

ЗДОРОВЬЕ **Хакасии**

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Наши будни Поздравляем с Днем защитника Отечества	с. 1
Умей сказать – нет!	с. 1
О репродуктивном здоровье подростков	с. 1
Всемирный день борьбы против рака Как определить рак и на что обратить внимание	с. 2
Международный день онкобольного ребенка Онкология в детском возрасте. Настораживающие симптомы и профилактика	с. 2
Профилактика гастрита Что полезно для желудка	с. 3
Этот модный диагноз: пневмония Новый взгляд на старую проблему	с. 3
Ребенок – блогер. Нужно ли спасать?	с. 3
Движение – это жизнь Эпидемия физической неактивности у мужчин	с. 4
Зимние забавы для людей 60+ Как поддерживать физическую активность в пожилом возрасте в зимний период	с. 4



**Поздравляем
всех мужчин
Республики Хакасия
с Днём защитника
Отечества!**

**В этот день простое пожелание -
Быть всегда уверенным в успехе.
Благородство, сила, смелость, знания -
Для мужчины лучшие доспехи.
Пусть в реальность планы воплощаются,
Ждет удача в каждом новом деле
И всегда отлично получается
Поражать намеченные цели!
С праздником!**

*Редакционная коллегия
газеты «Здоровье Хакасии»,
коллектив Республиканского
центра общественного
здоровья и медицинской
профилактики*

НАШИ БУДНИ:

О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Поэтому, работа с подростками и молодежью в области полового образования на сегодняшний день является одним из актуальных направлений.

Специалистами ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» врачом-методистом Домановой Аллой Валерьевной и фельдшером Бабиной Еленой Анатольевной был проведен цикл видеолекций по охране репродуктивного здоровья среди школьников 6-7 классов МБОУ СОШ № 1 г. Абакана.

Ученики в школах должны хорошо знать основы личной гигиены и уметь их применять в быту, учебе.

Охват участников составил - 198 человек. Все желающие смогли задать интересные вопросы лекторам. Восприятие полученной информации о вопросах репродуктивного здоровья было однозначным, говорят о ее пользе.

Участники мероприятия получили печатную продукцию: листовки, газету «Здоровье Хакасии», узнали, где находится Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики.

Для обращения за консультацией к специалистам можно позвонить по телефону «горячей линии» - 8 (3902) 34-33-02, в рабочие дни (понедельник-пятница) с 08.00 до 17.00 часов, перерыв с 12.00 до 13.00.

Благодаря данному мероприятию формируются гигиенические навыки у детей, а здоровый образ жизни становится привычным.

УМЕЙ СКАЗАТЬ: НЕТ!

Ведущий психолог ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Меркулова Екатерина провела мероприятие «Умей сказать нет!» из цикла профилактических мероприятий «Не переступи черту» (антинаркотическое) в клубе «Огонек». На мероприятии присутствовали школьники в возрасте 14 лет. Психолог прочитала небольшую профилактическую лекцию о вреде наркотических веществ, рассказала о том, что такое наркотики и как они влияют на организм человека, что такое наркотическая зависимость и может ли человек, употребляющий наркотики выйти из этой зависимости. Ребята поделились своей информацией об этой теме, которой они владеют, и смогли задать интересные вопросы о вреде употребления наркотиков. Психологом был проведен тест «Сможешь ли ты устоять?». По результатам теста ребята смогли узнать могут ли они дать отпор вредным привычкам или не устоять перед их натиском?

Психолог затронула такую тему: «Умение сказать нет!».

Способность сказать «нет» имеет огромное значение для каждого человека. Это служит всем знаком: «Я человек, я личность. У меня есть свои интересы, свой собственный взгляд, своё мнение, потребности, вкусы, предпочтения, которые столь же важны для меня, как и ваши для вас. Ведь всегда найдутся люди, которые будут проявлять настойчивость, чтобы добиться чужого согласия. Они будут пытаться манипулировать людьми. То есть сыграть на их чувствах и эмоциях: вызвать жалость – Ты меня очень расстроишь, сыграть на Вашем самолюбии – Ты такой хороший, добрый, порядочный, благородный... Ты не сможешь мне не помочь, постараться принизить достоинство – Да ты просто трус, ты бы сделал, но ты боишься, или шантаж – Если ты не согласишься, ты мне больше не друг.

Психолог провела с ребятами тренинговое занятие «Умей сказать – нет!». Ребята учились говорить: «нет» в разных ситуациях и с разной степенью значимости, от неуверенного до уверенного тона. Занятие проводилось в игровой форме и завершилось творческим заданием, где ребята могли написать то, чему они говорят: «Да» в своей жизни и то чему они скажут: «Нет».

