РЦМП
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

www.medprof18.ru

№ 1 [февраль-март 2019]

ГОД ЗДОРОВЬЯ 2019

Глава Удмуртии Александр Бречалов объявил 2019 год Годом здоровья.
Цель проекта – улучшение здоровья населения.
Задачи – повышение доступности и качества медицинского обслуживания.
Особое внимание в этом году будет уделяться профилактике заболеваний. В семи межрайонных больницах планируется дополнительно открыть центры онкологической амбулаторной помощи.
В Уве появится первичное сосудистое отделение.
Больницы региона, которые особо нуждаются в ремонте, получат возможность воплотить свою мечту в 2019 году.

РАЗГОВОР С МИНИСТРОМ
Какие цели и задачи стоят перед здравоохранением Удмуртии в Год здоровья? 2

PRO ПЛАНЫ 2019
Республиканский центр медицинской профилактики – новый вектор развития. 4

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В Удмуртии ввели единые дни диспансеризации. Они будут проходить в одну из суббот каждого месяца. 5

НАШИ ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ!
Какие виды спорта наиболее полезны для людей в этот период? 6

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [февраль-март 2019]

2019 год в Удмуртии объявлен Годом здоровья. Это значит, что сфере здравоохранения будет уделяться ещё более пристальное внимание. О том, что ждёт республиканскую медицину, нам рассказал министр здравоохранения региона Игорь Титов.

Игорь Титов:

Наша задача донести до каждого человека, что здоровье — самое дорогое, что у него есть

? Игорь Георгиевич, для начала давайте кратко подведём итоги года минувшего.

– В 2018 году нами были сделаны акценты на нескольких направлениях. **Первое – это повышение доступности медицинской помощи сельскому населению.** Были построены 19 фельдшерско-акушерских пунктов, из которых 15 уже принимают пациентов, ещё 4 начнут работу в феврале-марте 2019 года. Для удобства и своевременного оказания помощи жителям глубинки приобретены два передвижных комплекса, оснащённые цифровым флюорографом и УЗИ-аппаратом, закуплен передвижной маммограф. И вот лишь несколько цифр: за два месяца выездной работы осмотрено более 2,5 тысячи человек в пяти районах республики. Выявлено 12 случаев с подозрением на злокачественные новообразования, что позволило своевременно провести диагностическое обследование и начать лечение.

Второе направление – укрепление материально-технической базы медицинских учреждений. В декабре 2018 года завершилось строительство поликлиники в Ленинском районе г. Ижевска. Её открытие запланировано на первый квартал 2019 года. На развитие детских поликлиник выделены средства из федерального и республиканского бюджетов. Они были направлены на внедрение бережливых технологий, приобретение аппаратов УЗИ-диагностики, дефибрилляторов, анализаторов и др. Также Удмуртия вошла в число 33 регионов России, где реализуется проект «Создание новой модели медицинской организации, оказывающей первичную медико-санитарную помощь». В нём приняли участие 40 детских поликлиник и 28 взрослых. Примером для подражания в этом начинании можно считать городскую поликлинику № 2 г. Ижевска.

Новый фельдшерско-акушерский пункт

Третий акцент был сделан на развитие Службы скорой медицинской помощи.

В прошлом году продолжилось обновление автопарка службы «03». В Удмуртию поступило 16 автомобилей. Таким образом, с 2015 года транспортный парк обновился на 182 машины.

И последнее, но не менее важное, направление – это усиление профилактической работы среди населения. Диспансеризацию прошли более 240 тысяч жителей. Среди граждан, прошедших диспансеризацию, было выявлено более 345 тысяч заболеваний, из которых 130 тысяч случаев болезней системы кровообращения; более 7 тысяч злокачественных новообразований, подавляющее большинство которых выявлены на ранних стадиях. Очень важный показатель – количество впервые выявленных заболеваний в рамках диспансеризации: это 373 злокачественных новообразования; большинство из которых выявлено на ранних стадиях, более 10 тысяч болезней системы кровообращения; более 1000 болезней органов дыхания – всего около 30 тысяч различных заболеваний.

? 2019 год в республике объявлен Годом здоровья. Какие перед вами стоят цели и задачи?

