

ДОКТОР Виталин

16+

№35 август 2025 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Зарядка
для ленивых

Изображение от Freepik

<< СТР. 1



Изображение от Freepik

Наука,
профилактика
и ваша тарелка

<< СТР. 2



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

Неделя популяризации активных видов спорта

Зарядка для ленивых

Не у каждого есть возможность заниматься спортом, посещать тренажёрный зал, иметь личного фитнес-тренера, а может быть просто нет времени даже на зарядку?

Комплексом упражнений, который можно выполнять в любом месте, поделилась главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения Курганской области, врач-педиатр ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Валентина Александровна Ефремова.



Для укрепления мышц шеи и профилактики остеохондроза

- Поставьте ладони под подбородок и давите им на ладони, как можно сильнее. Сосчитайте до 10. Отдохните. Повторите три раза.
- Медленно поверните голову в одну сторону, оглянитесь назад, сосчитайте до 10, также медленно верните голову в исходное положение. Поверните голову в другую сторону. Затем опустите голову вниз, прижимая подбородок к груди. Потом запрокиньте назад. В каж-

дом положении считайте до 10.

Для мышц руки плеч

- В транспорте возьмитесь рукой за поручень, повернув ладонь к себе, чуть подтянитесь вверх. Поменяйте руки. Повторите 5-10 раз.
- Сидя, соедините кисти рук под коленками и пытайтесь приподнять руки. Повторите 5-10 раз.

Для мышц туловища

- Стоя, сделайте руки по швам

и кистями рук давите на бёдра. Повторите 5-10 раз.

- Сидя за столом, положите вытянутые руки на стол перед собой и давите вниз, что есть силы. Повторите 5-10 раз.
- Сидя на стуле, возьмитесь за его края. Упираясь ногами в пол, попытайтесь «поднять» сиденье. Повторите 5-10 раз. Затем приподнимайте ноги, согнутые в коленях. Повторите 5-10 раз.
- Встаньте боком к стене или шкафу и попытайтесь рукой отодвинуть препятствие. Повторите 5-10 раз.

– Сидя или стоя напрягите ягодичные мышцы, затем расслабьте. Повторяйте столько раз, сколько можете.

– Стоя или сидя, на вдохе втяните живот и напрягите мышцы. На выдохе удерживайте живот в напряжении. Расслабьтесь. Повторите 10-15 раз.

Для мышц ног

– Сидя на стуле, упирайтесь в пол ногами, обязательно всей ступнёй. Напрягите мышцы бедра, на 1-2 сантиметра приподнимитесь от сиденья и постарайтесь продержаться в таком положении сколько сможете, как можно дольше. Повторите 5-10 раз.

– Стоя, упирайтесь пальцами одной ноги в стену или шкаф, давя и пытаясь сдвинуть препятствие. Поменяйте ногу. Повторите 5-10 раз.

– Стоя, упирайтесь в шкаф пятой прямой ноги и давите в препятствие, пытаясь его сдвинуть. Поменяйте ногу. Повторите 5-10 раз.

Для снятия усталости глаз

– Вдохните глубоко, сильно зажмурьте глаза. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 3 секунды, затем быстро выдохните и на выдохе широко распахните глаза. Повторите 5 раз.

– Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазами яблоками слева направо и справа налево. Повторите 10 раз.

Для расслабления нервной системы

– Сидя на стуле, резко напрягите мышцы всего тела, потом

расслабьтесь. Опустите голову на грудь, закройте глаза и сидите так 30 секунд.

Для улучшения осанки

– Стоя или сидя, расправьте плечи, немного отведите их назад и опустите, чуть прогнувшись в позвоночнике назад – такой должна быть идеальная осанка. Выполняйте это упражнение, как только вспомните про него.



Изображение от Freepik

Наука, профилактика и ваша тарелка

Вы когда-нибудь задумывались, почему врачи так часто повторяют: «Ешьте больше овощей и фруктов»? Это не просто совет – это научно обоснованная рекомендация, способная снизить риск хронических заболеваний и продлить жизнь. А знаете, где вы могли уже на этот вопрос ответить – и даже не заметили?

