влиять на тип личности.

Команда ученых провела двухлетнее исследование с участием 1 011 человек в возрасте от 7 до 29 лет, которые были частью проекта «Международная инициатива по совместному использованию данных нейровизуализации».

У всех участников была измерена функциональная латерализация мозга. Функциональная латерализация означает, что существуют определенные психические процессы, которые протекают только в правом или левом полушарии мозга.

Ученые говорят, что теория о влиянии левого или правого полушария на тип мышления — не более чем миф.

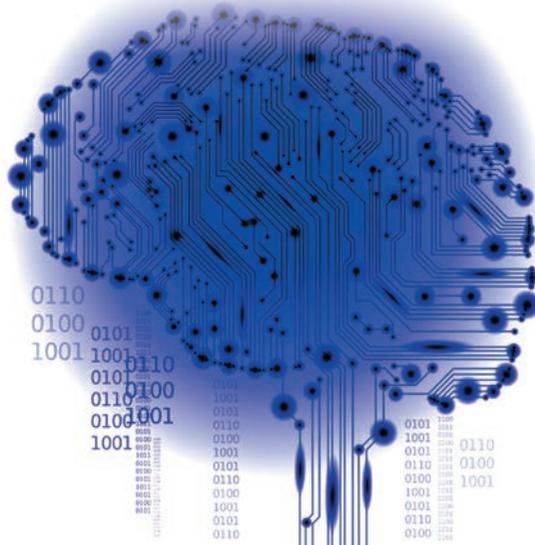
С помощью магнитно-резонансной томографии был проведен анализ мозга участников, во время которого они в течение 5–10 минут находились в томографе, для замера показателей в состоянии покоя. Это позволило исследователям определить мозговую активность в одном участке мозга и сравнить ее с активностью в других.

Далее, ученые разделили мозг на 7 000 участков и проанализировали, в каких из них функциональная латерализация выражена четко.

Были изучены все связи в мозге и установлены все возможные комбинации для каждого участка с правосторонней или левосторонней латерализацией.

Результаты томографии выявили, что мозговая активность может иметь выраженную правостороннюю или левостороннюю латерализацию. Однако они не показали никакой зависимости этого явления от более частого использования левого или правого полушария головного мозга.

Источник: takzdorovo.ru



СЧАСТЬЕ «ЗАРАЗНО», А ДЕПРЕССИЯ – НЕТ

Ученые из Университета Варвика и Манчестерского университета проанализировали данные более 2000 подростков. Они хотели выяснить, передается ли настроение от одного подростка другому. Исследование показало: друзья со здоровой психикой помогали участникам сохранить свое психическое здоровье. Кроме того, они избавляли от депрессии, передает The Daily Mail.

Друзья с хорошим настроением снижали риск развития депрессии у участников на 50%. У подростков с депрессией, имевших счастливых друзей, шансы на выздоровление в ближайшие 6–12 месяцев были повышены вдвое. При этом депрессия не была «заразной». Так, социальная поддержка очень важна для подростков, страдающих от депрессии.

Кстати, депрессия в подростковом возрасте тесно связана с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Специалисты из Американской кардиологической ассоциации проанализировали данные множества исследований. Они

выяснили, что у подростков с депрессией и биполярным аффективным расстройством больше факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Источник: medlinks.ru



КЛЮКВА СПОСОБНА ПОБЕДИТЬ РАК КИШЕЧНИКА

Специалисты из Университета Массачусетса провели исследование на мышах. Грызунам, страдавшим от колоректального рака, в течение 20 недель давали порошковые экстракты клюквы. В первом экстракте содержались все компоненты ягоды, во втором – только полифенолы, а в третьем – все соединения, кроме полифенолов, пишет The Daily Mail.

Количество экстракта, эквивалентное одной чашке клюквы, добавляли в суточную порцию еды мышей. Спустя 20 недель количество опухолей у грызунов, получавших экстракты со всеми соединениями ягоды, уменьшилось на 50%, а оставшиеся у мышей опухоли стали меньше. Кроме того, благодаря экстракту уровни маркеров воспаления в организме животных снизились.

Исследователи не уверены, что клюквенный сок столь же полезен. Сейчас специалисты изучают метаболиты в организме грызунов, употреблявших экстракт клюквы. В дальнейшем ученые планируют определить, какие именно компоненты ягоды обладают противораковыми свойствами. Предыдущие исследования также показали: соединения из экстракта клюквы способны в лабораторных условиях избирательно уничтожать клетки рака толстой кишки.

Источник: meddaily.ru



ЙОГА УЛУЧШАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Многие пациенты с легкой формой гипертонии предпочитают альтернативные методы снижения артериального давления, а не пожизненное лечение с помощью таблеток. Йога становится все более популярной и считается возможной альтернативой.

В данном исследовании доктор Дэбби Коэн из Университета Пенсильвании вместе с командой ученых оценила точный эффект, который оказывает йога на артериальное давление, при участии 58 мужчин и женщин в возрасте от 38 до 62 лет. 58 участников были разделены на три разные группы:

1. Первая группа занималась по программе, которая включала диету / снижение веса и занятия спортивной ходьбой под наблюдением специалистов.

2. Вторая группа занималась йогой в студии 2–3 раза в неделю в течение 24 недель.

3. Третья группа занималась по комбинированной программе, которая включала в себя занятия йогой и коррекцию рациона.

Команде ученых удалось выяснить, что у пациентов, которые занимались йогой в студии 2–3 раза в неделю в течение 24 недель, наблюдалось статистически значимое

снижение артериального давления, гораздо большее, чем у группы с одной коррекцией питания.

Пациенты, которые соблюдали специальную диету, но не занимались йогой, также демонстрировали снижение артериального давления, однако их показатели были меньше, чем у группы, занимавшейся йогой.

Давление в группе йоги снизилось в среднем на три единицы для систолических и диастолических показателей (с 133/80 до 130/77), в то время как результатом группы с диетой (которая не занималась йогой) было снижение всего на одну единицу – с 134/83 до 132/82.

Исследователи предполагают, что причина такой эффективности йоги для снижения артериального давления заключается в расслаблении и медитативном сосредоточении, которые являются ее неотъемлемой частью. Более того, ученые из Школы медицины при Бостонском университете пришли к выводу, что йога может оказывать больший положительный эффект на избавление от стресса и тревоги, чем другие формы упражнений.

Источник: takzdorovo.ru



КАК НЕ «НАСОЛИТЬ» ЗДОРОВЬЮ?

У каждой хозяйки есть свои «коронные» блюда и любимые приправы. Но на чьей бы кухне вы ни оказались, сложно представить, чтобы там не оказалось такого простого ингредиента, как пищевая соль. Мы настолько привыкли к этому, что о наличии соли в блюде кроме как «недосолено» и «пересолено», сказать нечего. Однако с медицинской точки зрения не все так просто.

ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА?

Поваренная соль, она же хлорид натрия, просто необходима нашему организму. Это вещество участвует в нервно-мышечной передаче, регуляции водносолевого обмена, выработке желудочного сока и многих других. Нарушение баланса содержания соли может стать причиной серьезных заболеваний.

СКРЫТАЯ СОЛЬ

Нормальным потреблением соли считается всего 5 граммов в сутки – это одна чайная ложка без горки. При этом следует не забывать о том, что соль уже присутствует, пусть и в разных количествах, во всех продуктах питания – хлебе, мясе, молоке, овощах, за исключением разве что дистиллированной воды. Так называемая скрытая соль практически всегда присутствует в готовых к употреблению продуктах. И ее порой столько, что такая пища становится главным источником избыточного потребления этой специи.

Много соли в колбасах и копченостях, сырах, мясных и рыбных консервах. Чипсы, сухарики, орешки и другие подоб-

ные закуски буквально засыпаны солью. А лидерами по содержанию невидимой глазу соли можно по праву считать бульонные кубики и соевый соус, который многие по недоразумению считают «природной» заменой соли сухой.

Учитывая тот факт, что употребление более 5 граммов соли в сутки допускается только при повышенном потоотделении в жаркую погоду и при тяжелом физическом труде (в таких случаях потери рекомендуется компенсировать подсоленной минеральной водой), большинство россиян постоянно превышают норму потребления хлорида натрия.

Поэтому блюда, приготовленные с соблюдением суточных норм потребления соли, многим покажутся малосолеными или даже постными. Это происходит потому, что большинство из нас просто привыкли к избыточной «солености».

