

Как укрепить здоровье в армии? Информация для призывников

Каждая мать, отдавая сына на службу Отечеству, хочет по возвращению видеть его здоровым и сильным человеком, сформировавшейся духовно и физически личностью. К сожалению, не всегда это получается. Происходят и крайние случаи, даже в мирное время, когда сына к матери привозят офицеры в белых рубашках...

Иногда бывает, что сын жалуется на болезни, которых у него не было до службы в армии, либо на ухудшение симптомов заболевания, имевшего место до призыва. Почему так происходит? Родители чаще всего обвиняют армию, чрезмерные нагрузки, физические и психические...

В СССР была великолепно сформированная и налаженная система диспансерного наблюдения граждан. Каждый человек с момента рождения был под наблюдением у врачей. Ежегодные осмотры, своевременное выявление, профилактика и лечение заболеваний было нормой. Таким образом, с ребенком, у которого в шесть лет выявлено плоскостопие, делалось все возможное, чтобы к 18 годам это заболевание имело минимальную степень.

С распадом СССР медицина про диспансерное наблюдение ненадолго забыла, лет так на 15. И выросло поколение призывников, к которым не применялись ни раннее выявление, ни профилактика, ни лечение. Даже полость рта не санирована у большинства. Врачи военкоматов на контрольных обследованиях просто констатировали факт заболевания. Таким образом, призывник приходит в армию, часто имея заболевание, о котором никто не заботился. И если дома это заболевание не мешало, то при увеличении нагрузок оно обостряется, часто необратимо.

Как заботиться о своем здоровье, чтобы не потерять его в армии?

Начнем с самого начала. Все советы относятся к лицам, не стремящимся уклониться от воинской обязанности. В военкомате при каждом осмотре врачебной комиссией, если есть жалобы, предъявляйте их. Рассказывайте ваши жалобы подробно, причем врачам по профилям. Если не знаете профиля (то есть, какие жалобы предъявить терапевту, а

какие хирургу), вы всегда можете обратиться с жалобами к председателю комиссии. Всегда спрашивайте у каждого врача, какие заболевания он внес в вашу карту призывника. Не стесняйтесь.

Если вы предъявляли жалобы на боли в коленном суставе хирургу, а он не поставил никакого диагноза или не отправил вас на дополнительное обследование в поликлинику или больницу, это неправильно. Уточните у него причину игнорирования жалоб и при отсутствии вразумительного ответа обратитесь к председателю комиссии. Если и в этом случае вас и ваши жалобы игнорируют, не спорьте и не кричите. Просто обратитесь к специалисту в поликлинику по месту жительства или пройдите обследование в платном центре, а потом представьте комиссии военкомата справку о состоянии здоровья. Разговор будет другим...

Но я думаю, если беспокоит колено, то вы должны были раньше обращаться к докторам. Так что, если вы имеете проблемы со здоровьем, позаботьтесь, чтобы ваши болезни еще до осмотра в военкомате были у вас в медицинской карточке...

Очень важно сообщать комиссии хронические или наследственные заболевания ваших родственников, например, повышенное давление у папы или сахарный диабет у мамы. Ни в коем случае не скрывайте ваши болезни, стремясь распределиться в элитные подразделения. При 15-километровом кроссе в десанте вас увезут на носилках, если вы имеете артериальную гипертензию 1 степени.

После прохождения всех комиссий в военкомате с вами будут беседовать представители частей, куда, возможно, вас распределят. Узнайте особенности службы и быта в тех частях. Представителям вы также можете сообщить о ваших заболеваниях, в их числе обязательно работает врач.

После призыва вас доставят в часть для обучения и дальнейшего прохождения службы. Сразу после прибытия будет осмотр врача (фельдшера) части и первичный медицинский осмотр, во время которого заполнят вашу медицинскую книжку. Затем будет углубленное медицинское обследование. Если вы правильно себя вели в военкомате, то все болезни, выявленные ранее, будут записаны в медицинскую книжку. Если врач части считает нужным, он направит вас на дополнительное медицинское обследование в госпиталь.

Далее начнется повседневная деятельность. Приведенные ниже советы помогут вам сохранить и укрепить здоровье в армии.

Первые три месяца – период адаптации организма к деятельности в условиях военной службы. По сравнению с домом нагрузки будут чрезмерные. Боль в мышцах будет нормальным явлением.

Обратите внимание на проведение закаливания и утренней физической зарядки. О закаливании подробно почитаете в Уставах. Физическая зарядка обязательна каждый день, даже если она не проводилась со всем личным составом. Также найдите время для вечернего посещения спортгородка, несмотря на усталость. В первые месяцы резко похудеют все. Не пугайтесь. К концу службы нарастите мышечную массу. Постарайтесь с честью перенести все трудности и невзгоды этого периода.

При каждом случае заболевания обращайтесь в медицинский пункт. Не стоит думать, что там только йод и зеленка. Сейчас используются современные и достаточно дорогие лекарственные средства для лечения солдат, для скорейшего их возвращения в строй.

Узнайте у врача о возможности принимать витаминные препараты во время службы. Ни в коем случае не принимайте лекарственные средства самостоятельно. Очень часто родственники присылают целые аптечки. Помните – самолечение опасно. Если дома вы постоянно принимали какие-либо препараты, проконсультируйтесь об этом у врача части. Возможно, он предложит что-нибудь лучшее.

Тщательно соблюдайте правила личной и общественной гигиены. Умывайтесь как можно чаще, чистите зубы, следите за чистотой формы. Имейте только свой набор туалетных принадлежностей, не давайте пользоваться другим своей бритвой, мылом, зубной щеткой, полотенцем. Если ваш товарищ заболел инфекционным заболеванием, простудой, например, то можете заболеть и вы. Настойчиво советуйте ему обратиться в медицинский пункт.

Заболевания опорно-двигательного аппарата, такие, как плоскостопие, сколиоз, при увеличении маршевой нагрузки имеют свойство обостряться. В этом случае обратитесь в медицинский пункт, попросите освобождение от физической, строевой подготовки и

Как укрепить здоровье в армии

Автор: admin

24.01.2014 21:33 -

нарядов на трое суток. В эти трое суток вас, скорее всего, поставят уборщиком по подразделению, но это позволит дать передышку организму. Также спросите врача части о профилактике этих заболеваний. Например, при плоскостопии нужно носить специальные стельки в обуви, а при сколиозе нужно делать специальные упражнения.

Соблюдайте технику безопасности при выполнении работ. Даже если вам отдали распоряжение, заведомо нарушающее ее. Будьте осторожны. Спокойной вам службы и здоровья.

Автор - **Алексей Каешко**

[Источник](#)