

ДОКТОР Витамин

16+

№11 апрель 2026 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Здоровый образ жизни: инвестиция в долголетие

<< СТР. 1



Здоровый сон для здорового организма

<< СТР. 5



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

Неделя продвижения здорового образа жизни

Здоровый образ жизни - инвестиция в долголетие

О том, почему борьба с неинфекционными заболеваниями сегодня является приоритетом здравоохранения, как мотивированное поведение человека помогает предотвратить значительную часть случаев преждевременной смерти и какую роль в сохранении качества жизни играет регулярная диспансеризация, рассказала заведующий отделом, врач-методист отдела разработки, реализации и мониторинга корпоративных программ укрепления здоровья ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Гаврилова Анна Сергеевна.

С 6 по 12 апреля в России проходит Неделя продвижения здорового образа жизни, приуроченная к Всемирному дню здоровья (7 апреля). Повод выбран не случайно: проблема преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний стоит сегодня настолько остро, что мировое медицинское сообщество рассматривает формирование здоровых привычек не как личное дело каждого, а как одну из приоритетных задач общественного здравоохранения.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), неинфекционные заболевания: болезни сердца, инсульты, онкология, хронические респираторные и метаболические патологии становятся причиной преждевременной смерти в 70% случаев. Ключевая особенность этой группы заболеваний заключается в том, что они напрямую связаны с образом жизни. Это означает, что значи-



тельная часть трагедий может быть предотвращена не дорогостоящими лекарствами на поздних стадиях, а повседневными поведенческими стратегиями самого человека.

Что такое ЗОЖ с точки зрения доказательной медицины?

В обывательской среде понятие «здоровый образ жизни» зачастую размыто, сводится либо к изнурительным диетам, либо к эпизодичес-



ким занятиям спортом. Однако ВОЗ предлагает четкое и емкое определение: здоровый образ жизни — это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Ключевое слово здесь — «мотивированное». Речь идет не о временных ограничениях, а об осознанной системе поведения, которая становится естественной частью жизни человека. И, как показывают многолетние наблюдения, такая система дает измеримый результат.

Продолжительность жизни как измеримый результат

Один из самых убедительных аргументов в пользу перехода на здоровый образ жизни — цифры демографии. Эпидемиологические исследования фиксируют: даже если человек пересматривает свои привычки после

40–50 лет, переход к здоровому образу жизни ассоциирован с увеличением ожидаемой продолжительности жизни (ОПЖ) на 12–17 лет.

Для наглядности стоит рассмотреть, как отдельные факторы риска «съедают» годы жизни.

Алкоголь. Чрезмерное потребление спиртных напитков — один из наиболее агрессивных факторов. У мужчин алкоголь сокращает общую продолжительность жизни на 5,9 года, у женщин



— на 4,7 года. При этом качество жизни снижается еще драматичнее: период здоровой жизни (то есть жизни без тяжелых хронических заболеваний) сокращается на 4,2 года у мужчин и на 2,6 года у женщин.

Табакокурение. Различия в ожидаемой продолжительности жизни между курящими и теми, кто никогда не имел этой привычки, составляют 5,3 года для мужчин и 5,2 года для женщин. Однако организм человека обладает удивительной способностью к восстановле-

нию. Исследования подтверждают: отказ от курения продлевает жизнь бросивших в среднем на 2,6 года (мужчины) и 3,2 года (женщины). Никогда не поздно прекратить наносить вред своему организму.

Ожирение. Избыточная масса тела — это не только эстетическая проблема. Индекс массы тела, превышающий отметку 30 (ожирение), сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 2,5 года. Это связано с колоссальной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и повышением риска развития диабета второго типа.

Движение как лекарство

Отдельного внимания в структуре ЗОЖ заслуживает физическая активность. Современный мир характеризуется беспрецедентным уровнем гиподинамии. Длительное сидение, особенно без частых перерывов, как подчеркивают исследователи, ассоциировано с повышением смертности от всех причин. Организм человека «запрограммирован» на дви-



жение, и отказ от этого эволюционного механизма оборачивается системными сбоями.

Однако для получения защитного эффекта не требуется становиться профессиональным спортсменом. Статистика убедительно демонстрирует эффект «малых доз»:

2,5 часа умеренной физической активности в неделю (это эквивалентно 30 минутам быстрой ходьбы, плавания или легкой гимнастики в течение пяти дней) достаточно, чтобы снизить риск смерти от любых причин на 19%.

Увеличение нагрузки до 7 часов в неделю дает еще более выраженный результат — снижение риска смертности на 24%.

Эти данные говорят о том, что физическая активность обладает линейным дозозависимым эффектом. Чем больше безопасного движения в жизни человека (в разумных пределах), тем ниже риски.

