

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

КАК СЭКОНОМИТЬ НА КОСМЕТИКЕ

стр. 12

ПАНКРЕАТИТ

Беспечным мстит

стр. 5

МАГНИТНЫЕ БУРИ

Прогноз на октябрь

стр. 16

АППЕТИТ

Можно ли его унять

стр. 15



Мария Кожевнікова:
«У меня нет времени на отдых!»

стр. 23

3 Система реабилитации
Грядут перемены

4 Хронический насморк
Простуда ни при чём

6 Ледяная грелка
Преимущества криохирургии

9 Обида на ребёнка
Признак незрелости мамы

20 Не хочу лечиться!
Какие выгоды даёт болезнь

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил ДЕРЖАВИН,
актёр



Артист Михаил Державин известен своим удивительно добрым и неконфликтным нравом, он всегда уравновешен, спокоен и рассудителен. Вот уже много лет он обожает свою жену Роксану Бабаян, служит в одном Театре сатиры и дружит с его руководителем Александром Ширвиндтом. Кстати, последний подтверждает факт о благонравности Михаила Михайловича и уверяет, что с ним просто невозможно поссориться. Сегодня Михаил Державин – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО

Игра без правил

Дети от 10 до 16 лет зачастую более рациональны, чем взрослые, показал эксперимент, проведённый учёными Университета Дьюка (США).

Испытуемым предложили на выбор три сценария развития событий и попросили выбрать лучший. Каждый из сценариев содержал определённый набор результатов, который мог привести к выигрышу или проигрышу некоторой суммы денег. Взрослые участники теста выбирали вариант, игнорируя сумму потенциальной прибыли или убытка. Подростки же анализировали величину потенциального выигрыша или проигрыша и выбирали сценарии с наименьшими потерями. Кроме того, они игнорировали бесполезную для получения результата информацию и тратили меньше времени, чем взрослые, на анализ каждого варианта.

Учёные объясняют результаты тестов тем, что подростки обычно не следуют строгим правилам и догмам. Вот почему их решения бывают в итоге намного рациональнее, чем у взрослых.

ПРОФИЛАКТИКА

Прогулки продлевают жизнь

Ежедневные прогулки в течение 25 минут способны продлить жизнь на 7 лет. Об этом свидетельствуют результаты нового исследования специалистов из Великобритании.

Учёные выяснили, что лёгкие физические упражнения, такие как ходьба в быстром темпе, снижают риск смерти от сердечного приступа у людей в возрасте 50–60 лет на 50%. Кроме того, по мнению авторов исследования, регулярные тренировки улучшают когнитивные функции головного мозга и не допускают наступления старческого слабоумия. Учёные также выявили, что для укрепления здоровья и продления жизни совсем необязательно часами заниматься силовыми упражнениями в тренажёрном зале. Достаточно каждый день 25 минут пройтись быстрым шагом – и организм тут же положительно отреагирует.



ОПРОС

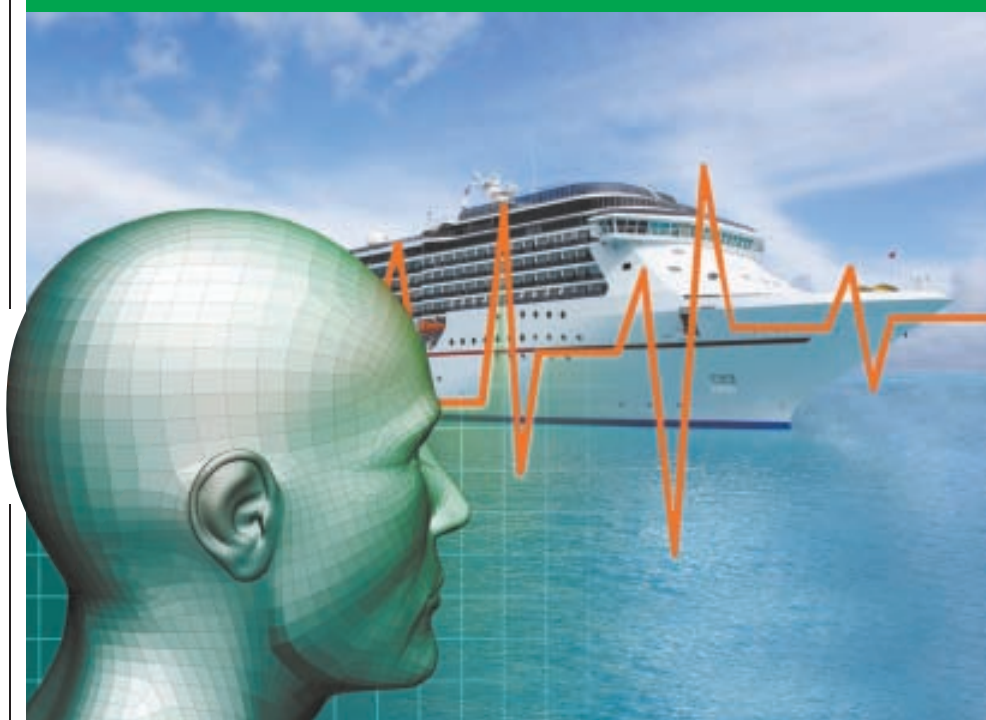
Полезна ли помощь родных в устройстве личной жизни?

- 45%** Нет, их взгляды на брак устарели, выбирать свою половинку надо самостоятельно
- 36%** Да, у них больше опыта, они подбирают подходящих женихов и невест из своего круга
- 19%** Не знаю, никогда об этом не думал (-а)



Всего в опросе приняли участие 9387 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ИЗОБРЕТЕНИЕ



Электричество против укачивания

Вылечить морскую болезнь может электростимуляция мозга.

Учёные из Великобритании создали необычное устройство. Его задачей является воздействие на ту часть головного мозга, которая отвечает за координацию и управление движениями тела. При этом подавляются признаки морской болезни.

По мнению учёных, морская болезнь возникает от того, что органы чувств во время качки передают в мозг противоречивые сигналы. Так, у клеток головного мозга возникают затруднения, когда они пытаются объединить происходящее в единую картинку. Поэтому, как решили изобретатели, если заблокировать часть сигналов, которые путают головной мозг, можно будет избежать приступов тошноты.

