

ДОКТОР Витамин

16+

№51 декабрь 2025 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Биологические
ритмы человека

<< СТР. 1



Диспансеризация
для студентов:
инвестиция
в будущее

<< СТР. 3



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

Неделя ответственного отношения к здоровью

Биологические ритмы человека

Циркадные ритмы – не просто внутренние часы, а фундаментальный механизм регуляции жизнедеятельности человека. Как колебания температуры тела определяют пики работоспособности? И чем с научной точки зрения обусловлена меньшая адаптивность «сов» по сравнению с «жаворонками»?

На эти и другие вопросы отвечает Валентина Александровна Ефремова — главный внештатный специалист по спортивной медицине Департамента здравоохранения Курганской области, врач-педиатр ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины».



Периодически повторяющиеся изменения биологических процессов и явлений в живых организмах назвали биологическими ритмами. Большинство ритмов формируется в процессе индивидуального развития.

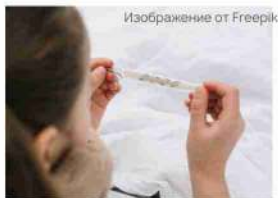
Разные ритмы имеют и различную периодичность. Явления, которые повторяются каждые 20-28 часов, называют циркадными ритмами. Примером служит колебание температуры тела, частоты пуль-

са, артериального давления. Обнаружены и высокочастотные ритмы, периоды колебаний которых находятся в пределах от доли секунды до получаса. К ним относятся колебания биоэлектрической активности головного мозга, сердца, мышц и других органов.

Существуют также биологические ритмы средней частоты - от получаса до 20-28 часов. К группе биологических ритмов низкой частоты относятся околонедельные, около-

месячные, сезонные, около-годовые, многолетние ритмы. Например, околомесячному ритму соответствует менструальный цикл у женщин, сезонному – изменение продолжительности сна, мышечной силы.

Универсальным показателем общего состояния здорового организма человека служат околосуточные циркадные ритмы.



Изображение от Freepik

Их нарушение является одним из первых признаков заболевания организма.

Один из важных циркадных ритмов — колебание температуры тела. Ночью у человека самая низкая температура, к утру она повышается и во второй половине дня достигает максимума. Температура тела определяет скорость биохимических реакций, поэтому обмен веществ днём идёт наиболее интенсивно. Это и обеспечивает современному человеку возможность активной деятельности в светлую часть суток. Сон и пробуждение также связаны с суточными ритмами температуры тела. Сигналом отхода ко сну служит понижение температуры тела. Большинство людей склонны засыпать при снижении температуры и просыпаются при её повышении. К моменту пробуждения в крови повышается содержание адреналина — гормона, который увеличивает частоту сердечных сокращений, повышает артериальное давление.

В циркадном ритме меняется и работоспособность человека. Она имеет 2 подъёма: с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов. Ночью работоспособность понижается, особенно на интервале от 1 до 3 часов. Одни люди работают энергично в первой половине дня, их называют

«жаворонками», другие — вечером. Это «совы».

В последнее время изучаются научные сведения о меньшей способности к адаптации «сов». Они чаще болеют, хуже сопротивляются стрессам. «Жаворонки» легче приспосабливаются к неблагоприятным условиям среды, устойчивее эмоционально.

Причины ритмичности функции живых существ, включая человека, различны.

Губительно действует на биологические ритмы алкоголь. Установлено, что после однократного приёма большой дозы алкоголя, нормальные суточные ритмы восстанавливаются только на третьи сутки.

В соответствии с биологическими ритмами человека, должен быть организован ритм учёбы, работы и отдыха — важная составляющая системы здорового образа жизни. Биоритмы являются основой рациональной регламентации всего жизненного распорядка человека, т.к. высокая работоспособность и хорошее самочувствие могут быть достигнуты только в том случае, если соблюдается более или менее распорядок дня. Никто не призывает составлять чёткий график с надписью «Режим дня», и ни в коем случае не отклоняться от него не на секунду. Просто необходимо помнить, что в сутках всего 24 часа. Из них необходимо 8 часов выделить для ночного сна, 6 часов отводится на школьные занятия у детей и 8 часов на работу у взрослых, 4 часа ухо-

дит на приготовление уроков у детей и тратится на домашние дела у взрослых. В итоге, личного времени остаётся 4 часа. Не следует проводить это время, болтая по телефону или играя в компьютерные игры. Для здоровья гораздо полезнее прогуляться по улице или заняться спортом.