Регулярный медицинский контроль: профилактика вместо лечения

Здоровый образ жизни невозможно представить без регулярного наблюдения за состоянием своего организма. Даже самый дисциплинированный в вопросах питания и физической активности человек может

столкнуться с заболеваниями, которые на ранних стадиях протекают бессимптомно. Именно для их своевременного выявления в системе здравоохранения предусмотрены профилактический медицинский осмотр и диспансеризация.



Диспансеризация представляет собой комплекс мероприятий, включающий не только осмотр врачами, но и широкий спектр лабораторных и инструментальных исследований: общие и биохимические анализы крови, скрининг на сердечно-сосудистые заболевания, онкологический скрининг (наиболее актуальный для раннего выявления злокачественных новообразований), измерение внутриглазного давления и другие процедуры в зависимости от возраста и пола пациента. Профилактический осмотр, в свою очередь, является более сжатым вари-

антом ежегодного контроля.

Особого внимания заслуживает относительно новое направление — диспансеризация репродуктивного здоровья, которая проводится в рамках общей диспансеризации для мужчин и женщин в возрасте 18–49 лет. Ее цель — оценить состояние репродуктивной системы, выявить факторы риска и заболевания, которые могут повлиять на способность к зачатию и рождению здорового ребенка. Своевременное выявление таких проблем позволяет сохранить репродуктивную функцию и подготовить организм к беременности, что является важнейшей составляющей не только индивидуального здоровья, но и демографического будущего страны.

Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров позволяет:

- выявить хронические неинфекционные заболевания на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно и менее затратно;
- определить факторы риска (повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, нарушения углеводного обмена) еще до того, как они привели к развитию болезни;
- получить рекомендации по коррекции образа жизни с учетом индивидуальных особенностей организма.

Важно подчеркнуть: профилактические мероприятия в рамках обязательного медицинского страхования (ОМС) проводятся бесплатно. Для прохождения диспансеризации достаточно обратиться в поликлинику по месту прикрепления. График прохождения зависит от возраста: лицам от 18 до 39 лет диспансеризация проводится раз в три года, после 40 лет — ежегодно.

Неделя продвижения здо-

рового образа жизни — это не формальная дата в календаре, а возможность остановиться и оценить свой повседневный уклад. Является ли он ресурсом, укрепляющим здоровье, или фактором, ведущим к преждевременному старению?

Медицинская наука сегодня обладает неопровержимыми доказательствами: отказ от курения и злоупотребления алкоголем, контроль

массы тела, регулярная физическая активность в сочетании с ежегодным прохождением профилактических осмотров и диспансеризации способны не только добавить годы к жизни, но и, что важнее, наполнить эти годы качеством. Оптимальное качество жизни, о котором говорит ВОЗ, достижимо для каждого, кто готов сделать свое поведение мотивированным и осознанным.

Нет отговоркам: повышаем уровень физической активности

Большинство людей осознает пользу физической активности, понимает, что нужно давать организму физическую нагрузку. Но каждый раз, когда подходит тот самый понедельник, с которого мы пообещали себе начать бегать по утрам или хотя бы делать зарядку, находят десятки отговорок, почему вот прямо сейчас физической активностью заняться не удастся. Давайте рассмотрим распространенные отговорки и разберем, как им мысленно противостоять.

Отговорка 1. Я слишком занят(а), мне некогда заниматься.

Самое простое, что нужно понять насчет физической активности: необязательно выделять на нее каждый день по два часа подряд, без перерывов. Начните с 10 ми-

нут в день. Здесь главное выработать привычку быть физически активным. Кроме того, зарядку или легкую тренировку можно совмещать, например, с просмотром очередной серии любимого сериала — она как раз будет длиться 20–40 минут, это более чем достаточно для нескольких упражнений.

Отговорка 2. Я очень сильно устаю после работы/учебы.

Во-первых, при регулярных

занятиях через 2–3 недели у вас будет больше энергии, чем раньше. А во-вторых — кто сказал, что заниматься обязательно нужно вечером? Если встать хотя бы на 15 минут раньше обычного, вполне хватит времени на полноценную зарядку. А кроме того, можно просто выйти на одну остановку раньше и пройти это расстояние — получите двойную выгоду: и немного расслабитесь и повысите физическую активность.

Отговорка 3. Спорт — это не мое.

Для начала не будем путать: спорт — это серьезное профессиональное занятие, а мы говорим об обычной физической нагрузке. Не нужно заставлять себя заниматься насильно. Лучше найти тот вид деятельности, который вам по душе: танцы,



Изображение от Freepik



Изображение от Freerik

скандинавская ходьба, поездки на велосипеде, фитнес. А еще можно привлечь к этому друзей или членов семьи, с которыми можно приятно и с пользой для здоровья провести время.

Отговорка 4. У меня есть лишний вес, а значит, физическая активность мне противопоказана.