На коже головы нескольких добровольцев учёные установили набор электродов. Посылая слабые импульсы тока через это устройство, создавалось электрическое поле, которое не пропускало лишние сигналы. После этого людей раскручивали в «кресле космонавта», имитируя условия, при которых возникает морская болезнь.

В результате всем добровольцам удалось избежать симптомов, сопутствующих морской болезни. Также было установлено, что, если включить устройство спустя короткий срок после первых её признаков, прибор быстро приводит самочувствие в норму.

Разработчики устройства уже приступили к поискам компании, способной создать удобную для ношения его промышленную версию.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Депрессивная работа

Няни и сиделки страдают от депрессии чаще других, выяснили исследователи из США.

Они изучили влияние профессиональной деятельности на риск возникновения депрессии. Для этого учёные проанализировали данные опроса, в котором приняли участие 60 000 человек в возрасте от 18 до 64 лет.

Выяснилось, что список профессий, подвергающих депрессии, возглавила работа в сфере по уходу за пожилыми и больными людьми. Также в эту категорию попали и детские няни. Почти 11% работающих в этой сфере людей ежегодно страдают от депрессии в течение двух и более недель. Второе место досталось работникам общепита. Третье место заняли работники социальной сферы и здравоохранения.

Исследователи также установили, что к меньшей депрессии были склонны архитекторы, инженеры и учёные.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Виноваты антибиотики?

Приём антибиотиков может повысить риск развития сахарного диабета 2-го типа, считают датские учёные. Они обнаружили, что люди с диабетом 2-го типа в течение нескольких лет перед постановкой диагноза принимали больше этих препаратов, чем датчане, не страдающие диабетом.

Учёные сравнили рецепты на антибиотики 170 тысяч диабетиков и 1,3 млн других взрослых датчан за период с 1995 по 2012 год. Диабетики в среднем имели 0,8 назначенных антибиотиков в год, контрольная группа – 0,5. Те, кто принимал пять и больше препаратов, имели на 50% большую вероятность развития диабета, чем те, кто получал одно или ни одного назначения антибиотиков любого типа.

Что именно повышает риск развития диабета, пока не ясно. Возможно, постепенное развитие болезни увеличивает подверженность инфекционным заболеваниям, и соответственно ещё до манифестации диабета растёт потребность в антибиотиках. А может быть, постоянные

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

5,6 млн россиян уже получили прививку от гриппа, сообщил Роспотребнадзор.

НЕВЕРОЯТНО!

Три в одном

Однояйцевые тройняшки родились этим летом в Нью-Йорке. Частота рождения трёх однояйцевых близнецов составляет примерно 1 случай на 50 миллионов.

Мальчики появились на свет 1 июля, вес каждого малыша из тройни при рождении был чуть более килограмма. Родители тройни рассказали журналистам, что малыши живут по составленному врачами режиму. Их кормят каждые три часа и после приёма пищи укладывают спать.

ИНИЦИАТИВА

Тест на зависимость

Минздрав России призвал внести изменения в трудовой договор, по которым будущий сотрудник должен обследоваться на табачную, алкогольную и наркотическую зависимость перед поступлением на работу.

Инициатива исходит от главного нарколога РФ Евгения Брюна. Поступающий на работу не сможет отказаться от обследования, если этого потребует администрация предприятия. Но если подчинённый, который имеет вредные привычки, готов от них избавиться, уволить его никто не будет иметь права.

По мнению главного нарколога, зависимого человека нужно не выгонять, а оказывать ему наркологическую помощь.



Комментирует заведующий отделением программно-образовательного и лечебного Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, президент ООО «Российская диабетическая ассоциация», доктор медицинских наук Александр МАЙОРОВ:

– Наиболее вероятно, что назначение антибиотиков просто совпало с моментом выявления диабета. Хорошо известно, что при повышенном уровне глюкозы крови снижается иммунитет, из-за чего чаще возникают инфекции, для борьбы с которыми и назначались антибиотики. Сахарный диабет же протекает долгое время бессимптомно, человек об этом не подозревает и лечится от разных других заболеваний. Мы всегда рекомендуем при частом возникновении инфекций или частом обострении воспалительных заболеваний провести измерение глюкозы крови.

Предположение об изменении микрофлоры кишечника антибиотиками представляется интересным, но требует более серьёзных исследований и доказательств.

инфекционные заболевания каким-то образом подстёгивают диабет. Наконец, сами антибиотики могут менять микрофлору кишечника и таким образом влиять на иммунитет.

Галина Иванова:

«В системе реабилитации грядут серьёзные перемены»

В этом году число инвалидов у нас в стране превысило 15 млн человек. Специалисты убеждены: количество нетрудоспособных россиян можно существенно сократить, если выстроить грамотную систему реабилитации.

Слово – главному специалисту по медицинской реабилитации Минздрава РФ, председателю Президиума Союза реабилитологов России, заведующей кафедрой медицинской реабилитации Российского государственного медицинского университета, заведующей отделом медико-социальной реабилитации НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта, доктору медицинских наук, профессору Галине ИВАНОВОЙ.

Назад хода нет

– Галина Евгеньевна, под словом «реабилитация» многие подразумевают отдых в санатории...

– Это заблуждение. На самом деле реабилитация – многокомпонентный процесс, который должен быть четко структурирован и направлен на максимально возможное сохранение функций заболевшего человека. На каждое принятое врачом решение организм больного человека формирует ответную реакцию. И, если ты что-то пропустил, недооценил, последствия могут быть очень серьезными. Получив возможность спасти таких тяжелых больных, которых раньше у нас не спасали, мы всерьез задумались о том, как же возвращать их к полноценной жизни. Возникло ощущение, что необходимо разделить задачи, которые стоят на этапе возможного формирования инвалидности и уже тогда, когда она стала очевидной.

Так появилась пилотная государственная программа, предусматривающая создание системы медицинских организаций, оказывающих трёхэтапную помощь пациентам с заболеваниями и повреждениями центральной нервной системы, травмами опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы, с заболеваниями внутренних органов.

