

Образ жизни

## Восстановиться после праздников

**Как вернуться в рабочий режим после новогодних каникул? Утро эксперты призывают начинать с тёплого душа, зелёного чая и шоколада. А в течение дня не рекомендуют нагружать себя большим количеством задач.**

Лучше всего входить в рабочий ритм постепенно. Можно даже устроить себе небольшие разгрузки в питании.

Желательно изменить своё питание. Сделать его, как ни странно, более частым, но добавить лёгкой еды – нежирные сорта мяса, рыбу, птицу, убрать углеводы. А ещё важно радоваться жизни и мыслить позитивно, ведь работа – это возможность встретиться с коллегами, рассказать им о своих новогодних праздниках.

Полезно заниматься спортом. По словам специалистов, зимой людям не хватает серотонина – гормона радости, а всего 30 минут занятий спортом увеличивают его уровень в крови в 5–7 раз.

Серотонин – не что иное, как нейромедиатор, отвечающий за позитивный эмоциональный фон человека и за правильное течение многих физиологических процессов в организме. Чаще всего дефицит столь важного вещества наступает в результате несбалансированного питания или нехватки солнечного света. Серотонин содержится в ряде продуктов, в их числе ананас, бананы, киви, сливы, томаты, чёрный шоколад, овсянка, орехи, свёкла.

И, конечно же, важно своевременно восстановить режим сна, вернувшись к привычному графику. Что может лучше поднять настроение, чем ясное зимнее утро на свежую голову?

Диагностика

## Это не рак!

**Отечественные специалисты назвали признаки, которые говорят о том, что переживать об онкологии человеку не стоит.**

Так, если вы замечаете боли в спине и голове уже несколько лет, это явно не онкология, потому как за это время рак уже привёл бы к летальному исходу.

Уплотнения под кожей часто называют сигналами раковых образований. Однако, если они вызывают боль при пальпации, значит, новообразования незлокачественные.

Если у человека вдруг повышается температура тела, значит, дело так же не в онкологии, потому как она проявляется постепенно, а не резко.

При этом запоры, сменяемые диареей с кровью, тоже говорят об отсутствии онкологического диагноза, считают специалисты.

Канцерофобия – боязнь заболеть раком – сегодня стала страхом номер один. Причин тому много. У одних болеют родственники, у других – друзья. Кто-то уже перенёс лечение от злокачественной опухоли сам и боится рецидива. Из Интернета льётся информация о больных звёздах и сборах больших сумм на лечение рака. Нужно здраво оценивать состояние своего здоровья. Тем не менее нельзя умалять значимость своевременных медицинских обследований, которые позволяют вовремя диагностировать и онкологию, и другие заболевания, которые легче вылечить на ранней стадии. И ни в коем случае не надо ставить себе диагноз по Интернету и заниматься самолечением.

Исследование

## О пользе кошмаров

**Тайны сновидений не дают покоя современным учёным. Большинство из снов люди забывают, но нередки случаи, когда человек просыпается в страхе от реалистичного сна. У некоторых людей даже вырабатывается бессонница из-за страха снова погрузиться в мир кошмаров. Так почему нам снятся кошмары и могут ли они быть предвестниками беды?**

Недавно в издании Human Brain Mapping появилась статья учёных из Женевского и Висконсинского университетов, в которой эксперты рассказали о таинстве ночных кошмаров, а также о значении таких видений для людей. Могут ли сны что-то значить?

Учёные считают: кошмары дают силы человеку в будущем быть менее эмоциональным, подготовиться на уровне подсознания к будущим негативным последствиям, выработать иммунитет к страху в реальной жизни. В исследовании приняли участие около 20 добровольцев, к мозгу которых подсоединили специальное оборудование, способное рассказать о действии человеческого мозга во время просмотра кошмаров во сне.

За кошмары отвечают особые зоны мозга человека, в числе которых островковая доля и поясная кора. Они же отвечают за чувства страха и испуга в реальной жизни, что стало неожиданностью для исследователей. Было решено провести второй этап исследования, в котором приняли участие уже около ста добровольцев. Людям попросили записывать в подробностях свои страшные сны, чтобы потом на их основе выявить важные факторы. Оказалось, что у людей с наибольшим количеством снов с кошмарами наиболее адекватное отношение к жизни и они менее подвержены чувству страха. Таким образом мозг нас готовит к будущим испытаниям, пока мы спим.

