ЗДОРОВЬЕ: КАК ЕГО СБЕРЕЧЬ

В регионах России постепенно снимаются ограничения, связанные с пандемией коронавируса. Тем не менее, она наложила отпечаток на жизнь и планы многих из нас. Так, согласно исследованию ВЦИОМ, только треть россиян взяла или намеревается взять отпуск этим летом, и 61 процент соотечественников планирует провести его преимущественно дома. При этом 19 процентов опрошенных вообще всё лето будут оставаться на работе.

Как снять усталость и восстановиться, если приходится трудиться летом и коротать дни в родных пенатах? Рекомендации читателям «Маяка» даёт заведующий терапевтическим отделением вязниковской поликлиники №1 Елена Кудряшова.

ОТДЫХ БЕЗ ОТПУСКА

БОЛЬШЕ, ЕЩЁ БОЛЬШЕ ПРОГУЛОК

Смена обстановки – это хорошо. Но медики отмечают, что физическую форму и нормальное моральное состояние можно поддерживать и дома, не выезжая в какие-либо экзотические места отдыха.

- К примеру, позитивно на человека влияют даже будничные прогулки, - говорит Елена Вячеславовна. - Можно отправиться в парк или куда-то на природу, выехать за город – на лесные тропы и поляны, в поля. По возможности походите по земле, песку или траве босиком. Общаясь с природой, человек расслабляется, наполняется позитивом. Плюс – витамин D, которым насыщается организм, когда мы проводим время на открытом солнце. Одновременно с этим важно не переборщить и избежать перегрева.

Кроме того, в парке и на пересечённой местности можно отдать предпочтение интенсивной ходьбе, которая исторически считается намного более естественным видом нагрузки для организма человека, чем бег. Правда, темп и длительность маршрута каждому стоит подбирать индивидуально - важно не перегнуть палку.

ЗАДЕЙСТВОВАТЬ ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ

Ещё один хороший способ поддержания формы – плавание. Условия для этого в Вязниках созданы. Спорткомплексы – открыты, и их посещают всё больше горожан.

- Плавание - один из самых полезных видов спорта, - отмечает специалист. - Регулярные занятия в бассейне улучшают работу сердечно-сосудистой системы, нормализуют артериальное давление и частоту сердечных сокращений. Также тренировки положительно сказываются на уровнях сахара в крови и холестерина. Улучшается мозговая продуктивность. Плавание укрепляет дыхательные мышцы, так что оно отлично подходит тем, кто перенёс пневмонию, острую респираторную вирусную инфекцию или другое заболевание, влияющее на органы дыхания.

Для опорно-двигательного аппарата в плавании тоже сплошная польза. Благодаря ему повышается гибкость позвоночника. Нагрузка на суставы, напротив, становится меньше.

- Это один из немногих видов спорта, где у атлета задействуется максимальное число мышц, - добавляет Елена Кудряшова. – Занятия приводят к большему расходу энергии, то есть тренировки получаются жиросжигательными. Тем, кто за время самоизоляции прибавил в весе, вполне можно задуматься о покупке абонемента в бассейн.

ЧТОБЫ РАБОТА НЕ ВЫЖАЛА ВСЕ СОКИ

Где обычный человек проводит большую часть жизни? Конечно же, на работе. И если, вернувшись домой после трудного дня, вы будете чувствовать себя словно выжатый лимон, мало какие восстановительные процедуры помогут.

- Если позволяет график и правила внутреннего распорядка, старайтесь поддерживать хорошее самочувствие непосредственно на рабочем месте, - советует доктор. – В течение дня несколько раз делайте небольшую зарядку. Устраивайте пятиминутки зрительной гимнастики. На работу и домой лучше добираться пешком. Это поможет наверстать то, что было упущено при резком снижении двигательной активности во время карантина.

Дальше – больше. Постоянная работа за компьютером отличается высокой нагрузкой на органы зрения, локальным напряжением одних и тех же групп мышц, поддержанием малоподвижных и вынужденных сидячих поз. В результате у пользователя могут возникнуть перенапряжение зрительных анализаторов, синдром «сухого глаза», неприятные ощущения в позвоночнике, головные боли. Чтобы избежать подобных последствий, важно правильно организовать рабочее место. Освещенность на поверхности стола должна быть в пределах от 300 до 500 лк. Светильники местного освещения не должны быть слишком яркими и создающими блики на поверхности экрана. Монитор стоит расположить на расстоянии не менее 45 сантиметров от глаз. Не рекомендуется работать за ним в тёмное время суток, когда сам экран выступает единственным источником света.