Дети смогли научиться формировать умения противостоять попыткам манипулирования ими, а также способности к самостоятельному выбору.

Актуальность таких мероприятий очень важна, ведь профилактическая работа, направленная против употребления наркотических веществ, имеет немаловажное значение на сегодняшний день.

4 февраля - Всемирный день борьбы против рака

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ РАК И НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

В настоящее время, когда увеличилась онкологическая настороженность в обществе и повысилась медицинская грамотность населения, всё больше людей интересуется, как выявить рак у себя на ранних стадиях. Чем раньше выявится злокачественное образование, тем выше шанс на излечение.

По статистике смертность от злокачественных новообразований (ЗНО) стоит на 2 месте после болезней системы кровообращения (БСК). В Республике Хакасия показатель смертности – 225,3 случаев на 100 000 населения.

Особое внимание стоит обратить на свое здоровье. Пройти обследование на онкологическое заболевание нужно:

Курильщикам (рак гортани, легких и рак губы); лицам, злоупотребляющим алкоголем (рак поджелудочной железы или печени, рак желудка); пациентам с гепатитами В или С и другими канцерогенными инфекционными заболеваниями (рак печени).

Любителям покурить и любителям соляриев (рак кожи, меланома).

Лицам в возрасте 50 лет и старше (повышены риски рака простаты у мужчин, рака молочной железы у женщин).

Лицам, у которых ближайшие родственники имеют онкологическое заболевание (наследственность – фактор, повышающий вероятность онкозаболевания).

Носителям вируса папилломы человека (рак шейки матки у женщин, рака гортани у обоих полов).

Жителям крупных городов и мегаполисов (повышен риск возникновения рака дыхательной системы и кожи); работникам «грязных» производств (содержание в воздухе сажи, свинца, асбеста и других мелких частиц повышает вероятность рака легких и не только).

Лицам с низкой физической активностью, избыточным весом – из-за снижения у таких людей иммунной защиты организм не может защитить себя от раковых клеток.

Очень важно диагностировать рак на ранней стадии, это дает шанс на удачное лечение (от 90-95%) и благоприятный исход. Каждому человеку следует не только регулярно проходить общее обследование организма на онкозаболевания, но и самостоятельно обращать внимание на первые признаки онкологических заболеваний. Это проблемы с мочеиспусканием (частые, внезапные позывы в туалет, слабое и длительное чувство жжения при мочеиспускании, подтекание при кашле, смехе и других причинах) – это может быть гиперплазия или рак предстательной железы, а может обычная инфекция. Кровь в моче или стуле – является одним из признаков

рака мочевого пузыря, почек, толстого кишечника, урогенитальной инфекции или геморрое.

Кроме этого могут быть изменения кожи (особое внимание на родинки и любые другие пятна) – цвет, размер или форма, беспричинное потемнение или осветление какой-либо области кожи. Увеличение и/или болезненность лимфоузлов. Нарушение голоса и/или глотания. Изжога – неспецифический признак, но прогрессирующая изжога может возникнуть при раке пищевода, желудка или ротоглотки. Изменения на слизистой рта – белые, красноватые или сероватые бляшки. Резкая потеря веса. Жар постоянный или возникающий регулярно без явной причины. Изменения в груди: структура или форма, прощупываются узловые или иные образования.

Все это является поводом для обращения к медицинскому специалисту. Врач может назначить обследование (биопсию, маммографию, анализ крови и др.), помогающее поставить правильный диагноз и выявить рак.

Скрининговые исследования достаточно просты и доступны на данный момент, большая часть из них входит в алгоритм обследований в рамках диспансеризации. Своевременно проходите обследования, обращайтесь внимание на изменения, происходящие в вашем организме как внутри, так и снаружи.

Будьте здоровы!.

15 февраля – Международный день онкобольного ребенка

ОНКОЛОГИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ.
НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Во всех странах примерно одинаковая частота заболеваемости детей онкологическими заболеваниями: 14-15 детей из каждых 100 тысяч.

Чаще всего, если речь идет о злокачественной солидной опухоли, при которой нет ярких, бросающихся на себя внимание признаков – диагноз устанавливается поздно, в далеко зашедшей стадии заболевания, когда проведение специфической терапии представляет значительные трудности. Если для взрослых существует система профилактики и ранней диагностики, то с детьми другая картина, у них рак – это всегда болезнь-исключение.