Зачем съедать 400 грамм сырых овощей и фруктов ежедневно, рассказала заведующий отделом медицинской профилактики ГБУ «Межрайонная больница №3» Гаврилова Анна Сергеевна.

Во время диспансеризации каждый пациент заполняет анкету, в которой есть вопрос: «Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 400–500 г сырых овощей и фруктов?» Этот, казалось бы, простой вопрос – часть большой системы профилактики. И вот почему он

так важен.

Почему именно 400 грамм?

Рекомендация съедать не менее 400 грамм овощей и фруктов в день исходит от Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Эта норма – не



случайное число. Она основана на десятилетиях исследований, которые показали, что **такое количество растительной пищи:**

– Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 15–20%

- Уменьшает вероятность онкологических заболеваний, особенно рака желудка, кишечника и лёгких

- Помогает контролировать вес и уровень сахара в крови
- Укрепляет иммунитет благодаря витаминам, клетчатке и антиоксидантам

Что даёт сырая растительная пища?

Речь идёт именно о сырых овощах и фруктах, потому что при термической обработке часть полезных веществ (например, витамин С, фолиевая кислота, ферменты) может разрушаться. **Сырые продукты сохраняют максимум:**

- Клетчатки — необходима для пищеварения и насыщения без переедания
- Фитонутриентов — природных соединений с противовоспалительным и антиоксидантным действием
- Воды — помогает поддерживать гидратацию

Пример суточной нормы (400 г):

- 1 яблоко (150 г)
- 1 апельсин (130 г)
- 1 огурец (100 г)
- Горсть зелёного салата (20 г)



Изображение от Freepik

Или:

- 200 г помидоров
- 100 г болгарского перца
- 100 г моркови

Как это связано с диспансеризацией?

Анкета, которую вы заполняете на первом этапе диспансеризации, — не просто формальность. Она помогает врачу оценить ваш образ жизни и факторы риска. Ответ на вопрос о потреблении овощей и фруктов позволяет:

- Выявить дефицит питания
- Дать персональные рекомендации



Изображение от Freepik

мендации по профилактике ожирения, диабета, гипертонии

- Включить вас в группу повышенного риска при необходимости

Если вы ответили «нет» — это не повод для паники, а возможность измениться к лучшему. Врач может порекомендовать изменение рациона, предложить чек-лист полезных продуктов или провести индивидуальное консультирование.

Как съедать 400 грамм — легко и с удовольствием?

Не нужно есть только салаты!



Изображение от Freepik

Вот простые идеи:

Завтрак:

- Добавьте нарезанные овощи к яичнице или йогурту с фруктами
- Смюзи из шпината, банана и ягод

Перекус:

- Яблоко с орехами
- Морковные палочки с хумусом

Обед и ужин:

- Заправляйте блюда свежими овощами: укроп, петрушка, лук, помидоры
- Делайте салаты из капусты, огурцов, редиса — без майонеза, с растительным маслом

Десерт:

- Фруктовый микс вместо сладкого

Почему важно проходить диспансеризацию?

Потому что здоровье — это не только отсутствие болезни, но и осознанный выбор. Диспансеризация помогает:

- Увидеть, что вы делаете хорошо
- Заметить, где можно улучшить привычки

- Получить поддержку от врача
- Вовремя выявить риски до появления симптомов

Это бесплатно, доступно и важно. Пройдите диспансеризацию — и, возможно, именно она станет толчком к тому, чтобы пересмотреть своё питание, начать двигаться и по-

настоящему позаботиться о себе.

Полезные ссылки:

- www.takzdorovo.ru/ — научные статьи, интервью с диетологами и кардиологами, материалы о профилактике
- www.rosminzdrav.ru/ — официальная информация о дис-

пансеризации и здоровом питании

Съешьте яблоко. Добавьте огурец в обед. Сделайте салат. Это не просто еда — это шаг к здоровью.