– Цель Года здоровья – улучшение самочувствия населения путём формирования здорового образа жизни. Наша задача – донести до каждого человека, что здоровье – самое дорогое, что у него есть. И он сам, в первую очередь, должен заботиться о своём состоянии, заниматься профилактикой, проходить диспансеризацию, скрининговые обследования. Чтобы помочь в этом, мы планируем ещё повысить качество и доступность медицинской помощи. Особое внимание будем уделять профилактике неинфекционных заболеваний.

Производственная гимнастика в БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики МЗ УР»

Обучение производственной гимнастике сотрудников налоговой инспекции

Значит ли это, что усилится информационная пропаганда здорового образа жизни?

– В республике активно ведётся работа по информированию людей о ранних признаках инсульта и инфаркта, о здоровом образе жизни. В этом году мы её ещё усилим, организуем межведомственное взаимодействие с Министерством образования Удмуртии, Министерством социальной политики и труда Удмуртии, администрациями муниципальных образований и другими ведомствами.

Будут созданы он-лайн Школы здоровья для населения, аудиоролики и плакаты о самых распространённых заболеваниях и их профилактике, о необходимости вести здоровый образ жизни. Он-лайн Школы здоровья будут доступны на сайтах медицинских организаций. В течение года мы проведём акцию «Вместе против инсульта», во время которой врачи будут ходить с лекциями по профилактике инсульта на предприятия. Участникам акции измерят артериальное давление и помогут научиться правильно его измерять самостоятельно, проведут анкетирование на риск возникновения инфаркта и инсульта. Такая работа будет ежедневно вестись на территории Удмуртии.

В республике активно занялись производственной гимнастикой. Специалистами по лечебной физкультуре разработаны комплексы для различных видов трудовой деятельности. Ознакомиться с ними можно на сайте Республиканского центра медицинской профилактики.

Набирает популярность и проект «Зарядка в очереди», когда пациенты во время ожидания приёма врача в течение 3-5 минут под руководством медицинского работника могут обучиться простым и эффективным упражнениям для снятия напряжения с мышц.

Будете привлекать к своим мероприятиям известных людей, например, спортсменов? Ведь они на своём примере могут показать пользу ЗОЖ…

– В предыдущие годы в рамках проекта «Прогулка с врачом» к нам приходили провести «Зарядку со звездой» лыжница Тамара Тихонова, биатлонистка Ульяна Кайшева, борец Михаил Землянов и паралимпиец Владимир Кононов. Эту традицию мы хотим продолжить. Будем приглашать не только спортсменов, но и известных в республике людей из других сфер деятельности, для которых здоровый образ жизни – повседневная норма.

Какие прошлогодние начинания планируете продолжить в этом году?

– Мы продолжим работу по внедрению бережливого производства. Изменения коснутся и повышения комфорта пребывания в поликлинике, и оптимизации внутренних процессов в медицинских организациях.

В прошлом году мы начали работу по переоборудованию и переоснащению 22 детских поликлиник и поликлинических отделений. В течение 2019 года мы планируем её завершить. В этих учреждениях уже создаются открытые регистратуры, call-центры, крытые колясочные. Так, в детской поликлинике Городской клинической больницы № 8 организованы отдельные кабинеты неотложной помощи, появилось информационное табло, комнаты матери и ребёнка и др. Кроме того, закупается новое оборудование: УЗИ-аппараты, электрокардиографы, дефибрилляторы, ЛОР-комбайны, приборы для лабораторной диагностики, эндоскопическое оборудование, тренажёры для ЛФК и др.

Построим новые ФАПы и приобретём 4 мобильных медицинских диагностических комплекса.

Будут переоснащаться региональные сосудистые центры и первичные сосудистые отделения, мы планируем также открыть седьмое первичное сосудистое отделение на базе Увинской районной больницы.

Запланирована также организация семи центров амбулаторной онкологической помощи на базе многопрофильных медицинских организаций и переоснащение Республиканского онкологического диспансера медицинским оборудованием в рамках реализации национального проекта.

Отмечу, что с 2019 года в Удмуртии начнется реализация национальных проектов «Здравоохранение» и «Демография». Много мероприятий пройдёт в рамках Года здоровья.

