РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

Здоровый стиль

№ 34 [март -апрель 2017]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ
У вас депрессия? Давайте поговорим... 2

ИНФЕКЦИЮ - ПОД КОНТРОЛЬ
Туберкулез. Времена меняются, болезнь - тоже. 4

ЗУБЫ В ПОРЯДКЕ
Первый визит к стоматологу. Причины детских страхов. 6

ДВИЖЕНИЕ - ЖИЗНЬ
Как это будет по-фински? Правила оздоровительной ходьбы. 7

Депрессия? Давай поговорим!

Именно так формулируется главная тема Всемирного дня здоровья - 2017.

Депрессия распространена во всем мире. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения от нее страдает более 300 миллионов человек. При этом большое количество людей с депрессивными состояниями не обращаются к специалистам, а пытаются справиться с болезнью самостоятельно. Иногда удачно, но в большинстве случаев это приводит лишь к утяжелению состояния.

В этом году проблеме депрессии посвящен Всемирный день здоровья, который традиционно отмечается 7 апреля.

- **Что же такое депрессия?** С этим вопросом мы обратились к **врачу-психиатру Республиканской клинической психиатрической больницы Ксении Константиновне Батохиной.**

- Депрессия – это не просто плохое настроение. Человеку и в норме свойственно испытывать отрицательные эмоции: грусть, уныние, печаль, злобу. Наши эмоции зависят от внешних обстоятельств, постоянно радоваться невозможно. В целом, несмотря на колебания настроения, общий его фон остается на среднем уровне.

Для депрессии же характерны следующие общепринятые признаки: стойкий низкий общий фон настроения, который сохраняется от двух недель до нескольких лет, слабая двигательная активность, устойчивая заторможенность мыслительных процессов.

- Что же чувствует человек, находящийся в депрессии?

- Главное проявление депрессивного состояния – это потеря веры в лучшие перемены в будущем. В норме, даже если человеку очень плохо, он понимает, что это временно и в дальнейшем все будет хорошо. Депрессия же утверждает обратное. Человек не видит будущего, уверен, что его проблемы неразрешимы. Окружающий мир становится неинтересным, серым, блеклым. Мимо больного проходит масса всего интересного, что в норме вызывает положительные эмоции, но он не в состоянии их испытывать. Душа, недавно заполненная смыслом от деятельности и переживаний, становится заполненной страхом, тревогой, неуверенностью в будущем, в самом себе, озлобленностью на себя и весь мир, нежеланием что-либо делать.

Примите к сведению:

Если человек остается один на один с проблемной ситуацией, трудно избежать возникновения депрессивного состояния.

Не хочу выполнять работу (даже если она была любимой), не хочу общаться с людьми (это неинтересно), не хочу делать повседневные дела, не хочу есть, спать, отдыхать, гулять…

Что происходит потом? А далее девиз «не хочу» сменяется состоянием «не могу». Человек действительно не может делать многие вещи: кушать, гулять, работать, общаться. Жизнь превращается в череду подвигов, которые требуют колоссальных затрат энергии. Утренний подъем, завтрак, домашние дела – все это находится на грани героизма. Непосильной кажется игра привычных социальных ролей: трудно быть матерью и женой, отцом и мужем, хорошим сотрудником. Человеку начинает казаться, что он стал глупым: не может выполнить простые действия, запомнить элементарные вещи. Складывается ощущение, что он находится в замкнутом круге. Его жизнь превращается в кошмар.

Так же депрессия может скрываться за частыми простудными заболеваниями, жалобами на нарушение физического здоровья (боли, неприятные ощущения в теле, перепады артериального давления, тошнота и др.). Человек начинает обследоваться у различных специалистов, но, несмотря на проводимое лечение, жалобы сохраняются, а при проведении исследований никакой патологии не бывает найдено. Это депрессия маскируется под проявления других болезней.