Медицина

# Врач – профессия особенная

Городская больница № 3 отметила 70-летний юбилей



Сергей Бердников



Марина Мустаева, Михаил Щербаков

**Строго говоря, семьдесят лет больнице исполнилось ещё в августе, но руководство решило собрать коллектив для поздравлений в предновогодние дни, совместив торжество с подведением итогов уходящего года.**

Говоря об истории учреждения, главный врач больницы № 3 Михаил Щербаков отметил, что она неразрывно связана с историей города. Долгие годы больница была ведомственной – строительной.

– Когда комбинатовская медицина была выделена в отдельную службу, строители и остальные жители наблюдались в поликлинике, которая работала в посёлке Брусковом, – рассказал Михаил Владимирович. – Указ о создании больницы строителей был подписан в августе 1949 года. В 1971 году на правом берегу было заложено нынешнее здание поликлиники № 1 треста «Магнитострой». В течение года был возведён и хирургический корпус, работать в который перешла часть специалистов городской больницы № 1. И на базе трестовской больницы создаётся школа хирургов и травматологов-ортопедов. Тогда упор был сделан именно на хирургию. Терапевтический корпус был построен и запущен в 1984 году.

Сейчас в городскую больницу № 3 входят 29 отделений и служб, включая две поликлиники и производственную аптеку. Коечный фонд – на 430 мест. Обслуживает больница 109700 человек прикрепленного населения. Подводя итоги года, Михаил Щербаков отметил: удалось отремонтировать актовзый зал, начался ремонт плановой операционной на третьем этаже. В городской больнице № 3 сейчас работают 1048

сотрудников, в том числе 253 врача и около 500 медицинских сестёр. На базе больницы № 3 действует межрайонный центр по ортопедии и травматологии, обслуживающий весь юг Челябинской области. В 2019 году на базе больницы создана площадка санавиации для транспортировки пациентов, нуждающихся в экстренной медицинской помощи.

– Не красна изба углами, а красна людями, – подчеркнул Михаил Владимирович. – Конечно, наши люди, наши традиции, наш человеческий подход – это то, чем мы гордимся.

Гордится руководитель не только специалистами, но и открытой регистратурой и кол-центром, созданными в рамках программы «Бережливая поликлиника», активным переходом на малоинвазивные методы проведения хирургических операций. Развивается ортопедическая служба, в которой начали внедрять эндоскопические методы лечения суставов.

**В кардиологии, травматологии, ортопедии, гинекологии проводятся операции уровня сильнейших столичных клиник, в том числе малоинвазивные операции на позвоночнике**

Во втором терапевтическом корпусе специалисты больницы единственные в городе оказывают современную медицинскую помощь пациентам с тяжёлой атопической бронхиальной астмой.

– Мы стали более красивыми, я считаю, – добавил Михаил Щербаков. – Стало удобнее работать специалистам, и больные больше удовлетворены

получаемыми услугами, хотя мы и не очень любим слово «услуги».

Есть, конечно, и сложности – куда же без них. Основное – нехватка кадров, молодых специалистов. Михаил Щербаков признался, что очень надеется на возвращение в медицину системы госраспределения, что поможет решить проблему дефицита медицинских кадров в провинции.

На торжестве в честь 70-летнего юбилея сотрудники показали, что умеют не только спасать жизни, но и вообще люди творческие и талантливые: и пели, и танцевали. Почётным гостям – поздравить больницу с праздником пришли глава города Сергей Бердников, депутат МГСД Виктор Токарев, начальник территориального отдела Центра по координации деятельности медицинских работников Челябинской области Марина Мустаева – показали интереснейший фильм об истории больницы.

Сергей Бердников вручал работникам больницы благодарности и почётные письма от администрации города. Поднявшись на сцену, он отметил: очень приятно приходить в больницу исключительно для поздравлений. Напомнил Сергей Бердников и о важности ведения здорового образа жизни, а также подчеркнул: обращаясь к врачу, человек должен понимать и верить, что ему окажут профессиональную помощь.

– Врачи – это особые люди, и слава богу, что вы есть, – сказал градоначальник. – Мы будем делать всё, что от нас зависит, чтобы вам помогать. Будем общаться с губернатором Алексеем Текслером, чтобы область слышала Магнитогорск и работа по модернизации городской медицины продолжалась.

© Мария Митлина



Виктор Токарев поздравил медиков с праздником



© Дмитрий Рухматёв