Если вы заметили, что часто досаливаете уже приготовленную пищу – скорее всего, рецепторы вашего языка чувствуют ее только в большом количестве. Ограничьте потребление соли. Пройдет некоторое время, и вы будете чувствовать настоящий вкус пищи, которая ранее казалась вам абсолютно пресной.



«ПЕРЕСОЛ»

В России среднее потребление соли – 12 граммов в сутки на человека, в то время как повышенным давлением страдает 45 процентов населения.

Получается, большинство из нас постоянно «нагружает» свой организм избыточным количеством хлорида натрия, не задумываясь о том, что наносит вред своему здоровью. «Превышение норм потребления приводит к задержке лишней жидкости в организме, которая, циркулируя вместе с кровью, нагружает рабту сердца и повышает уровень артериального давления. Во всех случаях ограничение соли помогает снизить высокий уровень кровяного давления, а в начальных стадиях даже полностью нормализовать его без медикаментозного лечения», – комментирует врач-терапевт окружного центра медицинской профилактики Кирилл Камнев.

У любителей пересаливать еду развивается гипертония, заболевания почек, артриты и нарушение кальциевого об-

мена. Не последнюю роль соль играет и в увеличении массы тела. Все просто: соленая еда возбуждает аппетит. После нее человек съедает и выпивает гораздо больше, чем собирался. К тому же «солененькое» нередко хочется заесть самым вредным – жирным и сладким.

Инфаркт миокарда, мозговой инсульт, сердечная недостаточность, мочекаменная болезнь, онкологические заболевания органов желудочно-кишечного тракта – лишь небольшая часть списка заболеваний, риск которых можно снизить, взяв под контроль содержание соли в том, что мы едим и пьем. Отказаться от пересоленной пищи не так уж сложно, если понять, что этот простой шаг сделает ваш образ жизни более здоровым.

Снижение потребления соли населением – действенный метод профилактики. К примеру, снижение потребления соли населением на треть позволило Финляндии сократить количество инсультов со смертельным исходом на 80 %.



«НЕДОСОЛ»

Вместе с тем, стоит помнить: соль необходима человеку. «Недостаток соли в организме тоже не несет в себе ничего хорошего. Она должна присутствовать в рационе. Ведь человек не способен запастись ею впрок. Ежедневно организм теряет определенное количество солей, восполняя его с пищей. Если поступления необходимого количества хлорида натрия не происходит, организм страдает», — отмечает Кирилл Камнев.

Пример тому так называемые полностью бессолевые диеты. Их результат нельзя назвать здоровым. Ведь речь идет о потере соли, а значит и воды. Проще говоря — обезвоживание. Потерянные килограммы воды ничего общего со снижением избыточного веса не имеют. Зато такой «экстренный сброс»

веса таит в себе многочисленные опасности возникновения различных заболеваний. Упомогачительный эффект диеты часто оборачивается нарушением пищеварения, деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. «Конкретизируя, человек может начать испытывать тошноту, судороги, головокружение, головную боль и слабость, — говорит врач. — При отказе от соли жидкость в организме действительно задерживается хуже. Но вместе с ней вымываются жизненно необходимые микроэлементы: натрий, хлор, калий и магний. Негативный эффект будет значителен, в то время как «слитые» килограммы быстро вернутся обратно. Тем более что пресная еда энтузиазма у человека обычно не вызывает — бессолевые диеты обычно заканчиваются срывами и обжорством».

**ЗДОРОВАЯ СЕРЕДИНА**

Рекомендации по нормализации потребления соли достаточно просты: перестаньте досаливать пищу, откажитесь от добавления соли в блюда при готовке, уменьшите потребление продуктов питания промышленного производства (полуфабрикатов), а для улучшения вкусовых качеств пищи используйте приправы и пряности.

Обращайте внимание на состав продуктов. Соль в составе продукта может обозначаться и как «соль», и как «натрий». Мы помним, что безопасная для здоровья доза соли в день — около 5 граммов. В пересчете на натрий это 1,5–2,0 грамма. Причем речь идет обо всей соли, поступающей в организм. Как входящей в состав продуктов, так и добавляемой при приготовлении.

Илья Юрукин

ВИТАЛИЙ МОТЫЛЬ: ВРАЧ ДОЛЖЕН БЫТЬ СПОРТИВНЫМ



В нашем журнале мы стараемся рассказывать о людях, которые не сидят на месте. Своим примером наши герои доказывают, что и в нынешнее динамичное время, несмотря на загруженность и прочие обстоятельства, при желании можно найти время для активной и здоровой жизни.

На этот раз собеседником нашего корреспондента стал Виталий Мотыль, человек, который не ищет отговорок, а находит возможность: работать с душой, заниматься спортом и просто не сидеть на месте.

Многие гости нашей рубрики отмечают, что основы их мировоззрения закладывались с малых лет. Не стал исключением и Виталий.

«У нас в семье всегда поддерживался здоровый образ жизни, – рассказал он нашему корреспонденту. – Заняться спортом меня мотивировал пример старшего брата. Он в то время увлекся дзюдо и борьбой, а я пошел дальше: начал осваивать панкратион – возрожденный древний олимпийский вид единоборства. Это увлечение помогло мне в жизни и карьере, во время службы в армии. Спорт точит характер, помогает адаптироваться в жизни и общественной деятельности. А тренировки укрепляют не только здоровье, но и морально-психологические качества человека. Поэтому считаю, физическая активность должна присутствовать в семье и обществе постоянно. Жаль, что сейчас запретили физкультурные пятиминутки на производстве. Убежден, это была верная практика».

После службы в армии Виталий Мотыль связал свою жизнь с медициной. Времена учебы в медицинском колледже, получения среднего медицинского образования, а затем высшего, также не стали для него причиной отказаться от занятий спортом. Можно сказать, они в нее органично вписались.

О своей работе Виталий говорит: «Медицина – это призвание. Нельзя прийти туда из каких-то иных побуждений, кроме как благих. Я считаю, что профессиональная деятельность не может заключаться только в постоянной трудовой нагрузке, выработывании единиц и часов. Недопустимо каждое утро, просыпаясь, думать: когда же отпуск? Человек должен лю-

бить свою работу, место и вид деятельности, которому отдает добрую половину своей жизни. Когда ты в гармонии с собой и близкими, когда на работе тебе хорошо — это и называется счастьем. Даже современное определение Всемирной организации здравоохранения гласит: «Здоровье — это социальное, материальное и духовное благополучие».

Отдав медицине в целом около 15 лет, герой нашего материала утвердился во мнении, что в жизни врача обязательно должен присутствовать спорт в той или иной форме.

«В принципе, нести людям добро и свет в виде правильного личного примера — одна из задач врача. Без активного образа жизни, на мой взгляд, врач не может обходиться и верно мотивировать своих пациентов, подавать пример при общении с человеком. Когда тщедушный и сгорбленный врач выходит

на крыльцо родного медучреждения на перекур, где его видят пациенты, в их головах создается соответствующий образ, стереотип. Это, конечно же, неправильно и очень негативно влияет на мысли человека. Ведь если уж врач себя так «запустил», то его примеру последует и посетитель. Поэтому я стараюсь своим поведением, своим образом жизни, подавать правильный пример отношения к

жизни, к здоровью, — говорит Виталий. — Я считаю это частью своих профессиональных обязанностей. Как врач, мануальный терапевт, занимающийся в том числе позвоночником, болями в спине, могу сказать, что иногда пациенты не знают, что такое подход, повторения, что такое режим. Не слышали банальных спортивных терминов, далеки от спорта, не могут отличить мышечную боль от патологической. Поэтому спортивное просвещение необходимо налаживать от школьной скамьи. Я уже твердо решил, что подобное отношение к спорту буду активно прививать в семье — это совершенно необходимо».

Что касается спортивных достижений, отойдя от панкратиона, сегодня в свободное от работы время Виталий отдает

предпочтение стрельбе из лука, плаванию в бассейне и хоккею. Чем разнообразнее, чем шире круг интересов человека, тем шире и позитивнее он сам смотрит на окружающую жизнь, становясь примером для других, говорит гость номера. О профессиональном спорте речь не идет в связи с нагрузкой на медицинских работников. Но у большинства из них всегда есть возможность заняться спортом игровым, единоборствами — было бы желание и твердое волевое решение!