Очень важно формирование онкологической настороженности по отношению к ребенку не только у родителей, но и у воспитателей детских садов, учителей школ. Также важное значение имеет формирование групп риска, что поможет врачу, к которому такой ребенок придет на прием отнестись к нему внимательнее и провести дополнительные обследования.

Причиной развития ново-

образования в организме ребенка могут послужить различные факторы: некоторые вирусы, которые являются онкогенными (вирус герпеса, папилломы и т.д.); гены, провоцирующие некоторые онкологические процессы; канцерогенные действия определенных химических соединений (сажа, асбест, различные химикаты) на половые клетки или на плод в период беременности; нарушение эмбриогенеза из-за вредных факторов окружающей среды или TORCH-инфекций (в этот комплекс входит возбудитель токсоплазмоза, цитомегаловирусной патологии, герпеса и краснухи); ионизирующее излучение, которое может повреждать клетки и их структуры, становится причиной изменения ДНК в генах; наследственная предрасположенность – передача от родителей активных онкогенов вместе с нормальным генетическим материалом.

Родителям ребенка очень важно следить за обязательным прохождением регулярных медицинских осмотров в детском саду или школе для своевременного выявления онкологическо-

го диагноза. Родители должны обращать внимание на появление у ребенка различных постоянных и необычных для него симптомов: необъяснимое появление слабости, сопровождающееся быстрой утомляемостью; бледность кожных покровов; частые и необъяснимые подъемы температуры тела без видимой причины; образование серьезных гематом при малейших травмах и слабых ударах; беспричинное появление на теле ребенка припухлостей или уплотнений; не проходящие боли, локализованные в одном участке тела; нехарактерное для детей, внезапное появление на теле ребенка при наклонах, во время игр или сна; сильные головные боли, сопровождающиеся рвотой; внезапные нарушения зрения; стремительная, беспричинная потеря веса. Не пугайтесь, если обнаружили у ребенка один или несколько таких симптомов, все они могут возникать и при других инфекционных, травматических или аутоиммунных заболеваниях. Вообще, если вам кажется, что ребенок стал странным, что он ведет себя не так, как всегда,

лучше обратиться к врачу, а не заниматься самолечением.

При наличии настораживающих симптомов, во избежание врачебных ошибок, уже на первом этапе обследования больного ребенка, подозреваемый онкологический диагноз должен быть отображен в диагнозе, помимо других предполагаемых заболеваний. В этом случае огромная ответственность ложится на участкового педиатра или детского хирурга, именно они первыми проводят обследование ребенка и предлагают алгоритм дальнейших действий. Зачастую на первичном приеме у педиатра выявить опухоль сразу не удастся, поэтому выявление и диагностика рака у детей проходят гораздо успешнее при проведении сразу нескольких видов скрининговых тестов: анализы крови, мочи, онкомаркеры; рентгенологические методы исследования; ультразвуковые исследования; компьютерная томография; магнитно-резонансная томография; пункция костного мозга; биопсия опухолевой ткани и др.

В настоящее время онкологические заболевания больше не являются приговором, но и так

просто от них не избавиться. Если опухоль диагностирована на ранней стадии, а лечение начато незамедлительно, то это практически всегда благоприятный исход. В современной медицине действуют стандарты, которые направлены на продление жизни ребенка даже в неподдающихся лечению стадиях заболевания. Появляются новые методы лечения, которые отличаются повышенной эффективностью и увеличивают среднюю выживаемость на значимые цифры.

ПРОФИЛАКТИКА.

Для профилактики рака у детей необходимо уделять внимание следующим аспектам скрининга: выявление наличия у ребенка генетической предрасположенности к некоторым видам злокачественных опухолей, которые передаются по наследству; антенатальная охрана плода, подразумевающая устранение различных факторов риска на организм беременной женщины и плода; своевременное удаление доброкачественных опухолей (невусов, нейрофибром, остеохондром, тератом), которые могут стать фоном для развития рака.

Профилактика гастрита
ЧТО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЖЕЛУДКА

Гастрит (воспаление слизистой оболочки желудка) – это одна из самых распространенных групп заболеваний органов пищеварения. Чаще всего его диагностируют у взрослых, хотя в последние годы обнаруживают и у школьников.

Гастрит проявляется болью в эпигастрии, диспепсией, интоксикацией, асией, вызывает разнообразные нарушения пищеварения, от чего снижается качество жизни. Симптомы более выражены у взрослых, у детей же первые признаки гастрита можно перепутать с отравлением. Могут появиться слабость, синяки под глазами, повыситься температура тела. Характерный симптом для гастрита – белый не снимаемый налет (редко желтый) на языке.