– Когда же должна начинаться реабилитация?

– В первые 48 часов от начала развития заболевания – начиная с оценки состояния больного, которая должна в себя включать четкое описание того, какие именно функции у пациента нарушены, заканчивая специальной кроватью,

матрасами и даже не раздражающей больной системой освещения в палате реанимации, которые предотвращают развитие у него так называемого постреанимационного синдрома.

Не секрет, что многие проблемы у пациентов, переживших инсульт, черепно-мозговую травму и другие серьезные заболевания, формируются ещё на больничной койке. Согласно данным американских исследователей, до 90% пациентов через три года после инсульта посещают суицидальные мысли. Думаю, у нас эта цифра не меньше. Предупредить такое развитие событий – наша задача.

– А что должен включать в себя второй этап реабилитации?

– Стационарную реабилитацию для тяжелых больных, число которых составляет не более 30%. Остальные могут проходить реабилитационное лечение либо в дневном стационаре, либо на базе реабилитационного отделения поликлиники, либо в реабилитационном отделении санатория (третий этап реабилитации).

Ещё одним важным направлением работы должно стать создание школ для пациентов, для родственников и ухаживающих лиц, в которых людей научат жить с их болезнью, обучат родственников основным правилам жизни в новых условиях. Словом, мы должны сделать всё, чтобы инвалидность у человека не наступила, а если и наступила, то не выключала бы его из активной жизни.

Мы должны сделать всё, чтобы инвалидность у пациента не наступила

Дорогу осилит идущий

– Бюджет такую нагрузку осилит?

– Вполне. При условии рационального использования отведённого на реабилитацию времени, начиная с более ранней выписки больного из стационара, заканчивая максимально четко выстроенной, индивидуальной программой его дальнейшей реабилитации, составить которую должен новый специалист – врач реабилитационной медицины.

– У нас такие есть?

– В рамках пилотного проекта, который мы запустили в начале сентября этого года в 13 субъектах Российской Федерации, мы начинаем готовить таких специалистов



Фото Эдуарда Кудрявникова

на базе нескольких учебных учреждений, используя в том числе и дистанционное образование, телемедицинские технологии.

Нам есть на что опереться. Ведь у нас в стране большая история развития лечебной физкультуры, спортивной медицины, физиотерапии, курортологии, рефлексологической, мануальной терапии...

Кстати, в этом году сертификаты от профессионального Европейского сообщества реабилитологов у нас получают 33 профессора, которые, надеюсь, и станут ключевыми фигурами в подготовке врачей реабилитационной медицины – каждый в своём регионе.

– Кстати, о регионах. Какие из них согласились принять участие в вашем пилотном проекте?

– Те, кто был к этому готов. Условием вхождения в проект было наличие медицинских организаций различного уровня, способных оказывать помощь на всех трёх этапах реабилитации.

В итоге в проекте принимают участие: Санкт-Петербург, Московская и Ленинградская области, Екатеринбург, Тверь, Самара, Казань, Красноярск, Владивосток, Пермь, Чувашия, Нижний Новгород. Решение принималось на самом высоком уровне – на уровне губернаторов, руководителей местного здравоохранения, представителей профессионального сообщества.

Главное – начать

– Галина Евгеньевна, неужели вы надеетесь, что этот пилотный проект решит все проблемы, накопившиеся в области реабилитации?

– Нет, конечно! Но он поможет понять органам управления здравоохранением, врачам, пациентам реабилитационные возможности и перспективы их региона, станет стимулом грамотно выстроить эту работу.

А дальше... Дальше всё будет зависеть от воли самих субъектов – захотят ли они и дальше решать этот вопрос. Ведь пробуксовка в этой и многих других областях медицины у нас идёт именно на региональном уровне, а не на уровне федерального Минздрава (как это многим кажется), который региональным теперь, увы, не указ.

– А есть ли у нас в стране такие области медицины, в которых процесс реабилитации пациентов выстроен более-менее эффективно?

– Есть. Благодаря Федеральной программе совершенствования помощи больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями прошла серьёзная модернизация сосудистых центров, во многих из которых

неплохо налажена реабилитация неврологических пациентов (в первую очередь тех, кто пережил инсульт). Неплохо выстроена система реабилитации и в области травматологии и ортопедии.

– А как же остальные?

– С остальными сложнее. Особенно в области онкологии. Профессиональное сообщество врачей-онкологов ещё не до конца осознало возможности, предоставляемые реабилитационной медициной. Недавно Союз реабилитологов России, объединивший врачей разных специальностей, в рамках образовательной программы организовал выезд онкологов из разных регионов нашей страны в Германию. Увидев, как там поставлена работа по восстановлению онкологических больных, они были удивлены. Вернувшись, они стали по-другому смотреть на эту проблему.

Бороться и искать!

– Вы упомянули Германию. Сильно мы отстаём в области реабилитации от европейских стран?

– Как минимум на 80 лет от Германии, Швеции, Италии, Франции. Хотя в целом в европейских странах, поверьте, не всё гладко в этом вопросе. В полном объёме систему реабилитации пациентов не может себе позволить ни одно, даже самое продвинутое государство. И наши зарубежные коллеги открыто об этом говорят.

– Чего не скажешь о нас... Необходимость пройти реабилитацию для многих наших граждан подчас оборачивается настоящим хождением по мукам. Что вы им посоветуете?

– Не опускать руки. Идти в территориальные органы управления здравоохранением и требовать то, что вам положено по закону! Ведь медицинские реабилитационные услуги уже два года входят в программу госгарантий и должны оплачиваться из местного бюджета. Если у региона нет таких возможностей, пусть оплачивают реабилитацию своего гражданина в том регионе, где такие возможности есть. В Татарстане, в Чувашии, в Санкт-Петербурге, Екатеринбурге и даже за границей, если на территории Российской Федерации необходимой пациенту реабилитации предоставить не могут.

И конечно, многое зависит от самого пациента, его желания вернуться в строй. Знаете, что является противопоказанием к проведению реабилитационных мероприятий? Оно одно – отсутствие мотивации пациента к жизни.