«Хоккей присутствует в моей жизни уже около девяти лет. Чем он хорош? Эта игра, несмотря на то, что относится к командным видам спорта, позволяет развиваться отдельно взятому игроку, закалывает характер. Помимо обязательной физической подготовки, ты должен быть выносливым в психоэмоциональном плане, одновременно обладая рядом умений и навыков. Напри-

мер, нужно уметь владеть клюшкой, а это не просто палкой махать. Клюшка может работать в трех плоскостях, и это шикарное зрелище, когда она находится в руках профессиональных хоккеистов. Хоккей — это также техника катания на коньках. Обрести навык правильного и эффективного катания не очень-то легко! Кроме того, важно видеть соперника



на льду, не пропустить силовую борьбу, видеть на площадке партнера, уметь отдать пас, принять пас и вдобавок еще и быть психоэмоционально готовым к борьбе. Вот те минимальныелагаемые успешного игрока, которые развиваются в ходе тренировок. И второстепенных качеств в этом списке нет. Можно хорошо кататься, иметь отличную физическую подготовку, владеть клюшкой, чувствовать ситуацию на льду, но если психологически сломался — все, ты почти побежден. И наоборот, конечно: можно морально задавить соперника, который подготовлен лучше тебя. Такие примеры, когда побеждает не сила, но воля, есть и будут в истории спорта.

Если посмотреть на матчи чемпионата мира, пусть даже любительским взглядом, присмотреться к тому, что происхо-

дит на «коробке», видно, что началу «сражения» предшествует моральное давление. Цель – морально «задавить», сломать, деморализовать соперника. И спортсмен, который сломался, перешел ту черту, виден сразу!»

Так что морально-волевые качества важны как никогда. Это один из постулатов спорта. Вспомните про сурдлимпийские игры. Не каждый здоровый человек способен на подобное преодоление себя. Так что многое зависит от человека. Будет желание – сможешь тренироваться и достигать успехов, говорит хоккеист.

«Приведу пример. Мы играем в хоккей в Ночной лиге. Время от времени на тренировках у нас не хватает вратарей. А тут как раз пришел незнакомый паренек, – вспоминает собеседник. – Вышел на лед, встал на ворота. Он так отыграл, что мы все просто обалдели! А потом, только на третью или на четвертую тренировку мы вдруг разглядели, что у него нет стопы! Он пристегивал протез, одевался и выходил на лед! Но так он уверенно катался, так профессионально, что ему можно было только позавидовать...»

К слову, чаще тренировки хоккеистов Ночной лиги проходят вечером, в связи с загруженностью льда. Но, если сравнивать с другими регионами, нужно сказать, что в нашем городе, тем не менее, лед доступен и бесплатен, считает собеседник.

«То же можно сказать и о других видах спорта. Конечно, когда условия тренировок спартанские, возможно, это полезно для воспитания характера спортсмена. Но когда есть такой сервис и обеспечение, тренироваться все же проще и веселее, – говорит Виталий Мотыль. – У нас есть материальная база, гигиенические условия, оснащение. Условия для тренировок созданы. Далее все зависит от человека. От того, как он хочет провести вечер или встретить утро нового дня. Например, пока город спит, иногда выезжаем с коллегой пострелять по мишеням из лука, из ружья, или на рыбалку. Привычка выезжать с коллегами на природу сохранилась еще с институтских времен. Конечно, это уже скорее хобби, а не спорт, но при правильном подходе также приносит немалую пользу. У любого человека на первый план, как правило, выходит профессиональная деятельность. Но если физическая активность занимает в жизни хотя бы сорок процентов времени – это уже дополнительная доля позитива и запаса здоровья».

Несмотря на главенствующие роли спорта и медицины в жизни Виталия, на первом месте, конечно, стоит семья. Спутница жизни гостя нашей рубрики Виолетта разделяет его взгляды на образ жизни: пробежки и стрельба из лука стали общим увлечением и важной частью совместной здоровой жизни.

Беседовал Илья Юркин
Фото из архива героя



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ И СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Практически ежедневно во время приема врач-стоматолог сталкивается с заблуждениями пациентов о том, что заболевания зубов и полости рта напрямую связаны с наследственностью. Нередко можно услышать от родителей: «У нас зубы проблемные, и у ребенка они такие же. Это наследственность и ничего с этим не сделать».

Ниже мы приведем примеры стоматологических заболеваний, появление которых может быть связано с унаследованными признаками или спонтанными генетическими мутациями.

Одной из самых распространенных генетических аномалий можно отметить **врожденную патологию прикуса**, и особенно из патологий прикуса по наследству передается врожденный порок развития челюстно-лицевой области – врожденные расщелины губы или неба. Виды проявления данной аномалии различные: может быть полной и неполной, сквозной, сочетанной или отдельно одной области (губа и небо, односторонняя и двусторонняя). Расщелина – это дефект, неполное сращение мягких тканей губы или костных отростков верхней челюсти, может быть проявлением унаследованного синдрома. Одна треть случаев расщелины губы и неба относится к семейным

формам. Если у кого-то из родственников есть расщелина, то вероятность ее возникновения у ребенка растет. Среди детей такая деформация чаще встречается у мальчиков, «заячья губа». Данный вид аномалии диагностируется во время беременности и определяется в большинстве случаев на УЗИ в период 21 недели. Однако не следует огорчаться родителям того ребенка, у кого обнаружен данный вид порока. Так как дефекты устраняются хирургическим путем до 2-х лет. А при современных технологиях и оснащении центров челюстно-лицевой хирургии и косметологии зачастую внешне дефект может стать незаметен.

Нарушения прикуса связаны со скученными, лишними, удаленными зубами, деформациями челюстей. Нарушения прикуса могут генетически наследоваться. Достаточно вспомнить легендарную династию Габсбургов, которая в свое время правила Австро-Венгрией, Чехией, а также Ис-



панией. Примечательна эта семья не только с точки зрения истории. Практически все члены королевской династии имели такой недостаток, как неправильный прикус, вследствие чего внешне казалось, будто бы нижняя челюсть некоторым образом выходит вперед верхней. Нарушение прикуса может привести к дисфункции височно-нижнечелюстного сустава (ДВНЧС), а в дальнейшем и к проблемам с жеванием и речью.

Аденция – врожденное отсутствие зубов, является наследственным заболеванием, при котором отсутствует закладка зачатков одного или нескольких, крайне редко всех постоянных зубов. В то время как молочные зубы обычно прорезываются. Устранение данной патологии выполняется протезированием зубов.

Гиподентия – изменение в развитии верхней и нижней челюстей, что проявляется в виде недостатка места в зубном ряду – чаще встречается у мальчиков. Третьи моляры (так называемые «зубы мудрости»), верхние латеральные резцы, а также верхние и нижние вторые премоляры – вот те зубы, которые чаще всего не прорезываются. Замещение данного дефекта требует комплексного подхода в лечении врача-ортодонта для перемещения зубов и с последующим протезированием дефектов. Чаще лечение

проводят при отсутствии фронтальной группы зубов, так как это нарушение эстетики.

Еще одним пороком развития зубов является несовершенный **амелогенез и дентиногенез** – наследственное заболевание, проявляющееся в неправильном формировании эмали зуба (амелогенез-ткани, покрывающей зуб снаружи). Несовершенный амелогенез также проявляется в нарушении нормальной минерализации эмали, или в образовании недостаточного количества эмали. Несовершенный дентиногенез – наследственная патология, которая связана с неправильным формированием дентина (минерализованное вещество, составляющее основу зуба). Из-за того, что дентин сформирован неправильно, эмаль над ним скалывается. Оба заболевания делают постоянные и молочные зубы слабыми, чувствительными к температурным перепадам и давлению, склонными к повышенному стиранию. Лечение данного врожденного порока развития зубов осуществляют индивидуально в зависимости от степени и уровня поражения эмали или дентина зуба. Восстановление зуба современными реставрационными материалами или замещение ортопедическими конструкциями.

Сверхкомплектные зубы – это дополнительные постоянные зубы, которые могут прорезываться или не прорезываться и находятся в «спящем состоянии» в теле челюсти. Одна треть случаев закладки сверхкомплектных зубов относится к генетическим и наследственно обусловленной патологии, 2/3 их числа связаны с тератогенными влияниями на организм матери ребенка в I триместре беременности и в сроки закладки зубочелюстной системы.