Опасность гастрита заключается не только в снижении качества жизни, но и в его осложнениях (пернициозная анемия, язвенная болезнь и рак желудка), поэтому очень важно своевременно поставить диагноз, подобрать лечение. Но и профилактическими мерами пренебрегать нельзя.

В основном гастрит имеет хроническое течение, острое течение встречается примерно около 20% случаев. Гастрит делят по локализации воспалительного процесса: антральная (в нижней части желудка), фундальная (в среднем отделе), рефлюкс-гастрит (в области привратни-

ка); по степени поражения слизистой оболочки желудка: эрозивная, атрофическая, гиперпластическая и каждый из них может быть очаговым (небольшой участок слизистой) или диффузным (распространен по всей поверхности).

Диагностируется с помощью ФГДС, рентгенографии желудка, уреазного теста, внутрижелудочной pH-метрии, исследования желудочного сока, других лабораторных и инструментальных методов.

Лечение гастрита чаще всего комплексное и имеет следующие направления: устранение причины воспаления; нормализация кислотности; восстановление микрофлоры и повышение защитных свойств; снижение симптоматики; антибактериальная терапия при обнаружении бактерии *Helicobacter pylori*, для устранения изъязвлений, ускорения их заживления и предотвращения развития язвенной болезни и рака желудка. При некоторых формах заболевания показано хирургическое лечение.

Слизистая оболочка желудка может воспалиться по разным причинам. В связи с этим гастриты делят на несколько групп: А – аутоиммунные (чаще всего встречаются у детей и пожилых людей); В – бактериальные (у взрослых); С – химические (в любом возрасте). Четверть всех желудочных воспалений приходится на С-тип.

Встречаются и смешанные типы.

Причиной возникновения острого гастрита могут послужить несвежие фрукты, сырая рыба, большое количество алкоголя (или немного, но некачественный), отравления кислотой или щелочью, передозировка лекарствами, воздействие желчи, режущие инфекции (цитомегаловирусная, стафилококковая, сифилис).

Наиболее частой причиной возникновения хронического гастрита считается бактерия *Helicobacter pylori*, на втором месте причин стоит плохое питание – это не только вредные продукты, но и нарушение режима приема пищи. К воспалению могут привести: нерегулярное питание; жесткие диеты (особенно предполагающие голодание, исключение лечебное); приступы переедания; злоупотребление алкоголем; употребление слишком горячей или слишком холодной пищи; дефицит жидкости; длительный прием глюкокортикоидов. Кроме этого на возникновение гастрита влияет и наличие других заболеваний (эндокринных, метаболических, инфекционных, гипоксических), а также внешние факторы (вредные условия труда, стрессы).

Поскольку появлению гастрита способствует множество причин, а диагностируют его и у взрослых, и у детей, то

профилактические мероприятия должны быть начаты как можно раньше. И если от заражения бактерией *Helicobacter pylori* никто не застрахован, то уж питание мы точно можем нормализовать. Не употреблять продукты, насыщенные химикатами; придерживаться режима приема пищи; не отказываться от завтрака или ужина; есть дробно – понемногу и почаще; не жевать долго жевательную резинку; регулярно проверяться на паразитные инвазии, они часто атакуют пищеварительную систему, особенно у детей. Полезны для желудка и витамины: например, группы А – нужен для регенерации поврежденных клеток; группы С – укрепляет ослабленный иммунитет; РР – регулирует выработку желудочного сока и ряд других.

