РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

www.medprof18.ru

№ 1 [сентябрь-октябрь 2018]

В центре внимания – дети

Министр здравоохранения Удмуртии Игорь Георгиевич Титов об итогах летней оздоровительной кампании и способах предотвращения возникновения проблем со здоровьем у «младшего поколения»

ДВИЖЕНИЕ – ЖИЗНЬ
Новая ЗОЖ-традиция: скандинавская ходьба «захватывает» семьи 4

ПРО ПИТАНИЕ
Что такое правильный завтрак и как научить школьника его съесть? 6

ВРАЧ С БОЛЬШОЙ БУКВЫ
История детского реаниматолога с рабочим стажем в 28 лет 7

КАРДИО-ТРЕНИРОВКА
Двигайся много, двигайся правильно! 8

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [сентябрь-октябрь 2018]

В центре внимания – дети

Закончилась пора летних каникул. У детей начался новый учебный год. Как прошла летняя оздоровительная кампания? Какие проблемы здоровья детей требуют особого внимания?

С этими вопросами мы обратились к министру здравоохранения Удмуртской Республики Игорю Георгиевичу Титову.

– Этим летом более пяти тысяч детей республики отдохнули в 430 загородных и пришкольных лагерях, а также во всероссийских здравницах за пределами Удмуртии, – рассказывает Игорь Георгиевич. – Основной акцент во время летней оздоровительной кампании был сделан на рациональное, витаминизированное питание и достаточную двигательную активность. Для укрепления здоровья детям проводилось закаливание, лечебная физкультура, массаж, физиотерапия, бальнеотерапия и другие методики оздоровления.

? Какие проблемы здоровья школьников вызывают у Вас особую обеспокоенность?

– К сожалению, по данным медицинских осмотров, за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается. Примерно 40 % учащихся имеют хроническую патологию. На первом плане – заболевания желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата. Особую тревогу вызывают психоэмоциональные перегрузки, обусловленные большим объемом учебного материала не только на уроках в школе, но и на дополнительных занятиях в кружках и секциях.

? Как мы можем сохранить здоровье детей и не допустить его ухудшения?

– Полагаю, родителям нужно начать с себя: придерживаться правильного питания, рационального режима дня, выполнять закаливающие процедуры. Покажите ребенку на собственном примере, как вы следуете здоровому образу жизни. Пусть это станет доброй семейной традицией. Еще одна важная мера профилактики заболеваний – вакцинация.

? В республике стартовала прививочная кампания. Каковы особенности прививания детей?

– Вакцинацию можно проводить практически всем здоровым детям. Перед прививкой ребенок обязательно осматривается врачом-педиатром. Вакцинация детского населения проводится круглый год, согласно Национальному календарю.

В ходе реализации проекта «Бережливая поликлиника» иммунизация детского населения будет проводиться в ежедневном режиме, то есть 5 дней в неделю, путем разделения потоков пациентов на здоровых и заболевших.

Вакцинация проводится современными, безопасными вакцинами, имеющими выраженный иммуностимулирующий

эффект. Они помогают организму противостоять не только вирусам гриппа, но и другим инфекциям, передающимся воздушно-капельным путем.

В преддверии эпидсезона 2018-2019 года прививки против гриппа планируется поставить более чем 680 тысячам жителей региона (в том числе 250 тысячам детей), что позволит охватить прививками 45 % населения Удмуртской Республики.

? Игорь Георгиевич, вы уже упоминали о проекте «Бережливая поликлиника». Как меняется работа лечебных учреждений в ходе его реализации?

– «Бережливая поликлиника» – совместный проект Министерства здравоохранения Российской Федерации и государственной корпорации «Росатом». Его главная цель – сократить время пребывания пациентов в поликлинике. Для этого в лечебном учреждении создается «call-центр» с многоканальным телефоном. Здесь принимаются вызовы, ведется запись на прием, сотрудники центра оперативно отвечают на вопросы пациентов.

Полностью перестраивается работа регистратуры. Амбулаторные карты и необходимые медицинские документы направляются в кабинет врача сотрудниками регистратуры.

Для приема здоровых детей организуется «здоровый блок» с отдельным входом, что позволяет избежать контакта здоровых детей с инфекционными больными. Совершенствуется система электронной записи к специалистам: при наличии направления пациент сам может записаться на отдельные виды обследований.