Депрессивные расстройства могут прятаться и за агрессией, и за злоупотреблением спиртными напитками и психоактивными веществами. Больной может уйти с головой в работу, экстремальные виды деятельности, азартные занятия. Даже стремление найти успокоение в связях на стороне, можно порой рассматривать как поиск выхода из депрессивного состояния.

- Каковы причины возникновения депрессивных состояний?

- Основная причина депрессии – стрессы. Стресс – это обычное и часто встречающееся явление, но никогда не знаешь, какая именно ситуация окажется каплей, переполняющей чашу терпения. Многое зависит от силы, повторяемости стрессорного фактора, отношения к нему самого человека, наличия социальной поддержки. Если человек остается один на один с проблемной ситуацией, трудно избежать возникновения депрессивного состояния.

Из него без помощи специалиста выйти невозможно, как и при любом серьезном заболевании. Нельзя надеяться на время. В этом случае время будет играть против больного, т. к. с каждым днем депрессия будет углубляться. Проведение только психотерапевтического лечения не поможет, а наоборот, может ухудшить состояние. Поэтому необходим прием лекарственных препаратов, которые должен назначать врач. Необходимо выполнять все его рекомендации и не отказываться самостоятельно от приема лекарственных средств, т. к. из-за этого депрессивное состояние может вернуться. С депрессией можно и нужно бороться. Однако, как и любую другую болезнь, депрессию легче предупредить, чем лечить.

- Что же необходимо делать, чтобы избежать появления депрессии?

Очень важен свет. Депрессия часто возникает в межсезонное время года. Особенно большой процент проявлений попадает на осень, когда светлое время суток становится значительно короче. Свет создает не только фон, он дает определенную энергию человеку. Следите за тем, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуляться по улице, поскольку каким бы унылым и тусклым не был бы день, света на улице всегда гораздо больше, чем в помещении. В выходные дни старайтесь больше проводить на воздухе.

Правильное питание. Во время первых признаков депрессии важное значение приобретают продукты, содержащие витамины, сложные углеводы, омега-3 жирные кислоты, магний и кальций. Фрукты и овощи, имеющие яркий цвет (свекла, курага, красный перец, апельсин, банан), орехи, сыры и шоколад помогают избавиться от депрессии.

Движение. Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Старайтесь больше двигаться в течение дня, гуляйте, занимайтесь спортом. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовлетворение.

Бодрость. Если сил у человека не хватает, то нужно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяными чаями, отваром шиповника. Внутреннее тепло поддерживает имбирь. Также можно использовать ароматерапию: ароматы бергамота, кориандра, аниса, базилика, розы, перечной мяты, лаванды способны нейтрализовать отрицательные эмоции.

Прекрасные образы. Старайтесь, чтобы вокруг вас все было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем месте должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите по музеям, выставкам, слушайте любимую музыку. Можно использовать цветотерапию: в холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый усилят энергию. Зеленый вызывает комфорт и успокоение. Старайтесь окружить себя яркими красивыми вещами.

Общение. Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен. Нельзя забывать и о домашних животных. Животные «чувствуют» эмоциональное состояние хозяев и стараются им помочь.

Необходимо иметь в жизни **интересы**, хобби, любимые занятия. Они приносят удовольствие, отвлекают от проблем.

Средством борьбы с депрессией **ни в коем случае не может считаться алкоголь!** Его употребление дает временный и нестойкий эффект и в последующем значительно усугубляет депрессивное состояние.

Но если ничего не помогает, и силы на исходе, необходимо обратиться к специалисту. Возможность, не выходя из дома, анонимно обратиться к квалифицированному психологу или психотерапевту появилась у каждого жителя Удмуртии в рамках проекта «Перезагрузи стресс». Можно связаться со специалистом посредством **бесплатного телефона доверия 8-800-100-0906.**

Также имеется **сайт «ПерезагрузиСтресс.рф»**, где каждый может написать письмо психологу и получить квалифицированные рекомендации, либо пообщаться со специалистом в режиме онлайн. В социальной сети «В Контакте» имеется группа «Перезагрузи стресс», где также можно получить помощь психотерапевта.