Многие из сверхкомплектных зубов имеют ненормальную форму и могут прорезаться в любом месте. Чаще всего встречаются маленькие сверхкомплектные зубы конической формы, располагающиеся между центральными резцами на верхней челюсти. Такие зубы встречаются также довольно часто в области верхних моляров (дистоляры или четвертые моляры). Состояния, часто сопровождающие сверхкомплектные зубы, – это расщелина неба или губы, ключично-черепная дисплазия (генетическое заболевание, поражающее развитие костей и зубов) и синдром Гарднера (наследственное нарушение, приводящее к раку толстой кишки).

Заболевание тканей пародонта связано с действием бактерий и воспалением, которое вызывает поражение тканей, окружающих зуб. На ранних стадиях при гингивите десна краснеет, легко кровоточит, но эта стадия обратима. В более поздних стадиях заболеваний пародонта (периодонтита) поражаются десны и костные структуры, что ведет

к расшатыванию зубов, может понадобиться удаление у стоматолога. Хотя изначально инфекция вызывается плохой гигиеной полости рта, на развитие заболеваний десен большое влияние имеет наследственность. Известна связь между заболеваниями десен и несколькими системными патологиями, такими как заболевания сердца, инсульт, диабет, преждевременные роды.

Немного информации по самому распространенному стоматологическому заболеванию – **кариесу зубов**.

Развитие данного заболевания зависит от многих факторов. Способствовать возникновению и развитию заболевания могут и неправильное питание, и несоблюдение гигиены полости рта, и много других причин. Но в то же время, почему у одних людей даже при тщательном уходе за зубами может возникнуть кариес, а у других, не столь рьяно соблюдающих уход за полостью рта, зубы вполне здоровы. Причиной может быть наследственная предрасположенность к кариесу. Генетике кариеса



ученые посвятили не так много работ, но все же еще в прошлом веке ученые установили, что наследственность влияет на устойчивость зубов к кариесу. Наследственные факторы влияют на строение зуба, его размеры, состав тканей зубов, отсутствие или наличие бороздок, их строение. От конституции зуба зависит устойчивость зубов к кариесу. Еще на предрасположенность к кариесу, определенную генами, влияет состав слюны. Ведь слюна постоянно омывает зубы и, казалось бы, должна очищать их от вредных микроорганизмов. Но у отдельных людей слюна (олигосахариды, входящие в состав слюны) наоборот способствует оседанию микробов на поверхности зуба. Также к группе риска относятся дети с судорожными состояни-

ями и наследственными кардиопатиями. У таких детей вследствие кислородного голодания в тканях полости рта увеличивается концентрация лактата. Повышение лактата в области зубного налета увеличивает риск развития кариеса. Высокое содержание перекисных соединений вымывает кальций из зубной эмали в кислой среде, снижает минералообразующую способность слюны. У таких детей наблюдается множественный кариес.

М. Г. Ковалева,
зубной врач высшей категории
БУ ХМАО – Югры «Ханты-Мансийская клиническая
стоматологическая поликлиника»

«СЕМЬЯ – ЭТО ЦЕНТР ВСЕЛЕННОЙ»

В осенний номер нашего журнала мы пригласили удивительных людей, которые на своем примере ежедневно показывают, какой сплоченной, дружной, любящей может быть современная семья. Анатолий, Ольга, Дмитрий и Савелий Карцевы – герои нашего материала, который, надеемся, не оставит вас равнодушными.



Ольга, мама семейства, с которой проходила беседа, – очень яркая, жизнерадостная и сильная женщина. В ее глазах читается спокойствие и любовь к своему внутреннему миру и миру, который ее окружает. Карцевы живут, по словам мамы, в обычном рабочем ритме, и вместе с этим успевают содержать свой дом и участок, который требует сил, вложений, хлопот и тяжелой работы. Ею занимаются все, и это только укрепляет всех домочадцев. «У нас стандартная семья – 4 человека: мама, папа и два сыночка, – рассказывает наша героиня. – Наш старший

сын – особенный ребенок с ограниченными возможностями. Дима добивается больших результатов в жизни, хоть и маленькими шажками. Мы ему, конечно, помогаем. Поддержка от родителей здесь должна быть на первом месте. Все идет от семьи, нашей тропой выложен этот путь». Дмитрий учится в 5 классе, в специальной коррекционной школе. Нельзя не сказать о том, что учится мальчик на отлично. Для такого ребенка это огромный труд, а для родителей большая гордость.

Младший сыночек еще ходит в детский сад и радуется



родителей не меньше старшего. «У нас очень много семейных традиций, и одна из них – сопровождение вместе с мужем Савелия в детский сад. Даже если мне не нужно на работу с утра, я никогда не пропущу этот особый ритуал. Ведь так важно держать своего ребенка за руку, говорить с ним о планах на день, как-то поддержать, помочь побороть утренние «нехочухи». Все это мы делаем с мужем вместе», – делится с нами Ольга. Понимание правильной семьи у ребенка идет с детства, если он видит любовь мамы и папы, видит, как должно проходить семейное времяпрепровождение, то и в будущем он будет стараться все это перенести в свою семью.

Возвращаясь к семейным традициям, хочется рассказать еще о нескольких, которые плотно вписались в жизненный ритм семьи Карцевых. Каждую субботу, как было принято раньше, у наших бабушек и дедушек, проводится банный день. В этом полезном мероприятии принимают участие не только родители и дети, но родные и близкие люди, рядом с которыми на душе становится еще теплее. «Вообще в нашей семье очень любят устраивать всяческие дни, которые мы посвящаем чему-либо. Например, недавно мы все вместе, от мала до велика, занимались уборкой урожая. И муж с детьми решили, что мы будем отмечать

«День фермера». Я с радостью согласилась, за считанные минуты накрыла на стол, позвала друзей, и мы очень здорово провели оставшийся день у костра, наслаждаясь чаем с мятой, которую тоже собрали вместе со всем урожаем. А после празднования я спросила у мужа: «Действительно ли сегодня День фермера?» На что он ответил: «Нет, я просто его придумал». Вот так и проходят наши дни, с легкостью и радостью».

Здоровое питание и активный образ жизни – неотъемлемая составляющая жизни семьи Карцевых. Но мама подходит к этому делу с хитростью и умом. «Ребенок есть ребенок, и он никогда не будет любить шпинат, брокколи и тому подобное, если его заставлять. И так же с вредными продуктами: если запрещать, то хотеться будет в разы сильнее. Поэтому я никогда не запрещаю есть своим детям какую-нибудь картошку фри, какие-нибудь гамбургеры, ведь они должны все попробовать и сами понять, что полезнее. И они поймут. Когда мы были на отдыхе в Таиланде, в один вечер мои мальчишки попросили приготовить вареную картошку с молоком. Это ли не показатель того, что они понимают и любят полезную пищу? Конечно, дома я готовлю разнообразные блюда из качественных продуктов, по возможности выращиваю что-то на своем участке. И даю возможность моим мужчи-

нам решить самостоятельно, что они будут кушать сегодня вечером, – делится с нами Ольга. – Еще был один очень забавный случай. Так как я питаюсь правильно и в соответствии с запросами своего организма, то готовлю для себя некоторые вещи отдельно. Вот и был у меня пирог с высчитанными КБЖУ, а рядом лежали покупные печенья детей. Но наутро остались только печенья, пирог кто-то с удовольствием съел. Я была очень рада, ведь дети выбрали мой полезный пирог, и я их не заставляла».

Порой кажется, что нам не хватает времени на многие важные дела, и из-за этого мы недовольны и тем, на что у нас есть время. Ольга, методом проб и ошибок, открыла для себя некую тайну, которая помогает справляться со всем, что встречается на ее пути. Может быть, она поможет и вам. «Самое главное – найти себя и понять, определить свое предназначение, прислушаться к своему внутреннему голосу. Понять, что тебе интересно, и научиться делать то, что приносит удовольствие. И стараться получать удовольствие от любых занятий. Все дело ведь в наших мыслях, как мы думаем – такой результат и получаем. Все просто», – говорит Ольга.

