

## В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

# Зарядка по силам каждому

Депутат Госдумы Лариса Фечина считает, что тренированный человек быстрее выздоравливает

Лариса ХАЙДАРШИНА

Рубрику продолжает интервью с Ларисой ФЕЧИНОЙ — пожалуй, самым известным врачом Среднего Урала. Фечина всю жизнь проработала детским онкологом в свердловской Областной детской клинической больнице №1. Это по её руководством был создан и успешно работает Центр детской онкологии и гематологии ОДКБ №1. Сегодня здесь выдвораивают 70 процентов маленьких пациентов. С 2012 года Лариса Фечина — доверенное лицо Президента РФ Владимира Путина, а с 2015 года — депутат Государственной думы от Свердловской области.

— Медики всё знают о вреде курения, однако далеко не все соблюдают в этом отношении хороший пример своим пациентам. Вы когда-нибудь курили?

— Да, это было в моей жизни. Причём начала курить уже после окончания медицинского института, в 29 лет. В моей профессии детского онколога тогда было очень тяжело — мы теряли детей в отделении гематологии: выживали лишь один-два ребёнка из десяти. Старые методы лечения работали плохо... Мы, медики, отчаялись, не имея возможности помочь. И курение, казалось, пригласило душевную боль. Однако, проявляя эту слабость, мы показывали родителям больных детей плохой пример. Им-то приходилось ещё тяжелее.

Сила воли и состояние здоровья заставили меня бросить курение. Я очень рада, что рассталась с этой пагубной привычкой и свобод-



Секрет хорошего самочувствия Ларисы Фечиной — ежедневные продолжительные прогулки на свежем воздухе: нужно держать темп, давать себе посильную нагрузку и ни в коем случае нельзя пропускать

на от этого рабства. Когда человек объясняет своё курение какими-то тяжёлыми обстоятельствами в жизни, — это не может служить оправданием. Если мы захотим, с лёгкостью можем бросить курить. А умение находить душевное равновесие поможет не приобрести эту дурную привычку или же распрощаться с ней навсегда.

Вспомните, пять лет назад дымилась всюду — в компьютерных клубах, кинотеатрах, ресторанах, на пляжах... Мы думали, что скоро переплюнем Турцию — самую курящую страну мира... Сегодня на пляжах и в ресторанах курящих не видно, даже поезда и самолёты свободной от курения зоной. Надо и дальше идти этим путём. Ещё несколько лет назад

праздники последнего звонка и выпускные вечера в школах становились ужасом для города — каждый третий выпускник шёл по Плотинке с банкой пива, нельзя было пройти по центру города без содрогания: всюду были толпы подвыпивших подростков. После того, как начали действовать запретительные меры, это прекратилось.

Мы обвиняем отечественную медицину, и порой справедливо, но к себе относимся даже без доли этой требовательности. Начинать-то надо с себя...

— Сами делаете зарядку? — Заниматься физкультурой, — не буду говорить спортом, — по силам любому из нас. Если человек фи-

зически маломощен, никогда не занимался, не стоит начинать с больших нагрузок. На первых порах достаточно обыкновенной прогулки в парке, на природе. Лето подарило нам, уральцам, в этом году прекрасную возможность если не купаться, то хотя бы обливаться каждый день: у себя в огороде, в саду или дома в ванне. И если вы уж взялись за дело, то бросать не стоит. Непременно требуются ежедневные занятия. Лично я всегда много хожу пешком.

— Поделитесь секретом вашей бодрости. — В жару мы с семьёй после работы выкраиваем время, едем на Тавагуй гулять и плавать. Очень люблю Та-

## ДОСЬЕ «ОГ»

Лариса Геннадьевна ФЕЧИНА родилась 7 февраля 1960 года в Челябинске. Окончила педиатрический факультет Свердловского государственного медицинского института. С 1985 года работала в Областной детской клинической больнице №1, с 1987 по 1994 год преподавала в Свердловском государственном медицинском институте. С 1993 года руководила Центром детской онкологии и гематологии ОДКБ №1. В 2009 и в 2015 годах награждена премиями «Призвание» и дипломами «Лучший врач России» Минздрава РФ.

ватуй — наша горная природа имеет такую силу и мощь, что, общаясь с ней, заряжаешься основательно.

И, кстати, я вижу, что молодёжь в последние годы вернулась к физкультуре лицом. В Зелёной роще, в центре города, десять лет назад встретить жителей на пробежке было большой редкостью. А теперь их стало очень много — и это приятно. Заметно больше стало и велосипедистов. На днях выхожу из подъезда — со мной вместе идёт молодая семья с велосипедами, каждый садится на свой, малышка сажает в специальное сиденье, — и поехали. Правда, с появлением такого количества велосипедистов вскрылась городская проблема — нет велодорожек. Их, конечно, надо строить.