Всегда помните, вы – не одни. Есть человек, который может вам помочь.

Помните:

С депрессией можно и нужно бороться. Однако, как и любую другую болезнь, депрессию легче предупредить, чем лечить.

24 марта 1882 г. Роберт Кох объявил всему миру об открытии им возбудителя туберкулеза. Через 100 лет этот день объявлен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) днем Всемирной борьбы с туберкулезом. Как показывают данные медицинской статистики по всему миру, туберкулез был и остается серьезной медико-социальной проблемой.

Как защитить себя от туберкулеза?

За последние годы эпидемиологическая ситуация по туберкулезу в республике стабилизировалась.

В 2016 году вновь выявлено 654 больных туберкулезом, из них 10 детей и 5 подростков. В 2015 году, соответственно, заболело 750 чел., из них 17 детей и 7 подростков.

Наиболее высокая заболеваемость туберкулезом зарегистрирована в Граховском, Кизнерском, Малопургинском, Сарапульском, Шарканском и Ярском районах. А в Киясовском районе заболеваемость туберкулезом в прошлом году превысила эпидемический порог (более 100 случаев на 100 тыс. населения).

Более 70% заболевших туберкулезом составляют лица трудоспособного возраста от 25 до 54 лет. Наибольшее число заболевших среди мужчин фиксируется в возрасте 35-44 года (31,8%), среди женщин – в возрасте 25-34 года (27,8%).

На начало 2017 года в республике на диспансерном учете с активным туберкулезом наблюдается 1787 человек.

Кроме того, растет доля больных с сочетанной патологией – туберкулез и ВИЧ-инфекция. Число таких пациентов выросло с 217 человек в 2015 году до 230 человек в 2016 году, что составило 12,9% от всех больных туберкулезом.

- Туберкулез сопутствовал человеку во все времена,- рассказывает **главный фтизиатр Министерства здравоохранения Удмуртской Республики Ирина Викторовна Родионова**. - Основные пути заражения – это воздушно-капельный, воздушно-пылевой и алиментарный (через пищу).

От больного человека инфекция при кашле, чихании, разговоре попадает в воздух и с мельчайшими капельками мокроты разлетается на расстояние до 6 метров, заражая окружающий воздух и оседая на предметах. Туберкулезная палочка очень устойчива в атмосфере, ее можно уничтожить лишь при помощи кипячения или прямого воздействия солнечных лучей.

- Кто больше всего подвержен риску заражения?

- Каждый человек в разной степени восприимчив к туберкулезной инфекции, но чаще всего заболевают люди с ослабленной иммунной системой. Особенно восприимчивы к этой инфекции дети, подростки, пожилые люди, беременные женщины, а также лица с хроническим заболеваниями и лица, ведущие асоциальной образ жизни. Продолжает увеличиваться количество больных туберкулезом среди ВИЧ-инфицированных.

- Какие существуют проблемы в диагностике и лечении туберкулеза?

- Возбудитель болезни часто не проявляет себя годами, и даже когда воспалительный процесс начинается, человек не спешит на приём к врачу. Ранние симптомы туберкулеза легко спутать с обычной простудой или переутомлением. В итоге время оказывается упущенным, и больному приходится проходить длительное, сложное лечение. Возбудитель туберкулеза быстро мутирует (изменяется), приобретая устойчивость к противотуберкулезным препаратам.

- Среди населения ходят различные «мифы» о туберкулезе. К примеру, туберкулезом болеют только бедные или бомжи.

- Конечно, нет. Известно немало случаев заболевания туберкулезом в элитных столичных кругах, среди знаменитостей, обеспеченных людей. Жизнь в условиях стресса, нерегулярное и несбалансированное питание, нездоровый образ жизни – всё это приводит к снижению защитных сил организма, и способствуют развитию заболевания. Вместе с тем, туберкулез – безусловно, социальная болезнь, напрямую связанная с образом жизни, качеством питания.