Индивидуальный ритм работоспособности полезно знать каждому. В зависимости от своего биоритма, нужно определить время отхода ко сну. Но при этом нужно понимать, что ложиться спать необходимо не позднее 10-11 часов вечера и спать не менее 8-9 часов. Сон помогает восстановить работоспособность организма. Крепкий, расслабляющий, освежающий сон — это прекрасная поддержка здоровья. Согласно современным представлениям, сон — это не только отдых, но и физиологическая деятельность организма, направленная на переработку различной информации, накопленной за день. Если не выспаться, то можно стать раздражительным, плохо учиться в школе, снижается общая работоспособность.

Чтобы хорошо спать необходимо:

- ложиться спать в один и тот же час и отводить для сна определённое время;
- проветривать комнату перед сном;



Изображение от Freepik

Изображение от Freepik



- ▶ выработать определённый ритуал отхода ко сну;
- ▶ принять тёплый душ или тёплое питьё на ночь;
- ▶ отвлечься от дневных проблем, для чего перед сном не долго почитать книгу или послушать спокойную музыку.

Правильный режим учёбы, работы и отдыха обеспечивает высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени. Режим должен учитывать индивидуальные особенности человека как при осуществлении им основной деятельности, так и дополнительной.

Важное место в процессе повседневной деятельности необходимо уделять профилактике переутомления.

Утомление — это состояние временного снижения работоспособности человека. Оно развивается вследствие напряжённой или длительной умственной либо физической деятельности и сопровождается ощущением усталости. Утомление — это нормальное для организма состояние, играющее защитную роль. Оно сигнализирует о приближении таких функциональных изменений во время выполнения работы, предотвращение которых, защищает организм от возможного повреждения, для чего автоматически снижается интенсивность умственной или физической деятельности человека. Утомление проявляется в уменьшении интенсивности и типа реакций, в появлении ошибок, нарушении координации движений. Общее восприятие утомления характеризуется неприятными, иногда болезненными ощущениями, ухудшением самочувствия. Могут возникнуть ощущения тяжести в голове и мышцах, общая

слабость, разбитость. Развитие утомления во многом связано с организацией режима работы и отдыха. Если очередная умственная или физическая нагрузка наступает в период неполного восстановления сил, то утомление нарастает быстро. Если отдых после утомления недостаточен, то работоспособность не восстанавливается и постепенно нарастает переутомление.

Профилактика утомления в любом возрасте во многом зависит от самого человека и заключается в умении правильно оценивать своё состояние, осуществлять самоконтроль за показателями длительности и интенсивности умственной и физической нагрузок и отдыха. При организации режима дня необходимо постоянно чередовать умственную и физическую работу, более широко использовать активный отдых для восстановления работоспособности и укрепления здоровья.

Диспансеризация для студентов: инвестиция в будущее

Как диспансеризация помогает не только выявить скрытые угрозы, но и сформировать культуру здоровья с юных лет?

Об этом рассказывает заведующий отделением профилактики ГБУ «Курганская поликлиника №2» Позднякова Ксения Александровна.

Диспансеризация — это систематическое медицинское обследование, направленное на раннее выявление и профилактику заболеваний, а также на поддержание и укрепление здоровья населения.

Для студентов и молодёжи пройти диспансеризацию важно по нескольким причинам:

1. Раннее выявление заболеваний: Некоторые хронические или скрытые болезни могут развиваться без симпто-



мов. Регулярные обследования помогают обнаружить их на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.

2. Профилактика и здоровье

Диспансеризация включает консультации специалистов, вакцинацию, рекомендации по образу жизни, что способствует укреплению здоровья и предотвращению болезней.

3. Контроль состояния организма

Молодые люди часто проходят медицинские осмотры для поступления или военкомата, но эти осмотры обычно ограничены конкретными требованиями. Диспансеризация более комплексна и предусматривает более глубокий анализ состояния здоровья.

4. Общественное здоровье и статистика:

Регулярные обследования помогают выявить тенденции заболеваемости среди молодёжи, что важно для разработки программ профилактики и здравоохранения.

Таким образом, диспансеризация — это более широкий и системный подход к мониторингу и сохранению здоровья, который помогает предупредить болезни и поддерживать качество жизни.

У молодых людей, несмотря на общее хорошее здоровье, могут возникать определённые риски для здоровья. Вот основные из них:

1. Психологические и психоэмоциональные риски

- Стресс, тревожность, депрессия, особенно из-за учёбы, социальных изменений, не-

определённости.

- Самоизоляция или конфликтные ситуации.

2. Образ жизни и вредные привычки

- Курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками.

- Недостаток физической активности и неправильное питание.