А ваш первый шаг может начаться с диспансеризации.

Важно любое движение!

Физическая активность – это все движения тела, связанные с расходом энергии, которые мы делаем в повседневной жизни, когда гуляем, катаемся на велосипеде, занимаемся спортом, включая так же и выполнение домашней работы.

В пользу физической активности для здоровья человека сомневаться не приходится.

1. Физическая активность оказывает положительное влияние на работу сердца, мозга и всего организма.

Регулярная физическая активность может играть важную роль в профилактике и лече-

нии сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа и онкологических заболеваний, которые служат причиной почти трех четвертей случаев смерти в мире. Физическая активность может также способствовать уменьшению симптомов депрессии и тревоги, а также улучшению мыслительной деятельности, способности к обучению и общему благополучию.

2. Любой уровень физической активности – это гораздо лучше для здоровья, чем ее отсутствие.

Для поддержания здоровья и благополучия ВОЗ рекомендует по крайней мере от 150 до 300 минут умеренной физической активности в неделю для всех взрослых и в среднем 60 минут умеренной физической активности в день для детей и подростков.

3. Любой уровень физической активности имеет значение. Физическая активность может осуществляться при выполнении работы, занятии спортом, на отдыхе или при передвижении (ходьба, езда на велоси-

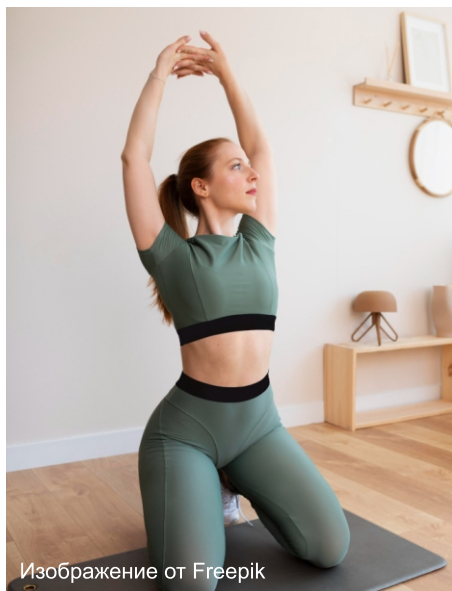


Изображение от Freepik

педу и любых других малых колесных видах персонального транспорта), а также при выполнении повседневных обязанностей и работы по дому.

4. Малоподвижный образ жизни может приводить к пагубным последствиям для здоровья. Он может увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета 2-го типа.

5. Повышение уровня физической активности и сокращение сидячего образа жизни может принести пользу всем, включая беременных женщин, женщин в послеродовом периоде и людей, страдающих хроническими заболеваниями или инвалидностью.



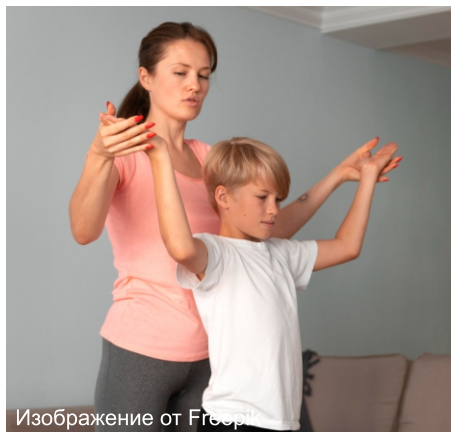
Изображение от Freepik

Гимнастика для воспитания правильной осанки

Исходное положение - стоя спиной к стене: встать спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки касались стены, голова приподнята, плечи немного опущены, отведены назад.

1. Потянуть руки и плечи вниз, голову – вверх, вытягивая шейный отдел позвоночника (выдох), расслабиться (вдох).