Это не так. Безусловно, активные виды спорта, например спринтерский бег, вам противопоказаны. Однако это не значит, что нельзя за-

ниматься другими видами физической активности: ходьбой, плаванием. Об ограничениях и о том, как повысить уровень активности при избыточном весе, лучше поговорить со специалистом.

Отговорка 5. Мне негде заниматься / У меня нет инвентаря.

Далеко не все виды физической активности предполагают наличие специального помещения или оборудования. Выберите тот вид, который позволяют ваши условия. Стесняетесь заниматься при посторонних? Занимайтесь дома. Тесно в квартире? Отправляйтесь на спортивную площадку или просто погулять. Пошел дождь? Походите по лестнице — это тоже отличный вид физнагрузки.

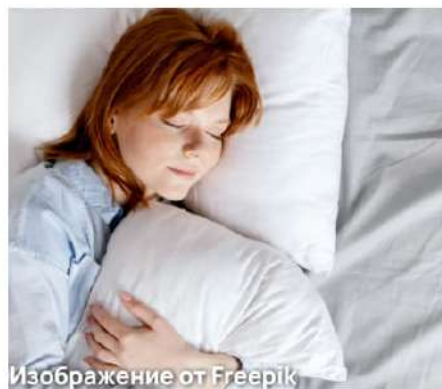
Отговорка 6. Мне быстро становится скучно.

Как мы уже говорили, важно выбрать занятия по интересу. Но даже если по какой-то причине вам эти занятия недоступны, можно развлечь себя и во время банальной домашней тренировки, ходьбы, поездки на велосипеде. Как вариант: можно смотреть сериалы и кино, слушать музыку и подкасты.

Отговорка 7. Я слишком стар(а).

Начать никогда не поздно! Врач может проконсультировать вас по поводу ограничений, накладываемых состоянием вашего здоровья и поможет выработать индивидуальный план повышения физической активности.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
www.takzdorovo.ru



Изображение от Freerik

Каждый из нас знает известную поговорку: «Сон — лучшее лекарство», и это действительно так.

В зависимости от возраста, человеку требуется разная продолжительность сна. Так для новорожденных она составляет 14–17 часов в сут-

Здоровый сон для здорового организма

ки, а для взрослого человека — 7–9 часов. При этом при различных заболеваниях потребность во сне может увеличиваться.

У пожилых людей существуют свои особенности: продолжительность глубокого сна у них уменьшается, увеличивается риск возникновения расстройств сна, в частности бессонницы. Расстройства сна могут приводить к психическим рас-

стройствам на фоне дефицита сна, нарушениям концентрации внимания и расстройствам настроения.

Примерно каждый пятый взрослый не высыпается, и причинами этого состояния является добровольное и преднамеренное поведение. Такое расстройство сна называется поведенческим синдромом недостаточного сна (дефицит сна, который присутствует ежедневно в

течение как минимум 3 месяцев). Кроме этой причины нарушения сна могут вызывать заболевания, личные или рабочие обязанности.

Многие думают, что, выспавшись в выходные, можно компенсировать недостаток сна в будни. Однако мало кто знает, что хронический недосып может приводить к нарушениям в головном мозге, вызывающим нарушения когнитивных функций, концентрации внимания, которые впоследствии не восстановятся. Кроме того, расстройства сна негативно влияют на пищеварительную систему и вес, ослабляют иммунитет, могут обострить хронические



заболевания, в том числе почечные, повысить риск диабета, гипертонии, сердечных приступов и инсульта.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут вам хорошо выспаться:

● Старайтесь вставать в одно и то же время, даже в вы-

ходные дни

- Не берите в кровать телефон или планшет
- Избегайте просмотра фильмов и соцсетей перед сном
- Занимайтесь физическими упражнениями в первой половине дня
- Не употребляйте кофеин и алкоголь
- Можно принять перед сном расслабляющую ванну или душ.

Источник:
портал Министерства
здравоохранения РФ
www.takzdorovo.ru

Трезвость как осознанный выбор

Никакие мероприятия по профилактике алкоголизма не будут действенными, если человек не возьмется за себя сам.

Советы психолога, которые помогут отвлечься от желания выпить:

1. Не держите дома спиртное, чтобы не поддаваться импульсу и не выпить.
2. Больше времени уделяйте семье. Начните налаживать испорченные отношения.
3. Возобновите старую работу или найдите новую, которая бы была по душе. Занятость позволит не скучать и мысли об алкоголе, которые

обычно приходят во время безделья, реже будут посещать вашу голову. К тому же работа улучшит ваше финансовое положение и даст возможность найти новое общение.

4. Уделяйте время своим хобби. Чувство удовлетворения от любимого занятия поможет расширить зону удовольствия и будет способствовать повышению самооценки.