- Нарушения режима сна.



3. Проблемы со здоровьем, связанные с деятельностью

- Травмы и травматизм (при занятиях спортом, в быту, дорожное движение).

- Инфекционные заболевания (грипп, вирусные инфекции, ЗППП).

- Органы зрения и осанка из-за долгого сидения за компьютером или телефоном.

4. Распространённые хронические заболевания

- Аллергии, астма.

- Некоторые хронические заболевания сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта, если имеются наследственные предрасположенности.

5. Риски, связанные с сексу-

альностью

- Неправильное использование средств контрацепции.

- Передача инфекций при незащищённых контактах.

- Необходимость профилактики и своевременного обращения к врачу.

6. Проблемы с психическим здоровьем и социальными факторами

- Давление со стороны сверстников, учебных и социальных требований.

- Психологические последствия миграции, переезда или личных кризисов.

Хотя молодёжь обычно воспринимается как группа с минимальными медицинскими рисками, многие факторы могут негативно сказаться на здоровье, и важно своевременно их выявлять и учитывать. Поэтому регулярная диспансеризация и формирование здоровых привычек — важные элементы профилактики. Основная задача диспансеризации — выявление хронических неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, эндокринные, дыхательные, обменные нарушения и другие. Эти заболевания могут развиваться и у молодёжи, хотя чаще ассоциируются с более зрелым возрастом.

Могут ли у студентов появляться хронические неинфекционные заболевания?

Да, несмотря на юный возраст, у молодых людей также наблюдается рост заболеваемости определёнными хроническими состояниями.

Почему молодеют и могут появляться такие болезни?

- Изменение образа жизни: малоактивный образ жизни, неправильное питание, стресс.
- Генетика и наследственность: наличие предрасположенности к определённым заболеваниям.
- Вредные привычки: табак, алкоголь, употребление наркотиков.
- Экологические факторы: загрязнение воздуха, вредные условия учебных или жизненных сред.

Конкретные заболевания, которые могут появляться у молодых:

- Гипертония (повышенное давление) — всё чаще регистрируется у молодых из-за стрессов, неправильного питания, малой физической активности.
- Сахарный диабет 2-го типа — развивается также у молодых при избыточной массе тела и неправильном образе жизни.
- Дефекты обмена веществ (например, гиперхолестеринемия-повышенный уровень холестерина).
- Болезни опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, сколиоз из-за неправильной позы.
- Бронхиальная астма и другие дыхательные заболевания.

Современные тенденции показывают, что некоторые неинфекционные хронические заболевания молодеют, что делает диспансеризацию важной даже для студентов и молодых людей. Это помогает своевременно выявить и начать лечение, а также принять меры для профилактики более тяжёлых состояний в буду-

щем.

Основные компоненты диспансеризации студентов:

1. Анализ анамнеза и опрос врача:
 - Жалобы, перенесённые заболевания, наследственные патологии.
 - Образ жизни: питание, физическая активность, вредные привычки.
 - Психоземotionalное состояние.
2. Общий осмотр врача:
 - Измерение роста, веса, артериального давления.
 - Осмотр кожи, слизистых оболочек, органов и систем.
3. Физикальные исследования:
 - Оценка работы сердечно-сосудистой системы.
 - Проверка дыхательной функции.
 - Оценка состояния опорно-двигательного аппарата.
4. Лабораторные исследования:
 - Биохимический анализ крови (глюкоза, холестерин).
5. Инструментальные методы диагностики:
 - Флюорографическое исследование или рентгенография лёгких (по рекомендации).
 - Электрокардиограмма (ЭКГ).
6. Специализированные консультации и дополнительные обследования:
 - Кардиолога, эндокринолога, стоматолога или других специалистов по необходимости.

Проверка и поддержка репродуктивного здоровья у студентов — важная часть современного медицинского обслуживания и диспансеризации. Особенно актуально это для молодого возраста, когда формируются привычки и осознанное отношение к свое-

му здоровью.

Какие процедуры включаются в оценку репродуктивного здоровья у студентов?

1. Консультация гинеколога или уролога:
 - Оценка общего состояния репродуктивной системы.
 - Выявление возможных воспалительных, инфекционных или хронических заболеваний.
 - Обсуждение вопросов контрацепции, профилактики заболеваний, передающихся половым путём (ЗППП).
2. Гинекологический осмотр (для девушек):
 - Визуальный и пальпаторный осмотр.
 - УЗИ органов малого таза при необходимости (для диагностики аномалий, кисты, воспаления).
3. Образцы для лабораторных исследований:
 - Анализы на инфекционные заболевания, передающиеся половым путём (ЗППП), такие как сифилис, гонорея, хламидиоз, ВИЧ.
 - Общий мазок на флору.
4. Генетическое консультирование и скрининг (по показаниям)
 - Оценка наследственной предрасположенности к определённым заболеваниям.
5. Психологическая и информационная поддержка:
 - Образовательные беседы о правильном ведении интимной жизни, беременности, профилактике заболеваний.
 - Вопросы репродуктивного здоровья, планирования семьи, использования средств контрацепции.