Для усиления профилактической работы в течение года в Удмуртии будут проходить единые дни диспансеризации в выходной день. Всё это позволит нам привлечь на сторону здорового образа жизни ещё больше людей.

Беседовала
Татьяна Мальцева

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [февраль-март 2019]

Республиканский центр медицинской профилактики. Год Здоровья: перезагрузка

РЦМП
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР

В январе 2019 года Республиканский центр медицинской профилактики обрёл новый дом, по адресу: площадь 50-летия Октября, 21. И это только начало! Говоря о планах и задачах в Год здоровья в Удмуртии, можно отметить, что в этом году наш Центр получил несколько новых векторов развития.

МЫ будем проводить медицинские осмотры для получения водительских прав и лицензии на оружие в одном месте

Одним из направлений деятельности Центра медицинской профилактики станет работа комиссий по принципу «одного окна». У нас можно будет пройти полный периодический медицинский осмотр, включая нарколога и психиатра. Это значит, что, например, медосмотр для получения прав или лицензии на оружие станет ещё доступнее. Не нужно будет часами стоять в очередях и ездить в несколько мест для получения заветной справки. Всё сделано для удобства посетителей!

Скоро!

В первом полугодии 2019 года откроется Центр медико-социальной поддержки беременных женщин

МЫ открываем Центр диетологии

Весной 2019 года откроется центр диетологии. В составе центра будут работать профессиональные врачи-диетологи, которые займутся разработкой региональных рационов питания для пациентов стационаров - с учетом особенностей заболевания, для учащихся образовательных организаций - с учетом потребностей растущего организма и для многих других. Помимо этого, центр будет заниматься пропагандой здорового питания среди населения.

МЫ внедряем корпоративные программы укрепления здоровья

В первом полугодии главными внештатными специалистами Минздрава Удмуртии будет разработана региональная программа укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративная стратегия укрепления здоровья). Осенью 2019 года начнётся реализация её в трудовых коллективах.

МЫ расширяем спектр поддержки беременных женщин

С 2018 года психологами Центра медицинской профилактики проводится бесплатное консультирование будущих мам со всей республики. Для расширения этой работы и повышения информированности женщин о мерах социальной поддержки, на базе Республиканского центра медицинской профилактики в первом полугодии 2019 года откроется Центр медико-социальной поддержки беременных женщин, где помимо психологов, консультировать будут и социальные работники.

МЫ обучаем в Школе скандинавской ходьбы

Для всех, кто хочет научиться технике скандинавской ходьбы «с нуля», в нашем центре организованы специальные профессиональные платные мастер-классы. После мастер-класса все желающие получают 10 бесплатных групповых занятий в Школе физической активности. Занятия проводятся группами по 3-5 человек в течение 1-1,5 часов. Для посещения занятий необходима справка от врача из поликлиники о возможности заниматься оздоровительной (скандинавской) ходьбой.

МЫ планируем открытие Антикризисного психолого-педагогического центра для детей

В центре будет организована работа психолога, логопеда, психотерапевта. Одно из направлений работы этого центра станет психологическая помощь детям и подросткам при депрессивных состояниях.

МЫ организуем:

- Конференции по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни
- Массовые профилактические мероприятия и акции в трудовых коллективах
- Республиканские «Форумы здоровья»
- Обследование населения в центре здоровья
- Единую базу информационно-просветительских материалов на сайте medprof18.ru и многое другое.

Единые дни диспансеризации в 2019 году

В Год здоровья в Удмуртии каждый месяц будет проходить Единый день диспансеризации. В одну из суббот медицинские работники будут ждать всех граждан в поликлиниках региона для бесплатного комплексного обследования. Первый такой день – 9 февраля – показал: региональная медицина на правильном пути.

Почти 5 тысяч жителей республики стали участниками единого дня диспансеризации, который прошёл 9 февраля 2019 года. Из них 3187 человек прошли первый этап. Это официальные данные Министерства здравоохранения Удмуртии.

В этот день желающих позаботиться о своем здоровье принимали 658 медработников в 45 лечебно-профилактических организациях в городах и райцентрах региона.