2. Потянуться вверх всем телом от головы до пяток (на носки не приподниматься), опустить плечи, вытянуть весь позвоночник (выдох), расслабиться (вдох).



Изображение от Freepik

3. Руки за голову, потянуть вверх все тело, кроме шеи и головы, вытягивая грудной и поясничный отделы (выдох), расслабиться (вдох).

4. Закрывать глаза, сделать шаг вперед, вернуться в и.п., открыть глаза, проверить правильность осанки.

5. Сделать 2-3 шага, присесть, встать, принять правильную осанку.

6. Подняться на носки, скользя спиной по стене, потянуться всем телом вверх, задержаться в этом положении на 3-5 сек.

Исходное положение - стоя.

1. Принять правильную осанку. Не отрывая пяток от пола, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и спины. Медленно встать, проверить правильность осанки.

2. Положить на голову мешочек с песком, книжку, присесть, голову и спину держать



Изображение от Freepik

прямо, встать в и.п.

Исходное положение - лежа на спине.

1. Прижать поясницу к полу, приподнять голову и плечи.

2. Вытянуть руки вперед, перейти в положение сидя, сохранить спину прямой. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и.п., сохраняя спину прямой.

3. Согнуть одну ногу в коленном и тазобедренном суставах, обхватить колено руками, прижать к животу, одновременно прижать поясницу к полу. Вернуться в и.п., повторить упражнение с другой рукой.

4. Перевернуться «бревнышком» на живот, приподнять голову и плечи, согнуть руки в локтях, кисти поднести к плечам ладонками вперед. Вернуться в и.п.

Как вредные привычки тормозят ваш спортивный прогресс

Курение меняет метаболизм человека на клеточном уровне, ухудшает процессы синтеза мышечного белка и повышает активность генов, вызывающих саркопению – возрастную потерю мышечной массы. Тело

курильщика стареет быстрее.

Помимо этого, курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит росту мышц. Попадая в кровь, угар-

ный газ из сигаретного дыма связывается с гемоглобином, нарушая способность эритроцитов переносить кислород. В итоге мышцы (как и весь организм) начинают испытывать кислородное голодание.



Изображение от Freepik

Также табачный дым может стать причиной хронического воспаления дыхательных путей, что приводит к сужению их просвета, развитию бронхита, постоянному кашлю, а также снижению эффективности работы легких. Несложно понять, что в этой ситуации качество кислородного питания мускульных тканей будет крайне слабым.

Алкоголь также тормозит рост мышц за счет подавления секреции инсулиноподобного фактора роста GF-I и гормона роста. Их уровень снижается в

течение двух дней после употребления губительного питания в среднем на 70%.

Как и употребление алкоголя, курение выматывает нервную систему, повышает раздражительность и утомляемость — все это критично вредит сну. Также никотин затормаживает действие мелатонина — гормона сна. Поэтому, имея вредные привычки, вам требуется больше времени, чтобы заснуть и полноценно выспаться, а низкое качество сна негативно влияет на восстановительные процессы в мышцах после силовых тренировок.

Еще один негативный аспект употребления алкоголя связан с тем, что возникает дефицит витаминов А, С, практически всех витаминов группы В, кальция, цинка и фосфатов. А они играют важную роль в построении мышц и синтезе эндогенных анаболических гормонов.

Большинство алкогольных напитков являются очень калорийными, но кроме этого алкоголь нарушает функцию цикла Кребса, который играет важную роль в разрушении жиров. В исследовании American Journal of Clinical Research было определено, что 24 грамма напитка любой крепости могут снизить окисление жиров до 73%. Не стоит также забывать, что причиной усиленного жиросжигания является усиление аппетита под влиянием алкогольных напитков.

Это лишь малая часть факторов, которые показывают, что вредные привычки не совместимы со спортом и тормозят ваше развитие.