Почему это важно?

- Профилактика заболеваний: выявление ранних стадий инфекций, передающихся половым путём, и других гинекологических или урологических проблем.

- Формирование ответственного поведения: обучение безопасной сексуальной жизни и осознанного отношения к своему здоровью.

- Обеспечение репродуктивного здоровья будущего: профилактика бесплодия, гормональных нарушений, аномалий.

Проверка репродуктивного здоровья — это не только диагностические процедуры, но и важный образовательный момент, который позволяет молодым людям лучше понимать и ухаживать за своим организмом, а также предотвращать

серьезные последствия в будущем.

Почему важна регулярность?

► Позволяет вовремя выявить изменения в состоянии здоровья.

► Обеспечивает контроль за хроническими заболеваниями.

► Помогает своевременно кор-



Изображение от Freepik

ректировать образ жизни или лечение.

► Снижает риск развития тяжелых осложнений.

Для студентов:

Если говорить о студенческом возрасте (до 25–30 лет), то достаточно проходить профилактическую диспансеризацию раз в 1–2 года. Однако, если имеются факторы риска или хронические состояния, рекомендуется более частое наблюдение по рекомендации врача.

Для эффективного контроля здоровья рекомендуется проходить диспансеризацию каждые 1–2 года, а также своевременно обращаться за консультацией при появлении симптомов или после возникновения факторов риска. **Регулярность — залог профилактики и здорового будущего.**

Антипрививочное движение



Движение противников прививок (общественное антипрививочное движение, антивакцинаторство) зародилось почти два века назад, практически одновременно с началом массового оспопрививания.

В основе антипрививочного движения лежал страх перед неизвестным, боязнь поствакцинальных реакций и осложнений.

Технологии производства вакцин за прошедшие годы зна-

чительно усовершенствовались, что сделало прививки легко переносимыми, привело к значительному сокращению числа осложнений вакцинации. Но, несмотря на это, антипрививочное движение продолжает существовать.

Причина распространенности антипрививочного движения — опасения людей по поводу того, что им непонятно. Достаточно, например, просто перечислить ингредиенты, входящие в состав вакцин, назвав их ядами, а дальше страх перед неизвестным сделает все остальное.

В современном обществе на формирование общественно-го мнения, в том числе, на отно-

шение населения к вакцинации, большое влияние оказывают средства массовой информации и социальные сети. Так, по данным российских исследователей, около 40% родителей черпают информацию о вакцинации в интернете.

По социологическим данным, наиболее распространенными причинами отказа от вакцинации детей являются:

► страх перед возможными осложнениями после прививки,

► опасения по поводу содержания опасных и вредных веществ в вакцинах и возможности развития заболеваний

вследствие вакцинации, мнение о неспособности вакцин защитить от инфекции.

Но научные данные опровергают эти страхи.

Благодаря вакцинопрофилактике средняя продолжительность жизни населения в мире увеличилась на 20–30 лет. Достигнуты огромные успехи в борьбе со столбняком, дифтерией, гепатитом В, корью, краснухой и другими управляемыми инфекциями. Ликвидирована натуральная оспа — опаснейшая инфекция, от которой в Средние века погибало население целых городов и стран. Большинство государств на Земле, в том числе и Россия, стали территориями, свободными от полиомиелита.

Но достигнутое благополучие можно легко утратить.

По статистике, 50% летальных исходов у детей в мире связаны именно с различными инфекциями, поэтому ни в коем случае нельзя расслабляться и отменять вакцинацию.

Несмотря на эпидемиологическое благополучие в России, существуют высокие риски завоза инфекционных болезней.

Вред, наносимый обществу антипрививочниками, огромен.

Именно «благодаря» их деятельности происходит снижение охвата вакцинацией населения и образуется «горючий материал» для возможных вспышек вакциноуправляемых инфекционных болезней.

Прививки, выполняемые в рамках национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям, доступны и бесплатны для каждого гражданина нашей страны.

Получить консультацию по поводу вакцинации и сделать профилактические прививки можно в любой поликлинике по месту прикрепления.