- Правда ли, что туберкулезом можно заразиться только при контакте с больным человеком, выделяющим палочку туберкулеза?

- Действительно, здоровый человек, как правило, заражается от больного и чаще воздушно-капельным путем. Но заразиться можно где угодно – в магазине, в общественном транспорте, в гостях. Заражение возможно при поцелуе, докуривании чужой сигареты. Как видите, заразиться можно везде! Именно поэтому воду и молоко следует кипятить, яйца варить и жарить, и вообще желательно не употреблять продукты животного происхождения в сыром виде. Только после термической обработки! Ни в коем случае не

ешьте на улице грязными руками и не позволяйте это делать детям.

- Если в организм попала туберкулезная палочка, то человек обязательно заболеет туберкулезом. Это так?

- Из сотни людей, зараженных туберкулезной палочкой, заболевают только пятеро, иммунная система остальных в течение длительного времени держит инфекцию под контролем. Медики называют таких людей инфицированными туберкулезом. Однако в случае ослабления защитных сил организма дремлющая инфекция может начать размножаться и вызвать болезнь. Это как «мина замедленного действия».

Курение табака и употребление большого количества алкоголя, длительные хронические стрессы, депрессия значительно снижают защитные силы организма и могут явиться провоцирующим фактором активации возбудителя туберкулеза. - Бытует мнение, что сегодня болезнь хорошо лечится.

- К сожалению, туберкулез не побежден до сих пор. В настоящее время он вернулся к людям в новой, устойчивой к большинству лекарств форме. Неправильное лечение (нерегулярный, ограниченный прием препаратов, раннее прекращение лечения) приносит больше вреда, чем пользы, так как оно превращает легко излечимую форму болезни в трудноизлечимый, лекарственно-устойчивый туберкулез. И если такой больной заразит кого-то своими лекарственно-устойчивыми палочками туберкулеза, то шансы на излечение у этого человека тоже невелики. На сегодняшний день от лекарственно-устойчивого туберкулеза излечивается лишь 40-60% больных.

Туберкулез поражает все органы и ткани человека: глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник, головной мозг и т.д. Но в 90-95% случаев встречается туберкулез легких.

- Что должно настораживать человека?

- Обращайте внимание на свое самочувствие. Кашляющий человек вполне может оказаться больным туберкулезом, поэтому, если вы видите, что ваш родственник, сослуживец или знакомый долгое время кашляет, настаивайте на том, чтобы он обратился к врачу и прошел флюорографическое обследование.

- При каких симптомах нужно немедленно обращаться за медицинской помощью?

- На начальной стадии туберкулез очень сложно отличить от банального ОРЗ или синдрома хронической усталости. Человек постоянно чувствует себя усталым, слабым, сонливым и разбитым. По вечерам может наблюдаться легкий озноб, ночной сон неспокойный, сопровождается потливостью и кошмарами. Температура длительно держится на отметке 37,5-38 градусов, появляется сухой приступообразный кашель, который особенно сильно мучает ночью и ранним утром. Первые признаки туберкулеза легких могут проявиться все вместе, а могут и по отдельности, в произвольных сочетаниях. Кроме того, туберкулез придает лицу осунувшийся, бледный вид: черты заостряются, щеки проваливаются, появляется неестественный румянец, глаза приобретают нездоровый блеск. Человек быстро теряет вес, и если на первой стадии болезни все эти признаки ещё не так очевидны, то у больных хроническим туберкулезом настолько характерный внешний вид, что диагноз не вызывает никаких сомнений. Кровохаркание – очень опасный симптом. Больному требуется срочная медицинская помощь для спасения жизни. Боль в груди: под ребрами или за лопатками редко выступают первыми признаками туберкулеза. Обычно этот симптом беспокоит больных на острой и хронической стадии болезни. Если боль наблюдается в начале заболевания, то она слабо выраженная, больше похожа на дискомфорт, и проявляется ярче только при глубоком вдохе.

