

ДВИЖЕНИЕ НА ПОЛЬЗУ

Боль сигнализирует о неправильном подходе

КАЖДЫМ ТЕПЛЫМ ДЕНЬКОМ ТЮМЕНЦЫ СТРЕМЯТСЯ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПОЛНА. ОДНИ ТОРОПЯТСЯ ОСВАИВАТЬ СВОИ ДАЧНЫЕ СОТКИ, ДРУГИЕ САДЯТСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЫ И ВЫХОДЯТ НА ПРОБЕЖКИ.

Собственно, доктора выступают за любую физическую активность, но оговариваются: нужно помнить о некоторых нюансах - чтобы движение шло исключительно на пользу.

ДАЧНЫЙ ФИТНЕС

Работа на дачном участке - деятельность, как ни крути, полезная для здоровья. Во-первых, свежий воздух. Во-вторых, есть возможность размять косточки после продолжительной зимы. Правда, чрезмерное усердие может перечеркнуть всю пользу.

Особенно осторожными с дачным фитнесом нужно быть тем, у кого гипертония и болезни сердца. К примеру, любимой позы огородников - сильно нагнувшись вниз головой - таким людям нужно избегать. Когда человек стоит внаклонку,

давление поднимается, а при выпрямлении тела - резко падает. Подобные колебания могут вызывать головокружение и потемнение в глазах. Поэтому нужно пользоваться лопатами, мотыгами, тяпками, чтобы не наклоняться.

Также большая нагрузка приходится и на ноги. А потому аккуратнее нужно быть и людям с варикозным расширением вен. Доктора советуют надевать компрессионные гольфы, не носить тяжести и не стоять неподвижно более 20 минут.



С осторожностью нужно работать на даче при:

- Гипертонии, тем, кто перенес инфаркты, инсульты.
- Остеохондрозе.
- Ишемической болезни сердца.

БЕГОМ НА СТАДИОН

Утром - для эффекта, вечером - для здоровья. Так вкратце можно обозначить пользу от пробежек. Предпочтение утреннему бегу советуют отдать тем, кто стремится нагрузить свой организм, например, с целью похудения. А вот вечерние пробежки - оптимальный выбор для желающих укрепить тело. Не забывайте и о том, что утром организм недостаточно бодр и не подготовлен к серьезным физическим нагрузкам.

Как бегать, тоже важно. Самые первые свои тренировки сделайте недолгими - 5-10 минут после длительного сидячего образа жизни вполне достаточно. Обязательно разомнитесь - пройдитесь, попрыгайте, присядьте несколько раз. И в удоб-

ном для вас темпе отправляйтесь на беговую дорожку. Если устали, перейдите на шаг, но не останавливайтесь. Обратите внимание на технику: стопу перекачивайте с пятки на носок, а не бегите на носках - это грозит болями и плоскостопием, вдыхайте воздух носом, выдыхайте - ртом. После пробежки, восстановите дыхание.



ВАЖНО!
Одышка, боли в сердце, шум в ушах и потемнение в глазах - сигнал остановиться.



Спросите разрешение начать бегать у врача, если у вас:

- Проблемы со зрением, глаукома.
- Заболевания позвоночника и суставов.
- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Реабилитация после инфаркта.

ПРАВИЛЬНО СЕСТЬ

Длительная велосипедная езда - отличная спортивная тренировка. Особенно, утверждают доктора, для женщин. У слабого пола для этого более подходящее строение тела: широкие бедра и узкие плечи.

Езда на велосипеде - длительная и регулярная - укрепляет мышцы, делает выносливым сердце, а кроме того, оказывается, успешно предупреждает варикозное расширение вен и венозную дистонию.

Но правильный эффект будет зависеть, не удивляйтесь, от правильного седла. Оказывается, выпуклые сиденья игнорируют физиологические особенности тела человека - проходящие через таз основные артерии сжимаются при сидении на таких. Это приводит к ухудшению кровотока в организме, что может создать даже некоторые проблемы с мужской эрекцией. Понять, правильно ли седло, в общем-то не-

сложно: при движении на велосипеде водитель не должен утопать в сиденье, а как бы сидеть на его верхушке. И даже если сиденье кажется вам идеальным, приподнимайтесь на педалях не реже одного раза в течение пяти минут. Этот несложный маневр поможет восстановить кровообращение.