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА



ФАКТОР РИСКА

Простуда ни при чём

Почему не дышит нос

Сезон вирусов и простуд ещё не наступил, а вы уже шмыгаете носом? Увы, вы не одиноки. У хронического насморка множество причин.

Полипы

Увеличенные в размере полипы, представляющие собой выпячивание слизистой оболочки полости носа и его придаточных пазух, подчас достигают таких размеров, что полностью перекрывают носовые ходы. В результате из-за постоянно заложенного носа у человека пропадает обоняние, притупляются вкусовые ощущения. К тому же при полипах возникают благоприятные условия для развития инфекционно-воспалительных заболеваний (гайморитов, бронхитов, альвеолитов).

✓ **Выход:** на сегодняшний день существуют лишь симптоматические методы лечения полипоза, направленные на удаление полипов хирургическим путём и замедление процесса их роста. Успех оперативного лечения закрепляется использованием специальных гормональных спреев, которые препятствуют дальнейшему рецидиву болезни и не оказывают системного действия на организм, действуя только в полости носа. Для профилактики обострений также назначают антигистаминные препараты.

Непролеченные зубы

Риску заработать хронический насморк с последующими осложнениями подвергают себя и те, кто не любит лечить зубы. Опасная зона – шестой, седьмой и восьмой зубы верхней челюсти, корни которых «смотрят» в гайморовы пазухи. По мнению отоларингологов, любое воспаление одного из них в сочетании с насморком представляет собой взрывоопасную смесь.

✓ **Выход:** пролечить кариес и другие стоматологические недуги.

Кстати

Привести к хроническому насморку может и длительное (более недели) применение сосудосуживающих капель. В результате может развиваться аллергический отёк слизистой полости носа, которая перестаёт реагировать на лекарство. Получается своеобразный замкнутый круг: заложенность носа не исчезает, а для того чтобы добиться свободного носового дыхания, пациенту приходится применять сосудосуживающие капли всё чаще и чаще. А там и до проблем посерьёзнее недалеко: вплоть до лекарственно зависимых головных болей и вазомоторного ринита – заболевания, связанного с нарушением регуляции тонуса сосудов слизистой полости носа.



Искривлённая носовая перегородка

Чаще всего эта проблема встречается у мужской части населения. Как правило, в результате травмы (в том числе родовой). Искривлённая носовая перегородка, нарушающая воздухообмен в пазухах носа, может быть С- или S-образной формы, а также с шипами или так называемыми костными гребнями. Все недостатки этой конструкции можно определить при простом осмотре у врача-отоларинголога, но в некоторых случаях понадобится рентгеновское исследование.

✓ **Выход:** единственный метод лечения искривлённой носовой перегородки – хирургический. Во время операции искривлённые отделы перегородки носа удаляют. При этом покрывающая их слизистая оболочка сохраняется.

Грибковая инфекция

Микозы носа вызываются патогенными или условно-патогенными грибами, которые в принципе мирно сосуществуют с человеческим организмом, но при предрасполагающих факторах становятся опасными. Развитие лор-микозов в первую очередь провоцирует длительный приём антибиотиков. В результате существенно страдает нормальная микрофлора человека, а патогенная грибковая флора начинает усиленно размножаться.

✓ **Выход:** лечить грибковую инфекцию зачастую гораздо сложнее, чем бактериальную. К тому же противогрибковые препараты не такие безобидные, как кажется. Поэтому без консультации со специалистом грибковое воспаление лечить нельзя. Лекарственной терапии обязательно должно предшествовать лабораторное исследование мазка из носа, а также рентгеновская или компьютерная томография пазух носа.

На предрасположенность к грибковой инфекции лор-органов могут указывать частые рецидивы урогенитального кандидоза или печально известной молочницы, которой страдают многие женщины. Если это про вас, знайте: вы в группе риска. И, хоть напрямую с одного органа на другой микозы не передаются, наличие одной из форм этого заболевания – повод пройти серьёзное обследование и лечение.

Провериться на грибковую флору не помешает и тем, кто страдает тяжёлым общесоматическим заболеванием, прошёл длительный курс лечения антибиотиками (особенно пенициллинового ряда), долгое время находился в отделении реанимации и интенсивной терапии.

Привести к хроническому насморку может множество причин

Аллергия

Чихать и кашлять страдающие аллергическим ринитом граждане начинают с середины апреля и аж до конца сентября. Механизм возникновения поллиноза до конца не изучен. Считается, что это защитная реакция организма на вторжение специфических аллергенов, в больших количествах содержащихся в зёрнах цветочной и древесной пыльцы.

✓ **Выход:**

- выходя на улицу, защитите свои глаза очками, а придя домой, тщательно умойтесь и примите душ. Не используйте косметику, кремы, шампуни, лосьоны, дезодоранты, жидкое мыло, гели для душа с экстрактами трав и деревьев;
- следите за тем, что вы едите. Продукты с консервантами, не прошедшие сертификации биодобавки лучше не употреблять;
- провокаторами поллиноза могут стать и домашние растения. Особенно опасны в этом отношении фикус, бегония, плющ обыкновенный, жасмин мадагаскарский, хризантема, диффенбахия, герань;
- займитесь профилактикой желудочно-кишечных заболеваний и дисбактериозов – одной из основных причин аллергии.

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



На вопросы читателей отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ.

Откуда обморок?

? *Вчера ни с того ни с сего упала в обморок. Быстро пришла в себя, чувствую себя хорошо. Нужно ли мне обратиться к врачу? Всегда ли обморок – симптом какой-то болезни?*
Зоя, Москва

– Обратиться к врачу обязательно нужно. В подавляющем большинстве случаев причина обморока – рефлекторное падение тонуса сосудов. Если это так, беспокоиться не стоит – это состояние не опасно для здоровья. Но обморок также может быть проявлением серьёзных патологий: нарушения сердечного ритма, судорожного синдрома, нарушения мозгового кровообращения и так далее. Очень важно подобные причины вовремя распознать!

