

16+

№48 декабрь 2024 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.  
Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Здоровье человека

<< СТР. 1



Иммунитет на страже нашего здоровья

<< СТР. 4



Любимая газета-  
в онлайн-  
формате.  
Переходите  
в группу  
по QR - коду.

Неделя ответственного отношения к здоровью

## Здоровье человека

*Единственная красота, которую я знаю — это здоровье*  
**Г. Гейне**

О том, что такое здоровье, и о том, как вести здоровый образ жизни, рассказала главный внештатный специалист Департамента здравоохранения Курганской области по спортивной медицине, врач-педиатр ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Ефремова Валентина Александровна.

"OMNIA MEA MECUM PORTO (латинский — всё своё ношу с собой)" — сказал греческий философ Бианш, подчёркивая, что главное богатство человека — он сам. Каждому хочется быть умным, сильным, красивым, здоровым. На протяжении веков люди вырабатывали правила оптимального поведения, следуя которым можно с наибольшей эффективностью поддержать здоровье тела и духа. Ещё в прошлом веке немецкий философ Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нём всё ста-

новится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия." В середине 2000-х годов в России было проведено социальное исследование для выяснения приоритетов человеческих желаний. Выяснилось, что большинство опрошенных на вопрос: "Чего они хотят больше всего в жизни?" ответили: "Крепкого здоровья".

**Так что такое здоровье?** Многие скажут, что здоровье — отсутствие болезни. Но это опре-



деление не совсем правильное. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье — это "Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов". Существует и целый ряд других определений. Но все они содержат следующие постоянные критерии, по которым оценивается здоровье:

- ▶▶▶ отсутствие болезни;
- ▶▶▶ нормальная работа организма;
- ▶▶▶ полное физическое,

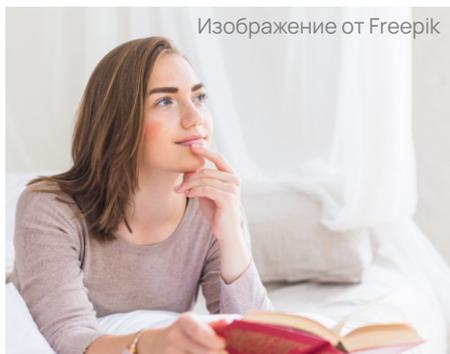
умственное, социальное, духовное благополучие;

- ▶▶▶ стремление к творчеству;
- ▶▶▶ способность полноценно учиться, трудиться, общаться с людьми;
- ▶▶▶ способность приспосабливаться к изменениям в окружающей среде.

Нужно не только мечтать, но и самому делать всё возможное, чтобы обладать здоровьем!

Главными критериями здоровья человека являются его духовное и физическое состояние. Духовное и физическое здоровье должны находиться в гармоническом единстве, так как это неотъемлемые части индивидуального здоровья человека. **Учёные выделяют четыре фактора, определяющие индивидуальное состояние здоровья:**

- биологические факторы (наследственность) – 20%
- окружающая среда (природная, социальная, техногенная), экология – 20%
- индивидуальный образ жизни, привычки и поведение человека, микросоциальная среда – 50%
- служба здоровья – 10%



**Как же надо жить, чтобы быть здоровым человеком?** Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепле-

ние здоровья называют здоровым образом жизни.

**Первая составляющая системы здорового образа жизни – режим труда и отдыха.** Чтобы его соблюдать, просто необходимо помнить, что в сутках всего 24 часа. Из них, чтобы быть здоровым – необходимо 8-9 часов выделить для ночного сна, 6-8 часов занимают работа у взрослых и школьные занятия у детей, около 2 часов на домашние дела (уборка, покупки). В итоге личного времени остается 4-6 часов. Его нужно провести, не занимаясь всякими пустяками, а прогуляться по улице, сходить в спортивный зал, поплавать в бассейне. Побольше двигайтесь!

**Вторая важная составляющая здорового образа жизни – питание. Питание должно быть рациональным.**

**Принципы рационального питания:**

- ▶▶▶ правильное соотношение пищи и затрат энергии;
- ▶▶▶ соответствие содержания в пище белков, жиров, углеводов возрасту и состоянию человека;
- ▶▶▶ достаточное содержание в пище витаминов и минеральных веществ;
- ▶▶▶ режим питания (регулярность и кратность приёма пищи).