Мы должны задумываться о том, что здоровье не вечно. Нельзя сказать, что физическая культура предотвращает развитие всех заболеваний — это, конечно, не так. Однако человек тренирован-

ный легче перенесёт даже самое сложное лечение при тяжёлом заболевании.

— Болеете ли за наших на Олимпиаде в Рио? Какие виды спорта нравятся больше?

— Да, болеем за наших всей семьёй. Гордимся за земляка **Давида Беляевского** — двойного призёра Игр в Рио. Смотрели, как побеждали российский лунник, стрелки, саблистки, фехтовальщики, болели за пловцов. Плавание в нашей семье — один из любимых видов спорта: старший внук занимается плаванием в спортивной школе — ходит в «Юность» шесть раз в неделю, в 9 лет у него уже есть спортивный разряд. Средний тоже начал заниматься, пока мали — плавать дважды в неделю.

Рады, что, несмотря на недопуск многих достойных спортсменов на Олимпиаду, наша команда вырвалась на четвёртое место в командном зачёте. Хотя многие говорили, что Россия не войдёт даже в первую десятку лидеров Игр. Наши спортсмены показали, что даже в такой ситуации победы достигаются силой духа и оптимизмом. В православии уныние — это смертный грех.

— Вашу семью можно назвать спортивной?

— Да. Муж — тоже врач, играет в хоккей в Ночной хоккейной лиге. Его команда Микрохирургии глаза порой делает невозможное — выигрывает у команды ФСБ «Альфа». Старшая дочь, несмотря на занятость, которую обычно имеют многодетные мамы (у неё трое детей), занимается гимнастикой, находит время для фитнеса. Младшая дочь сейчас поехала в Грузию — осваивать горные маршруты.

## КАК ВЫБРАТЬ УВЛАЖНИТЕЛЬ ВОЗДУХА



Паровые увлажнители выпускают пар, температура которого около 70 °С — важно не обжечься

## Боремся с засухой в квартире

Татьяна СОКОЛОВА

Многие считают, что жарким летом улучшить атмосферу в помещении помогут увлажнители воздуха. Действительно ли это так и как выбрать подходящий увлажнитель?

Главный педиатр Свердловской области **Любовь Малюмова** рассказала «ОГ», что сейчас, несмотря на недавнее палёное солнце, увлажнители воздуха в квартирах не обязательны. Общая влажность воздуха на улице 75–80 процентов, а для человека оптимальный вариант — 40–60 процентов. И если открывать окна в квартире, этот показатель будет в пределах нормы. Однако если у вас нет увлажнителя, пора задуматься о выборе, ведь не за горами отопительный сезон: в квартирах нагреваются батареи, мы дополнительно включаем обогреватели, и микроклимат резко меняется — воздух становится очень сухим.

— Сушатся слизистые носа и полости рта, из-за чего они становятся больше подвержены вирусам и бактериям. Это может привести к возникновению респираторных заболеваний, обострению хронических заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, — говорит **Любовь Малюмова**.

В основном увлажнители воздуха делятся по типу воз-

действия. Самые распространённые — с естественным увлажнением: в контейнер для воды опускаются специальные двигающиеся мембраны, через которые при помощи вентилятора прогоняется воздух. Чаще всего такое устройство не только увлажняет воздух, но и очищает его от пыли. Цена начинается от четырёх-шести тысяч и растёт в зависимости от функций и производителя. Кроме того, в них можно залить достаточно много воды, чтобы хватило на несколько дней.

— Это очень удобно. Но в этом случае необходимо пользоваться специальными антибактериальными добавками, чтобы вода не застаивалась и в ней не развивались бактерии. Также стоит периодически мыть контейнер для воды, — рассказал **Екатеринбургский Владимир Лебедев**, который уже более четырёх лет пользуется таким устройством. — С увлажнителем реже стали простывать, ушло першение в горле.

Эффективными также считаются паровые увлажнители. Их стоимость начинается от трёх-четырёх тысяч. — В них есть специальный нагревательный элемент, он нагревает воду, и происходит испарение. Они хорошо увлажняют, но есть недостаток — энергопотребление выше, чем у других типов, — рассказал **Сергей Селютин**, специалист розничных про-

даж компании — продавца увлажнителей.

Новинка этого рынка — ультразвуковые увлажнители. Принцип их работы можно объяснить так: вода попадает на специальную пластину, которая вибрирует с высокой частотой, от чего вода расщепляется на очень мелкие капельки, они и попадают в воздух. Увлажнение в таком случае происходит намного быстрее. Стоимость ультразвуковых увлажнителей колеблется от трёх до двадцати тысяч рублей как минимум.