Тревожный сигнал

? *Врач сказал, что у меня преддиабет. Что это за состояние? Означает ли это, что я обречена заболеть диабетом?*
Раиса, Курск

– Это значит, что у вас повышен уровень сахара в крови, однако диабет ещё не развился. Обычно о преддиабете говорят, когда уровень сахара в крови натощак больше, чем 5,7, но меньше, чем 7,0. К счастью, преддиабет переходит в диабет далеко не всегда – примерно в 25% случаев. Чтобы не допустить этого, постарайтесь вести здоровый образ жизни – ограничьте потребление калорий, занимайтесь физкультурой. Иногда требуется и назначение лекарств.

Зачем принимать йод?

? *Слышала, что для профилактики болезней щитовидной железы нужно обязательно принимать йод. Правда ли это?*
Елена, Омск

– В областях, где в окружающей среде нет недостатка йода, это не нужно, ведь избыток этого микроэлемента может быть так же опасен, как его недостаток. Но там, где дефицит йода существует, обычно проблему решают не путём приёма препаратов йода, а при помощи продуктов, обогащённых этим микроэлементом. Например, йодированной соли.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия – 1» каждые понедельник и пятницу в 9.55 смотрите программу «О самом главном» с Александром Мясниковым.

Реклама

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

Острый панкреатит обычно даёт о себе знать сильной болью, поэтому редко остаётся незамеченным. Распознать панкреатит хронический сложнее. Но своевременно сделать это крайне важно.

Клетка за клеткой

Панкреатит – это воспаление поджелудочной железы. Хроническим его считают, если оно длится более 6 месяцев, то обостряясь, то затихая. Эта болезнь прогрессирующая: с каждым очередным обострением воспалительный процесс охватывает всё большие участки железы и всё больше её повреждает.

К сожалению, ничего хорошего пациенту это не сулит. Повреждённые клетки поджелудочной атрофируются, а затем замещаются рубцовой тканью. Соответственно железа не может полноценно выполнять одну из главных своих функций – вырабатывать ферменты, необходимые для расщепления пищи. А это неминуемо ведёт к несварению и другим расстройствам пищеварения.

Ферментные препараты позволяют обеспечить поджелудочной покой

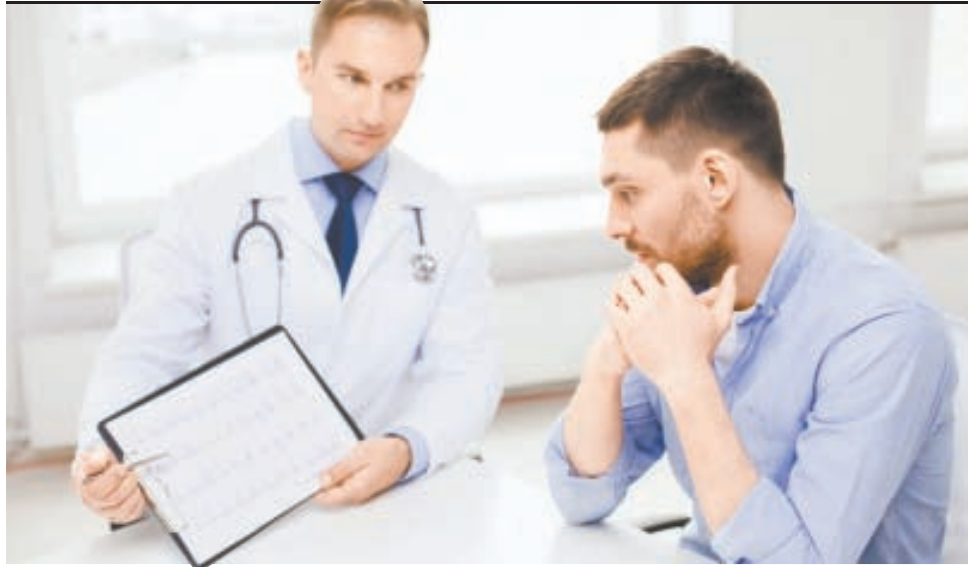
Обострение хронического панкреатита может сопровождаться панкреонекрозом, то есть быстрой гибелью части поджелудочной. Это крайне опасное состояние, требующее немедленного хирургического вмешательства. А ещё многие научные публикации показывают, что у людей, страдающих хроническим панкреатитом, значительно выше, чем у других, риск рака поджелудочной железы – одного из самых агрессивных и сложных в лечении. Так что устранять хроническое воспаление нужно обязательно.

УЗИ покажет

Проблема в том, что в отличие от острого панкреатита, при котором наблюдается сильная боль в животе, высокая температура, неукротимая рвота, панкреатит хронический имеет не слишком яркие проявления. Обычные жалобы – вздутие живота, чувство тяжести после еды, подташнивание, умеренная болезненность в левом подреберье. Люди нередко связывают все эти симптомы с погрешностями в диете,

Сплошное несварение

Как вылечить хронический панкреатит



одномоментным переизменением и другими, в целом не опасными факторами. Дополнительно указывать на проблемы с поджелудочной может неоформленный кашицеобразный стул – это один из первых симптомов того, что железа вырабатывает недостаточно ферментов. Так или иначе, любой пищеварительный дискомфорт – это повод обратиться к гастроэнтерологу.

Обычно для выявления панкреатита проводят УЗИ органов брюшной полости. Оно помогает не только обнаружить воспаление, но и понять, насколько велико повреждение поджелудочной железы. Могут проводиться и другие обследования, которые позволят точно поставить диагноз.

От алкоголя до лекарств

В некоторых случаях хронический панкреатит развивается после того, как был перенесён острый. Но нередко он является самостоятельным заболеванием. В последнем случае привести к нему могут многие факторы, вот лишь некоторые из них.



Хроническое употребление алкоголя. С ним связаны приблизительно 60% случаев хронического панкреатита у мужчин. И речь идёт не об асоциальном алкоголизме, а о потреблении спиртного в рамках, приемлемых для общества, – в умеренных количествах, но ежедневном или почти ежедневном.



