



# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
К ГАЗЕТЕ «НЕФТЬ ПРИОБЬЯ»

АКТУАЛЬНО

## ВЫБИРАЕМ СТОМАТОЛОГИЮ ПРЕМИУМ-КЛАССА

Стоматологический блок санатория «Кедровый Лог» стал ещё более технологичным, современным, уютным. Осенью этого года завершилась его реконструкция, в результате которой здесь появился кабинет ортопантомографии с компьютерной томографией, полностью обновлено профессиональное техническое оснащение: установлены две инновационные стоматологические установки премиум-класса с модулем врача в совершенно новой эксплуатационной концепции, современным способом коммуникации с пациентом, функцией автоматической очистки и дезинфекции, гарантирующей пациенту инфекционную безопасность.



Приём стоматолога в санатории стал ещё более комфортным для пациентов

Врач-стоматолог-терапевт высшей категории лечебно-диагностического отделения санатория «Кедровый Лог» **Светлана Николаевна Ларионова** отмечает, что установленное оборудование позволит проводить полный комплекс лечебно-диагностических мероприятий пациентам санатория. Главными помощниками для врача-стоматолога являются ортопантомограф и новые установки – современные системы для оказания всех видов стоматологических услуг. С помощью ортопантомографа можно выполнять как панорамную съёмку всей зубочелюстной системы – 2D-съёмку, так и компьютерную томографию зуба – трёхмерную 3D-визуализацию, которая позволяет осмотреть исследуемый участок со всех сторон. Новаторский протокол конусно-лучевой компьютерной томографии основан на интеллектуальных 3D-алгоритмах. Это позволяет получать данные анатомии челюстно-лицевой области пациента с хорошей детализацией при очень низкой дозе облучения. Эндодонтический

режим съёмки специально разработан для исследований мелких анатомических образований корневой системы зуба.

Каждая стоматологическая установка состоит из блока врача с верхней подачей шести инструментов и программируемым сенсорным дисплеем, блока ассистента, подвижного кресла пациента с мягкой обивкой и анатомической спинкой, гидроблока со встроенной функцией обеззараживания воды, интенсивной дезинфекцией водопроводящих каналов шлангов инструментов, что препятствует образованию биологической плёнки внутри установки. Имеется также система визуализации, которая включает в себя интраоральную видеокамеру и монитор для фиксации и демонстрации клинических случаев при коммуникации с пациентом.

– Помимо ортопантомографа и стоматологических установок, принципиальным приобретением для нас стал компактный стоматологический диодный лазер с синей, инфракрасной и красной длиной

### СПРАВКА

Работники ПАО «Сургутнефтегаз» могут воспользоваться стоматологическими услугами в санатории «Кедровый Лог» не только в рамках комплексных программ санаторно-курортного лечения, но и записавшись в плановом порядке на приём к врачу-стоматологу-терапевту. Здесь можно решить проблемы, касающиеся терапевтической стоматологии: лечения зубов и дёсен.

волны. Это одна из наиболее современных разработок в области лазерной стоматологии, которая широко используется в эндодонтии (лечении корневых каналов), пародонтологии (лечении дёсен), лечении гиперчувствительности твёрдых тканей зуба и хирургии. Её ключевые преимущества – это малоинвазивность, высокая точность, бактерицидное, стерилизующее и заживляющее действия, – рассказала о новом оборудовании Светлана Ларионова.

Ещё одним обновлением стал пародонтологический аппарат, предназначенный для ультразвуковой полировки поверхности корня. Прибором через резонансное кольцо наконечника генерируется ультразвуковая волна параллельной направленности. При удалении бактерий и налёта с поверхности зубов корни не испытывают травмирующей нагрузки. Технология позволяет во многих случаях избежать хирургического вмешательства при лечении и профилактике заболеваний пародонта.

Для снятия твёрдых зубных отложений с поверхности эмали и корня зуба при лечении заболеваний пародонта применяется пьезоэлектрический аппарат. Удаление происходит путём механического разрушения камня при соприкосновении с вибрирующей насадкой и за счёт эффекта кавитации в жидкости.