Важно отметить:

в 50% случаев именно флюорография легких позволяет выявить начальные формы туберкулеза и злокачественных новообразований, а также сердечно-сосудистые заболевания и поражения костей грудной клетки.

- Каков порядок прохождения флюорографии?

- Для предупреждения такого тяжелого заболевания как туберкулез каждый житель Удмуртии должен проходить флюорографическое обследование не реже 1 раза в 2 года, начиная с 18-летнего возраста.

Людям, страдающим хроническими заболеваниями органов дыхания, пищеварения, мочеполовой системы, сахарным диабетом, получающим гормональную, лучевую и противораковую терапию, флюорографию грудной клетки проводят 1 раз в год. К тем, кто должен проходить флюорографию ежегодно, также относятся социальные группы «высокого риска»: лица без определенного места жительства, вынужденные переселенцы, трудовые мигранты, беженцы; работники учреждений социального обслуживания детей и подростков (детские дома, интернаты), лечебно-профилактических, пищевых, коммунальных, санаторно-курортных, образовательных, оздоровительных и спортивных учреждений.

В индивидуальном порядке (внеочередном) флюорографии легких подлежат лица, обратившиеся в лечебное учреждение с жалобами, характерными для туберкулеза; люди, проживающие и контактирующие с беременной женщиной и новорожденным; граждане, поступающие на военную службу; лица с впервые установленным диагнозом ВИЧ-инфекции. В последние годы участились случаи, когда люди не проверяют свое здоровье и не проходят флюорографию легких по 5-7 лет.

Важно отметить, что в 50% случаев именно флюорография легких позволяет выявить начальные формы туберкулеза и злокачественных новообразований, а также сердечно-сосудистые заболевания и поражения костей грудной клетки.

Флюорографию легких можно пройти в поликлинике по месту жительства бесплатно при наличии паспорта и страхового медицинского полиса.

Важнейшей мерой защиты от туберкулеза является вакцинопрофилактика.

Вакцинацией БЦЖ охвачено 96,5% новорожденных и ревакцинацией – 89,8% детей.

Ведение здорового образа жизни - основа профилактики многих заболеваний, в том числе и туберкулеза.

Регулярное, сбалансированное питание, соблюдение гигиенических условий проживания, регулярное прохождение флюорографии, соблюдение режима труда и отдыха позволит сохранить Ваше здоровье. Каждый человек должен заботиться о своем здоровье, здоровье своих близких и своевременно обращаться за медицинской помощью, а не заниматься самолечением.

Здоровый стиль
№ 34 [март-апрель 2017]

Визит к стоматологу? С радостью!

Заболевания твёрдых тканей зуба у всех групп населения занимают первое место по распространённости. Самое известное заболевание зубов - это кариес. По данным ВОЗ, распространённость данного заболевания у детей в возрасте до 3-х лет составляет 30%; от 3-х до 5-ти лет - 73% и к 15 годам достигает 97%.

Причина детских страхов

Большинство маленьких пациентов в возрасте от трёх до семи лет испытывают психоэмоциональное напряжение при посещении стоматологического кабинета. Нередко это влечёт за собой отказ от лечения и даже осмотра полости рта врачом стоматологом. Такое поведение ребёнка связано, прежде всего, со страхом неизвестности, с образом врача: маска, перчатки, защитный щиток на лице, в руках – острые инструменты. Кроме того, малыш вынужден находиться в незнакомой обстановке, ограничивать своё желание двигаться.

Все эти факторы обуславливают неспокойное поведение маленького пациента и усложняют оказание ему качественной стоматологической помощи.

Поэтому, очень важно правильно ребёнка к первому визиту в стоматологический кабинет.

Основная роль в этом отводится родителям, а не врачу, как это принято считать.