Соотношение белков, жиров, углеводов для детей и подростков равно 1:1:4. При повышении физической нагрузки, занятиях спортом – это соотношение может быть 1:1:6.

По способности пищи повышать заряд жизненной энер-

гии, медицина ставит на первое место свежие растительные продукты, мясные и рыбные продукты, свежие птичьи яйца; на второе – хлеб, зерно-



вые продукты, овощи, кисломолочные продукты, сыр, сливочное масло; на третье – ягоды, фрукты, орехи. Свежие овощи и фрукты содержат минеральные вещества, кислород, клетчатку и витамины, необходимые для укрепления иммунитета организма.

В течение дня очень полезно пить воду!

Пищу необходимо тщательно пережевывать. Нельзя за стол садиться усталым и возбужденным. Усталому человеку необходимо перед едой отдых, по крайней мере, в течение 10 мин. После еды тоже надо отдохнуть не менее получаса.

**Третья составляющая здорового образа жизни – хороший сон.** Людей по своим биологическим ритмам делят на "сов" и "жаворонков". Но нужно всегда помнить, что спать необходимо ложиться не позднее 10-11 часов вечера, с продолжительностью сна не менее 8-9 часов. Сон помогает восстановить работоспособность организма. Согласно медицинским исследованиям, сон – это не только отдых, но и физиологическая деятельность, направленная на переработку

Изображение от Freepik



различной информации, накопленной за день. **Чтобы хорошо выспаться полезно:**

- ▶▶▶ лечь в один и тот же час и отводить на сон определенное время;
- ▶▶▶ обязательно проветривать комнату перед сном;
- ▶▶▶ тёплое питье на ночь;
- ▶▶▶ отвлечься от дневных проблем: почитать хорошую книгу, послушать спокойную музыку.

**Так же к здоровому образу жизни относится четвёртая составляющая-закаливание организма.** Воздействие солнца, воздуха и воды на организм человека очень полезно. Люди ещё в древности понимали необходимость использования человеком природно-климатических закаливающих факторов. На Руси еще в IX веке строили бани, купались зимой в проруби.

Водные процедуры снимают чувство усталости, утомления, возвращают хорошее настроение и бодрость. Поэтому 4-5 обливаний водой рук, лица прохладной водой, и наступающие вслед за этим сужение со-

судов – своеобразная и полезная гимнастика, которая хорошо тренирует кожу, улучшает питание и деятельность клеток, что приводит к нормализации обмена веществ в организме. Закаливание лучше всего начинать летом в утренние часы. Начиная с простых обтираний влажным полотенцем в течение 2-3 минут, потом можно перейти к обливанию водой (комнатной температуры) в течение 30 секунд - 2 минут. После 2-3 минут закаливания переходят к принятию тёплого душа.



Изображение от Freepik

Самое доступное средство закаливания – купание в море, реке, озере. Закаливаться можно также, окуная ноги в таз с холодной водой, дома. Полезно также бывать в сауне или бане. Прогулки, экскурсии, туристические походы, езда на лыжах, санках, велосипеде – тоже

особый вид закаливания – это закаливание воздухом.

Солнечные лучи необходимы для организма не меньше, чем воздух. Загорать первый раз можно не более 3-5 минут, далее в течение 25-30 минут.

Основным условием здорового образа жизни является личная заинтересованность человека. Первым шагом в этом становится выбор жизненных установок, определение цели в жизни, потом – выбор путей, с помощью которых можно реализовать свои замыслы. Главное помнить: ничего в жизни не даётся даром. Красивое тело, сила, лёгкая походка, выносливость – всё это достаётся путём тренировок и требует постоянных усилий для своего поддержания.

"Здоровье – это та вершина, на которую каждый должен подниматься сам", – писал учёный, врач Н. Н. Брехман.

**Действительно, наше здоровье зависит только от нас самих. И подниматься на эту вершину мы начинаем с самого детства.**



Изображение от Freepik

## Иммунитет на страже нашего здоровья



*Главной ценностью человека является здоровье. Здоровье напрямую связано с иммунной системой, которая имеет несколько составляющих или звеньев иммунитета. О том, как поддерживать иммунитет, рассказала заведующий отделом, врач-методист ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Пригородова Елена Владимировна.*

Иммунитет – достаточно сложная система, обеспечивает защиту организма от проникновения, распознавания и уничтожения микроорганизмов и продуктов их жизнедеятельности – вирусы, бактерии, грибы и их токсины. Также иммунитет несет ответственность за уничтожение мутирующих клеток организма, которые являются причиной злокачественных образований.