– Рабочее пространство стоматологического блока в процессе реконструкции стало более эргономичным, приятным для глаз. Мы провели зонирование кабинета, за счёт чего свободного места стало больше, – отметила Светлана Николаевна. – Что касается оборудования, оно и ранее у нас было высокого уровня с не менее широким функционалом, но новое, конечно, более современное и технологичное. Думаю, наши пациенты эти преимущества тоже оценят.

**Юлия ПЛЕСКАЧЕВА**  
Фото Сергея БАЛАШОВА

МОДЕРНИЗАЦИЯ

## МЕДОСМОТР ЗА 55 СЕКУНД

В 2023 году на территории Республики Саха (Якутия) на шести медицинских объектах НГДУ «Талаканнефть» внедрено 17 терминалов с электронной системой медицинских осмотров (ЭСМО). Она предназначена для проведения обязательных предрейсовых, послерейсовых медицинских осмотров водителей. Также предсменные, послесменные осмотры с использованием ЭСМО могут проходить сотрудники, выполняющие работы на вредных или опасных производствах.

В настоящий момент в Сургутнефтегазе установлен 101 терминал ЭСМО на 28 медицинских объектах в 13 структурных подразделениях, расположенных в Западной Сибири и в одном – на территории Республики Саха (Якутия). Начальник управления по организации профилактики заболеваний и оздоровления персонала ПАО «Сургутнефтегаз» **Анна Игоревна Матюшенко** отметила, что ЭСМО на протяжении шести лет эксплуатации зарекомендовала себя как эффективный инструмент по выявлению заболеваний, предрасположенности к ним, что положительно сказывается на качестве жизни сотрудников, их работоспособности, позволяет снизить риск возникновения несчастных случаев на производстве.

### КСТАТИ

С 2017 года с использованием ЭСМО проведено более 14 миллионов осмотров, зарегистрировано около 10 тысяч случаев запрета допуска водителей на линию.

По словам специалистов управления по организации профилактики заболеваний и оздоровления персонала, система позволяет сократить время проведения одного медосмотра со 147 секунд до 55. Это происходит за счёт автоматизации процессов измерения, оформления документов, как следствие – повышается пропускная способность кабинетов предрейсовых осмотров, снижается нагрузка на медицинский персонал. При этом повышается достоверность проводимого осмотра (что влияет на безопасность дорожного движения). Также система подразумевает автоматическое ведение групп риска работников: на основании проводимых измерений, заключений из лечебно-профилактических учреждений, предоставленных сотрудниками. Пример: система автоматически (на основании собранных данных) выявляет, входит ли человек в группу риска по гипертонической болезни.

Окончание на стр. 6

## ПРОФИЛАКТИКА

## ОСОБЫЙ КАШЕЛЬ: ЧЕМ ОПАСЕН КОКЛЮШ

**Специалисты заверяют: коклюш – одно из самых опасных инфекционных заболеваний. При контакте с заразившимся он развивается в 95 процентах случаев. В последние месяцы в разных регионах России фиксируются вспышки этого заболевания.**

Коклюш – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи, характеризуется своеобразным судорожным приступообразным кашлем и циклическим затяжным течением. Заболевание опасно для всех людей, особенно для детей младшего возраста. Источник инфекции – это больные (дети и взрослые) типичными и атипичными формами коклюша, а также здоровые бактерионосители. Передача возбудителя инфекции происходит воздушно-капельным путём посредством капелек слизи, выделяемых больным во время усиленного выдоха (наиболее интенсивная – при кашле). Риск инфицирования окружающих особенно велик в начале заболевания, далее постепенно снижается, и преимущественно к 25 дню больной становится незаразным.

## СПРАВКА

Медицинские специалисты отмечают, что осложнения коклюша весьма опасны: возможны поражения лёгких, коклюшная пневмония, нарушения ритма дыхания (задержки дыхания – до 30 секунд, апноэ – более 30 секунд), мозгового кровообращения, а также кровотечения из носа и так далее.

## ПРОФИЛАКТИКА КОКЛЮША



**Коклюш** – инфекционное заболевание дыхательных путей

Источником инфекции – человек, больной или носитель возбудителя коклюша

Механизм заражения – воздушно-капельный

Главный признак классического коклюша – повторяющиеся приступы спазматического кашля

Прививки детям проводятся трёхкратным введением препарата с интервалом 1,5 мес.