Желчнокаменная болезнь. Протоки поджелудочной железы и желчные протоки «сливаются» в один общий проток, который ведёт к двенадцатиперстной кишке. Если он перекрывается камнем, панкреатические соки не находят выхода. Из-за этого растёт давление в протоках поджелудочной, они могут повреждаться, и тогда ферменты попадают в ткань железы. Здесь они активизируются и начинают переваривать эту ткань, что и ведёт к хроническому воспалению. Так как желчнокаменная болезнь чаще бывает у женщин, связанный с ней панкреатит тоже больше свойствен им, чем мужчинам. По статистике, до 50–60% случаев панкреатита у представительниц прекрасного пола обусловлено именно этим фактором.



Лишний вес и связанные с ним обменные проблемы. Жир откладывается не только под кожей, но и во внутренних органах, в том числе и в поджелудочной железе. Это вызывает нарушение её функций.



Некоторые **вирусные инфекции**, осложнением которых может стать хронический панкреатит.



В последние годы увеличилось число случаев лекарственного панкреатита, связанного с неконтролируемым приёмом препаратов.

Дайте железе отдохнуть!

Если причина хронического панкреатита известна, её нужно по возможности устранить: отказаться от потребления алкоголя, взять под контроль желчнокаменную болезнь, нормализовать обмен веществ. Уже это само по себе поможет уменьшить воспаление.

Но, скорее всего, потребуются и лекарства. В первую очередь – ферментные препараты. Они позволяют обеспечить поджелудочной железе физиологический покой. Если ферменты поступают в организм вместе с пищей, железа временно прекращает их вырабатывать и нагрузка на неё снижается. Бытует миф, что при длительном приёме ферментных препаратов она вообще теряет способность производить собственные ферменты. Это не так. Как только человек прекращает принимать лекарства, работа поджелудочной снова активизируется.

Другой важный компонент терапии – назначение препаратов, снижающих кислотность желудочного сока. Избыток соляной кислоты в желудке стимулирует поджелудочную железу на выработку большего количества ферментов, поэтому уменьшить нагрузку на неё, не снизив кислотность, не получится. Могут назначаться и спазмолитики – для уменьшения боли и ощущения тяжести в левом подреберье.

Нередко с лечебными целями используют минеральные воды с щелочным составом, например, «Боржоми», «Джермук», «Ессентуки». Они помогают уменьшить кислотность желудочного сока. И конечно, огромную роль играет питание. При хроническом панкреатите (в периоды вне обострений) назначают лечебный стол № 5 П. Он заметно ограничивает потребление жирной пищи, а также сокогонных блюд (бульонов, специй, соусов, кислых овощей и фруктов). Однако в целом эта диета разнообразна, так что особых проблем с составлением меню не возникает.

Артём НОВИКОВ

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Чтоб спина не болела



На даче за день так наработаешься, что спина отваливается. Иду на турник и зависаю секунд на 10–15. И так пару раз. Вроде становится легче. Правильно ли я делаю или есть другие способы расслабить поясницу?

Е. О. Терентьев, Елабуга



Отвечает профессор, доктор медицинских наук, врач-кинезитерапевт Сергей БУБНОВСКИЙ:

– Для того чтобы расслабить уставшие от работы мышцы спины, их действительно нужно растянуть. Но просто висы

на турнике малоэффективны, так как они не снимают компрессию с пояснично-крестцового отдела позвоночника, на который ложится основная нагрузка. К тому же без предварительной силовой гимнастики (не путать с физической работой) мышцы становятся менее эластичными и их очень легко травмировать каким-то

неосторожным движением. Особенно висом на турнике. Что же тогда делать, спросите вы.

Я бы порекомендовал сделать небольшой комплекс упражнений, но для всех крупных мышечных групп.

Первое упражнение – это, конечно, приседания. Очень удобно и полезно выполнять приседания, держась за какую-либо опору, например за лопату или грабли. Спина прямая, руки тоже прямые (это усиливает растяжку мышц позвоночника). Приседаем, растягивая поясницу, после чего на выдохе «ХАА» возвращаемся в исходное положение. Выполнять упражнение

не менее 10–15 повторений в одном подходе. Приседания помогают активно включить в работу мышцы ног, улучшая амортизационные способности не только суставов, но и пояснично-крестцового отдела позвоночника.

Второе упражнение – пресс на спине. И. п. лёжа на спине. Руки держатся за неподвижную опору или лежат вдоль тела. Подъём согнутых ног к животу на выдохе «ХАА». Первые движения могут быть болезненными, не пугайтесь. Болят только мышцы. Упражнение растягивает мышцы позвоночника, особенно в пояснично-крестцовом отделе.

Ну и в завершение упражнение «складной нож». Сидя на полу, ноги прямые. На выдохе «ХАА» стараемся достать руками пальцы ног и задержаться в этом положении на 20–30 секунд. Упражнение растягивает всю заднюю линию тела – мышцы позвоночника, ягодиц и ног. Прекрасно снимает компрессию с позвоночника и общую усталость в спине.

После упражнений настоятельно рекомендую принять холодную ванну или душ на несколько секунд. Благодаря этой нехитрой процедуре вы забудете, что работали на даче целый день.



ТЕХНОЛОГИИ

О целебном действии локального холода на ткани известно давно. Этот метод лечения успешно используют при болях, кровотечениях, ожогах.

Целебная встряска

Но струя охлаждённого газа, которую направляют на поражённый участок, гораздо эффективнее уменьшает болевую чувствительность. Она мгновенно отключает нервные импульсы, которые поступают с поражённого участка в мозг. Боль проходит, снижается тонус мышц, сжавшихся при возникновении боли, сужаются сосуды... Пострадавший в результате болезни или травмы участок как бы замирает и отдыхает от разрушительного действия боли и воспаления.

Кстати

С недавних пор большую популярность в Европе и в некоторых российских клиниках получила процедура, с помощью которой решают различные проблемы со здоровьем. Речь о криосауне, в которой создаётся очень сухая воздушная среда с температурой от -100 до -180 °С. Зайдя в неё, в течение трёх минут пациент испытывает экстремальный, но целебный холод. Специалисты уверяют: за 10–25 таких процедур можно добиться не только закаливания и омоложения организма, но и стимулировать иммунитет, а также повысить эффективность косметологических процедур – чистки, пилинга, эпиляции.