**Существует несколько видов иммунитета: врожденный, который передается по наследству и приобретенный – возникает вследствие перенесенного заболевания или после вакцинации.**

В здоровом организме все составляющие иммунитета работают слаженно, но дефицит одного из звеньев может привести к возникновению различных заболеваний, проявляющихся повторными, тяжелыми и рецидивирующими инфекциями. Поэтому ни в коем случае нельзя допускать ослабления иммунитета, а нужно всецело помогать организму в поддержании его защитных функций. Самая эффективная мера по укреп-

лению иммунной системы – это соблюдение здорового образа жизни, который помогает предотвратить развитие хронических заболеваний и долгосрочных болезней. **Здоровый образ жизни включает в себя несколько простых, но вместе с тем очень важных компонентов, укрепляющих иммунитет:**

- качественный сон (не менее 7-8 часов ежедневно);
- здоровое питание (наличие в рационе фруктов, овощей, ягод, зелени, белковой пищи, цельнозерновых и кисломолочных продуктов);
- физическая активность;
- закаливание;
- управление стрессом (с помощью дыхательных практик, медитаций, занятий йогой и т.д.);
- отказ от курения, употребления алкоголя и других психоактивных веществ (все эти зависимости негативно влияют на иммунную систему).

**Ослабить иммунитет может:**

- стресс и плохой сон;
- нездоровое питание (продукты большой переработки,

содержащие большое количество соли, сахара, насыщенных жиров, а также ароматизаторы, усилители вкуса и разрыхлители, фастфуд, жареная и копченая пища, колбасные и кондитерские изделия, сладкие газированные напитки).

- недостаток физической активности;
- неблагоприятная окружающая среда;
- курение (в том числе электронных сигарет и вейпов, употребление алкоголя или наркотических веществ).

**Если появилось подозрение на серьезное нарушение в работе иммунитета, не стоит откладывать визит к врачу – возможно произошла поломка конкретного звена иммунитета и без специфического лечения не обойтись. Ошибочно люди считают, что с помощью таблеток, капель, сиропов и т.д. можно «поддержать» или даже «повысить» иммунитет. Не стоит заниматься самолечением. Это может негативно отразиться на здоровье. Лечение обязательно должно проходить под контролем лечащего врача. Иммунная система здо-**

Изображение от Freepik



рового человека не нуждается в том, чтоб вмешивались в ее работу, необходимо просто создать условия для её нормальной работы.

**Для того, чтобы создать иммунитет против какой – либо инфекции, проводится вакцинация - самое эффективное и экономически выгодное средство против инфекционных заболеваний.** Если поставлена прививка, человек чаще всего не заболевает той инфекцией, против которой она поставлена, а если заболевает, то пе-

реносит болезнь легко. Это происходит потому, что после прививки в организме человека вырабатываются антитела, которые обеспечивают должную защиту в случае возникновения заболевания. На выработку антител требуется время, они сразу не образуются. Поэтому необходимо начинать вакцинацию не во время подъёма заболеваемости или эпидемии, а до их начала, чтобы иммунная система успела отреагировать и выработать достаточное количество антител. Прививки позволяют успешно вести борьбу с такими инфекциями, как, например, с вирусами гриппа, кори, краснухи, паротита, полиомиелита, гепатита В или бактериями (возбудители туберкулеза, дифтерии, коклюша, стол-

бняка, гемофильной инфекции).

Следует чётко понимать, что отказавшись от вакцинации, вы не можете оградить себя и своих близких от всех опасностей, но вы можете избежать грозных инфекционных заболеваний и осложнений. Нужно регулярно заботиться о своем здоровье, проходить профилактические осмотры, избегать стрессов, больше двигаться, гулять на свежем воздухе – тогда иммунная система скажет вам спасибо и будет эффективно выполнять свои функции.

**Пусть ваш иммунитет вас не подводит, а стоит на страже вашего здоровья!**

## Сохранение здоровья в пожилом возрасте

Пожилой возраст – это этап, который часто воспринимается сквозь призму стереотипов о старении и ограничениях. Однако не стоит забывать две важные вещи: во-первых, старость – это привилегия, которая не всем дана, и, во-вторых, возраст не является препятствием для качественной жизни.