Стул или рабочее кресло должны быть удобными и эргономичными. Хорошо, когда при необходимости их можно отрегулировать по высоте и углам наклона спинки.

- Если сотрудник переутомился, у него не только падает производительность. Дополнительно возможны проявления некоторых форм общесоматической патологии, - рассказывает Елена Кудряшова. - Чтобы по возможности избавить себя от высокого эмоционального напряжения и переутомления, устраивайте перерывы. Выполняйте гимнастику для глаз, самомассаж рук, хотя бы самые простые упражнения на различные группы мышц. Мы проводим на работе едва ли не треть дня. Помните, что в эти часы тоже стоит максимально бережно относиться к собственному здоровью, и берегите себя.

ПОМОГУТ ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Врачи констатируют, что во время самоизоляции многие из нас не только снизили двигательную активность, но и недополучили положительных эмоций, а их не измеришь ни одним медицинским прибором.

- По большому счёту, многие сознательные граждане общались только в домашнем кругу, с самыми близкими. Такова была объективная ситуация, - говорит врач-терапевт. – Сейчас можно больше встречаться с друзьями, расширить круг общения. Естественно, с соблюдением мер предосторожности.

Все люди разные. Для кого-то длительное пребывание наедине с собой могло стать настоящим испытанием, которое негативно влияет на психологическое состояние. Поэтому сегодня важно пытаться найти позитив в каждом дне. Стройте планы на выходные, проявляйте инициативу, расширяйте горизонты, открывайте для себя что-то новое, делайте сюрпризы родным и близким. Главное – правильный настрой и желание даже обычным, казалось бы, ничем не примечательным вечером вырваться из привычного круга и получить новые эмоции.

Никита ЕФИМОВ.

ГОТОВИМСЯ К ХОЛОДАМ, УЛУЧШАЯ ИММУНИТЕТ

Летние месяцы – пора, когда каждый может поработать над улучшением иммунитета. Он будет особенно важен осенью и зимой, ведь в холодное время года традиционно увеличивается циркуляция вирусов и инфекций.

- В вопросах иммунитета важно правильное сбалансированное питание, которое позволяет получать из пищи максимальное количество витаминов. Вводите в рацион фрукты, овощи и ягоды. Добавляйте в салаты больше зелени и сезонных продуктов. Старайтесь реже употреблять полуфабрикаты – летом для этого есть все возможности. Общее стремление к здоровому и активному образу жизни можно только приветствовать.

БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА ИЛИ КОМПЕНСАЦИЯ?

Один из видов государственной помощи, которым могут воспользоваться россияне, связан с обеспечением отдельных категорий граждан бесплатными лекарственными препаратами. При этом льготники могут выбрать, что получать: непосредственно медикаменты или денежную компенсацию. Департамент здравоохранения Владимирской области подготовил ряд рекомендаций для жителей, которым предстоит принять взвешенное решение.

Специалисты отмечают, что в тот момент, когда самочувствие человека не доставляет ему особого беспокойства, хронические заболевания не обостряются и не прогрессируют, ему легко поддаться соблазну заменить натуральные льготы ежемесячной денежной выплатой (ЕДВ). Как только состояние ухудшается, и болезнь приобретает затяжной характер, денежной компенсации становится недостаточно. Такая ноша для семейного бюджета может оказаться непосильной. Это особенно касается больных, страдающих сахарным диабетом, бронхиальной астмой, эпилепсией, язвенными формами желудочно-кишечных заболеваний, онкологическими заболеваниями... Средняя стоимость лечения пациентов с подобными недугами составляет от 5 тысяч рублей и достигает более 300 тысяч рублей ежемесячно.

Если ранее вы сделали выбор в пользу ЕДВ и, как это нередко случается, убедились, что такой выбор был неправильным, знайте: восстановить свое право на получение набора социальных услуг возможно только после подачи соответствующего заявления. Его требуется направлять в отделение Пенсионного фонда Российской Федерации по месту жительства.

Департамент здравоохранения Владимирской области рекомендует отказавшимся от льготного лекарственного обеспечения подать заявление в отделения Пенсионного фонда о возобновлении предоставления набора социальных услуг в части оказания бесплатной лекарственной помощи. Помните: от вашего выбора зависит не только ваше здоровье, но и здоровье ваших родных и близких.

Подготовил
Илья ПЕЧАТНИКОВ.