Удмуртская Республика стала одним из первых регионов, принявших участие в проекте «Бережливая поликлиника». Пилотной площадкой для реализации этого проекта стала городская детская больница № 7. На сегодняшний день все детские и взрослые поликлиники внедряют у себя эту систему работы.

? Завершая наш разговор, что бы Вы пожелали детям Удмуртии?

– Желаю всем ребятам крепкого здоровья и неиссякаемой энергии. Пусть ваша жизнь будет интересной и насыщенной событиями, радостными и счастливыми переживаниями. Узнавайте новое, занимайтесь спортом, познавайте окружающий мир, будьте добрыми и справедливыми.

Диспансеризация – это важно!

Здоровье – базовая составляющая жизни любого человека. А для того, чтобы иметь информацию о его состоянии, важно регулярно проходить медицинское обследование.

С 2013 года в России осуществляется Всеобщая диспансеризация взрослого населения. Основная ее цель – раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых, злокачественных новообразований, сахарного диабета, болезней легких. Эти заболевания обуславливают до 75 % всех случаев инвалидности и смертности россиян. Также в ходе диспансеризации выявляются факторы риска развития данных заболеваний.

Обследование могут пройти 1 раз в три года работающие и неработающие граждане с 21 года. С 2018 года предусмотрена дополнительная диспансеризация 1 раз в два года для женщин от 51 до 69 лет по выявлению онкологических заболеваний молочной железы и для всех граждан от 49 до 73 лет по выявлению онкологических заболеваний кишечника. Для граждан, которые не проходят диспансеризацию в текущем году, предусмотрен ежегодный профилактический осмотр.

Программа диспансеризации состоит из двух этапов.

Обследования на первом этапе:

- анкетирование;
- измерение роста, веса, окружности талии, расчет индекса массы тела;
- измерение артериального давления;
- определение уровня холестерина и сахара в крови;
- определение сердечно-сосудистого риска у разновозрастных групп граждан;
- электрокардиография для мужчин старше 36 лет и женщин старше 45 лет;
- флюорография легких;
- исследование кала на скрытую кровь (в возрасте с 49 до 73 лет 1 раз в 2 года);
- измерение внутриглазного давления;
- гинекологический осмотр с взятием мазка на онкоцитологию для женщин с 30 до 60 лет;
- маммография для женщин с 39 до 48 лет 1 раз в 3 года, с 50 до 70 лет 1 раз в 2 года;
- определение уровня простатспецифического антигена в крови у мужчин в возрасте 45 и 51 года.

В ходе первого этапа выявляются пациенты с рисками развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. По результатам исследований врач-терапевт устанавливает диагноз, определяет группу здоровья пациента, решает, нуждается ли пациент в дальнейшем наблюдении и проводит консультирование по правилам здорового образа жизни.

Второй этап диспансеризации – дополнительные обследования и уточнение диагнозов, если по результатам первого этапа были выявлены отклонения.

Диспансеризация — дело добровольное и зависит от желания человека следить за здоровьем. Ее можно пройти в поликлинике по месту медицинского обслуживания. При себе нужно иметь паспорт и медицинский полис. Диспансеризация проводится бесплатно. Процедура диспансеризации проходит за 2-4 посещения поликлиники в течение 1-7 дней.

В 2018 году диспансеризацию могут пройти граждане России, рожденные в 1916, 1919, 1922, 1925, 1928, 1931, 1934, 1937, 1940, 1943, 1946, 1949, 1952, 1955, 1958, 1961, 1964, 1967, 1970, 1973, 1976, 1979, 1982,1985,1988,1991,1994,1997 годах. Дополнительно диспансеризацию 1 раз в два года могут пройти женщины 1948, 1950, 1954, 1956, 1960, 1962, 1966, 1968 годов рождения, женщины и мужчины, рожденные в 1945, 1947, 1951, 1953, 1957, 1959, 1963, 1965, 1969 годах.