### Свобода.

Для многих людей пожилой возраст ассоциируется с выходом на пенсию и большей свободой в выборе образа жизни. Отсутствие необходимости работать на постоянной основе позволяет заниматься увлечениями, путешествовать и ис-

следовать новые интересы.

Это время для саморазвития и самореализации, которое ранее могло быть невозможно из-за занятости.

Пожилые люди, которые продолжают работать, могут получать больше удовольствия от работы, так как большинство из карьерных целей уже достигнуты и можно заняться развитием новых навыков.

### Возможность заняться чем-то новым.

С выходом на пенсию или снижением рабочей нагрузки у пожилых людей появляется больше времени для занятий, о которых они мечтали на протя-

Изображение от Freepik



жении всей жизни. Это может быть искусство, музыка, садоводство, кулинария или изучение иностранных языков.

Новые увлечения могут дать новую цель и принести много радости.

Многие пожилые люди активно участвуют в жизни общества. Они могут заняться волонтерством, участвовать в клубах по интересам или даже вновь вернуться к учебе. Это не только обогащает их собственную жизнь, но и приносит пользу обществу, позволяя

передавать свои знания и навыки другим.

### Мудрость.

Это может показаться удивительным, но исследования показывают, что пожилые люди часто чувствуют себя счастливее, чем лица среднего возраста.

С возрастом появляется более четкое представление о приоритетах, потребностях, желаниях и целях. Эта ясность позволяет уделить больше внимания тому, что действительно важно и меньше беспокоиться из-за мелочей.

### Эмоциональная устойчивость.

С возрастом у людей, как правило, улучшается эмоциональная устойчивость. В одном эксперименте исследователи заставили участников разных возрастов играть в азартную игру и обнаружили, что 60-летние не переживали из-за проигрыша и реже рисковали.

### Опыт.

С возрастом накапливается бесценный жизненный опыт. У пожилых людей есть возможность вспомнить различные жизненные ситуации, проанализировать принятые решения и их последствия. Этот опыт помогает принимать более мудрые решения, как в личной жизни, так и в профессио-



нальной сфере. В том же вышеупомянутом исследовании 60-летние лучше, чем молодые, представляли разные точки зрения, придумывали несколько решений и предлагали компромиссы.

### Улучшение социальных навыков.

Пожилые люди чаще обладают развитой способностью к эмпатии,

пониманию эмоций других. В результате такой эмоциональной зрелости социальные связи могут становиться более крепкими и значимыми.

### Внуки.

Бабушки и дедушки часто могут испытать радость общения с маленькими детьми без смен подгузников и бессонных ночей. Исследования показывают, что детям в жизни нужно от четырех до шести вовлеченных, заботливых взрослых, чтобы полностью развиваться эмоционально и социально и что отношения бабушки и дедушки/внуков уступают по эмоциональной важности только отношениям родителя/ребенка. Бабушки и дедушки любят своих внуков, и эта любовь согревает их собственные сердца, одновременно принося пользу внукам, получающим эту любовь.

Источник: сообщество главного внештатного специалиста по терапии и общей врачебной практике Минздрава России Драпкиной О.М

## Откажитесь от курения для здоровья сердца

Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем.

Научное и медицинское сообщество бьёт тревогу – курение очень вредно и отнимает в среднем около 10 лет жизни!

В табаке и табачном дыме содержится более 4000 различ-

ных веществ, из них около 30 известных канцерогенов и ядов, вызывающих опасные заболевания всех органов и систем организма человека, в том числе, сердца и сосудов. Например:

### НИКОТИН, воздействуя на сердце:

- ▼ повышает уровень артериального давления
- ▼ ускоряет сердечный ритм

▼ сужает артерии и сосуды артерии и сосуды

▼ увеличивает приток крови к сердцу



Изображение от Freepik



▼ повышает жёсткость артерий, что приводит к инфаркту или инсульту

**ОКИСЬ УГЛЕРОДА** или угарный газ, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям, что приво-

дит к изменению структуры кровеносных сосудов и сердца: увеличивает риск высокого кровяного давления, отложение холестерина на стенки сосудов и возникновение других серьёзных заболеваний.

**Польза для сердца после отказа от курения:**

▲ Через 20 минут – частота сердечных сокращений снижается

▲ Через 12 часов – уровень угарного газа в крови возвращается к норме

▲ Через 4 года – риск инсульта сравнивается с риском некурящего человека

**Польза для сердца здорового образа жизни:**

▲ Замените сигарету полезным удовольствием: физической активностью, спортом, туризмом, хобби и др. для здоровья и долголетия.