В возрасте 18 месяцев проводится однократная ревакцинация

Дети, не прошедшие вакцинацию, болеют чаще и тяжелее привитых

Прививка уменьшает риск заражения коклюшем до минимума. Если ребёнок всё-таки заболел, то протекать болезнь будет значительно легче, без осложнений

**Защитите своих детей от коклюшной инфекции с помощью своевременной вакцинации!**

У привитых и взрослых коклюш может протекать атипично без кашля. Инкубационный период колеблется от 7 до 21 календарного дня. Основным симптом этого периода – приступообразный судорожный кашель. Заканчивается он отхождением мокроты или рвотой. Приступу может предшествовать чувство страха, беспокойство, чихание, першение в горле и так далее. Кашель бывает кратковременным или продолжается 2–4 минуты. При типичном приступе кашля характерен следующий вид больного: лицо краснеет, затем синее, становится напряжённым, набухают вены шеи, лица, головы; отмечается слезотечение. Язык высовывается из ротовой полости до предела, кончик его поднимается вверх. В результате трения уздечки языка о зубы и её механического перерастяжения происходит надрыв или образование язвочки – это характерный симптом коклюша. Температура

тела при этом заболевании может оставаться нормальной.

## Как защититься от коклюша?

Коклюш – классическая управляемая инфекция. До начала в 1950-х годах массовой вакцинации коклюш был одной из самых распространённых инфекционных болезней среди детей и приносил немало бед. Вакцинация значительно (в десятки раз) снизила заболеваемость коклюшем и в тысячи раз – смертность от него.

На фоне относительного благополучия многие стали рассматривать коклюш как проблему давно минувших дней. При этом не учитывается, что вакцины позволяют контролировать заболеваемость коклюшем, но не могут воздействовать на циркуляцию возбудителя среди людей – именно поэтому распространение коклюша нелегко остановить. Была подзабыта и основная цель вакцинации

## КСТАТИ

Привиться против коклюша бесплатно можно в любой поликлинике Ханты-Мансийского автономного округа – Югры по полису обязательного медицинского страхования.

против коклюша – снижение риска развития острого заболевания у грудных детей, основной группы риска по тяжёлому течению, развитию осложнений. В последние годы заболеваемость стала увеличиваться, причём в значительной степени среди детей старшего возраста. При этом представители старших возрастных групп, сами перенося болезнь в относительно лёгкой форме, часто передавали инфекцию маленьким детям, у которых заболевание может протекать значительно тяжелее.

В нашей стране предусмотрена трёхкратная вакцинация детей в возрасте: 3, 4,5 и 6 месяцев и однократная ревакцинация в возрасте 18 месяцев. Только строгое соблюдение сроков вакцинации позволяет защититься от болезни с наибольшей эффективностью.

**Подготовлено заместителем главного государственного санитарного врача по ХМАО-Югре в городе Сургуте и Сургутском районе Еленой ПИНЖЕНИНОЙ и управлением по организации профилактики заболеваний и оздоровления персонала ПАО «Сургутнефтегаз»**  
Иллюстрация из архива

## МОДЕРНИЗАЦИЯ

## МЕДОСМОТР ЗА 55 СЕКУНД

Окончание. Начало на стр. 5

В дальнейшем при необходимости формирует направление к специалисту в поликлинику с целью установления диагноза и назначения необходимой терапии.

– 17 терминалов расположены в шести медпунктах на Талаканском, Ленском, Северо-Талаканском месторождениях, а также в посёлке Витиме, – рассказывает о плюсах нового формата проверки водителей заведующий здравпунктом НГДУ «Талаканнефть» – врач скорой медицинской помощи Вячеслав Николаевич Шептухин. – С помощью аппаратного комплекса ЭСМО осмотр проходит без прямого участия медицинского работника, он только контролирует процесс проверки. Автоматический режим имеет ряд преимуществ при исследованиях, например, минимизирует риски ошибок температурных показателей, артериального давления, выдыхаемого воздуха на содержание паров алкоголя, полностью исключает человеческий фактор.