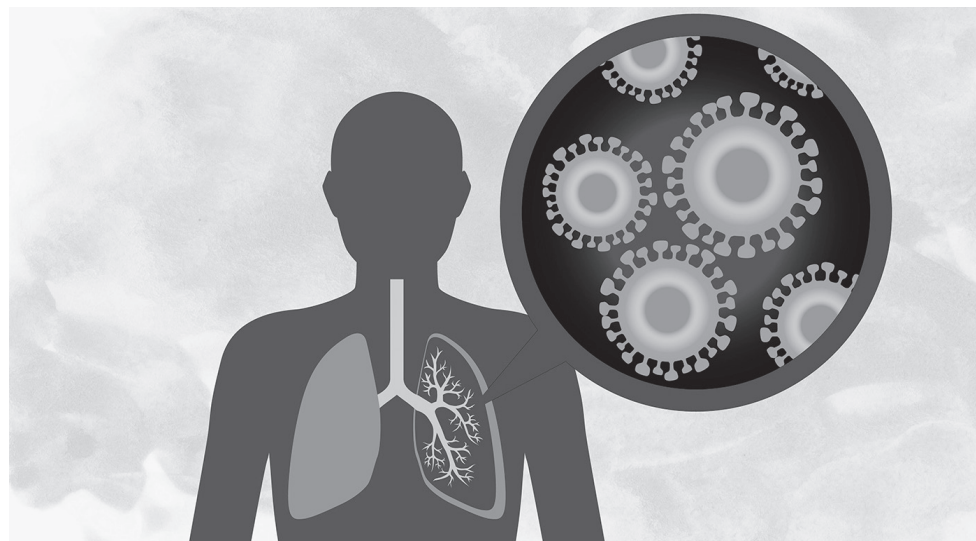
При появлении первых симптомов воспаления слизистой оболочки желудка важно снизить (лучше вообще убрать из рациона) потребление шоколада, кофе, острой и жареной пищи.

Берегите здоровье! Будьте здоровы!

Страницу подготовила врач
по медицинской профилактике
ГКУЗ РХ «Республиканский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
Тамара Крылысова

Этот модный диагноз: пневмония

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРУЮ ПРОБЛЕМУ



Многие считают, что пневмония – это бактериальная инфекция лёгких. Но на самом деле пневмония – это воспаление ткани лёгких. Причины могут быть разнообразны – от вирусов и бактерий, до грибов и простейших.

В настоящее время описано более 100 микроорганизмов, способных вызывать пневмонию. Среди бактериальных возбудителей в настоящее время лидируют пневмококк и гемофильная палочка. Среди вирусных возбудителей можно выделить вирусы гриппа А и В, риновирусы, вирусы парагриппа, аденовирусы, и, конечно же, на сегодняшний день лидирует коронавирус.

Пневмония является одним из распространённых заболеваний органов дыхания и остаётся актуальной проблемой системы здравоохранения всех стран мира из-за высокой летальности пациентов.

Золотой стандарт диагностики пневмонии – обнаружение на рентгенограмме лёгких инфильтрации легочной ткани.

При необходимости, у отдельных групп пациентов, необходимо проведение компьютерной томографии лёгких. С другой стороны, в условиях пандемии коронавирусной инфекции, в настоящий момент подходы к диагностике пациентов с симптомами инфекции нижних дыхательных путей изменились.

Именно поэтому, если у вас лихорадка, кашель и одышка – настоятельно рекомендуется обратиться к врачу для установления правильного диагноза и назначения лечения.

Каковы же симптомы заболевания?

Следует отметить, что иногда пневмония протекает в нетипичной (бессимптомной) форме. Такие больные очень опасны, так как могут незаметно заразить большое количество окружающих людей. Но обычно такое случается редко. Типичные симптомы пневмонии следующие: боль в грудной клетке во время дыха-

ния, сухой кашель (позже с отделением мокроты), одышка, озноб, повышение температуры тела. Кроме того, болезнь может сопровождаться общими симптомами: снижением артериального давления, тахикардией, болями в суставах, отсутствием аппетита, слабостью, иногда тошнотой, рвотой. В период пандемии на сегодняшний день пневмония чаще всего возникает на фоне коронавирусной инфекции, когда больные не обращаются за медицинской помощью и лечатся на дому самостоятельно. В итоге поступают в тяжёлом состоянии на больничную койку.

Наиболее тяжело пневмонии протекают у лиц пожилого возраста на фоне сопутствующих заболеваний. При этом у них риск развития осложнений при пневмонии в 3–5 раз выше, чем у пациентов молодого возраста.

Группы риска по развитию пневмонии:

- дети младшего возраста и взрослые в возрасте 65 лет и старше;
- пациенты с хроническими заболеваниями;
- люди с ослабленным иммунитетом (например, принимающие высокие дозы кортикостероидов или находящиеся на химиотерапии, с ВИЧ/СПИД).

Профилактические меры

Основа предупреждения развития пневмонии – это здоровый образ жизни. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься физкультурой, полноценно питаться, бросить курить, исключить употребление алкоголя. Выполнение этих нехитрых правил позволит любому человеку усилить иммунитет своего организма.

С наступлением холодов следует избегать переохлаждений, одеваться

соответственно погоде. Помещения, в которых люди проводят много времени, должны регулярно проветриваться. Влажная уборка помещений тоже считается профилактической мерой против пневмонии. Немаловажный фактор, предупреждающий попадание инфекций – соблюдение масочного этикета и правил личной гигиены (особенно после посещения торговых центров или поездок на общественном транспорте).