Интересно, что **Евгений Бельтоков**, главный внештатный специалист-иммунолог Свердловской области, высказался против использования увлажнителей. «Слишком влажная среда провоцирует развитие плесени, что, в свою очередь, может вызывать ухудшение состояния человека, особенно у людей с астмой или другими бронхо-лёгочными заболеваниями. Поэтому здесь важно не переборщить: во-первых, сразу подобрать увлажнитель по площади вашей комнаты (у всех аппаратов есть такая характеристика), во-вторых, обратить внимание, имеется ли у него встроенный гигрометр — прибор измеряющий уровень влажности в атмосфере. Когда влажность достигнет запланированной отметки — увлажнитель автоматически прекращает свою работу.

## С молоком матери

Татьяна СОКОЛОВА

Уже более 20 лет по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в начале августа в разных странах мира проходит Неделя грудного вскармливания — медики рассказывают нынешним и будущим мамам о необходимости кормления грудью. Такая практика существует и в Перинатальном центре Областной детской клинической больницы №1.

Если в советские годы к вопросу грудного вскармливания относились просто: ребёнок просит — кормим, нет — прекращаем, то сегодня подход кардинально изменился. Согласно рекомендациям ВОЗ, малышам следует давать грудное молоко до двух лет и более. Материнское молоко можно сцеживать и заморозить в обычной морозильной камере — оно хранится до трёх месяцев и при этом не теряет свои свойства. Это очень удобно, если маме необходимо отлучиться — пропустит время кормления. До шести месяцев новорождённому достаточно только материнского молока, не надо даже воды. После шести месяцев уже пора начинать прикорм.

— Это связано с тем, что грудное вскармливание помогает прежде всего повысить иммунитет ребёнка. Думаю, что медики заметили, что здоровых детей становится всё меньше. А грудное молоко имеет антитела, позволяющие выработать у малыша устойчивость к различным инфекциям, — говорит **Лариса Михайлова**, консультант по грудному вскармливанию ОДКБ №1. — Кроме того, молоко матери — это сбалансированное питание с необходимым количеством белков, жиров и углеводов.

В том, что грудное вскармливание положительно влияет на иммунитет, убедились многие мамы. Например, **Алёна Воробьева** из Нижнего Тагила, родившая пару недель назад дочку, имеет солидный опыт кормления грудью.



Алёна Воробьева кормит грудью своего ребёнка

— Старшему сыну уже 17 лет, я его кормила до трёх с половиной. И он не болел ни в садике, ни в школе. Средней дочке почти четыре — её кормила до трёх, тоже со здоровьем всё в порядке, — говорит **Алёна**.

Кроме того, грудное вскармливание способствует появлению эмоционально-психологической связи мамы и малыша. Чтобы эта связь возникла, врачи в Перинатальном центре ОДКБ стараются класть ребёнка на живот матери сразу же после родов. И уже в первый час его жизни происходит кормление.

Для самой мамы кормление грудью тоже полезно — благодаря этому матка после родов сокращается быстрее, идёт профилактика заболеваний молочных желез: мастопатий, рака. И главное — при кормлении выделяется гормон окситоцин, который помогает женщинам чувствовать себя счастливыми.

Многих проблем, возникающих у кормящих мам, например, болевых ощущений, трещин на коже, по словам Ларисы Михайловой, можно избежать. Для этого нужно научиться правильно держать ребёнка: животик к животу, носик малыша к соску. Его туловище и голова должны быть в одной плоскости. Более того, это важно даже когда ваш малыш родился недоношенным или нездоровым и не может пока самостоятельно пить материнское молоко. В этом случае использу-

## ЖАРА НА УРАЛЕ

### Свердловчане стали чаще жаловаться на... простуду и ангину

Врачи предупреждают: длительная жара, установившаяся на Среднем Урале этим летом, — стресс для организма. Особенно актуальными следует быть людям с хроническими заболеваниями, они более чувствительны к изменениям внешних факторов.

— Выросло количество пациентов с простудой и ангиной, — рассказал заведующий пульмонологическим отделением ГКБ №33 **Евгений Медведевский**. — В условиях жары люди применяют экстремальные методы охлаждения — включают поток холодного воздуха на кондиционере и пьют ледяные напитки. В таком случае наступает локальное переохлаждение в организме, которое приводит к простуде. Увеличилось этим летом и количество пациентов с болезнями сердечно-сосудистой системы. Многие из них обращаются за помощью после работы на садовом участке. В условиях жары большие физические нагрузки приводят к повышению потоотделения и обезвоживанию организма. Кровь при этом густеет и могут образовываться тромбы, которые становятся причиной инсультов и инфарктов.

Чтобы избежать болезней, стоит не допускать резких перепадов температур на улице и в помещении, включать кондиционер не ниже чем на 23–24 °С, не употреблять продукты сразу из холодильника, работать в саду только рано утром или поздно вечером и пить побольше воды. Особое внимание следует уделять хранению медикаментов: многие из них при температуре выше +25 °С портятся.