Посмотрев на эту красивую, стройную и спортивную девушку, можно с уверенностью сказать, что она получает удовольствие от своего дела. Ольга работает фитнес-тренером. Ее главная задача – помочь девушкам и женщинам полюбить себя. «Когда ты чувствуешь себя некомфортно в своем теле, когда ты стараешься не делать лишних движений, чтобы не показаться неуклюжей, каждый день думаешь о лишних килограммах, которые не дают тебе покоя, то вся твоя жизнь превращается в сплошную муку. Нужно полюбить себя и быть довольной собой. А для этого нужно приложить усилие, встать на сложный путь преображения, – объясняет наша героиня. – И когда я вижу свою девочку, которая преодолела этот путь, которая идет в красивом платье и по-настоящему кайфует от того, какая она классная, вот тогда я понимаю, что я сделала все, чтобы она стала счастливой и полюбила себя. Это моя мотивация».

Вот такие простые и в то же время нелегкие вещи нужно сделать для того, чтобы жизнь стала ярче. Желаем нашим читателям найти себя, если этого еще не случилось; быть довольным собой, если вдруг сегодня утром вас не устроило свое отражение; и делать любые вещи в своей жизни от души и сердца. Тогда непременно душевное спокойствие и удовлетворение будет приносить вам ежедневную радость и любовь к жизни.

Варвара Скидан

Фото из архива семьи Карцевых

Фото на обложке: Илья Юрукин



УЛЫБАЮЩАЯСЯ ДЕПРЕССИЯ



Мы привыкли думать, что депрессия – это подавленное состояние, отсутствие аппетита, опущенные плечи, а на лице – печальная маска Пьеро. На самом деле все люди разные, и депрессия проявляется по-своему. Психологи выделяют улыбающуюся депрессию, самый коварный подвид этого расстройства.

Один из самых популярных в Британии комиков Дэвид Уильямс заявил, что большую часть жизни страдал от депрессии. Среди внешне жизнерадостных и веселых людей очень много тех, кто болен депрессией, но мало кто из их окружающих подозревает о недуге.

Эксперты называют данное явление «улыбающейся депрессией». Люди с подобным диагнозом стараются держать лицо на публике, иронизируют над собой, веселят окружающих.

То есть ведут активную жизнь, но стоит им оказаться в одиночестве, случаются приступы панических атак, бессоницы и низкой самооценки. При этом внешних проявлений может и не быть – человек просто страдает от головных болей или болей в спине. Опытный невролог при диагнозе «радикулит» обязательно назначит антидепрессант – и правильно сделает. Чтобы отличить «депрессивную боль», существует тест: утром такие больные чувствуют себя хуже, чем вечером, или же наоборот.

ЧТО ЕЩЕ ГОВОРИТ О ДЕПРЕССИИ?

- Снижение настроения.
- Ощущение, что мысли текут крайне медленно, человек плохо соображает, не способен принять решение.
- Сниженный аппетит.
- Нежелание что-либо делать.
- Плохой сон, причем это может быть не банальная бессонница, часто в 11 вечера человека охватывает желание какой-либо деятельности, он начинает работать за компьютером, стирать, готовить еду на завтра – лишь бы оттянуть время отхода ко сну. И лишь когда наступает нервное истощение, человек ложится спать.
- Депрессия плохо отражается на внешности. Поскольку постоянно происходит сужение сосудов, никакая косме-

тика не поможет придать коже лица здоровый вид. Из-за длительного подавленного состояния могут начать выпадать волосы.

Осенью ситуация может обостриться. Резкая смена погоды и ритма жизни вызывает и изменения в настроении, появляются апатия, подавленность, а простудные заболевания лишь усиливают упадок сил – как физических, так и душевных.

Понятно, что в первую очередь на развитие ее влияет изменившийся ритм жизни. Суэта мегаполисов, постоянные кризисы то в одной, то в другой стране, нестабильность в отношениях или на работе – собственно, вся жизнь, в которой нет стабильности, ведет к затяжному стрессу, а он перерастает в депрессию.



Потому что стресс – это ситуация, в которой человек оказался впервые, у него еще нет опыта и знаний, как решать эту проблему, он не знает, какие последствия могут ожидать. Это серьезно влияет на нервную систему, но обычно острое состояние длится 3–4 дня, а затем нормализуется. Когда же человек снова и снова оказывается в тисках обстоятельств и прекрасно знает, что для него означает потеря работы, развод или финансовый кризис, а эти неприятности идут непрерывной чередой – получается, что человек постоянно живет в состоянии стресса. И вот тут нервная система дает сбой, не в силах справиться с непосильной нагрузкой.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ДЕПРЕССИЮ?

Полноценный ночной сон

Спать нужно 8 часов и именно ночью. Если ложиться в 2 часа ночи, такой сон полноценным не назовешь, независимо от его продолжительности.

Тайм-менеджмент

Рабочий день должен иметь все же зримые очертания, каждые полтора часа необходимо хотя бы на 5 минут отвлечься от работы, а в обеденный перерыв – обедать, а не совершать трудовые подвиги. Мысль «я не устал» говорит о том, что организм не подает соответствующий сигнал или

вы его просто не услышали. На самом деле труд заработавшего человека совсем не эффективен. К тому же, по мнению психиатров, трудоголики – хорошие исполнители, но они не всегда способны выдавать интересные идеи.

Микроклимат

Создать благоприятный микроклимат в семье – под силу каждому. Достаточно лишь проявлять терпимость к ближнему. Выражается она в мелочах, например, в характере встреч после работы. Кому-то после длинного рабочего дня, наполненного общением, хочется дома помолчать. Другой, напротив, проводит день в молчании, и ему хочется выговориться близкому человеку. Это тот случай, когда прийти к компромиссу очень легко, а эффективность такого компромисса огромна.

Планируйте выходные

Когда мы на полном ходу резко тормозим в субботу и в растерянности оглядываемся: чем же заняться – это тоже выбивает из колеи. Правильнее еще в начале недели с домашними обсудить варианты выходных, спланировать, куда сходить, что сделать.

Мечты об отпуске

Работаем мы в том числе и для того, чтобы полноценно и интересно отдохнуть. И для душевного здоровья мечтать об отпуске крайне полезно. Правда, отпуск должен быть все же расслабляющим, а не экстремальным. Экстрим – это тот же стресс, а стресс по определению не может быть отдыхом.

Наталья Сосунова,
медицинский психолог Нижневартковского
психоневрологического диспансера



ОСЕННИЕ РАДОСТИ

С наступлением осени (а в нашем случае холодает уже в августе) хочется успеть получить как много больше витаминов от сезонных фруктов и ягод. Из небольшого ассортимента, который доходит до наших краев, мы можем встретить инжир. Красивая, сладкая, полезная, с приятными, трескающимися во рту семечками – именно так можно описать эту ягоду, которая не похожа ни на что.

Многим знакомо название инжир, однако это далеко не единственное название этой замечательной культуры. Его называют фиговым деревом, смоковницей, винной ягодой, смоквой, смирнской ягодой или просто фигой. Так именуется не только дерево, но и сами плоды.

Инжир считается самым древним культурным растением. Изначально выращиванием винной ягоды занимались в Аравии, но после этим начали заниматься в Сирии, Финикии и Египте. В Америку фиговое дерево попадает лишь в конце XVI века.

Чтобы не разочароваться в инжире, который и так недолго может присутствовать на наших столах, нужно уметь правильно его выбрать. Прежде всего, нужно взять плод в руку, ведь именно так можно понять, насколько он плотный. На прилавках чаще всего встречается старая смоковница, поэтому и важно ощупывать плоды. На нем не должно быть никаких вмятин. Свежий инжир должен легко поддаваться надавливанию.

Следует отметить, что инжир является скоропортящимся продуктом, поэтому употребить его рекомендуется как можно скорее. Однако он может полежать некоторое время в холодильнике, но не больше трех дней. Для того чтобы фига как можно дольше хранилась, ее засушивают.

«Оживить» инжир довольно просто, для этого достаточно окунуть ее в кипяток или подержать некоторое время на пару.

Свежие соплодия инжира насыщены сахарами, органическими кислотами. Некоторые сорта содержат до 71% сахара. Это глюкоза, левулеза, сахароза и чуть в меньшем количестве арабиноза, седогептулоза и манногептулоза. Основная кислота в составе плодов – лимонная. В зрелом инжире также обнаружена глицериновая кислота. Каротина в нем содержится мало, зато много пектиновых веществ, железа и меди.