- 155-315 калорий сжигается за получасовую поездку;
- 3 часа езды в неделю снижает риск заболеваний сердца на 50%;
- 6 лишних кг сбрасывает человек за первый год езды на велосипеде на работу;
- тренируется глазная мышца, взгляд часто фокусируется на предметах, которые расположены на разных расстояниях, риск возникновения близорукости гораздо меньше.



Велосипед противопоказан при:

- Хронической сердечной недостаточности, аритмии, гипертонии, гипертензии, ишемической болезни сердца.
- Тяжелой степени остеопороза, некоторых видах межпозвоночных грыж, заболеваниях суставов с высокой степенью износа хрящевой ткани.
- Заболеваниях позвоночника.

Подготовила Елена АТАЛЫКОВА. Инфографика Натальи НЕКРАСОВОЙ

СТАЛО ХУЖЕ

ОПРОС

ЗА ГОД ТЮМЕНЦЕВ, ДОВОЛЬНЫХ МЕДОБСЛУЖИВАНИЕМ, СТАЛО МЕНЬШЕ.

Об этом сообщил губернатор Владимир ЯКУШЕВ, отчитываясь перед депутатами облдумы по итогам работы правительства региона в 2014 году. По его словам, в 2013-м удовлетворенность медицинским обслуживанием высказывали почти 49% жителей области, а сейчас этот показатель снизился до 41,8%.

«Тюменской области в развитии здравоохранения есть куда стремиться. В регионе много проблем - и врачебные ошибки, и главная проблема - это подготовка кадров. Пока мы не создадим фундаментальной науки, мы никуда не двинемся. Вся эта проблематика и отразилась на опросе, который был проведен среди граждан», - отметил глава региона.

ОСЛОЖНЕНИЕ ИЛИ НОРМА?

ИНФЕКЦИЯ

В ТЮМЕНИ ЗАРЕГИСТРИРОВАНО 18 СЛУЧАЕВ КОРИ. СРЕДИ ЗАБОЛЕВШИХ - 9 ГРАЖДАН КЫРГЫЗСТАНА, В ТОМ ЧИСЛЕ ОДИН РЕБЕНОК.

Чтобы локализовать дальнейшее распространение кори по региону, поликлиники области обеспечены достаточным количеством вакцин, сообщают медики. Но ситуацию сильно осложняет то, что мамы нередко отказываются ставить прививку своим малышам. Недоверие объясняют страхом возникновения осложнений.

Ольга ДАНИЛЕНКО, врач-инфекционист Тюменского НИИ краевой инфекционной патологии, обращает внимание, что нужно различать поствакцинальные осложнения и нормальную реакцию на вакцину: «Побочные действия вакцины, как правило, проявляются в пределах четырех недель после иммунизации и могут быть абсолютно нормальными. У разных вакцин побочные эффекты могут различаться. Однако существует ряд реакций, которые могут встречаться во многих случаях: аллергические реакции на компоненты вакцины; эффекты болезни в мягкой форме; местные реакции в месте инъекции; повышенная температура. Задуматься о более серьезных осложнениях нужно лишь в том случае, если у ребенка установлен выраженный иммунодефицит. Тогда живые вакцины могут быть опасны. Но и в такой ситуации лечащий врач обязательно примет меры и даст, если нужно, методвод».

СХЕМА

ДЛЯ МАЛЫША

ВОПРОС-ОТВЕТ

Прочитала, что от клещевого энцефалита нужно прививать и детей. Но ведь теперь уже поздно - сезон начался. Как быть?

М. Кузнецова, Тюменский район

Отвечает Наиля КУЛАХ-МЕТОВА, главный иммунолог Тюмени:

Вакцинация для детей может протекать в двух вариантах. Первый: прививка ставится осенью, следующая - через месяц и, наконец, ревакцинация весной. Но современная вакцина допускает применение и в эпидемиологический период, то есть весной. В таком варианте прививки ставится с интервалом в две недели, ревакцинация проводится через три года. Этот вариант, кстати, подходит для детей, которые не были до этого ни разу вакцинированы и не успели поставить прививку по первой схеме. Но родителям нужно помнить, что в этот двухнедельный перерыв между прививками ребенок должен быть дополнительно защищен от клещей.