– В этом году больше людей идёт на диспансеризацию, чем в прошлом. Потому что граждане уже начали осознавать, что это нужно, в первую очередь, для их же собственного здоровья. Однако хочется отметить, что часто люди, прошедшие профосмотры на месте работы, на диспансеризацию уже не идут. Они не понимают, что это абсолютно разные медицинские обследования, и они преследуют разные цели. Поэтому профосмотр не заменяет диспансеризацию, – подчёркивает **главный врач БУЗ УР «ГП № 10 МЗ УР» Марина Шуткина.**

Напомним, что в 2019 году диспансеризацию проходят жители Удмуртии, рождённые в 1920, 1923, 1926, 1929, 1932, 1935, 1938, 1941, 1944, 1947, 1950, 1953, 1956, 1959, 1962, 1965, 1968, 1971, 1974, 1977, 1980, 1983, 1986, 1989, 1992, 1995, 1998 годах.

Сдать анализы и побывать на приёме у специалистов можно и в рабочие дни по графику медучреждения, к которому вы прикреплены.

Напоминаем!!!

Диспансеризацию нужно проходить раз в три года, начиная с 21 года. Все обследования – БЕСПЛАТНЫЕ. Кроме того, Трудовой кодекс Российской Федерации предусматривает освобождение сотрудников от работы на один день с сохранением среднего заработка для прохождения диспансеризации.

ЕДИНЫЕ ДНИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ В 2019 ГОДУ:

16 марта, 13 апреля, 18 мая, 15 июня, 20 июля, 10 августа, 21 сентября, 12 октября, 9 ноября, 7 декабря

Вдыхая – убиваешь себя, выдыхая – других

Ещё в феврале 2013 года в России принят федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Вглядитесь в статистику: ежегодно от курения умирает от 300 до 550 тысяч человек.

Виктор Гюго не зря сказал: «Курение – забава для дураков, потому что портить своё здоровье за свои же собственные деньги – что может быть глупее?».

Известно, что в табачном дыме содержится до 700 продуктов сгорания: бутан, уксусная кислота, никотин, компонент инсектицида (средство от насекомых), метан, стеариновая кислота, мышьяк, цианистый водород, толуол (технический растворитель), аммиак и многое другое.

Именно обилие вредных веществ способствует развитию множества заболеваний, которые мы часто не относим к заболеваниям курильщиков и пускаем их на самотёк. Это хронический кашель, одышка, болезни зубов, появление жёлтого налёта, дисбактериоз, выпадение волос, изменение цвета кожных покровов, их сухость, неврит, остеопороз. Это самые «лёгкие» варианты. Более тяжёлые – это онкология лёгких, органов желудочно-кишечного тракта, носоглотки и дыхательных путей; астма; дыхательная и венозная недостаточность; нарушение функций мочеполовой системы; развитие бесплодия, выкидыши, замершая беременность; аневризма аорты; гангрена конечностей, артрит; сахарный диабет, атеросклероз сосудов мозга, внезапная смерть младенца при злоупотреблении никотином матери.

Обо всём этом нас предупреждают даже производители табачной продукции: реальные картинки последствий курения размещаются на пачке сигарет. Но немногие обращают на них внимание.

Именно поэтому Министерство здравоохранения страны забило тревогу. И в регионах стали открывать специализированные кабинеты. Есть кабинет отказа от курения и в Удмуртии. Он открыт на базе Республиканского центра медицинской профилактики. 25 процентов обратившихся уже бросили курить благодаря нашим специалистам. Впечатляет, не правда ли?

«Чего я достигну, если брошу курить?» – спросите вы. Вот лишь несколько вариантов ответа на этот вопрос. Какой подходит конкретно вам, решайте сами.