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

За первое полугодие 2018 года диспансеризацию прошли 124 585 жителей Удмуртии. Впервые было выявлено более 5 000 случаев болезней системы кровообращения, 170 случаев сахарного диабета, 408 болезней органов дыхания, около 600 случаев болезней органов пищеварения и 747 случаев заболеваний мочеполовой системы. Помимо этого, выявлено 95 случаев злокачественных новообразований, а у 227 пациентов – подозрение на рак. Чаще всего обнаруживались онкологические заболевания молочной железы (18 случаев), легких и бронхов (8 случаев), предстательной железы (8 случаев), ободочной кишки (7 случаев), прямой и сигмовидной кишки (7 случаев), почек (7 случаев). Больше половины граждан имеют хронические заболевания и им требуется постоянное наблюдение у врача. Это повод задуматься о пользе регулярного медицинского обследования.

Ольга Сергеевна Краснова,
заместитель главного врача БУЗ УР «РЦМП МЗ УР»

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [сентябрь-октябрь 2018]

Скандинавская ходьба – новая семейная традиция ЗОЖ

В последнее время становится все больше людей с палками, бодро идущих по улицам и паркам города. Это вполне объяснимо: популярность скандинавской ходьбы, как самого доступного метода поддержания здоровья и активного долголетия, стремительно растет.

Больше всего любителей скандинавской ходьбы в Ижевске и Воткинске. А всего в 23 муниципальных образованиях открыты отделения скандинавской ходьбы. Это говорит о том, что люди стали понимать, что движение - это жизнь. И теперь они двигаются в ногу с новым временем.

В этом убедились и участники III Международного фестиваля скандинавской ходьбы, который состоялся в конце августа в Ижевске. Люди разных возрастов

приехали на праздник здоровья и спорта из стран ближнего и дальнего зарубежья.

В фестивале приняла участие сборная команда главных врачей Ижевска под руководством первого заместителя министра здравоохранения Удмуртской Республики Георгия Олеговича Щербака.

Георгий Олегович на своем примере показал: ходить с палками можно и нужно всем, вне зависимости от должности и возраста. Не зря он напутствовал участников фестиваля словами, что «каждый, кто пришел сюда, уже победил, так как ходьбой внес существенный вклад в свое здоровье». Конец цитаты.

Одни из участников фестиваля - пенсионеры из Можги. Их команда и называется подстать старту: «Здоровый дух». Ходьбой с палками они занялись в январе этого года.

Знайте!

Сейчас в Удмуртии число приверженцев оздоровительной ходьбы составляет более 8 тыс. человек. Самому маленькому из них – 4 года, самому старшему – 81.

Говорят, обучает их опытный инструктор, прошедший специальную подготовку. Помимо самих занятий любители активного образа жизни посещают экскурсии, ходят в походы, слушают лекции о сохранении здоровья. Всем бы такой пенсионной бодрости, тогда и многие болезни не страшны.

– Почти всю жизнь я был типичным «ботаником», – рассказывает **Фелун Шайхалисламов, вице-президент Федерации скандинавской ходьбы Удмуртии**, – спортом никогда не занимался. Начал ходить 6 лет назад. Сначала просто ходил, потом взялся за палки. Но, как большинство начинающих, ходил неправильно: просто «выгуливал» палки. Потом прошел обучение у инструкторов, получил сертификат, теперь передаю свой опыт всем желающим. Ходить можно на разные дистанции, с разной скоростью: опытные спортсмены развивают скорость до 10 км/ч, начинающие и люди старшего возраста – 4-5 км/ч.

Делюсь своим опытом и ощущениями: это отличная зарядка для всех мышц. Ни бег, ни езда на велосипеде не дают такого эффекта оздоровления, прекрасного самочувствия, заряда бодрости и отличного настроения.

Мы с радостью отмечаем – на скандинавскую ходьбу люди приходят семьями, подбадривают друг друга, делятся опытом, общаются. Таким образом, формируется новая семейная традиция здорового образа жизни.

Здоровьем никогда не поздно заниматься, но главное правило здесь: нагрузки нужно грамотно дозировать. Есть три главных правила скандинавской ходьбы: регулярно, плавно, постоянно. Этот вид физической активности не только для бабушек и дедушек, как считают многие, а для настоящих мужчин, женщин, молодых парней и девушек, которые хотят быть красивыми, подтянутыми, стройными.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ГРУПП СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ:

- **БЕСПЛАТНАЯ ГРУППА:**
  ПОНЕДЕЛЬНИК, ПЯТНИЦА В 10-00
- **ПЛАТНАЯ ГРУППА:**
  ВТОРНИК, ЧЕТВЕРГ В 18-00
- **МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ПО ТЕХНИКЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ:**
  СРЕДА В 18-00

ИЖЕВСК, УЛ. СВЕРДЛОВА, 7 **ТЕЛ. (3412) 51-01-35**

ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

Финская ходьба – оздоровительное занятие для любого возраста.