Важной профилактической мерой является прививка против гриппа, пневмококковой инфекции, но в приоритете на сегодняшний день – вакцинация от коронавирусной инфекции. Все вышеперечисленные прививки необходимо сделать при отсутствии противопоказаний.

Следует помнить, что в период подъёма сезонной заболеваемости вирусными инфекциями нужно свести к минимуму посещение мест массового скопления людей, рекомендуется использовать маску, защищающую дыхательные органы от проникновения инфекций.

При первых признаках нездоровья не стоит выходить на работу, необходимо вызвать скорую помощь или врача на дом. Легкомысленное отношение к своему здоровью может стать не только причиной заражения окружающих, но и вызвать серьёзные осложнения после пневмонии.

Напоминаем жителям Республики Хакасия, что предупредить пневмонию гораздо проще, чем вылечить.

Берегите своё здоровье!

Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
Лариса Лебедева

Ребенок - блогер

НУЖНО ЛИ СПАСАТЬ?

Как выстроить отношения с юным блогером, который живет в соседней комнате? Детей снимают с первого дня жизни, и они привыкают к камере. «Инстаграм-культура» молодых мам и пап, которые каждое свое движение выкладывают в соцсеть, подвигает детей к подражанию. Но даже если в семье нет таких обычаев, то в детском саду или школе ребенок обязательно узнает о возможности выкладывать свою жизнь в Сеть. Для большинства детей-блогеров, увлеченных хобби, главное — рассказать всем про свой особый интерес. Но среди юных блогеров есть и те, кто стремится к славе, всеобщему одобрению. Но он все равно остается неудовлетворенным, потому что «слава» в Сети обезличена, виртуальна. Детский блог может служить и расширением для родителей, которые хотят гордиться ребенком не ради него самого, а ради себя, чтобы чувствовать себя «особенными». Подростки в Сети реализуют главную потребность этого возраста — потребность в общении. Ведя блог, подросток может компенсировать недостаток общения в реальной жизни и даже из интроверта превратиться в экстраверта. Но, как любая медаль, блогерство имеет и обратную сторону. В сетевой жизни есть свои тренды, сегодня у блогера тысячи подписчиков, а завтра про него забывают. Многим трудно пережить утрату популярности. Еще одна проблема — отретушированный образ себя, к которому привыкает сам автор и его подписчики. В реальности этот образ чаще всего не соответствует образу, созданному с помощью фильтров. И идет несоответствие «Я - Реального» и «Я - виртуального». А для детского и подросткового возраста это чревато возможностью появления комплексов и желанием быть таким, как в мире созданным с помощью фильтров.

Правила безопасности в Сети для родителей и их юных блогеров:

1. Будьте готовы к хейту (ненависти) и буллингу (травле). Дети и подростки более чувствительны к социальным оценкам, чем взрослые. Задача родителей



— объяснить, что хейтеры ведут себя так по отношению ко всем. Если ребенок остро реагирует на негативные комментарии, ограничьте обратную связь.

2. **Защитите персональные данные ребенка.** Нельзя рассказывать о себе незнакомым людям: где ты живешь, учишься, сообщать свой номер телефона. Нельзя никому говорить где работают твои родители, сколько они зарабатывают и номера их телефонов.

3. **Никогда не отвечай на сообщения незнакомцев в Интернете и не отправляй им смс.** Если незнакомец предлагает встретиться или пишет тебе оскорбления — сразу скажи об этом родителям.

4. **Не отправляй смс в интернете, не спросив ро-**

дитей. Если ты хочешь скачать в Интернете игру или мелодию, а тебя просят отправить смс — не делай этого. Ты можешь потерять деньги.

5. **Время в кругу семьи без гаджетов. Больше старайтесь проводить времени с ребенком.** Ведь время, проведенное в кругу семьи или друзей без ежеминутного выкладывания в соцсеть, свои достижения или времяпрепровождение тоже может быть прекрасным и запоминающимся.

Ведущий психолог
ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
Екатерина Меркулова

Движение – это жизнь

ЭПИДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НЕАКТИВНОСТИ У МУЖЧИН



Недостаточная физическая активность или гиподинамия, как ее называют в медицине, стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и повышенному содержанию глюкозы в крови. По данным ВОЗ, от недостатка физической активно-

сти каждый год умирает 3,2 млн. человек, ведь за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше. Если так пойдет и дальше, человечество совсем перестанет двигаться, а значит, вымрет.