С учётом того, что ежегодно коллективом здравпункта проводится порядка 600 тысяч предрейсовых, послерейсовых медицинских осмотров водителей, новый формат значительно снижает трудоёмкость процесса для сотрудников, задействованных в проведении медосмотров, минимизирует ручной труд, позволяет медработникам уделять больше времени планированию и проведению профилактических мероприятий, направленных на улучшение здоровья водителей.

Система значительно экономит время водителей Талаканского УТТ №1, Сургутского УПНПикРС, треста «Сургутнефтедорстройремонт», Тампонажного управления, ЦБПО ПРНС, «СургутНИПИнефть», ТПУ, БПТОиКО,



Электронная система медицинских осмотров автоматически выявляет, входит ли работник в группу риска по гипертонической болезни

треста «Сургутнефтегеофизика» и других подразделений компании.

– Таким образом, оптимизируется выполнение планов и достижение нормативных показателей производственной программы структурными подразделениями Сургутнефтегаза в Восточной Сибири. Наш коллектив, уделяя пристальное внимание состоянию здоровья и профилактике сопутствующих заболеваний водителей, стремится внести

свой вклад в общую задачу, – подчеркнул заведующий здравпунктом.

Кстати, врачебный здравпункт функционирует на Талаканском НГКМ с 2007 года. Это единственный врачебный и самый крупный в ПАО «Сургутнефтегаз». За время работы здесь сформировалась профессиональная команда (более чем 30 сотрудников). В состав входят терапевты, врачи скорой помощи, врачи общей гигиены, фельдшеры, медицинские

## ЦИФРА

## ОКОЛО 600 ТЫСЯЧ

предрейсовых и послерейсовых медицинских осмотров водителей транспортных средств ежегодно выполняет здравпункт НГДУ «Талаканнефть».

сёстры и братья, санитарки. Многие трудятся в коллективе 10 и 15 лет, выполняя обязанности на высоком уровне, передавая опыт и навыки молодым коллегам. Эффективную работу врачебного персонала обеспечивает необходимое оборудование для оказания экстренной, в том числе реанимационной помощи как в условиях здравпункта, так и в полевых, в наземном и авиатранспорте по пути следования или сопровождения пациента. Здравпункт после реконструкции в 2012 году располагает палатой интенсивной терапии (реанимационной), тремя помещениями для временного размещения пациентов (для проведения терапии в течение нескольких суток), двумя перевязочными и процедурными кабинетами, оборудованием для стерилизации медицинского инструментария, кислородными концентраторами. В распоряжении есть два специализированных автомобиля, оборудованных до уровня реанимобиля, что позволяет оказывать помощь в круглосуточном режиме пациентам с неотложными и экстренными состояниями. При необходимости организуется медицинская эвакуация пострадавшего в состоянии различной (в том числе тяжёлой) степени тяжести в лечебные учреждения Ленска, Мирного, Сургута, Новосибирска или Иркутска.

**Записала**  
**Валерия ЛАГУТИНА**  
Фото из архива здравпункта НГДУ «Талаканнефть»

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

## ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

**Существует большое количество мифов и заблуждений на тему здорового питания. При этом изобилие продуктов в магазинах не способствует оптимизации рациона людей, напротив, затрудняет её. Каким должно быть питание, сколько раз нужно принимать пищу в течение дня и что считать правильным перекусом?**

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике инфекционных заболеваний, включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровое питание включает в себя мясо, рыбу, фрукты и овощи, бобовые, цельные злаки и орехи. Сахар, соль и насыщенные жиры специалисты рекомендуют употреблять в ограниченных количествах. Точный состав здорового питания зависит от индивидуальных особенностей (возраст, пол, состояние здоровья, образ жизни и степень физической активности), имеющихся местных продуктов и обычаев питания. Чтобы сформировать в себе привычку правильно и сбалансированно питаться, лучше всего обратиться к врачу-диетологу. Специалист посоветует оптимальный рацион в соответствии с индивидуальными потребностями и состоянием здоровья. Врач-диетолог высшей категории лечебно-диагностического отделения медицинской службы санатория «Кедровый Лог» **Татьяна Николаевна Савко** убеждена: пища – одно из основных удовольствий в жизни. Но! Чтобы за это наслаждение не расплачиваться здоровьем, необходимо знать и не нарушать принципы здорового питания.