Ею можно заниматься в парке, в лесу, на городской улице, на курорте, в любое время года, в одиночку или с друзьями.

В основе финской ходьбы – естественные движения, подобные обычной ходьбе или передвижению на лыжах, поэтому обучиться ей может каждый человек.

Во время финской ходьбы оказываются задействованными 90 процентов мышц всего тела. Для сравнения – при беге работают 45 процентов мышц, при езде на велосипеде – 60 процентов.

За счет трех точек опоры (попеременно – на одну и другую ногу и две палки) уменьшается нагрузка на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, снижается напряжение мышц шеи и плеч, уменьшаются боли в шейном и грудном отделах позвоночника.

При регулярных тренировках улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышается выносливость и работоспособность, активизируются обменные процессы, снижается повышенный уровень холестерина и сахара в крови; нормализуются вес и артериальное давление, повышается подвижность суставов, улучшается координация движений и возрастает устойчивость к стрессам благодаря повышению уровня эндорфинов (гормонов радости) в крови.

Кроме этого, проведенные в Финляндии исследования показали очень низкий риск травматизма при занятиях финской ходьбой по сравнению с другими традиционными видами физических упражнений.

Приглашаем всех желающих в Республиканский центр медицинской профилактики на занятия по скандинавской ходьбе с врачом ЛФК.

Подробности по тел. (3412) 51-01-35.

Эльвира Борисовна Нелюбина,
заведующая консультативно-оздоровительным отделением Республиканского центра медицинской профилактики Минздрава Удмуртии.

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [сентябрь-октябрь 2018]

Александр Звонарев: «Доктором нужно быть 24 часа в сутки»

У каждого из нас в детстве была мечта: стать артистом, ученым, космонавтом... Но воплотить ее в жизнь и жить с ощущением счастья удается лишь единицам.

Знакомьтесь: врач высшей категории, педиатр, реаниматолог-анестезиолог Перинатального центра БУЗ УР «Первая Республиканская клиническая больница Министерства здравоохранения Удмуртской Республики», Александр Сергеевич Звонарев.

– Свою будущую профессию я выбрал очень рано – буду врачом! Без всяких сомнений и колебаний. Правда, поступить в мединститут сразу после школы мне не удалось. Отработал год на заводе «Ижсталь», и даже получил предложение поступить в один из металлургических вузов. Но мечте своей я не изменил и на следующий год стал студентом-медиком.

– Александр Сергеевич, как Вы пришли в реаниматологию?

– Этот выбор я сделал еще будучи студентом третьего курса. С того момента и до окончания вуза подрабатывал в кардио-реанимационной бригаде скорой помощи. Тогда я четко для себя определил: ургентная медицина – это мое.

Поэтому закончил ординатуру по реаниматологии, и в 1990 году пришел работать в только что открывшееся отделение реанимации и интенсивной терапии для новорожденных Первой Республиканской клинической больницы. Таким образом, вот уже 28 лет я работаю врачом-реаниматологом и очень люблю свою работу.

– Чем же она Вас так привлекает?

– Прежде всего тем, что дает самые яркие ощущения реального дела: ты видишь результат своего труда сразу же. Особенно когда работаешь с детьми, находящимися в тяжелом состоянии. Каждый случай по своему уникален и требует от врача быстрой реакции, умения оперативно выбрать оптимальную методику лечения.

Конечно, есть определенные рекомендации, тактики экстренной помощи, но, в первую очередь, нужно ЛЮБИТЬ пациента.

Какие бы ни были у новорожденного родители: спокойные, раздраженные, успешные, асоциальные - ребенок ни в чем не виноват! Малыш появляется на свет чистым и светлым, его нужно чувствовать. И наш долг помочь ему в любой ситуации. Если ты все сделал правильно, то ребенок обязательно тебя отблагодарит. Когда боль уходит и жизни малыша ничто не угрожает, когда он искреннее и радостно улыбается, поверьте – это счастье!

