

СТЕПАН ДАВИДЕНКО

**О профилактике болезней и здоровом образе жизни в программе «Прямой разговор» на телеканале «Король ТВ» рассказал терапевт поликлиники №1 Андрей Новиков.**



НАША СПРАВКА

**АНДРЕЙ НОВИКОВ**

• Терапевт поликлиники №1

— **Что значит понятие «здоровый человек»?**

— Это комплексное понятие. Всемирная организация здравоохранения определяет здорового человека не только по отсутствию болезней, но и по физическому, социальному и духовному благополучию. Если взять человека от 20 до 40 лет, у которого со здоровьем всё хорошо, но у него есть социальные или духовные проблемы, то мы не можем считать его здоровым.

— **Стали ли россияне более ответственно относиться к своему здоровью?**

— С моей точки зрения — да, но в первую очередь даже не к своему здоровью, а к здоровью детей. Так, у нас в городе есть много спортивных секций, куда родители отводят детей, что улучшает их физическое состояние, а следовательно, и здоровье. Последние годы в стране активно развивается диспансеризация, которую нужно проходить каждые три года. Если человек не проходит диспансеризацию, но чувствует какое-то недомогание, то после приёма у терапевта его отправят на дополнительное обследование, позволяющее полнее узнать о состоянии здоровья.

Диспансеризация доступна с 18 лет. Как правило, её начинают с участкового терапевта, но также проводят в специальных кабинетах в поликлиниках. Сейчас предпочтительнее идти именно в специальные кабинеты для диспансеризации, так как на терапевтах лежит нагрузка, связанная с коронавирусом.

К сожалению, в поликлинику в основном приходят люди от 50 лет, и в основном женщины. Но они приходят, потому что у них что-то болит. А мужчины приходят чаще только тогда, когда есть серьёзные проблемы. Каждый заботится о здоровье в меру своей ответственности.

— **Что мешает россиянам быть здоровыми? Как влияет спорт на состояние здоровья?**

— Здоровье и спорт не всегда идут рука об руку. Когда люди занимаются спортом для себя — бегают по лесу, делают зарядку, это позитивно сказывается на организме. А бывает, что человек вроде занимается для себя, не является соревнующимся спортсменом, не зарабатывает этим деньги, но занимается с таким усердием, что это не идёт на пользу здоровью. Важно разграничивать спортивные нагрузки и здоровый образ жизни. В основе здорового образа жизни лежит



# ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ

мера и баланс. Переизбыток спорта, еды и даже сна могут идти во вред.

Но спортом заниматься важно и нужно. Часто люди не могут найти время для спорта — мешают работа, бытовые вопросы. Необходима мотивация. В некоторых странах власти мотивируют граждан заниматься спортом, давая им налоговые льготы, налоговые вычеты. С 2023 года налоговый вычет за фитнес смогут получить и россияне. Ежедневная физическая нагрузка должна быть минимум 30 минут. Можно заниматься дома гимнастикой, ходить по парку, заниматься скандинавской ходьбой. В городе работают спортивные клубы, где есть много групповых программ, рассчитанных на любой возраст, пол, интенсивность и цели.

В России появляется много уличных спортивных площадок. Если сравнить ситуацию 10 лет назад и сегодня, то многое изменилось. И в Королёве много спортивных площадок, где занимается молодёжь. Это важно, особенно если эта молодёжь, увлечённая спортом сегодня, перенесёт привычки в зрелый возраст.

— **Как влияют на здоровье вредные привычки? Последние данные показывают, что тот же коронавирус курящие переносят тяжелее, чем некурящие люди.**

— Курящие тяжелее переносят любую болезнь. Вдыхание вредных веществ, которые содержатся в сигаретах, вейпах, кальянах, сильно влияет на здоровье. Люди ошибочно думают, что кальяны и вейпы не опасны. Мы и так живём в не самых лучших экологических условиях — на улицах смог, который мы ежедневно вдыхаем. Вредные вещества оседают на слизистую, провоцируя воспаления и снижая защитные функции организма. Курящие со стажем имеют характерные признаки — хрипы при дыхании. Изменения в организме из-за курения влияют на переносимость любых заболеваний, в том числе и таких,



как ковид. Но от ковида страдают не только курящие, но и люди с хроническими заболеваниями, например астмой. Чтобы обезопасить себя, необходимо сделать прививку. Вакцинацию нужно рассматривать как ремень безопасности, который если и не защитит полностью, но точно сделает жизнь безопаснее и комфортнее.

— **Говорят, что в пандемию у людей ухудшился сон. Какие советы дадите?**

— Мы недосыпаем из-за ритма жизни. Если сон плохой, это влияет на качество жизни, и нужно прийти к терапевту и рассказать о проблеме. В основе плохого сна часто лежит нарушение режима. В больших городах многого мешает хорошему сну — шум, свет... Мы вроде бы это не замечаем, но это не даёт нам заснуть. Влияет и нервозность, которая у многих усилилась в период пандемии. Здоровый сон — основа здорового образа жизни.

— **Есть данные, что коронавирус может провоцировать раннее старение. Почему?**

— Раннее старение может провоцировать любое заболевание. Чем дольше и тяжелее болеет человек, тем больший стресс испытывает организм. Любая инфекция, которая приводит к перерасходу сил, оставляет микротравмы на организме человека. Говорить, что после коронавируса мы быстрее состаримся, не верно.

— **Как восстановиться после болезни?**

— Чтобы побороть слабость, нужно постепенно наращивать физическую нагрузку. Важно двигаться: чем больше человек двигается, тем быстрее он восстановится. Но тут тоже нужна мера. У меня был случай, когда мужчина, попавший в стационар с коронавирусом, после выписки какое-то время восстанавливался дома. Восстановление шло хорошо. Но через несколько дней он меня вызвал из-за ухудшения состояния. Оказалось, что почувствовав себя лучше, он пошёл в лес кататься на лыжах, чего не следовало делать. Восстановление должно проходить под наблюдением врачей и постепенно. Не нужно ставить рекорды.