**Алёна ХАЗИНУРОВА**

## ЕДИМ С УМОМ

### Сколько воды надо выпить за день?

Человек на 65–70% состоит из воды. Вода обеспечивает своевременное усвоение и выведение веществ из организма, играет охлаждающую функцию, поддерживает уровень густоты крови. Количество жидкости в организме необходимо постоянно пополнять.

— Примерно половину от необходимого количества жидкости человек получает вместе с едой. Однако ежедневно необходимо поставлять в организм и чистую воду. Количество можно рассчитать так: 40 миллилитров воды на килограмм веса для взрослого человека, 60–70 миллилитров на килограмм веса для ребёнка, — рассказала «ОГ» главный внештатный специалист-диетолог Свердловской области **Татьяна Новикова**. — То есть человек, который весит 70 килограммов, должен пить в сутки 2,8 литра воды. Тому, чей вес 50 килограммов, необходимо два литра в сутки.

Когда ситуация становится экстремальной — например, при больших физических нагрузках — количество выпиваемой воды следует увеличить, так как много жидкости теряется вместе с потом. Особенно часто надо пить при патологических состояниях организма: это ожоги или высокая температура тела.

### Почему вода, а не чай?

— Удовлетворять жажду рекомендуется чистой негазированной водой — именно её лучше всего воспринимает наш организм. Чай, кофе и пиво, наоборот, имеют мочегонный эффект и выводят жидкость из организма. А сладкие напитки только увеличивают жажду, — добавила **Татьяна Новикова**. — Не стоит увлекаться минеральными водами. В них много микроэлементов, которые в большом количестве могут привести к камнеобразованию.

Специалисты советуют не выпивать все два литра сразу, а растягивать их на весь день. Пить лучше за полчаса до еды или через два часа после приёма пищи. Многие привыкли заливать еду, но учёные так и не сошлись во мнении на этот счёт. По одной версии, вода разбавляет желудочный сок и замедляет переваривание пищи, по другой — наоборот, смачивает пищевую комку и способствует его быстрому прохождению по желудочно-кишечному тракту.



Специалисты рекомендуют отдавать предпочтение обычной питьевой воде, а не минеральной

### КОММЕНТАРИЙ

**Алёна САВОСЬКИНА**, руководитель НКО «Служба поддержки грудного вскармливания»:

— Сейчас много обращений от мам по поводу лактостазов. Одна из причин этого — в жару молоко становится гуще, ему труднее проходить через протоки в молочной железе. В этом случае мы советуем пить больше жидкости. Этим летом многие купаются, лактостаз может быть и из-за переохлаждения... Чтобы грудное вскармливание было успешным, молодые мамы должны придерживаться простых правил.

● Обязательны ночные кормления с 3.00 до 8.00 утра. В эти часы вырабатывается особый гормон пролактин, отвечающий за количество молока у мамы. Даже если ребёнок спит, надо обязательно его будить и прикладывать к груди.

● Следите, чтобы губки малыша были вывернуты наружу, а рот был широко открыт при сосании. От правильного захвата при кормлении зависит и количество молока, и здоровье матери и младенца.

● При сосании мама не должна испытывать боли. Если больно — что-то пошло не так, надо попробовать приложить ребёнка к груди заново.

● Грудь у младенцев должна быть в приоритете — лучше не давать ему бутылочки и пустышки. Привыкнув к соске, он может не захотеть трудиться при грудном вскармливании.

— Ограничения в потреблении жидкости могут быть у людей с сердечной или почечной недостаточностью. Установить их могут только узкие специалисты. Остальным не стоит терпеть жажду. Однако повышенная жажда может быть симптомом гормональных нарушений. Это защитная реакция организма при патологии — например, сахарном диабете и заболевании гиподизиа. Если вы замечаете, что постоянно хотите пить, по несколько раз встаёте ночью за водой, у вас учащённое мочеиспускание, то вам стоит пройти диагностику организма.

**Денис НИКОЛИН**, старший ординатор кардиологического отделения ООО «Южная больница» в Екатеринбурге:

— Все биохимические процессы в организме происходят в водной среде, поэтому недостаток жидкости может их нарушить. Если пить мало, то в первую очередь пострадают почки, а в крови увеличится уровень шлаков. Организм устроен мудро, если сердце здорово, то оно может справиться с любым количеством жидкости, даже большим. А вот тем, кто страдает от сердечно-сосудистых заболеваний, не рекомендуется за раз выпивать много воды. Это может привести к декомпенсации сердечной недостаточности — появляется одышка и отёки. Ещё таким людям не следует злоупотреблять солёными напитками, минеральной водой с содержанием большого количества солей и газировкой.

**Алёна ХАЗИНУРОВА**