Движение – жизнь, говорили в древности и были правы. Ве-

роятность внезапной смерти у недостаточно активных мужчин на 20-30% выше, чем у их более физически активных. Гиподинамия приводит к развитию таких неинфекционных хронических заболеваний, как рак толстой кишки, диабет второго типа, ишемическая болезнь сердца, ожирение, гипертония. Без движения человек и его сосуды заплывают жиром, а сердце изнашивается из-за чрезмерной нагрузки. По приблизительным расчетам, чтобы обеспечить кислородом и питательными веществами каждый килограмм лишнего веса, у человека должно вырасти два метра новых сосудов.

Эксперты ВОЗ без преувеличения называют недостаток физической активности у мужчин – новой эпидемией, угрожающей будущему человечества, и всячески пытаются заставить мужчин двигаться. Пока без особого успеха, хотя на сегодняшний день ВОЗ относит к физической активности не только целенаправленные занятия различными видами спорта, но и домашнюю работу и вообще любое движение тела, производимое скелетными мышцами. К слову сказать, без работы скелетных мышц никакое движение тела в принципе невозможно.

Сотни исследований дока-

зали преимущества активного образа жизни. Физическая активность снижает у мужчин риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда в любом возрасте. Также подвижный образ жизни является эффективной профилактикой гипертонии. А у тех, кто уже имеет повышенное артериальное давление, помогает его снижать порой даже лучше, чем назначенные врачом препараты.

Гипотензивное действие оказывают все виды спорта, направленные на развитие выносливости: плавание, бег трусцой, езда на велосипеде, если заниматься ими по полчаса-часу в день 5 или 7 раз в неделю. После физической активности давление снижается, лучше начинает работать внутренняя оболочка артерий – эндотелий. За счет притекающей к ней крови, богатой кислородом, и за счет механической «тренировки». Если заниматься регулярно, то врачи говорят даже о «хроническом» гипотензивном эффекте. И, напротив, увеличение давления на каждые 10 мм рт. ст. повышает на 30% риск инсульта и на 25% — инфаркта.

Физическая активность снижает у мужчин риск развития диабета второго типа на 25% и помогает нормализовать уро-

вень сахара в крови. Иногда достаточно только правильного питания и умеренной физической нагрузки без сахароснижающих препаратов, чтобы держать глюкозу под контролем.

Кроме того, регулярные физические нагрузки снижают риск рака толстого кишечника и предстательной железы у мужчин, а также улучшают сон, настроение, снимают тревогу и стресс и являются профилактикой ожирения, депрессии и болей в спине. Целый ряд исследований показали, что физическая активность не только сохраняет здоровье, продлевает жизнь, но и оказывает положительное влияние на интеллект. Те из мужчин, кто регулярно занимается, реже страдают от дегенеративных заболеваний мозга, таких как болезнь Альцгеймера.

Никогда не поздно начать двигаться. Умеренная физическая нагрузка принесет только пользу мужчине, который просидел всю жизнь в офисе или пролежал на диване дома. А состояние мужского здоровья можно значительно улучшить, если начать заниматься регулярно.

**Врач-методист ГКУЗ РХ
«Республиканский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»
Лариса Лебедева**

Зимние забавы для людей 60+

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Физическая активность давно признана залогом здоровья и долголетия. Врачи всего мира в один голос призывают своих пациентов вести активный образ жизни для профилактики многих хронических заболеваний. Упражнения на свежем воздухе полезны в любом возрасте, и наступление холодного времени года не является причиной отказывать себе в этом удовольствии. О том, как поддерживать физическую активность пожилым людям в зимний период, рассказывает заведующий отделением гериатрической реабилитации Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ им. Н.И. Пирогова, врач-физиотерапевт, врач ЛФК Александр Мелия.

Можно и на горных лыжах

Пожилый человек может заниматься любым видом спорта зимой, даже кататься на горных лыжах, но при условии, что он физически подготовлен и у него нет противопоказаний. Есть ряд заболеваний, при которых интенсивные и травмоопасные тренировки не рекомендованы и даже запрещены. Это высокий риск падений и переломов, диагностированный остеопороз, заболевания суставов. Хроническая сердечная недостаточность в тяжелой форме вообще не предполагает никакой физической активности, только в период компенсации.