Если вы устали или голодны, то инжир обязательно вам поможет, вернет энергию и бодрость, избавит от чувства голода. Инжир не вызывает жажду. Воины Александра Македонского всегда брали с собой в поход это природное сокровище, инжир возвращал им силы после боя. Многие искренне считают инжир совершенным творением природы. С его помощью лечат отравления, так как инжир нормализует работу желудка, активно стимулирует функции печени и почек. Также инжир полезен при ангине, его заваривают с горячим молоком, он способен избавить от боли в горле, от кашля и действует как жаропонижающее средство.

Противопоказан данный фрукт только при сахарном диабете, острых желудочно-кишечных заболеваниях и при подагре.

Инжир вкусен сам по себе и не требует никаких «подспорий». Но если вам захотелось разнообразия, из сахарного инжира получаются очень вкусная пастила, джем, варенье, повидло, торты, пряники, конфеты, мороженое и всевозможные напитки. Но плоды этого растения также замечательно сочетаются с сыром, мясом, яйцами, орехами и ветчиной. Отметим, что мускат, имбирь, корица и инжир прекрасно дополняют друг друга.

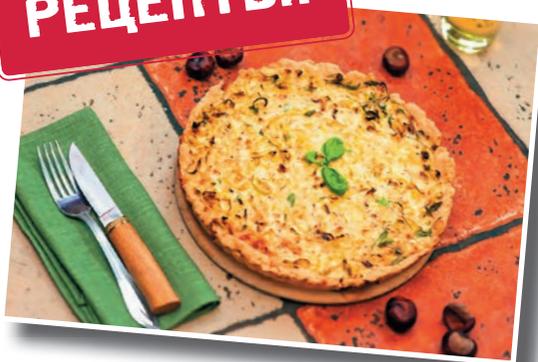
Калорийность сырого инжира составляет 74 кКал на 100 г. В 100 г консервированного инжира содержится 53 кКал. Однако в 100 г сушеного инжира содержится 257 кКал. Тем, кто следит за своей фигурой, стоит ограничить употребления инжира в таком виде.

Помимо своих вкусовых качеств, инжир обладает лекарственными свойствами и широко используется в медицине. С давних пор фиго используют в медицине. Их применяли как средство от кашля, от заболеваний горла, для чего со-

плодия заваривали кипятком или горячим молоком. Мякоть же плодов обладает хорошим потогонным и жаропонижающим действием. Кроме того, железа в инжире больше, чем в яблоках, поэтому его рекомендовали больным, страдающим железодефицитной анемией. Так как в листьях содержится кумарин (вещество, повышающее чувствительность организма к солнечной радиации), они тоже нашли применение. Инжир обладает большой питательностью, успокаивает жар в теле и утоляет жажду. Инжир полезен при сердечбиении, бронхиальной астме, кашле, болях в груди, огрублении плевры; употребление его в пищу с миндалем помогает при сильном похудении. Сушеный инжир обладает слабительным действием. Сироп из инжира является тоником для детей: он повышает их аппетит и улучшает пищеварение. Инжирный сироп помогает при мышечном ревматизме, заболеваниях кожи, камнях в почках и мочевом пузыре, увеличении объема печени и болях (при простудном заболевании женских половых органов).

Наслаждайтесь этим осенним тартом в кругу семьи и близких друзей. И помните, мы то, что мы едим!

РЕЦЕПТЫ:



ТАРТ С ИНЖИРОМ И СЫРОМ

Ингредиенты:

Масло сливочное (холодное) – 175 г

Мука – 250 г

Молоко – 1 ст. л.

Соль (без горки) – 1 ст. л.

Сахар (0,5 ст. л. (15 г) в тесто + 110 г в начинку) – 125 г

Яйцо (среднее, 1 в тесто + 3 в начинку) – 4 шт.

Сливки (жирные) – 250 г

Инжир – 230 г

Сыр твердый – 230 г

Перец черный (молотый, по вкусу)

Способ приготовления:

Для начала нам нужно сделать тесто бризе. Просеиваем муку в миску, делаем углубление в центре. Кладем в него порезанное кубиками масло, молоко, соль, 1/2 ст. л. сахара и 1 яйцо. Такое тесто не следует замешивать долго, чтобы не нагрелось масло. Также лучше это делать холодными руками на холодной поверхности. Если в тесте остались небольшие кусочки масла – ничего страшного. Заворачиваем тесто в пленку и оставляем в холодильнике на полчаса.

Готовим начинку. Режем кубиками инжир, трем сыр на крупной терке. Взбить 3 яйца с сахаром, добавляем сливки, перец и все перемешиваем (количество сахара убавить или прибавить на свой вкус).

Достаем тесто из холодильника. Если оно слишком твердое, мнем его немного руками. Раскатываем его между двумя листами кондитерской бумаги толщиной примерно 4 мм. Снимаем верхний лист бумаги, переворачиваем тесто в форму для тарта, укладываем его, затем снимаем второй лист бумаги. Излишки обрезаем. Их можно завернуть в пленку и хранить в холодильнике в течение недели.

На тесто выкладываем инжир, сверху посыпаем сыром и заливаем смесью из яиц и сливок. Выпекаем в разогретой до 180 градусов духовке примерно минут 40–50.

(www.povarenok.ru)



ТАКИЕ ЖЕ ДРУГИЕ

«Они способны адаптироваться, интегрироваться в общество, приносить ему пользу и быть счастливыми».

Большинство расстройств детского возраста отличаются тем, что со временем, взрослением они либо трансформируются, либо полностью исчерпывают себя. Но есть два расстройства, которые, возникнув в детстве, остаются с человеком на всю жизнь – это интеллектуальная недостаточность и аутизм.

Последние клинические исследования позволяют в качестве основных причин аутизма выделить когнитивные ограничения и аномалии головного мозга. По мнению ученых, у детей, страдающих аутизмом, имеются врожденные перцептивные и когнитивные нарушения (страдает социальное восприятие), что значительно затрудняет нормальное общение и взаимодействие с другими людьми.

При таких дисфункциях дети не способны понимать, что стоит за действиями и словами других людей, затрудняются интерпретировать их поведение, им сложно догадываться, что хочет сказать человек. При этом, несмотря на часто хорошую механическую память, существуют трудности применения имеющихся знаний целенаправленно с пользой и значением. Запас информации обычно носит пассивный характер и может проявиться эффективной способностью, демонстрирующей блестящий ум, например, в ситуации, когда замкнутый ребенок вдруг произносит сложную цитату, услышанную им некоторое время назад.

Ключевыми признаками аутизма являются отчужденность, отсутствие эмоциональной откликаемости, стерео-

типы поведения, своеобразии социального реагирования. Четкие симптомы становятся очевидны примерно к трем годам и связаны они, как правило, с особенностями речевого развития. Хотя первые признаки можно заметить и на более ранних этапах, в 12–18 месяцев, когда ребенок не проявляет полноценно невербального эмоционального контакта – не смотрит в глаза, не отвечает улыбкой на улыбку, остается холоден к объятиям и поцелуям близких.

Коррекционная работа с аутичными детьми требует больших эмоциональных затрат и всегда носит долгосрочный характер. Поэтому часто родители, ожидая быстрого положительного результата и не получив его, разочаровываются, «опускают руки», теряют надежду. Усугубляет ситуацию и то, что аутичные дети, существуя в своем мире, не замечают окружающих и не устанавливают с ними эмоциональную обратную связь. И так же с родителями, вкладывающими так много сил и энергии в развитие своего «особенного» ребенка.

Следующие рекомендации помогут родителям понимать и принимать детей такими, какие они есть, улучшая

тем самым качество взаимодействия с ними, помогая адаптироваться к такому сложному, но неизбежному миру.

Наблюдение является лучшим способом работы с аутичным ребенком. Наблюдая за происходящим, замечая каждое действие, каждый звук и каждый жест ребенка, облекая в слова все увиденное, мы помогаем ребенку научиться понимать, что эти слова непосредственно связаны с поступками и что при помощи слов можно выразить мысли, чувства и даже общаться с другими.

Одним из важнейших условий развития и успешной адаптации ребенка является соблюдение режима дня. Ребенку аутичному такое четкое следование распорядку дает еще и чувство безопасности. Причем основные режимные моменты должны не только соблюдаться и проговариваться взрослыми, но и быть изображены в виде понятных ребенку картинок-схем, размещенных в удобном для него месте. Родителям необходимо помнить о крайней консервативности аутистов, когда даже самые незначительные изменения в режиме, обстановке могут спровоцировать самоагрессию и усиление тревоги. Профилактикой таких поведенческих отклонений и является четкое поддерживание привычного для ребенка порядка дел и вещей.