Перед первым визитом к стоматологу

Для того чтобы ребёнок спокойно отнёсся к визиту в стоматологический кабинет, расскажите ему куда вы с ним идёте и с какой целью. Не стоит обманывать ребёнка словами: « Врач только посмотрит». Это чаще всего не соответствует действительности. Давайте ребёнку правдивую информацию о предстоящем визите. Ребёнок верит родителям и должен доверять врачу. Хорошо заблаговременно проговорить, а лучше – проиграть с ребёнком дома посещение врача.

Важно научить ребёнка дышать носом, удерживать ватные шарики в полости рта, при этом рот должен быть открыт. Научите его удерживать воду в полости рта и по просьбе врача аккуратно выплюнуть в чашку.

Если вы впервые в жизни привели ребёнка к стоматологу, то лучше, чтобы этот визит был ознакомительным: пусть малыш посмотрит вокруг, посидит в кресле, с ним познакомится врач. Когда ребёнок через некоторое время разрешит провести осмотр полости рта, это будет маленькая победа и огромный задел на успех в последующих посещениях.

По мнению некоторых родителей, такое посещение – зря проведённое время. Но это заблуждение, вы оцените результат такого общения (без проведения манипуляций) при последующих посещениях, и в будущем сэкономите свое время, оградите себя и ребёнка от стрессов, так как работа врача будет более эффективной. Ребёнку не придётся уже ничего объяснять и показывать.

Кроме того, в первое посещение врач побеседует с родителями: расспросит о здоровье и развитии ребёнка, о его питании, наличии вредных привычек, расскажет обо всех имеющихся рисках возникновения стоматологических заболеваний и зубо - челюстных аномалий, научит вас правильно ухаживать за зубами, даст рекомендации по выбору предметов и средств гигиены.

И ещё один совет родителям - не забывайте поощрять своих детей. Это очень эффективный элемент в системе подготовки к стоматологическому приёму. Поощрение словами, жестом, взглядом, а также подарком в виде игрушки, оказывает иногда решающую роль. Ребёнок должен чувствовать поддержку и участие с вашей стороны.

Стоматолог, невролог, педиатр?

А если вдруг у ребёнка сегодня нет настроения (не выспался или плохо себя чувствует), не настаивайте на лечении, врач запишет вас на приём в другой день. Он также, как и вы, заинтересован в успехе лечения.

Если, несмотря на все усилия, всё же не удаётся наладить контакт с малышом, врач - стоматолог может рекомендовать консультацию педиатра или невролога для проведения премедикации перед стоматологическим вмешательством.

Премедикация - это медикаментозная подготовка детей, не сотрудничающих с врачом, для улучшения условий лечения. Её цель - снятие психоэмоционального напряжения, достижение седативного эффекта, уменьшение слюноотделения у пациента. Конкретные препараты, применяемые для этого, назначает врач невролог, т.к. и для премедикации имеются противопоказания.

Для многих пациентов такой метод подготовки к стоматологическому вмешательству является действенным и позволяет достичь хороших результатов по коррекции эмоционального состояния. Однако, в борьбе против страха медикаментозная терапия играет лишь вспомогательную роль. Главным средством здесь остаются психопрофилактика и психотерапия.

В случаях, когда достичь сотрудничества с ребёнком не удаётся ни родителям, ни медицинскому персоналу, стоматологическое вмешательство проводится под общим обезболиванием (общий наркоз). Этот вид обезболивания особенно рекомендуется детям до 3-х лет при множественном осложнённом кариесе. Направление на лечение под общим обезболиванием даёт врач-стоматолог. Необходимо так же заключение педиатра. Иногда этот путь является единственно приемлемым в оказании качественной стоматологической помощи ребёнку.

В заключении необходимо ещё раз отметить, что отношение вашего ребёнка к лечению зубов формируется в раннем возрасте и во многом зависит от вашего отношения к здоровью в целом и к стоматологическому здоровью в частности.

Помните, успех обусловлен большой совместной подготовительной работой, как родителей, так и медицинского персонала и тогда ваш малыш будет с радостью посещать стоматологический кабинет.