5. Признайте, что у вас есть проблема с алкоголем и при необходимости пользуйтесь услугами психолога.

6. Занимайтесь спортом и физкультурой, это поможет держать организм в тонусе, ориентироваться в со-

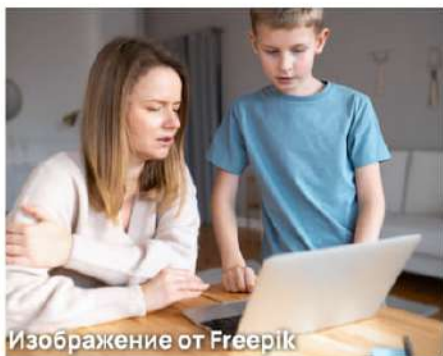
бственных возможностях и адекватно себя оценивать.

7. Работайте над своими внутренними конфликтами. Пагубное пристрастие к спиртному – следствие не биологических, а психологических причин.

8. Принимайте себя таким, какой вы есть, признавая и положительные, и отрицательные качества своего характера. Осознав свои отрицательные черты, вы сможете работать над собой, чтобы улучшить свои личностные качества.

Хотите быть здоровыми и успешными – откажитесь от алкоголя!

Как уберечь ребёнка от никотиновой зависимости?



Подростки начинают курить в 11-14 лет, копируя взрослых, не понимая, что это плохо. В этом возрасте происходит интенсивное физическое развитие и повышена чувствительность к токсическим веществам табачного дыма. Учитывая большие учебные нагрузки, курение провоцирует сердечно-сосудистые заболевания не свойственные этому возрасту (артериальная гипертония, гипотония), ухудша-

ется память, снижается успеваемость, понижается острота зрения, слух и пр.

Что делать, чтобы уберечь ребёнка от табакокурения?

- Не позволяйте гостям курить у себя дома.
- Не ходите с детьми в места, где курят.
- Не покупайте вещи с табачной символикой.
- Говорите с детьми о вреде табакокурения.
- Подскажите, как отказаться от сигареты, если кто-то предложит закурить.

Самое главное – займите досуг детей! Отличное средство профилактики куре-

ния – спорт!

Что делать, если ребёнок курит?

- Не кричать, не угрожать!
 - В доверительном разговоре выяснить причину, по которой он начал курить.
- Нельзя разговаривать с позиции силы.
- Объясните ребёнку, какой вред он наносит своему здоровью. Доносите достоверную и полезную информацию, учитывая возраст ребёнка.
 - Если Вы курите, то откажитесь от этого.

Личный пример родителей – лучший способ уберечь детей от никотиновой зависимости!

Правильный режим питания

Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру потребления пищи.

Есть нужно столько, чтобы не испытывать чувство голода.

Переедание ведет к развитию ожирения и связанных с ним заболеваний, риск которых возрастает при беспорядочном питании и питании всухомятку.

Соблюдение режима питания позволяет сохранить здоровье на долгие годы!

Режим питания определяют следующие показатели:

- кратность питания;
- интервалы между приемами пищи;
- время приема пищи;
- распределение калорийности по приемам пищи

Для здоровых людей рекомендовано 3-4-разовое питание с 4-5-часовыми промежутками. 4-х разовое пи-

тание наиболее благоприятствует умственной и физической работе.

Сокращение числа приемов отрицательно сказывается на здоровье человека, может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина в крови, снижению усвоения белка.



Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4–5 часов, так как за это время пища покидает желудок и появляется голодная перистальтика желудка.

Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время. Тогда вырабатывается условный пищевой рефлекс, влияющий на выделение желудочного сока, что спосо-



Изображение от Freepik

бствует полному усвоению пищевых веществ. Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна, идеально до 19 часов.

На ужин не рекомендуются жирные, жареные, пряные, соленые блюда. Некоторые люди не могут уснуть, чего-нибудь не съев на ночь. В таких случаях можно съесть яблоко, выпить стакан кефира.

Заряд бодрости в День здоровья



7 апреля во всем мире отмечался День здоровья. По всей России в этот день прошли массовые мероприятия в рамках Всероссийской зарядки. ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» активно поддержал эту масштабную инициативу.

В честь праздника инструктор-методист по лечебной

физкультуре ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Валентина Михайловна Харитончик провела энергичную зарядку для сотрудников Управления Роспотребнадзора по Курганской области.



Весеннее солнышко, вышедшее из-за туч, добавило позитива, а упражнения помогли всем участникам настроиться на продуктивный рабочий день и подарили за-

ряд отличного настроения!

Физическая активность важна для каждого! Регулярные упражнения — это не только залог крепкого иммунитета и здорового сердца, но и лучший способ борьбы со стрессом. Даже короткая пятиминутная разминка в течение дня помогает улучшить кровообращение, снять мышечное напряжение и повысить концентрацию внимания.