Для обеспечения спокойствия и уверенности малыша полезно создание семейных ритуалов, направленных на формирование стереотипов поведения в различных ситуациях. Выполняйте в строгой, заведенной раз и навсегда последовательности различные повседневные процедуры: одевание (организуя личный шкаф или полку, где в определенной последовательности будет храниться вся одежда малыша), умывание (в ванной в определенном месте разложите принадлежности), игры (рядом с системой хранения игрушек прикрепите схему их расположения), прогулки (по привычным маршрутам), отход ко сну (гигиенические процедуры, чтение, массаж).

Семейное чтение, тщательное и выразительное, способствует осознанию логики событий. Многократное перечитывание одних и тех же произведений, которого так требуют аутичные дети, помогает им понимать себя и окружающих, тем самым снижая внутреннюю тревожность и напряженность.

В процессе воспитания следует избегать двух крайностей: с одной стороны – проявления чрезмерной жалости и вседозволенности, с другой – постановки завышенных требований, которые ребенок не в состоянии выполнять, в сочетании с жесткостью и наказаниями.



ЛИТЕРАТУРА:

Лебединская К. С., Никольская О. С., Баенская Е. Р. и др. Дети с нарушениями общения, 1989 год.
 Ирис Юханссон. Особое детство, 2010 год.
 Кэти Летт. Мальчик, который упал на землю, 2012 год;
 Виктор Каган. Аутята. Родителям об аутизме, 2015 год;
 Тара Делани. Развитие основных навыков у детей с аутизмом, 2014 год;
 Елизавета Мэмми-Заварзина. Приключения другого мальчика. Аутизм и не только, 2014 год;
 Наоки Хигасида. Почему я прыгаю, 2014 год;
 Ирина Мамайчук. Помощь психолога детям с аутизмом, 2007 год.

ФИЛЬМЫ И КНИГИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ И БЛИЗКИХ, СТРАДАЮЩИХ АУТИЗМОМ:

- Документальный фильм Любови Аркус «Антон тут рядом», 2012 год;
- Художественный фильм Барри Левинсона «Человек дождя», 1988 год;
- Художественный фильм Ника Касла «Мальчик, который умел летать», 1986 год;
- Художественный фильм Майкла Лиссака «Карточный домик», 1993 год;
- Художественный фильм Ника Бальтазара «Бен Икс», 2007 год;
- Художественный фильм Мика Джексона «Тэмпл Грандин», 2010 год;
- Художественный фильм Элиссy Даун «Черный шар», 2008 год;
- Художественный фильм Марка Эванса «Снежный пирог», 2006 год;
- Художественный фильм Петера Несса «Без ума от любви», 2005 года.

Родителям «особенных» детей необходимо понимать, что улучшение состояния ребенка зависит не только от назначения специального лечения, даже если таковое нужно, но в значительной мере от терпеливого, принимающего и последовательного отношения к нему.

Ваша задача — помочь ребенку в сложных условиях раскрыть весь заложенный в него природой потенциал

развития, сделать его максимально приспособленным к самостоятельной жизни и пусть простой, но полезной профессиональной деятельности.

В. Н. Смирнова,
 медицинский психолог диспансерного отделения
 КУ ХМАО — Югры «ХМКПНД»

ЕВГЕНИЙ БАШМАКОВ: ДАУНХИЛЛ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ



В нашем журнале мы традиционно стараемся рассказывать о людях, ведущих активный образ жизни. Не станет исключением и нынешний номер. Сегодня мы познакомим вас с ханты-мансийцем Евгением Башмаковым, который выбрал для себя пусть не очень распространенный в Югре, но потрясающе интересный вид спорта – даунхилл.

ВЕЛОСИПЕД – ЗДОРОВО ВСЕГДА

Велосипедные прогулки уже давно достаточно популярными среди жителей нашего округа. Велосипед – это все-таки здорово! Так скажет большинство из нас, сев на двухколесное средство передвижения.

Многим для удовольствия хватает неспешных поездок по паркам и велодорожкам. Особенно в хорошей компании или всей семьей. А кому-то недостаточно удовольствия от поездок по ровному асфальту. Суeta вокруг – пешеходы, автомобили, бесконечные бордюры и пешеходные переходы... На незнакомых тропах и проселках интереснее! Холмы, пригорки и спуски покруче, чтобы свистел ветер в ушах, а от ухабов, бросающихся под колеса, сжималось сердце...

ВНИЗ С ГОРЫ

Но кто-то всегда идет, а в нашем случае – едет дальше и быстрее. Туда, где, казалось бы, велосипедисту делать нечего. На крутые склоны и захватывающие дух, петляющие

между деревьев спуски. Свистит ветер, летит из-под колес земля, отрабатывает неровности и корни деревьев подвеска... Порой и этого становится недостаточно. И на трассе вырастают самодельные препятствия.

Это уже не праздное катание. Это – скоростной спуск на горном велосипеде, или даунхилл (от downhill — «вниз с холма»). Для него, разумеется, требуются специальные велосипеды. С системой амортизации, а также особой геометрией рамы, отличной от обычных горных велосипедов. Все это необходимо для повышения стабильности на высоких скоростях.

БОЕВОЙ КОНЬ РАЙДЕРА

Велосипед для скоростных спусков – это подвеска с рабочим ходом 180–203 миллиметров, способная «переварить» все то, что встретит на пути велосипедист-экстремал. Не выбросив при этом райдера из седла и не лишив его контроля над велосипедом. Это мощные дисковые

тормоза и усиленные колеса. Ведь велосипеду предстоит выдерживать серьезные нагрузки, при этом сохраняя управляемость. Для каждодневных поездок такой велосипед, конечно, не нужен. Всем своим видом он выражает готовность помочь своему владельцу побороть свой страх, неуверенность и скуку.

«Так вышло, что в один прекрасный день у меня появился велосипед для кросс-кантри – гонок по пересеченной местности со спусками, подъемами и скоростными участками. Я подозревал, что такой байк предназначен вовсе не для езды по городу. Он же – горный! С этого все и началось, — рассказывает гость нашей рубрики Евгений Башмаков. — Поняв, что ездить по асфальтированным велодорожкам – не мой путь, я предложил своему коллеге освоить близлежащие холмы. Как оказалось, мы не были готовы к атаке полчищ комаров. И были вынуждены отступить под натиском кровососов во время первого же подъема. Но желание испытать себя осталось».

И спустя какое-то время Евгений вновь оказался в лесу. «Поездка по грунтовой трассе, извилистые дорожки, подъемы и спуски, лужи, грязь и скорость стали для меня одним из самых ярких и счастливых моментов в жизни, настолько это было круто», — говорит он.



СКОРОСТНОЙ СПУСК – ХОББИ, СПОРТ, ЖИЗНЬ

«Впоследствии я познакомился с таким же увлеченным человеком. И мы уже целенаправленно спускались по трассам среди корней, бугров, а затем и самостоятельно построенных препятствий. С этого началось мое увлечение даунхиллом, — рассказывает Евгений. — Это уже не «покатушки». Это спорт. Со своими тонкостями, секретами и большим объемом полезной и интересной информации. А так как скоростной спуск стал для меня настоящим увлечением, быстро занявшим порядочную долю свободного времени, я читал о даунхилле все, что находил. Общался на тематических форумах и просматривал видео. Словом, черпал информацию везде, где только можно. Хотелось все узнать, увидеть и обязательно попробовать. К тому же я начал заниматься велосервисом, что тоже дало значительный опыт и знания».

Стоит сказать, что даунхилл – очень объемная тема в велоспорте. Со своей терминологией, своей историей и множеством сообществ. Пожалуй, описание техники вождения, прохождения поворотов и сложного рельефа, проезда через корни и даже приземлений – даже объемнее того, что говорят о вождении четырехколесной техники.

И это настоящее удовольствие, отмечает наш гость: «Велоспорт стал стилем жизни. Откровенно говоря, я бы с удовольствием посвящал велосипеду жизнь. Разумеется, велосипеду в более широком смысле: может быть, в меру сил способствовал бы развитию велодвижения в нашем округе».