– Слово «реанимация» у простого обывателя вызывает тревогу, страх, панику…

– В нашей работе это категорически недопустимо. В моем профессиональном становлении огромную роль сыграли два замечательных доктора: заведующий кафедрой отоларингологии Виталий Григорьевич Черных и врач скорой помощи Алла Павловна Малкова. Это врачи с большой буквы, великолепные специалисты, люди, обладавшие огромным духовным потенциалом.

Помню, как Алла Павловна меня наставляла: «Саша, если средний персонал увидит на твоем лице хоть тень сомнения в том, что ты делаешь, твою растерянность, ты не врач».

Поэтому в любой ситуации в нашей профессии ты должен оставаться спокойным и уверенным в себе.

Я очень благодарен нашим медсестрам, за плечами каждой из которых большой опыт напряженного каждодневного труда. Они – наши надежные помощники. Случается, что в один момент стало плохо сразу двум, трем пациентам. Пока врач занят одним больным, медсестра делает все возможное, чтобы облегчить состояние другого. Взаимозаменяемость и взаимовыручка в отделении на самом высоком уровне.

– Ургентная медицина – это своего рода «передовая линия», граница между жизнью и смертью. Как Вы поддерживаете свою работоспособность? Что помогает Вам восстанавливать силы?

– Очень люблю рыбалку, и если появляется такая возможность, с удовольствием отдыхаю с удочкой на берегу реки. Или отвлекаюсь от работы, уезжая на дачу. Правда, телефон у меня при этом всегда включен на случай экстренных ситуаций, срочного выезда в районы республики в составе санитарной авиации, такое тоже бывает в нашей работе. Одним словом, врачом нужно быть 24 часа в сутки.

– Как бы Вы определили для себя понятие «счастье»?

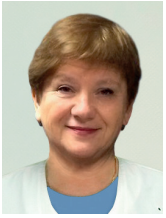
– Это жизнь! Во всем ее многообразии. Живите сейчас, живите сегодняшним днем, будьте здоровы, радуйтесь жизни!

Счастье родителей в детях, а у нас еще и в наших детях, которым мы помогаем быть здоровыми. Получается - мы вдвойне счастливые люди!

Беседовала
Ольга Орлова

Дети: здоровье начинается с правильного питания

На приеме у врача-диетолога мама с сыном-подростком, у которого явные признаки ожирения. Доктор, обращаясь к маме: «Скажите, что сегодня ел ваш ребенок?». Мама в замешательстве: «Дима, а что ты сегодня кушал?»



– Это типичная ситуация, – говорит Ирина Игоревна Белокрылова, заслуженный работник здравоохранения Удмуртии, педиатр, главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Удмуртской Республики, – 80-90 % опрошенных мам не могут ответить на этот вопрос по простой причине: они не следят за питанием своих детей. Между тем, если бы родители точно планировали, чем ребенок будет питаться в течение дня, многих проблем со здоровьем школьников можно было избежать.

Ребенок должен питаться 4-5 раз в день. Очень важен завтрак.

– Часто мамы жалуются: мой ребенок ничего не ест с утра.

– В такой ситуации необходимо понять, какой режим питания и его составляющие вызвали такое пищевое поведение. Если мама и папа начинают утро с чашки кофе с печеньем или чая с булочкой, то какой пример они подают ребенку?

Выпечка, печенье и сладости относятся к числу «быстрых» углеводов, которые дают моментальное насыщение, но не способствуют долгой, плодотворной работе мозга. Чего можно ждать от ребенка после такой еды? Он будет максимально активен. Хорошо, если школьный день начинается с урока физкультуры. А если с утра ребенок идет на математику, физику, которые требуют концентрации внимания, вдумчивости? Поэтому каши, особенно «серые» (овсянка, гречка), отварное мясо с зелёным горошком, омлет, яйцо всмятку более предпочтительны на завтрак. Для их переваривания и усвоения требуется большее время, а значит и мозг не будет испытывать недостатка питательных веществ.

– Виноват ли в детском ожирении фаст-фуд?