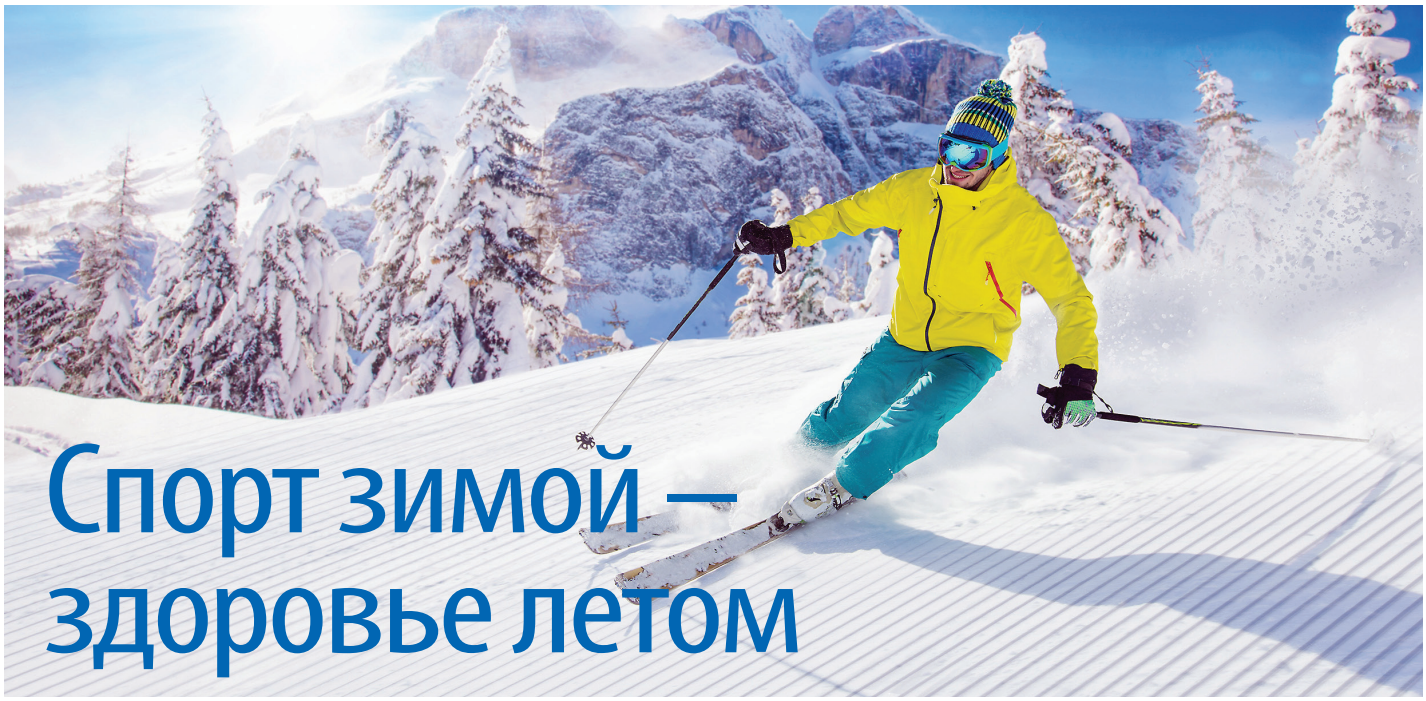
- Улучшение здоровья.
- Лучшее ощущение вкуса пищи и запахов.
- Экономия денег.
- Избавление от запаха табачного дыма.
- Хороший пример для членов семьи.
- Улучшение здоровья детей, супруга/супруги.
- Улучшение цвета лица и уменьшение морщин.
- Избавление от ситуаций, когда курить нельзя, но очень хочется.

Отказавшись от этой вредной привычки, вы заново откроете красоту жизни. И это не простые слова. Это девиз тех, кто прошёл нелёгкий путь от курильщика до здорового человека.

Приглашаем на бесплатные консультации в кабинет отказа от курения в БУЗ УР РЦМП МЗ УР: Ижевск, пл. им. 50-летия Октября, 21. Запись по телефону 68-67-47.

Людмила Трефилова

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [февраль-март 2019]



Спорт зимой – здоровье летом

В зимние месяцы природа предоставляет нам ничуть не меньше возможностей для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической формы. Снег, свежий морозный воздух, в котором, по данным исследований, количество кислорода на 15 процентов больше, чем летом, яркое солнце и красота зимнего пейзажа – вот те природные ресурсы, которые создают уникальные условия для занятий физической культурой и спортом.

Зимние виды спорта способствуют закаливанию организма, стимуляции иммунной системы, активизации обменных процессов и снижению массы тела. А связь с окружающим миром, которая устанавливается во время тренировки, благотворно влияет на психологическое состояние и настроение.