## Правила здорового питания

Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с её суточным расходом. Ежедневное употребление 400 г (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля

и крахмалсодержащих корнеплодов (свёкла, морковь).

Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3–4 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 г арахиса, или 200–250 г соевых бобов).

Насыщенные жиры (твёрдые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке и входящие в состав маргарина, кетчупа, кондитерских изделий, чипсов) – менее 1% от общей потребляемой энергии.

Желательно заменить насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными жирами и полностью исключить из рациона трансжиры промышленного производства.

## КСТАТИ

Откажитесь от употребления предварительных упакованных закусок и продуктов (например, тортов, пирожных, пирогов, печенья и так далее), они могут содержать много промышленно произведённых трансжиров.

Свободные сахара (добавляемые в продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в мёде, сиропе, фруктовых соках и их концентратах) должны составлять менее 10% (50 г или 10–15 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причём сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Соль предпочтительна йодированная, менее 5 г в день (чайная ложка без верха).

Алкоголь не употреблять либо значительно уменьшить его количество. Безопасной для здоровья дозы алкогольных напитков, по мнению ВОЗ, не существует.

Как интегрировать принципы здорового питания в свою жизнь с помощью небольших изменений в привычном рационе?

## Фрукты и овощи

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют каждый день съедать по пять порций фруктов и овощей (примерно 400 г). Такое количество снижает риск развития многих инфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам. Для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи, не рекомендуется употреблять фрукты во второй половине дня – после 16 часов. Выбирайте максимально разнообразные фрукты и овощи, дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи, брюкве, топинамбуру.

## Жиры

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют ограничить употребление любых жиров растительного и животного происхождения лучше до 10% и менее от общего потребления энергии, сократить употребление трансжиров. Это поможет не допустить нездоровый набор веса, снизит риски развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета.

Готовьте на пару, в мультиварке или отваривайте продукты вместо жарки и приготовления во фритюре, ограничьте потребление запечённой и жареной пищи.

Заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, такими как подсолнечное, оливковое, кукурузное, сафлоровое, соевое, кунжутное, которые богаты полиненасыщенными жирами.

Покупайте молочные продукты с пониженным содержанием жира, есть мнение, что лучше употреблять творог жирностью 5–9% (обезжиренный продукт опасен минерально-жировой несбалансированностью).

Покупайте постное мясо, обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить.

## Соль, натрий и калий

По рекомендации экспертов ВОЗ лучше есть меньше 5 г соли в день. Это небольшое

## СПРАВКА

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

изменение в питании может предотвратить 1,7 миллиона смертей каждый год! Ограничение снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертонии и инсульта. Добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи.

Используйте соль с пониженным содержанием натрия. Ограничьте потребление солёных закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия.

Если вам тяжело сразу резко сократить потребление соли до рекомендованного уровня, употребляйте в пищу больше овощей и фруктов (не превышая суточную норму абрикосов, кураги). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.

Пробуйте несолёную еду, вам может понравиться её вкус.

## Сахара

Специалисты советуют не покупать готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров. Некоторые из них – основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков промышленного производства, жидких и порошковых концентратов, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая и кофе, ароматизированного молочного питья.

Употребляйте в пищу сырые овощи, свежие фрукты, сухофрукты, орехи вместо сладких закусок.

## ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ

**Чтобы научиться применять принципы правильного питания, была придумана простая схема пищевого баланса – тарелка здорового питания. Она основана на современных научных рекомендациях и отражает оптимальные пропорции нутриентов.**

## О наполнении

Представьте себе обычную тарелку диаметром 20–24 см и визуализируйте её на две равные половины, а потом одну из них – ещё на две части. Это и есть идеальные порции рациона и основное правило тарелки.

Большую часть, то есть половину тарелки, должны составлять овощи и фрукты, предпочтительно сырые. Это обеспечит низкую калорийность рациона, а быстрое насыщение произойдёт из-за клетчатки. Ежедневное употребление суточной нормы клетчатки (25 г) снижает риск возникновения диабета, атеросклероза и желчнокаменной болезни.