– Конечно. В состав фаст-фуда входит большое количество пищевых добавок под буквой Е. Они все являются крайне неблагоприятными для ребёнка. Поэтому рекомендуем натуральные продукты: крупы цельнозерновые, творог необезжиреный, яйца, твердые сыры. Надо понимать, что ожирение – это сопутствующее заболевание. Если ребенок не получает полноценной, правильной еды, то в первую очередь страдает желудочно-кишечный тракт. Неправильное питание также влияет на функции опорно-двигательного аппарата, такие как нарушение осанки, плоскостопие, которые в дальнейшем формируют ранний остеохондроз (уже в 11 лет), головные боли, нарушение функций органов малого таза и т.д.

Задумайтесь: у детей 5-6 лет выявляется эрозивный гастрит, хронический гастродуоденит, колит, запор. А это значит вялость, усталость, утомляемость, боли в животе.

Неправильное питание вызывает нарушения в работе всей пищеварительной системы, и, как следствие, организм не может полноценно усвоить витамины и микроэлементы.

– Ирина Игоревна, как правильно выбрать еду в магазине?

– Во-первых, я бы порекомендовала взять в привычку всегда читать состав продукции. Чем он проще, чем меньше в нем ингредиентов, тем продукт безопаснее для здоровья.

Во-вторых, советую обходить стороной колбасные и кондитерские прилавки. Купите лучше небольшой кусок мяса, рыбу, морепродукты.

Отдельно стоит сказать о мясных продуктах. Покупать лучше вырезку, а не мясо на кости, т.к. при варке из кости выделяются канцерогенные вещества. В мясных полуфабрикатах не должно быть таких пищевых добавок, как Е-249, Е-250, Е-251 и Е-252.

Согласно ГОСТу Р52196 от 2011 года изделия колбасные варёные делятся на две категории А и Б.

Если вы не можете жить без колбасы, то смотрите на этикетку и старайтесь выбирать изделия сорта А, так как в них содержится свыше 60 % массовой доли мышечной ткани.

Изделия колбасные полукопчёные делятся на три категории:

А - колбасное изделие с массовой долей мышечной ткани 80-100 %;

Б - колбасное изделие с массовой долей мышечной ткани 60-80 %;

В - колбасное изделие с массовой долей мышечной ткани 40-60 %.

Рыбу можно покупать как охлажденную, так и замороженную, т.к. 2-х недельная шоковая заморозка убивает гельминтов в морском продукте, сохраняя при этом все полезные вещества.

Обязательно должны быть включены в рацион свежие и замороженные овощи: морковь, капуста, замороженные зеленый горошек, стручковая фасоль, цветная капуста, брокколи и др. **И фрукты**. Объем овощей и фруктов должен быть не менее 400-600 г в день.

Если говорить о макаронах, то полезными являются только макароны из твердых сортов пшеницы, так как они содержат ряд витаминов и микроэлементов. Кроме того, углеводы, содержащиеся в твердых сортах пшеницы, являются медленными, то есть подлежащими длительному перевариванию, они не повышают резко сахар в крови и не способствуют набору лишнего веса.

Не гонитесь за модными названиями: био, эко, «фермерский продукт». Чаще всего, за этими этикетками на самом деле ничего не стоит. Вместо этого лучше покупать продукты с маленьким сроком годности.

Бесплатные лекции врача-диетолога можно посетить в Республиканском центре медицинской профилактики **по вторникам в 15.00 и четвергам в 17.40** по адресу:
г. Ижевск, ул. Свердлова, 7,
тел. (3412) 51-01-35.

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ
№ 1 [сентябрь-октябрь 2018]

Двигаемся правильно!

Организм человека природой рассчитан на постоянное движение. Ученые подсчитали, что в нем функционирует 640 мышц! Для сохранения и укрепления здоровья мышцы должны систематически работать.

Сердце – это тоже мышца, которую необходимо тренировать. Учащение частоты сердечных сокращений во время движения оказывает тренирующее действие на сердце, за счет чего повышается его выносливость, а также оздоравливается весь организм.

Назовем виды оптимальной физической нагрузки, которые подходят для тренировки сердца: ускоренная оздоровительная ходьба, в том числе скандинавская ходьба с палками, плавание, езда на велосипеде, лыжи, танцы, медленный бег.

Во время этих нагрузок в циклическую работу включаются большие группы мышц, организм начинает усиленно потреблять кислород, учащается работа сердца, за счет чего происходит тренирующее оздоровительное воздействие на организм. Наиболее доступным и популярным видом оздоровительной нагрузки является именно ускоренная ходьба.