А вот обычная ходьба подойдет практически всем, сейчас еще очень актуальна северная или скандинавская ходьба со специальными палками. В данном случае самое главное – выбрать правильную обувь. Она должна быть устойчивой, не-

скользящей, с хорошим протектором. Если на улице скользко, то на подошву можно надеть специальные антискользящие насадки – ледоходы. Так вы будете чувствовать себя увереннее на зимней прогулке и избежите падений. Беговые лыжи также хороши для физической активности зимой. Но стоит помнить, что интенсивность тренировки зависит от степени вашей подготовленности и общего состояния. Непрерывный лыжный забег на час-полтора может отразиться на здоровье ослабленного пожилого человека не самым лучшим образом. Но если вы с юности занимаетесь спортом и такие нагрузки вам привычны, то вполне можете принять участие в семейном лыжном марафоне. Не забудьте захватить с собой термос с любимым горячим (но не горячительным) напитком, чтобы на привале можно было согреться и подкрепиться.

Как не получить передозировку

Физическую активность приравнивают к лекарству, например, многочисленные исследования показывают, что умеренный бег обладает антидепрессивным и антитревожным эффектом, который сравним с медикаментозным лечением. Зимой, кстати, тоже можно бегать, если нет тяжелых патологий и противопоказаний. Дело в том, что мышцы – это эндокринный орган, во время движения мышечная ткань вырабатывает огромное количество биоактивных веществ, которые благоприятным образом сказываются на всем организме. Но в любом деле должна быть мера. Чтобы исключить «передозировку» спортом, нужно контролировать физическую нагрузку. Сделать это можно следующим образом: берется средний

максимальный пульс 220, и из этого значения вычитается возраст. В результате мы получаем максимально допустимую частоту пульса для конкретного человека, пожилым людям этого показателя достигать не нужно, стоит придерживаться 60-65% от этой цифры.

Например, вам 65 лет. $220 - 65 = 155$, где 155 – ваша максимально допустимая частота пульса, но это слишком много, вам необходимо придерживаться 60-65 % от этого значения, таким образом, ваш пульс во время занятий спортом должен быть в пределах 90-100 ударов в минуту.

Чтобы измерить пульс, приложите палец к запястью примерно на 3 см ниже сгиба кисти и посчитайте его частоту за 15 секунд. Умножьте полученный результат на 4, чтобы получить количество сердечных сокращений за одну минуту. Посчитать пульс можно и с помощью современных гаджетов, например, сейчас очень популярны различные фитнес-браслеты, которые, кстати, не только измеряют пульс, но и считают шаги. Цена у такого девайса вполне доступная, поэтому фитнес-браслет может стать прекрасным подарком пожилому человеку на Новый год.

Интенсивность тренировки можно также рассчитать с помощью шкалы Борга. Шкала придумана шведским ученым Гуннаром Боргом и оценивает индивидуальное восприятие нагрузки. Она имеет градацию от 6 до 20 баллов, где 6 – это отсутствие каких-либо усилий, 9 – нагрузка на уровне легкой ходьбы, с 12 до 14 – это напряжение, как при быстрой ходьбе или беге трусцой, 15 и выше – высокая интенсивность, приравниваемая к быстрому бегу. Для каждого человека результаты

расчета будут разные, потому что оценка производится на основе субъективных ощущений. Всегда прислушивайтесь к себе и своему телу, если чувствуете, что нагрузка слишком высокая, сбавьте темп, физическая активность должна приносить удовольствие, а не дискомфорт.

Опасные развлечения

И все же есть зимние забавы, которые не рекомендованы для пожилого человека. Например, катание с ледяной горки. Это развлечение достаточно травмоопасно, и лучше от него отказаться, особенно женщинам после 60 лет, так как у них высок риск развития остеопороза. А вот зимнее плавание или моржевание в пожилом возрасте допустимо, только если вы занимаетесь этим всю жизнь. Существуют целые семьи так называемых «моржей», для которых это абсолютно нормальная и привычная практика. Для неподготовленного же организма экстремальный перепад температуры может закончиться рефлекторной остановкой сердца и моментальной смертью. И это касается не только моржевания, но и ныряния в прорубь на Крещение или выхода в снег после бани. Если же очень хочется попробовать закалывание, начните с обтирания влажным полотенцем дома в ванной комнате.

Меньше сидите перед телевизором, больше бывайте на свежем воздухе, выходите на прогулки всей семьей, катаетесь на лыжах, занимаетесь скандинавской ходьбой, играйте в снежки, лепите снеговиков, наслаждайтесь общением с родными и близкими – все это подарит вам массу положительных эмоций, а, как известно, между эмоциональным и физическим состоянием прямая связь.