Берегите себя и будьте здоровы!

Источник:
ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

5 основных ошибок при уходе за зубами

Здоровые и красивые зубы и десны — результат не только регулярных визитов к дантисту, но и грамотного ухода в домашних условиях. Однако даже при регулярном уходе многие допускают критические ошибки, которые могут привести к серьезным стоматологическим проблемам.

Ошибка №1: Неверная техника чистки.

- Горизонтальные «подметающие» движения не удаляют налет из-под десневого края и между зубами.

- Сильный нажим травмирует десны, приводит к кровоточивости и рецессии.

- Часто пропускают внутреннюю поверхность нижних передних зубов, жевательные зу-

бы и область у десневого края.

- Неправильный угол наклона щетки не позволяет проникнуть в десневую борозду.

- Пренебрежение межзубным пространством ведет к кариесу между зубами и воспалению десен.

Рекомендация: Используйте метод Басса: щетка под углом 45° к десне, лёгкие выметающие движения от десны к краю зуба. Применяйте зубную нить и межзубные ёршики ежедневно.

Ошибка №2: Недостаточная длительность чистки.

Чистка меньше 2–3 минут не позволяет полноценно удалить налет. При наличии брекетов или повышенном риске



Изображение от Freepik

кариеса — до 5 минут.

Ошибка №3: Неправильный выбор пасты и щетки.

Использование отбеливающей пасты при чувствительной эмали.

Слишком жесткая или мягкая щетка без учета состояния десен и зубов.

Рекомендация: Выбирайте пасту по потребностям (чувствительность, кровоточивость), а щетку — по рекомендации стоматолога.

Ошибка №4: Несвоевремен-

ная замена щетки.

Изношенная щетка теряет эффективность и становится рассадником бактерий.

Рекомендация: Меняйте щетку каждые 2–3 месяца или после болезней.

Ошибка №5: Пропуск визитов к стоматологу.

Серьезные заболевания час-

то развиваются бессимптомно.

Рекомендация: Посещайте стоматолога раз в полгода для профосмотра и профессиональной чистки.

Почему это важно?

Ошибки в гигиене ведут к зубному камню, кариесу, воспалению десен, неприятному за-

паху и чувствительности зубов.

Заключение

Красивая улыбка – это ежедневная дисциплина и регулярный контроль специалиста. Избегая этих ошибок, вы сохраните здоровье полости рта на долгие годы.

Источник: портал Министерства здравоохранения [Takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

Зимние прогулки – отдых и здоровье!

В морозную погоду, особенно в новогодние дни, когда по телевизору идут любимые передачи, выйти на холод для прогулки – равносильно подвигу. Но, как известно, активное движение – один из факторов сохранения и укрепления здоровья.

Как себя мотивировать на зимние прогулки в праздничные дни?

МОТИВ 1 Прогулка поддержит хорошее праздничное настроение. Даже умеренная ходьба способствует выработке эндорфинов, которые улучшают самочувствие.

МОТИВ 2 Регулярная быстрая ходьба улучшает работу сердца, лёгких, снижает артериальное давление, помогает контролировать вес, улучшает подвижность суставов, укрепляет мышцы.

МОТИВ 3 Во время прогулки

организм получает витамин D – один из важнейших витаминов, прогормонов, который участвует в обмене веществ.



МОТИВ 4 Прогулка на холоде, увеличенная продолжительность и темп очень хорошее средство активного расхода калорий.

МОТИВ 5 После прогулки в холодную погоду отмечается значительный прилив энергии, который сохраняется несколько часов.

МОТИВ 6 Подышать свежим воздухом – причина выйти из дома. Гуляйте в парках, скве-

рах, лесной зоне за городом – там воздух чище, особенно зимой.

МОТИВ 7 Прогулка помогает укрепить иммунитет. Иммунная система, адаптированная к холоду, становится сильнее и легко справляется с инфекциями.

МОТИВ 8 Отличный качественный сон приходит после вечерней прогулки в хорошо проветренной комнате прохладным, свежим воздухом.

Если вы ещё не завели полезную и здоровую привычку – гулять ежедневно, то стоит начать, несмотря на холод и снег. А в дальнейшем организм будет сам проситься на прогулку и ощущать нехватку активности в случае её пропуска. Главное – регулярность!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
ГУЛЯЙТЕ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ!**

Ответственный за выпуск: главный редактор Шалютин А.С. Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 19.12.2025 г. Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+ Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер: ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023 Адрес учредителя, издателя, редакции, типографии: 640021, Курганская обл., г. Курган, ул. Советская, д.81