Заполняя половину тарелки овощами, стремитесь к цвету и разнообразию. Ограничьте картофель и бобовые продукты. Отлично подойдут: помидоры, огурцы, морковь, баклажаны, спаржа, кабачки, капуста, болгарский перец, брокколи, тыква, авокадо, сельдерея и зелень.

Сложные углеводы – 1/4 тарелки. Отдайте предпочтение цельнозерновым продуктам, которые содержат сложные углеводы. Порция в готовом виде должна быть равна

3/4 стакана. Для заполнения этой части тарелки подойдут: крупы (гречка, булгур, киноа, бурый и дикий рис), картофель (не жареный), макароны из твёрдых сортов пшеницы, цельнозерновой хлеб. Наличие углеводов в рационе крайне важно – именно они дают энергию. Так, сложные углеводы обеспечивают медленное переваривание и долгое насыщение, положительно влияют на работу кишечника, состояние волос и ногтей.

Последняя и самая важная 1/4 часть тарелки – белковая. Именно белок отвечает за строение мышц, образование и восстановление мышечных волокон и тканей. Такая пища обеспечивает доставку витаминов, жирных кислот и других полезных веществ. Согласно правилу тарелки, для этого подойдут: рыба, в том числе и жирные сорта, морепродукты, яйца (старайтесь обойтись без жареных), творог 5–9% жирности, мясо, предпочтительно нежирное (курица, индейка, кролик, телятина), бобовые и соевые продукты.

Оптимальная порция белковых продуктов должна составлять 80–130 г. В рамках диеты избегайте красного мяса или мяса в переработанном виде – колбас, бекона, сосисок.

## Что ещё нужно знать?

При выборе этой модели питания рекомендуется есть не чаще 4 раз в день. Перекусы между приёмами пищи должны составлять не менее 4 часов.



Согласно правилу тарелки, еду лучше всего тушить, варить, готовить на пару или запекать без корочки. Что касается любителей супов, особенно на обед, то они могут совместить пищевые привычки с рационом тарелки для похудения. Суп, впрочем, необходимо дополнить недостающими овощами, одним кусочком мяса и отрубного или зернового хлеба. Оптимальный размер порции – один стакан.

Питание – это важнейшая физиологическая потребность организма, основа жизни,

здоровья, долголетия и работоспособности. Человек ест то, что он ест и пьет.

Помните, что правильное питание – важная, но не единственная составляющая здорового образа жизни, необходимо быть физически активным, наладить режим сна и отдыха и отказаться от вредных привычек.

**Подготовлено управлением по организации профилактики заболеваний и оздоровления персонала ПАО «Сургутнефтегаз»**  
Фото из открытых источников

БУДЬ АКТИВНЫМ

# УПРАЖНЕНИЕ НАЧИНАЙ!

**Производственная гимнастика – это вид физической активности на рабочем месте с целью улучшения продуктивности, снятия усталости и предупреждения проблем со здоровьем. Как правило, она состоит из комплекса простых упражнений.**

## Кому нужны упражнения?

Медицинские специалисты заверяют, производственная гимнастика необходима всем. Комплексы упражнений составляются с учётом особенностей трудовой деятельности. Для этого работники объединены в четыре группы. В первой те, чья профессия связана с малой подвижностью, выполнением монотонных задач, высоким эмоциональным напряжением и требует точной координации, повышенного внимания и напряжения зрения. К этой категории, например, относятся сборщики мелких механизмов, рабочие конвейеров, швеи и так далее. Во второй те, чья деятельность сочетает в себе физический и умственный труд. Такие профессии характеризуются средней активностью и небольшим разнообразием движений. Часто труд выполняется стоя и требует повышенного внимания, напряжения зрения. Сюда относят продавцов, токарей, фрезеровщиков, упаковщиков и так далее. В третьей группе люди, которые выполняют тяжёлую физическую работу. Это шахтёры, грузчики, строители, формовщики, повара и так далее. В четвёртой – сотрудники, чья деятельность связана исключительно с умственным трудом и минимальной подвижностью в течение дня. Например, медицинские работники, бухгалтеры, инженеры, преподаватели, секретари, программисты и так далее.