Ирина Владимировна Загуменова,
заместитель главного врача по лечебной работе БУЗ УР «Стоматологическая поликлиника № 2 МЗ УР» г. Ижевск.
Светлана Витальевна Кашина,
заведующая отделением детской стоматологии, БУЗ УР «Стоматологическая поликлиника № 2 МЗ УР» г. Ижевск.

Пешком за здоровьем, или в чем польза финской ходьбы

Вы наверняка встречали на улицах города и в парках людей, бодро шагающих с палками, напоминающими лыжные, но без лыж. Мода на финскую ходьбу, которой сейчас увлечен весь мир, дошла и до нас.

Финская (встречаются названия «скандинавская» или «северная») ходьба – это современный и набирающий популярность социально-оздоровительный вид физической активности. Ходьба с двумя палками практиковалась с давних времен, например, паломниками при пересечении местности со сложным рельефом. Достаточно традиционным является использование палок и в лечебной физкультуре. Однако основы современной финской ходьбы сложились благодаря принципам летних тренировок финских лыжников, стремившихся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона.

В чем причины большой популярности ходьбы с палками?

■ **Простота.** В основе финской ходьбы – естественные движения, подобные обычной ходьбе или передвижению на лыжах, вот почему финской ходьбе можно легко и быстро научиться.

■ **Доступность.** Финская ходьба – оздоровительное занятие для любого возраста. Можно заниматься ею в парке, в лесу, на городской улице, на курорте в любое время года. Вы можете ходить в одиночку или с друзьями. Особых условий для этой ходьбы не требуется.

■ **Эффективность.** При ходьбе с палками улучшаются показатели здоровья:

– увеличивается расход энергии на 20–40% по сравнению с обычной ходьбой, что является важным фактором тренирующего воздействия;

– во время ходьбы оказываются задействованными 90% мышц всего тела, мышцы укрепляются и развиваются;

– по сравнению с обычной ходьбой за счет опоры на палки уменьшается нагрузка на позвоночник, тазобедренные и коленные суставы, что особенно важно во время реабилитации после травм, а также для пожилых и ослабленных людей;

– 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; улучшается настроение и возрастает устойчивость к стрессам благодаря повышению уровня эндорфинов (гормонов радости) в крови.

Помните:

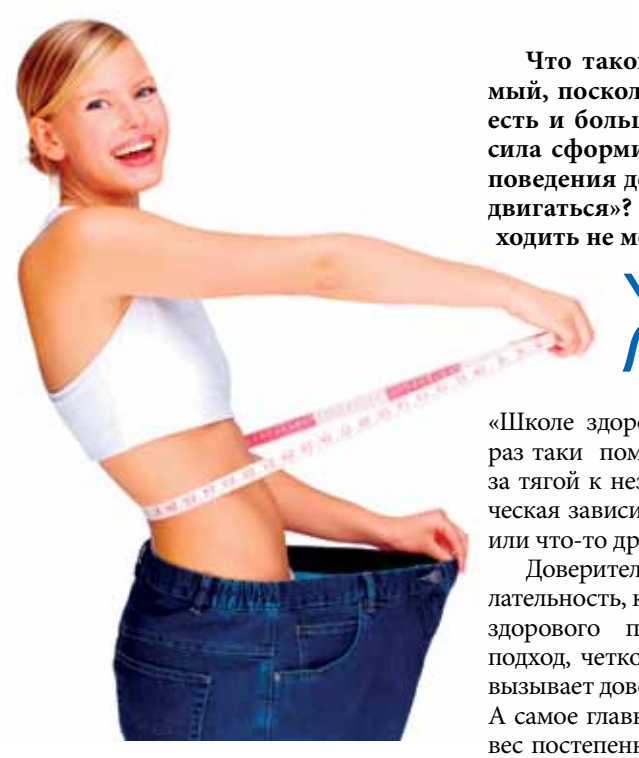
Финская ходьба - это идеальный вид физической активности для тех, кто не может заставить себя ходить в тренажерные залы, заниматься аэробикой, спортом.