Источник:
официальный портал
Минздрава России о Вашем
здоровье takzdorovo.ru

Польза физической активности при сахарном диабете



Изображение от Freepik

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, при котором возможно вести полноценную жизнь. Одним из эффективных способов контроля диабета является изменение образа жизни. Поддержание физической активности — важ-

ный фактор для контроля уровня глюкозы в крови и улучшения общего состояния здоровья людей с диабетом.

Регулярная физическая активность помогает:

- Снизить уровень глюкозы крови.
- Лучше использовать инсулин

за счет повышения чувствительности тканей к нему.

- Снизить уровень «плохого» холестерина и триглицеридов в крови.
- Снизить уровень артериального давления.
- Сбросить вес и сохранить его после похудения.
- Улучшить настроение и сон.
- Сохранить кости крепкими, а

суставы гибкими.

- Увеличить мышечную силу.
- Уменьшить стресс и напряжение.

Регулярная физическая активность — основа лечения диабета. У пациентов с диабетом на фоне физических занятий уменьшается (на 22%) продукция глюкозы печенью, уже в начале занятий на 22% увеличивается поглощение глюкозы тканями, а на 7-й неделе регулярной физической активности — на 42%. Это помогает контролировать уровень сахара в крови и снижает риск сердечных и других осложнений.

Необходимо каждую неделю уделять не менее 150 минут физической активности умеренной интенсивности. Один из способов достичь этой цели — быть активным в течение 30 минут большую часть дней недели. Вы можете начать с короткой прогулки в медленном темпе или с легких упражнений, которые повысят вашу мышечную силу.



Изображение от Freepik

Рекомендуемые виды физической активности: дозированная ходьба, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках. Для большинства пациентов с диабетом ходьба в быстром темпе является нагрузкой средней интенсивности.

Оптимальное время для физических занятий — через час после еды (завтрака, обеда или ужина).

При любом виде физической активности следует соблюдать следующие меры предосторожности:

- Если вы никогда раньше не были активны, начните с упражнений с низкой нагрузкой, таких как ходьба, и выполняйте их в медленном темпе. Это поможет постепенно повысить переносимость физических нагрузок. Если вы новичок в занятиях спортом, начните с небольших занятий выбранным вами видом деятельности — да-



Изображение от Freepik

же 10-минутных занятий достаточно, чтобы получить пользу. Постепенно, по мере улучшения вашей физической формы, увеличивайте продолжительность до 30–60 минут.

- Носите удобную защитную обувь, ежедневно осматривайте свои ноги и сообщайте своему врачу о любых изменениях, таких как покраснение, отек или раны.

- Пейте воду до, во время и после тренировки. Это помогает предотвратить обезвоживание, которое может нарушить уровень сахара в крови.

- Занимайтесь только в том случае, если вы хорошо себя чувствуете.

Используйте любую возможность для увеличения активности. Поднимитесь по лестнице вместо использования лифта. Играйте с детьми. Как можно чаще прерывайте длительные периоды сидения. Вставайте и двигайтесь во время рекламных пауз любимой телепрограммы.

Перед началом занятий физи-

ческими упражнениями обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Спросите его, какие занятия лучше всего подходят для вас. План занятий физической активностью должен быть согласован с общим режимом дня и другими терапевтическими мероприятиями.

Вопрос выбора времени физических занятий у больных СД очень важный, и от его решения может зависеть их эффективность. Люди с диабетом, использующие инсулин, могут подвергаться риску развития гипогликемии. Этот риск возрастает во время и после физи-

ческих нагрузок. О способах контроля уровня глюкозы в крови также следует поговорить с лечащим врачом. Пища, богатая углеводами, должна быть доступна во время и после физических занятий. При плохо контролируемом диабете уровень сахара в крови в ответ на физические занятия, напротив, может увеличиваться.

Необходимо помнить, что помимо физической активности, важную роль в изменении образа жизни при сахарном диабете играют также коррекция питания, отказ от курения и контроль уровня артериального давления.



Изображение от Freepik

Источник:
официальный портал
Минздрава России о Вашем
здоровье takzdorovo.ru



Изображение от Freepik