▲ В планировании дел оставьте место для отдыха. Высыпайтесь!

▲ Важно сбалансированное питание. Поддерживайте вес в норме!

**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ!  
ПУСТЬ ВАШЕ СЕРДЦЕ БУДЕТ  
ЗДОРОВЫМ!**

## Тюбинг - опасное увлечение

Зима – то время года, когда возрастает число травм, случающихся на льду, во время катания на лыжах, санках и коньках.

Вокруг белый, пушистый снег, так хочется скатиться с горки с ветерком. Но на снегу может случиться многое. Катание на санках, лыжах, сноуборде может привести к сотрясениям мозга, переломам, вывихам и растяжениям. Во многих случаях травмы можно предотвратить. Для этого нужно, чтобы участники и организаторы



Изображение от Freepik

развлечений следовали простым правилам техники безопасности. Сотрудники ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора поделились основными правилами безопасности катания на тюбингах.

Многие травмы в зимних видах спорта можно предотвратить, сохраняя бдительность, используя приспособленные для этого трассы, и специальное снаряжение.

Риск травм возрастает, если катающийся не выполняет инструкции, находится в неправильном положении в тюбинге, спускается на непригодной для этого местности, катается, зацепив ватрушку за автомобиль.

Для безопасности важно пройти инструктаж перед спуском,

соблюдать все знаки, не отпускать маленьких детей кататься на трассу, предназначенную для взрослых.

**Безопасное катание на тюбинге зависит от ряда условий, соблюдение которых снизит риск травм.**

● Укатанная трасса (в том числе специальными машинами) с обозначенными границами для катания

● Наличие ограждений и указателей движения

● Отсутствие ледяной корки, умеренный уклон с длинным и ровным спуском

● Присутствие инструкторов на дистанции и в конце спуска

● Использование специальной защитной экипировки: ноше-

ние шлема во время катания на ватрушке может значительно снизить риск травм головного мозга

- Подходящая зимняя одежда для ожидаемых погодных условий
  - Качественное оборудование.
- 100% гарантии безопасности катания нет даже на правиль-

но оборудованном склоне. Травмы могут произойти где угодно. Главное, максимально соблюдать меры предосторожности, которые позволят сохранить здоровье и жизнь.

Ни в коем случае не употребляйте алкоголь до и во время катания на тюбинге. Следите за своим самочувствием – при малейших признаках недомогания, отдайте предпочтение

спокойному отдыху.

**Родители! Не отпускайте детей одних на горку. Даже во дворе ребенок должен оставаться под присмотром. У вас будет шанс уберечь ребенка от травмы или быстро оказать помощь.**

**Помните, что от ваших действий или бездействия зависит жизнь вашего ребенка!**

## Диспансеризация - забота о здоровье

Диспансеризация и профилактический медицинский осмотр – комплекс мероприятий, направленных на раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.

Профилактический медицинский осмотр могут пройти граждане старше 18 лет ежегодно.

**Диспансеризацию могут пройти граждане с 18 до 39 лет 1 раз в 3 года с 40 лет ежегодно.**

В поликлинике необходимо заполнить:

- информационное добровольное согласие на медицинское вмешательство;
- анкету на выявление хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития.



Изображение от Freepik

циента и даёт необходимые рекомендации по здоровому образу жизни.

### Второй этап диспансеризации

Если по результатам первого этапа диспансеризации врач-терапевт выявит показания для проведения дообследований, то пациента направляют на второй этап или дополнительные исследования.

### Первый этап диспансеризации

- На первом этапе в зависимости от пола и возраста проводится ряд медицинских исследований, осмотров и консультаций.
- Приём врача-терапевта

По итогам диспансеризации врач-терапевт кабинета или отделения медицинской профилактики выносит заключение о состоянии здоровья па-

**НА ЗАМЕТКУ!** Согласно Трудовому кодексу РФ работодатель обязан предоставить работнику оплачиваемые дни освобождения от работы для прохождения диспансеризации: 1 день раз в 3 года гражданам от 18 до 39 лет, 1 день ежегодно гражданам, достигшим 40 лет и 2 дня ежегодно работающим пенсионерам и гражданам предпенсионного возраста.