Самое главное при занятиях физическими упражнениями – не навредить себе. Для этого необходимо точно знать, физическая нагрузка какой интенсивности нужна именно вам.

Это можно сделать самостоятельно. Сначала рассчитываем ваш максимальный пульс по формуле 220 минус возраст (220-возраст). Затем от полученного числа берем 60 и 70 процентов.

Физическая нагрузка низкой интенсивности на пульсе менее 60 процентов от максимального пульса не дает существенного тренирующего влияния на сердечно-сосудистую систему. Но она не бесполезна.

Во время нее все органы и системы организма работают в комфортном режиме, не предъявляя к нему повышенных требований, что подходит для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Также с физической нагрузки низкой интенсивности необходимо начать тренировки, если вы долго вели малоподвижный образ жизни. Лишь при хорошей переносимости такой нагрузки можно переходить к занятиям умеренной интенсивности.

Интенсивность нагрузки считается умеренной, если ваш пульс во время тренировок находится в зоне 60-70 процентов от максимального пульса. На этом режиме к организму уже предъявляются повышенные требования, но в то же время организм не испытывает недостатка кислорода. Поэтому такая нагрузка называется аэробной (от слова «аэро» - воздух, кислород). Во время умеренной нагрузки происходит существенное увеличение частоты сердечных сокращений, расходуется большое количество энергии за счет углеводов и жиров,

тренируется выносливость, снижается вес. Со временем при регулярных тренировках работа сердца станет более экономной за счет увеличения силы сердечной мышцы. Легкая усталость, небольшая потливость, отсутствие одышки и хорошее настроение – признаки правильно подобранной интенсивности физической нагрузки.

При занятиях физическими упражнениями высокой интенсивности, на пульсе более 70 процентов от максимального, к организму предъявляются слишком высокие требования в условиях нехватки кислорода, что может привести к таким сосудистым катастрофам, как инфаркт и инсульт.

Подобрать индивидуальную интенсивность физической нагрузки вы можете самостоятельно, либо в Республиканском центре медицинской профилактики (РЦМП), где под руководством врача или инструктора по лечебной физкультуре производится индивидуальный подбор физической нагрузки на кардиотренажере.

Кроме того, в РЦМП регулярно проводятся мастер-классы по технике оздоровительной ходьбы и занятия по лечебной физкультуре.

ЗАРЯДКА В ОЖИДАНИИ ПРИЕМА

С развитием цивилизации мы становимся менее подвижными. Сидячая работа, пассивный отдых, передвижение на транспорте, механизация домашнего труда все чаще приводят к гиподинамии, то есть недостатку движений.

Даже небольшая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Начать можно с небольшого комплекса оздоровительной гимнастики. Цель такой гимнастики – снять напряжение с мышц, которые устают в условиях долгого нахождения в неподвижном положении. Несколько простых упражнений смогут улучшить самочувствие и поднять настроение. Главное, чтобы эти небольшие занятия вошли в привычку и стали регулярными.

В Республиканском центре медицинской профилактики под руководством инструктора по лечебной физкультуре посетители Центра здоровья в ожидании приема в течение 3-5 минут обучаются простым, но эффективным упражнениям с использованием мячей и гимнастических палок под легкую музыку.

В популярной японской методике «кайдзэн» заложен принцип «1 минуты». Суть методики в том, что человек выполняет какие-либо движения ровно одну минуту изо дня в день в одно и то же время. Те же самые действия, которые вы не хотели выполнять в течение получаса, вы с легкостью выполните за минуту. Предлагаем начать уже с сегодняшнего дня: это могут быть отжимания от стены, наклоны туловища вправо и влево, вращение кистями рук и стопами. Вы не заметите, как со временем это станет привычкой, и одной минуты вам уже будет мало.

Эльвира Борисовна Нелюбина
заведующая консультативно-оздоровительным отделением РЦМП МЗ УР

Периодическое информационное издание. Учредитель и издатель БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Главный редактор - Наталья Шишкина
Редколлегия - Елена Зайцева, Виктория Соловьева, Татьяна Мальцева
Дизайн - Лидия Неклюдова

Медицинский ВЕСТНИК УДМУРТИИ

Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-00-09.
Тираж 999 экз.