НА ТРЕНИРОВКУ ЗА ПРИКЛЮЧЕНИЕМ

Со своими товарищами по увлечению он проводит регулярные тренировки, цель которых – отработка техники, получение нового опыта и просто получение удовольствия. Велосипед в принципе полезен. А что касается горного, здесь развивается острота реакции, координация движений,



умение быстро принимать решения. В этой дисциплине почти нет прямых участков трассы. В то же время, скорости достаточно большие, повороты, трамплины, коварные корни и камни...

«У нас есть тренировочный спуск протяженностью около 400 метров, оборудованный самодельными трамплинами. Там все и происходит. Конечно, погода в этом году вносит свои коррективы – грязь и постоянные дожди значительно ухудшают сцепление. Резина, конечно же, цепляется и за такой грунт, а вот на сырых деревянных конструкциях все значительно усложняется. В таких погодных условиях и тренировки проходят по-особому. Больше экстрима, больше коварных препятствий, таких как мокрые корни деревьев, выступающие из-под земли. Каждая тренировка – это маленькое, но невероятно потрясающее приключение! – говорит велосипедист. – Кроме того, для меня очень важен соревновательный момент. Даже если порой я понимаю, что мне далеко до лидерства, например, на всероссийских соревнованиях, все равно интересно. Интересно посоревноваться, оценить свой уровень, узнать, насколько ты шагнул вперед», – рассказывает Евгений.

Уместным будет отметить, что к участию в гонке должен быть готов не только наездник, но и велосипед. Знать и понимать устройство своего железного коня важно в принципе. А особенно – при подготовке к выезду на соревнования, велосипед проверяется от и до. Чистится, смазывается,

перебирается. По прибытии на место байк должен быть на сто процентов готов к гонке.

Не менее важна в скоростном спуске экипировка велосипедиста: велошлем, защита колена и голени, локтей, перчатки... В этом экстремальном спорте от ошибок и падений не застрахован никто, а потому безопасности отводится отнюдь не последнее место. Все это справедливо и для тренировок.

НА КУБОК – К ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМ

На счету нашего рассказчика участие в соревнованиях различного уровня. И он не собирается останавливаться на достигнутом. «Ведь впечатлений на таких соревнованиях всегда масса. Огромное число таких же увлеченных людей. На данный момент думаю об участии в Финале Кубка России – заключительной гонке этого сезона в Новороссийске. Очень хотим нашей командой съездить на эту гонку. Но, к сожалению, по ряду разных причин получится это только у двоих. Впрочем, благодаря участию в таких мероприятиях появилось большое количество друзей по всей России, с которыми с радостью встречаюсь, когда приезжаю на гонки», – поделился Евгений.

Беседовал **Илья Юрукин**

Фото из архива Евгения Башмакова и Евгения Листюка



ВЕДЕМ РЕБЕНКА К СПОРТУ – СОВЕТЫ ВРАЧА



Здоровые дети – счастье родителей. А для здоровья и физического развития ребенка нужно с детства приобщать его к спорту. Что нужно знать родителям, чтобы этот процесс был приятным, принес ребенку радость, а главное – пошел на пользу?

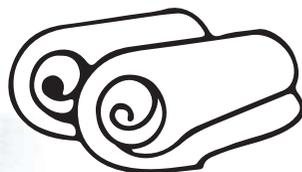
Об этом нашему журналу рассказала заведующая отделением спортивной медицины клинического врачбно-физкультурного диспансера Алена Столярова.

Современные специалисты единодушны: идеальный вариант – приобщать ребенка к спорту с самого

рождения. Уже сейчас во многих спортивных центрах и школах семейной культуры есть группы «Мать и дитя», куда родители могут прийти с самыми маленькими детками – от года до четырех лет. На этих занятиях малыши укрепляют мышцы, учатся плавать. Развитие навыков движения, реакции – это важно.



Малышам с 1,5 месяцев и до года делают укрепляющий массаж. После того как ребенок научился ходить, с ним можно делать несложную гимнастику в игровой форме.



Старайтесь как можно раньше научить ребенка плавать, сейчас существует много методик обучения плаванию даже с грудничкового возраста.



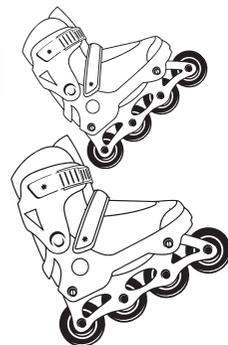
С наступлением зимы детям с полутора лет можно устраивать игры на улице с санками. Но перед тем как позволить ребенку самостоятельный спуск с горы, съезжайте с ним вместе, потом вместе тяните санки вверх, чтобы у малыша запечатлелся в памяти весь комплекс обязанностей.



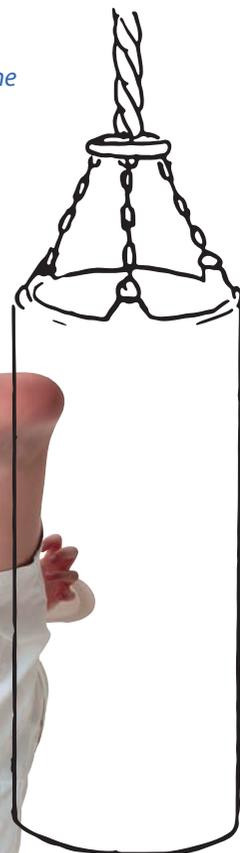
С 2,5–3,5 лет ребенок может освоить лыжи. Подберите лыжи по росту ребенка (до конца вытянутых пальцев вытянутой руки), а не на вырост. Сначала шагайте без палок, а потом с палками. Увеличивайте время прогулки на лыжах: от 10 до 40 минут (если ваш малыш не устает, можно и больше).



С трех лет дети могут понемножку кататься на устойчивых роликах, но только при самом активном участии и поддержке взрослых. В этом же возрасте дети начинают ездить на велосипедах. А до велосипеда можно освоить самокат. С его помощью ребенок научится держать равновесие. Приучайте детей отталкиваться обеими ногами попеременно для равномерного развития мышц. При выборе велосипеда важно, чтобы его размеры соответствовали росту ребенка.



С четырех – пяти лет можно понемножку заниматься коньками, только соблюдайте правила безопасности. Катайтесь при небольшой минусовой температуре. Известно, что фигурное катание улучшает работу сердца и сосудов. То же можно сказать и о гимнастике.



А вот восточными единоборствами начинайте заниматься не раньше 5 – 7 лет. Далее, с 7 – 8 лет, разрешены многие спортивные секции, исключение составляют лишь такие виды, как бокс, силовое троеборье, велоспорт и некоторые др.

ФАКТОРЫ РИСКА:

ПОСЛЕДСТВИЯ:



Повышенное артериальное давление

Высокий холестерин

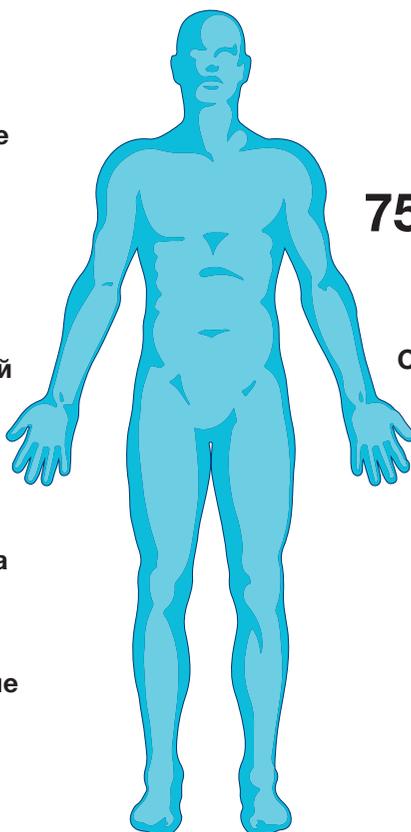
Нерациональное питание

Недостаток физической активности

Высокий уровень глюкозы

Избыточная масса тела и ожирение

Табакокурение и избыточное потребление алкоголя



Неинфекционные заболевания:

75 % смертей в России

Сердечнососудистые заболевания

Хронические болезни легких

Сахарный диабет

Онкологические заболевания

ЭФФЕКТИВНЫЕ **МЕРЫ**

ПРОФИЛАКТИКИ



- » ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
- » КОНТРОЛЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
- » РЕГУЛЯРНАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ
- » ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №4. 2015