В довершение всего за минуту пребывания в холодильнике организм сможет сжечь от 500 до 1000 ккал (а ведь это почти половина дневного рациона!) Если такие процедуры сочетать с умеренной диетой, то избавление от лишнего веса и целлюлита произойдёт само собой.

Ледяная грелка

Чем полезна криотерапия



Однако самое главное начинается после того, как криовоздействие снято. В организме запускаются бурные восстановительные процессы. Усиливаются отток лимфы и циркуляция крови в мелких сосудах, что позволяет избавиться от отёков, стимулируются восстановительные процессы в тканях, происходит снятие мышечных контрактур (зажимов), улучшается питание хрящевой, мышечной и костной тканей.

Все эти лечебные и оздоровительные эффекты криотерапии позволили применять её для борьбы с заболеваниями, которые с трудом поддаются лечению. Это артриты и артрозы, радикулит, коллагенозы, депрессивные состояния.

Бальзам для кожи

Развитие криохирургии позволило добиться прорыва и в области дерматологии и найти ключ к лечению целой группы тяжёлых кожных

Особенно эффективен холод для лечения заболеваний носоглотки

заболеваний – экземы, псориаза, нейродермита, кератозов, красного плоского лишая.

Чтобы начать лечение и открыть доступ лекарственных препаратов к поражённому месту, врачу нередко нужно «очистить» некоторые участки кожи. Эту работу выполняет струя азота, поступающая из криохирургического аппарата или распылителя. Клетки, попадающие под эту струю, сильно охлаждаются, в них замерзает внутриклеточная жидкость, представляющая собой раствор солей, которая при

обычных условиях замёрзнуть не может. Лёд расширяется и разрывает оболочки клеток – подобно тому, как бутылка с замёрзшей внутри водой раскалывается от расширения льда. В процессе воздействия поверхность кожи очищается от патологических очагов – бляшек, шелушащихся участков. Метод этот бескровный, менее болезненный, не травмирует соседние клетки. Заживление происходит гораздо быстрее, так как воздействие холодом запускает процессы восстановления здоровых клеток кожи.

Сухой лёд

С развитием криохирургии большой прорыв начался и в офтальмологической хирургии: появилась возможность «приварить» отслоившуюся сетчатку. После отмораживания оставался шрам, который, словно застёжка-молния, удерживал сетчатку на нужном месте. Сначала для этой процедуры применяли сухой лёд – двуокись углерода. Но после разработки приборов, которые обеспечивают точечное охлаждение сетчатки струёй охлаждённого газа, этот метод прочно вошёл в практику офтальмологии.

Но особенно эффективным оказался холод для лечения воспалительных заболеваний носоглотки. Мы привыкли, что в этом случае рекомендуют, наоборот, тепло: согреть, попарить больное горло и нос.

Но когда дело доходит до операции, например при аденоидах и хронических тонзиллитах, гайморитах, криохирурги-отоларингологи отделяют патологическим изменённые ткани криоскальпелем. После воздействия холодом слизистая восстанавливается довольно быстро. Это позволяет вылечить больных с хроническим тонзиллитом и фарингитом, вазомоторным насморком. Успешно лечат криохирурги и храп, который обусловлен особенностями строения дыхательных путей.

Алина ПОГОДИНА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Паспорт... опухоли

? Сейчас много говорят о том, что к лечению болезней должен быть индивидуальный подход. А в онкологии этот подход применяется?

Светлана, Нижний Новгород



Отвечает онколог, доктор медицинских наук **Константин ЛАКТИОНОВ:**

– Недавно

в РОНЦ им. Н.Н. Блохина был разработан уникальный метод, который позволяет с математической точностью распланировать тактику лечения конкретного больного. Суммировав передовой мировой опыт, накопленный в этой области, наши онкологи по результатам молекулярно-генетического анализа, учитывая до 14 различных параметров, формируют индивидуальный биологический

паспорт опухоли, отражающий агрессивность течения заболевания, его метастатический потенциал, а также чувствительность к разным химиопрепаратам.

Биологические особенности опухоли активно изучаются и для других онкологических заболеваний. В частности – для рака молочной железы. И хотя пока новый метод применяется в экспериментальном варианте, воспользоваться им уже сегодня может любой думающий врач-онколог. Достаточно лишь отправить на «паспортизацию» опухолевый материал в РОНЦ им. Н.Н. Блохина.

Как решиться?

? Уже много лет не могу решиться на колоноскопию. Что посоветуете?

Людмила, Можайск

Отвечает руководитель отдела эндоскопической диагностики и хирургии Государственного научного центра колопроктологии, доктор медицинских наук, профессор **Виктор ВЕСЕЛОВ:**

– В техническом исполнении колоноскопия – сложная процедура. Безболезненно провести эндоскоп по всей толстой кишке (вплоть до слепой, а при необходимости и с проникновением в тонкую кишку) может только опытный эндоскопист. Но есть методика безнасильного ротационного продвижения, которая позволяет это сделать: когда прибор продвигается по малому радиусу без образования дополнительных петель. Собранная кишка как бы нанизывается на аппарат, что уменьшает протяжённость вводимой части эндоскопа и снижает возможность

болезненных ощущений и травматизации. А замена подаваемого в просвет кишки воздуха на углекислый газ (им уже стали пользоваться в нашей и в некоторых других клиниках), обладающий свойством всасываться и выводиться организмом при дыхании, практически сводит на нет и неприятные ощущения после исследования. При желании колоноскопию можно провести под внутривенным обезболиванием, так называемым медикаментозным сном. При этом у пациента сохраняется чувствительность, но своих ощущений он не помнит. Вот только обойдётся такая процедура существенно дороже.



Выход – лазер

? Сахарный диабет для меня обернулся неприятным осложнением – диабетической ретинопатией. Она лечится?