Лыжи, санки, фигурное катание, хоккей, сноубординг – эти виды спорта доступны как взрослым, так и детям. Давайте сначала ознакомимся с общими рекомендациями для тех, кто хочет провести зимнее время активно.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ ЗИМОЙ

• Проконсультируйтесь с врачом, нет ли у вас противопоказаний к подобной физической нагрузке.

• Перед занятиями на воздухе не помешает небольшая домашняя разминка и обязательная разминка на улице, чтобы подготовить все системы организма к предстоящей работе. Ни один автомобилист не заставит машину двигаться, пока не прогреет двигатель. Так и мы «разогреваем» организм перед нагрузкой.

• Не рекомендуется заниматься спортом на голодный желудок, но не следует наедаться непосредственно перед занятиями. Оптимальный промежуток – не ранее, чем через час-два после еды.

• Не следует выходить на занятия, приняв даже небольшую дозу алкоголя.

Снижая порог критичности, алкоголь может привести к переоценке своих возможностей, что влечёт за собой увеличение риска получить травму. Приём алкоголя на улице способствует лишь кратковременному расширению сосудов, а впоследствии – к их резкому спазму. Это может послужить причиной обморожений, резкому повышению артериального давления и риска возникновения инфаркта и инсульта.

• Одежда и перчатки для занятий зимними видами спорта должны быть из материалов, которые быстро не промокают и не пропускают ветер. Желательно надеть термобелье, препятствующее переохлаждению.

• Для таких видов спорта, как хоккей, горные лыжи и сноубординг, нужна специальная защита, которая поможет снизить риск получения травмы.

• Не переоценивайте свои возможности – выбирайте вид физической активности в соответствии с уровнем вашей физической подготовки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ЗИМНИМИ ВИДАМИ СПОРТА

• Воспалительные или травматические заболевания суставов, травмы костей, особенно коленных и голеностопных.

• Ослабленный иммунитет, например, в результате недавно перенесённого инфекционного заболевания.

• Растяжения мышц и сухожилий.

• Заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы.

• Послеоперационный период.

• Беременность.

Разберём отдельные популярные зимой виды спорта, их пользу и возможный вред для здоровья.

Горные лыжи – силовой, экстремальный вид спорта, повышающий силу мышц, развивающий координацию и дающий огромную эмоциональную нагрузку. Занятия горными лыжами связаны с повышенным риском травматизма, поэтому необходимо хорошее владение техникой катания. В отличие, например, от беговых лыж, во время катания отсутствует сбалансированная нагрузка на

опорно-двигательный аппарат, так как в работу включается меньшее количество мышц. При нарушениях вестибулярного аппарата, проблемах с суставами и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы занятия горными лыжами противопоказаны.

Занятия сноубордингом способствуют тренировке вестибулярного аппарата, а равномерная нагрузка на мышцы гарантирует формирование подтянутой фигуры. Кроме того, сноубординг приносит массу «острых» ощущений, происходит выработка адреналина, что полезно для укрепления психического здоровья. Как и занятия горными лыжами, увлечение сноубордингом также связано с большим риском получения травмы, обязательным является хорошее владение техникой катания.

Катание на коньках. Этот вид физической активности относится к циклическим нагрузкам, способствующим тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к повышению общей выносливости организма. Равномерное, без прыжков и резких поворотов катание на коньках обладает всеми полезными свойствами бега трусцой, но без ударной нагрузки на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Этот вид спорта способствует тренировке вестибулярного аппарата, развитию гибкости и помогает развивать чувство равновесия. Но здесь также присутствует повышенный риск травматизма, поэтому начинающим следует использовать специальную защиту для коленных и локтевых суставов.

Детям начинать занятия в секции фигурного катания рекомендуется с 5-6 лет, потому что в более раннем возрасте есть риск неправильного формирования голеностопного сустава. Противопоказано заниматься коньками детям с сильной степенью близорукости и нарушениями вестибулярного аппарата.