Как правило, гимнастика для первой и четвёртой групп направлена на разгрузку нервной системы, расслабление, профилактику ожирения, заболеваний позвоночника и суставов, гастрита и простатита. Комплексы для второй и третьей групп дополнительно включают в себя упражнения на укрепление мышц, снятие напряжения с позвоночника, шеи и ног.

## Подготовка к гимнастике

Перед тренировкой необходимо проверить помещение. Не рекомендуется злоупотреблять кондиционерами и обогревателями. Для большей эффективности гимнастики важно учитывать следующие правила:

1. Комплекс должен состоять из простых упражнений, подходящих под уровень физической подготовки. Нельзя допускать интенсивные и тяжёлые нагрузки, так как это

может привести к эмоциональному и физическому переутомлению, что снизит работоспособность и продуктивность.

2. Тренировки следует проводить за 1–2 часа до и после еды. Во время и после занятия можно выпить стакан воды.

3. Во избежание травм необходимо заниматься в удобной одежде. Также обязательно наличие сменной обуви.

4. Для большей эффективности в комплекс включаются упражнения на разминку суставов, на укрепление мышц, расслабление глаз. Для эмоционального расслабления рекомендуется выполнять несколько дыхательных упражнений.

Для определения времени занятий следует также учитывать фазы работоспособности. В восьмичасовом и двенадцатичасовом трудовом дне оптимально проводить

физкультпаузы перед началом деятельности и во второй половине дня (примерно до 16.00), когда происходит спад активности.

## Комплекс для людей, работающих в офисе

Исходное положение стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч. Выполняем:

1. Поочередно наклонить голову влево, вправо, вверх и вниз. После – медленно вращать по часовой и против часовой стрелки. Каждое движение повторить по 7 раз.

2. Поочередно вращать кистями рук, затем – одновременно обеими руками со сменной направленности (7 раз в каждую сторону).

3. Поворачивать корпус в сторону с одновременным отведением в сторону поворота противоположной руки (8–10 повторений).

4. Попеременно расслаблять и напрягать мышцы живота (8–10 раз).

5. Сесть на стул. Приподнимать вытянутые ноги, опускать их (7–10 раз).

6. Встать прямо. Поочередно приподниматься на носках, затем на пятках. Каждое движение повторять по 10–15 раз.

7. Поставить руки на пояс и выполнить 7–10 вращений тазом по часовой и против часовой стрелки.

8. Спокойно шагать на месте (от 30 секунд до 1 минуты).

9. Наклоняться вперёд, стараясь дотронуться руками до пола (5–10 раз).

10. Удобно сесть на стул и расслабиться на 30 секунд.

В следующем номере «Формулы здоровья» подробнее расскажем о комплексах упражнений для работников на производстве и о гимнастике для глаз.

**Подготовила Анна ТИХОМИРОВА на основе рекомендаций Министерства спорта РФ  
Иллюстрация из архива**

БЛАГОДАРИМ!

# В «КЕДРОВЫЙ ЛОГ» ХОЧЕТСЯ ВОЗВРАЩАТЬСЯ

**Как звучит излюбленный ответ на вопрос «Почему не получается начать вести здоровый образ жизни или хотя бы сделать первый шаг в этом направлении – пройти углублённое обследование?». Правильно: «Нет времени, трудно вырваться из круговорота рабочих обязанностей и домашних дел, а отпуск хочется посвятить чему-то более приятному». Но если есть желание, найдутся и возможности. Тем более в санатории «Кедровый Лог» предусмотрены разнообразные варианты даже для самых ответственных и занятых. Отдохнувшие в здравнице работники Сургутнефтегаза отмечают индивидуальный подход медицинского и административно-управленческого персонала к каждому и подтверждают своим примером, что главное – начать, а совместить полезное с приятным абсолютно реально.**

**Ольга Степановна Никифорова (УПРР):**

– Я прохожу лечение в санатории с 2010-го два раза в год. Сначала беру путёвку, потом курсовку. Каждый год в разное время. Была весной, летом, зимой, осенью. Если не получается в летний сезон, то иду на следующий год в мае, и по осени в основном – октябрь, ноябрь. Бывало и в декабре, на Новый год. Исключением стали два года пандемии.