■ **Безопасность.** Проведенные в Финляндии исследования показали очень низкий риск травматизма при занятиях финской ходьбой по сравнению с другими традиционными видами физических упражнений.

■ **Практическая польза.** Ходьба с палками помогает легче преодолевать значительные расстояния, даже если за плечами тяжелый груз.

■ **Социальная польза.** Финская ходьба объединяет людей, увлеченных стремлением к здоровому образу жизни. Это идеальный вид физической активности для тех, кто не может заставить себя ходить в тренажерные залы, заниматься аэробикой, спортом. Ходьба с палками – чуть ли не единственный вид фитнеса, который показан очень полным и очень пожилым людям.

Эльвира Борисовна Нелюбина,
заведующая консультативно-оздоровительным отделением Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР



Что такого съесть, чтобы похудеть? Казалось бы – вопрос неразрешимый, поскольку все давно знают истину – чтобы похудеть, нужно меньше есть и больше двигаться. «Меньше есть» получается не у всех, потому что сила сформированных за долгие годы привычек неправильного пищевого поведения довольно велика. И никакая сила воли тут не поможет! «Больше двигаться»? Как??? Если под грузом избыточного веса ты без одышки ходить не можешь?

Живите вкусно!

Диеты, так называемые «рецепты похудения» от звезд, рекомендации многочисленных «экспертов», которыми пестрит Интернет, тоже не дают желаемого результата.

Прежде всего, потому что эти рекомендации носят общий характер, не учитывают индивидуальные особенности организма, привычки и стереотипы поведения каждого конкретного человека.

С чего начать? С четкой постановки цели! Для чего вы это делаете? Когда вы осознаете «ЗАЧЕМ», вопрос «КАК» решается проще, потому что вашими единомышленниками и помощниками становятся специалисты «Школы здорового питания».

«Мне, как и многим другим женщинам, никак не удавалось сбросить лишний вес, постепенно «выросший» после родов. Казалось почти невозможным взять себя в руки: отказаться от сладкого, любимых пирожков, заставить себя заниматься физкультурой. Но когда осознаешь причины – почему тебе неудержимо хочется той или иной еды, почему в организме происходят сбои, и он перестает усваивать и полноценно переваривать пищу, то находишь и путь к решению проблемы. На занятиях в «Школе здорового питания» тебе как раз таки помогают понять: что кроется за тягой к нездоровой еде - психологическая зависимость, гормональные сбои или что-то другое.

Доверительная атмосфера, доброжелательность, компетентность в вопросах здорового питания, индивидуальный подход, четкость инструкций – все это вызывает доверие и желание заниматься. А самое главное - ты видишь результат: вес постепенно уходит! Это очень вдохновляет!

Скажу больше – став на путь здорового питания, усвоив новые знания, сформировав новые привычки, ты уже не боишься поправиться, пробуя разные блюда на праздничных мероприятиях, во время семейных и дружеских застолий. Иными словами, ты не лишаешь себя радости полноценной жизни, не становишься «белой вороной».

И еще один плюс – у тебя появляется целая коллекция рецептов вкусной, здоровой, полноценной еды, ты начинаешь получать радость от движения (в Школе организованы курсы танцев, йоги и других видов двигательной активности, приемлемой и доступной для людей, страдающих от избыточного веса).

На сегодняшний день, благодаря «Школе здорового питания», мне удалось сбросить 20 кг. И я продолжаю занятия, успех меня вдохновляет, потому что все то, чему меня научили здесь, делается легко, без насилия над душой и телом. Я действительно убедилась – худеть - очень приятное и радостное занятие!»

Ирина Королюк

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.
ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ « ГОТОВЬСЯ К ЛЕТУ!»
Телефон 77-49-21

СКИДКА 20%

Периодическое информационное издание Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Гульнара Сагдеева
Редактор - Елена Зайцева
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

Здоровый стиль

Периодичность выхода – 1 раз в месяц.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес: г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз. Заказ № 1035