Хоккей считается достаточно агрессивным видом спорта, однако любительские игры безопасны и даже полезны для организма. Во время тренировки задействована практически вся скелетная мускулатура, благодаря чему укрепляются мышцы ног, рук, живота и спины. Хоккей также благотворно влияет на вестибулярный аппарат и опорно-двигательную систему, повышает эмоциональный уровень организма. В зависимости от интенсивности игры за час сжигается до 500-700 калорий, что способствует повышению обмена веществ и снижению излишнего веса. Чтобы получить максимальную отдачу, следует играть в хоккей 2-3 раза в неделю по часу, делая небольшие перерывы во время игры.

Детей можно приобщать к хоккею с 6 лет, поскольку этот командный вид спорта формирует характер, вырабатывая такие качества, как выносливость, упорство, ловкость и реакция. Хоккей учит ребёнка ощущать себя частью команды, коллектива и совместно с ним добиваться успеха.

Знайте!

Зимой достаточно 2-3 раза в неделю совершать часовые прогулки на лыжах по 3-5 км, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме.

И наиболее популярный в нашей стране зимний вид спорта – **лыжные гонки.**

Это циклические нагрузки, что подразумевает движение без остановок в течение длительного времени. Беговые лыжи обеспечивают хорошую и равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что приводит к повышению общей выносливости организма. Во время занятий задействованы большие группы мышц – спины, ягодиц, живота, бёдер, рук и ног, обеспечивается правильная работа костно-мышечного аппарата, растяжка мышц, дополнительное увлажнение суставов. Поэтому для людей, имеющих заболевания суставов, занятия беговыми лыжами – прекрасный способ вести активный образ жизни.

Поскольку лыжные прогулки обычно совершаются за городом, в лесном массиве, то особую пользу приносит и вдыхаемый воздух, который в хвойных лесах насыщен фитонцидами – летучими веществами, оказывающими губительное воздействие на многие болезнетворные бактерии.

Ходьба на лыжах помогает избавиться от лишних килограммов, позволяет «сжечь» до 500-600 калорий в час в зависимости от прилагаемых усилий. Зимой достаточно 2-3 раза в неделю совершать часовые прогулки по 3-5 км, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме.

Детей можно приобщать к беговым лыжам уже с трёх лет. Стоит обратить внимание, что очень важно правильно подобрать для детей лыжную экипировку. Специалисты говорят, что в качестве креплений для лыж в раннем детском возрасте лучше выбирать не автоматические крепления, а крепления-ремешки, так как они менее травмоопасны.

Даже если ваше здоровье далеко от идеального, дозированные занятия спортом зимой в компании с друзьями и хорошим настроением пойдут вам только на пользу!

Подготовила
Эльвира Нелюбина

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [февраль-март 2019]

Максим Вылегжанин:

Свежий воздух, закаливание и правильное питание помогают мне и моей семье быть здоровыми

Трижды серебряный призёр Олимпийских игр, чемпион мира, многократный обладатель золотых медалей чемпионата страны по лыжным гонкам, наш земляк Максим Вылегжанин родился в селе Шаркан. Свежий воздух, лес, перепады высот. Всё, что нужно для того, чтобы вырасти здоровым и… встать на лыжи.

Имя: Максим Вылегжанин
Дата рождения: 18 октября 1982 г.
Знак зодиака: Весы
Возраст: 36 лет
Место рождения: Шаркан, Россия
Рост: 173
Деятельность: лыжник
Семейное положение: женат, есть сын

«Князь Серебряный», так Максима называют поклонники лыжных гонок, рассказывает: путь к наградам у него не был простым. За каждой медалью стоит упорство и трудолюбие, цель и её достижение, преодоление себя и обстоятельств. И, конечно же, здоровье. Это один из самых основных пунктов для спортсмена. Для себя лыжник вывел три главные составляющие здорового образа жизни.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Мы уже сказали, что Максим родом из села Шаркан. Эту точку на географической карте Удмуртии туристы называют «Шаркан-ские Альпы» за особый воздух и рельеф местности. А полезнее свежего воздуха может быть только… свежий воздух совместно с физическими нагрузками.

– Лыжные гонки – это уличный вид спорта, это работа на свежем воздухе. Это координация, закалка, полезный перепад температур, из-за которого капилляры постоянно сужаются и расширяются, что приводит к естественной закалке, – делится своим опытом именитый лыжник.