Мне здесь абсолютно всё нравится. Приветливые медсёстры создают атмосферу тепла и радушия. Из докторов особо отмечу врача-терапевта высшей категории **Лилию Георгиевну Вильгельм**, врача-терапевта I категории **Сергея Ивановича Старухина** и врача по лечебной физкультуре **Александра Викторовича Аникина**.

Нынче проходила костно-мышечную программу, но самая любимая – это «Здоровье и красота». Из процедур предпочитаю подводный душ-массаж, обёртывания водорослями, SPA-капсулу Jet Oseana, ручной массаж, бани

и – в особенности – сауну на двоих с джакузи. Какой главный эффект после отдыха в санатории? Могу ещё шесть месяцев трудиться! У нас, сотрудников бухгалтерии, работа ответственная и беспокойная, плюс ещё сидячий гиподинамичный режим, зрительные нагрузки, поэтому ходим в любимый санаторий расслабляться и восстанавливать силы. После работы очень удобно проходить процедуры благодаря его удачному расположению: санаторий «Кедровый Лог» как раз находится между работой и домом, мой путь до него через парк составляет 12 минут. Медперсонал трудится до 21:00, и это самое главное. В 16:30 я уже там и успеваю пройти 5–6 процедур. Не нужно специально брать отпуск, чтобы полноценно отдохнуть. Очень удобно: после работы на эффективный отдых!

Здесь отличное проживание, в номерах меняют постельное бельё и полотенца каждый день, уборка производится в отсутствие постояльца. В плане организации питания



очень удобно заказное меню, к качеству блюд у меня нет никаких претензий. Если сравнивать лечение в санатории «Кедровый Лог» с лечением в здравницах других регионов, то у нас безусловным преимуществом является режим работы и возможность отдыхающего влиять на составление расписания. Персонал всегда идёт навстречу, учитывает личные обстоятельства и пожелания. Даже с улыбкой! В других санаториях такого выбора у отдыхающих нет, они сами должны подстраиваться под сформированное расписание. В санатории «Кедровый Лог» всё предусмотрено на благо работающего человека.

**Елена Владимировна Горожанкина (СМТ-2):**

– Лечение в санатории «Кедровый Лог» я совмещала с работой, для меня это очень удобный вариант, так как время отпуска

предпочитаю посвящать родным. В этом году отдыхала с 1 по 21 ноября, у меня была программа «Женское здоровье». Это позволило мне пройти необходимые обследования, проверить щитовидную железу. Проживание, расписание процедур, питание – всё устроило. Медицинский персонал отличается профессионализмом, приветливостью и внимательным отношением. Администраторы при необходимости без проблем переносят процедуры на другое время, если возникает такая необходимость. Впечатления замечательные! Из процедур очень люблю парафинотерапию, ванны – хорошее расслабление необходимо нам всем после рабочего дня, чай и коктейли в фитобаре. За вечер успевала пройти 3–4 процедуры, плюс ещё суббота. Теперь, по итогам пройденного лечения, скажу, что «перезагрузка» удалась. В будущем хочу пройти диагностику, также интересуют стоматологические услуги. Считаю, что нам, сургутянам, повезло: отличный санаторий, что называется, под боком, процедуры хорошие и разнообразные, питание замечательное. Я очень люблю «Кедровый Лог». После окончания курса лечения было даже грустно, ведь к хорошему так быстро привыкаешь; и приятно, когда вечером тебя ждёт не бег по бесконечным делам, а полезный для здоровья релакс.

**Подготовила Анна СМИРНОВА  
Фото из архива**

Над выпуском работали: специалисты управления по организации профилактики заболеваний и оздоровления персонала ПАО «Сургутнефтегаз», Екатерина ХОХЛЕНКО, Анна ТИХОМИРОВА, Ирина ЦХАДАДЗЕ, Анна СМЕРНОВА, Юлия ПЛЕСКАЧЕВА, Сергей БАЛАШОВ, Мария ОБУХОВА, Лариса ЗАМЯТИНА