В подтверждение своих слов Максим рассказывает о воспитании своего 5-летнего сына Артемия.

– Артемию нравится активный образ жизни. Он у нас катается на лыжах, на велосипеде, на роликах, в эти новогодние праздники встали на коньки. Лыжи и велосипед хорошо развивают координацию, устойчивость, ловкость. Опять же стараюсь для своей семьи выбирать уличные виды спорта или просто больше гулять.

ЗАКАЛКА

Максим не зря упомянул о том, что разность температур (тела и воздуха) приводят к естественному закаливанию. Потому что этот контраст стимулирует все защитные силы организма. И даже в домашних условиях семья Вылегжаниных продолжает оздоровительные процедуры.

– На своём опыте я уже проходил: сколько ты ни принимаешь иммуномодуляторов, лекарств, всё равно начинаешь болеть. Самый эффективный способ профилактики простудных заболеваний для меня – это закалка. Сам с утра принимаю контрастный душ, с лета начали к этой процедуре приучать сына. Сначала он был против, сейчас уже привык. Если наблюдать именно по нему, то он стал реже болеть, стал бодрым, здоровым, энергии хоть отбавляй.

Да и по себе Максим заметил: за год активного закаливания простудные заболевания и его стали обходить стороной, а если всё же инфекция брала верх, то болезнь протекала в лёгкой форме.

НАША СПРАВКА

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КОНТРАСТНЫЙ ДУШ И КОМУ ОН ПРОТИВОПОКАЗАН

• Резкие перепады температуры ускоряют обмен веществ, улучшают циркуляцию крови, повышают выносливость организма, стимулируют укрепление иммунитета.

• Контрастный душ помогает предотвращать и лечить заболевания сердечно-сосудистой системы, варикозное расширение вен.

• Процедура позволяет избавиться от лишнего веса благодаря ускорению обмена веществ.

• Улучшается настроение, стимулируется работа мозга, человек чувствует бодрость и прилив энергии.

Противопоказан:

• страдающим от тромбофлебита, гипертонии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы и сердца;

• тем, у кого когда-либо наблюдались нарушения мозгового кровообращения или спазмы сосудов;

• имеющим злокачественные новообразования;

• тем, у кого была замечена аллергия на холод.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Третья составляющая здорового образа жизни Максима Вылегжанина – правильное питание. Спортсмен как никто другой должен следить за тем, что он ест.

– В нашем рационе обязательно должна быть каша. Стараемся не есть в большом количестве жареное, отдаём предпочтение овощам, салатам. Обязательно на обед первое, второе.

– А если конкретнее, какой ежедневный рацион у спортсменов?

– Утром, как я уже сказал, каша. Чай, хлеб с маслом. Обычный завтрак. Потом стараешься поесть салат, любое блюдо с травой, овощами. Я люблю микс-салат – руккола, помидоры, огурцы, перец. В обед – суп или крем-суп, мясо или рыба с гарниром. Когда тренируешься, больше стараешься выбирать мясо, а в соревновательный период – рыбу.

Но это не значит, что другую еду спортсмены себе не позволяют. Они обычные люди, и мамины пирожки, соленья и варенье тоже есть в их рационе. Главное, говорит Максим, во всём знать меру и не прекращать активный образ жизни.

Подготовила
Татьяна Мальцева

Периодическое информационное издание «Медицинский вестник Удмуртии».
Учредитель и издатель - БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР».
Главный редактор - Наталья Шишкина
Редколлегия - Татьяна Мальцева, Лидия Неклюдова
Адрес редакции и издателя: г. Ижевск, площадь им. 50-летия Октября, 21
Телефон 8 (3412) 68-65-60, medprof18@mail.ru

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

Св-во о регистрации стредства массовой информации ПИ № ТУ 18-00688 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи и массовых коммуникаций по УР.
Отпечатано: ООО «Печатник», 617120 г. Верещагино, ул. Энергетиков, 2. Тел. 8 (34254) 3-63-91, pechatnik2008@mail.ru
Периодичность выхода – 1 раз в два месяца. Распространяется бесплатно.
Подписано в печать по графику в 16.30 (фактически 16.30 18.03.2019)
Дата выхода 20.03.2019. Тираж 4000 экз. Заказ № 2203