Эльвира, Уфа

Отвечает доктор медицинских наук, научный сотрудник НИИ глазных болезней РАМН **Мария БУДЗИНСКАЯ:**

– На начальных стадиях болезни специфического лечения не требуется. Достаточно лишь привести в норму сахар крови, артериальное давление и уровень холестерина. Но в запущенных случаях, при пролиферативной форме болезни, сопровождающейся бурным ростом аномальных сосудов, на них воздействуют методом лазерной коагуляции. И тем самым нередко предотвращают дальнейшую потерю зрения у пациента. Только важно сделать её как можно раньше и в полном объёме, выбрав для этого специализированные офтальмологические центры, где есть хорошие лазерные установки.

Аист пролетает мимо?

Почему не получается стать отцом

«Одно неловкое движение – и ты отец», – шутил Жванецкий. Однако далеко не каждому представителю сильного пола счастье отцовства достаётся так легко.

БЕСПЛОДИЕ – эпидемия нынешнего века. Ведь только за последние двадцать лет число обращений к врачу по этому вопросу выросло втрое. Сегодня каждая пятая супружеская пара имеет трудности с зачатием. Причём если раньше в бездетности было принято всегда обвинять женщину, то сегодня доказано, что вина за то, что аист упорно облетает семью стороной, лежит в равной степени на обоих супругах. И, хотя традиционно первой по врачам идёт жена, настоящий мужчина также должен найти в себе мужество обследоваться.

Откуда сложности?

Многие мужчины убеждены, что если у них нет проблем в сексе, то и проблем с фертильностью (способностью зачать) быть не может. Увы, это не так. К бесплодию у мужчин способно привести многое. Это и травмы половых органов, и перенесённые воспалительные заболевания (простатит, эпидидимит), в том числе вызванные половыми инфекциями, и хирургические патологии (варикоцеле, водянка яичка), и гормональные нарушения, и аутоиммунные заболевания.

Большую роль играет образ жизни. Если он далёк от здорового, шансы на отцовство снижаются. Недостаток физической активности, курение, лишний вес, злоупотребление алкоголем и другими токсическими и психоактивными веществами – всё это и вместе, и по отдельности может привести к бесплодию. Есть и другие моменты. Например, мужчинам важно избегать перегрева половых органов (что часто наблюдается, скажем, у шофёров), а также внимательно следить за своим рационом, так как нехватка витаминов, белка и других важных компонентов питания тоже могут аукнуться проблемами с зачатием.

Всё начать сначала!

Чаще всего в основе мужского бесплодия лежат следующие проблемы:



Первый анализ, который нужно сдать мужчине, – это спермограмма

- неполноценность сперматозоидов (нарушение их подвижности и жизнеспособности);
- резкое снижение их числа;
- нарушение их продвижения по семявыносящим путям и проблемы с выбросом наружу.

Поэтому первым анализом, который сдаёт мужчина, обратившийся к врачу-андрологу или репродуктологу, является спермограмма. К сожалению, этот анализ нередко даёт неважные результаты. Но сегодня это не приговор, ведь есть масса возможностей повлиять на выработку и качество спермы. В том числе с помощью медикаментов, которые врач обязательно поможет подобрать.

Впрочем, уповать только на лекарства не стоит – многое зависит и от самого мужчины. У женщин все яйцеклетки заложены с рождения, просто созревают по очереди. А вот сперма вырабатывается на протяжении жизни. Цикл развития сперматозоида составляет 72–76 дней, а это значит, что сперма может полностью обновиться в течение всего трёх месяцев.

Поэтому общее укрепление здоровья, избавление от вредных привычек, изменение рациона, излечение от инфекций, физическая активность могут весьма быстро улучшить показатели спермограммы.

Самый ценный вклад

К сожалению, планирование деторождения ещё не стало общим правилом во всех семьях. Даже в развитых странах по сей день лишь 51% беременных был запланирован. А согласно отчёту «Репродуктивное здоровье населения России», 37% наших соотечественниц, которые имели хотя бы одну беременность с января 2006 года (респонденток опрашивали в 2014 году), отметили, что их последняя беременность была случайной.

Известно, что при осознанном подходе к деторождению и планированию зачатия шансы родить здорового потомство существенно выше. Поэтому отказ мужчины от вредных привычек, способных вызвать проблемы со сперматозоидами, и соблюдение здорового образа жизни вместе с приёмом препаратов, улучшающих качество спермы, способствуют не только более быстрому наступлению беременности, но и более благоприятному её исходу. Это тот важный биологический и генетический вклад в зачатие и вынашивание потомства, который обязан внести каждый настоящий отец.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВАШЕ ПРАВО



Отвечает юрист-консультант детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ.

От кого тайна?



Моя бабушка умерла во время лечения в госпитале. Могу ли я узнать результаты вскрытия? В госпитале мне говорят, что это врачебная тайна.

Анна, Свердловская область

– В соответствии с п. 1 ст. 13 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (далее – Закон № 323-ФЗ) сведения о факте обращения гражданина за оказанием медицинской помощи, состоянии его здоровья и диагнозе, иные сведения, полученные при его медицинском обследовании и лечении, составляют врачебную тайну.

Разглашение сведений, составляющих врачебную тайну, в том числе после смерти человека, лицами, которым они стали известны при обучении, исполнении трудовых, должностных, служебных и иных обязанностей, не допускается (п. 2 ст. 13 Закона № 323-ФЗ).

Вместе с тем заключение о причине смерти и диагнозе заболевания умершего, оформляемое по результатам патолого-анатомического вскрытия (п. 1 ст. 67 Закона № 323-ФЗ), выдаётся супругу, близкому родственнику (детям, родителям, усыновлённым, усыновителям, родным братьям и родным сёстрам, внукам, дедушке, бабушке), а при их отсутствии иным родственникам либо законному представителю умершего, правоохранительным органам, органу, осуществляющему государственный контроль качества и безопасности медицинской деятельности, и органу, осуществляющему контроль качества и условий предоставления медицинской помощи, по их требованию (п. 5 ст. 67 Закона № 323-ФЗ). Аналогичные положения содержатся и в п. 6 Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений, утверждённого приказом Минздравсоцразвития РФ № 441 н от 02.05.2012. То есть, несмотря на то, что данные сведения также представляют собой конфиденциальную информацию, составляющую врачебную тайну, они подлежат передаче перечисленным лицам в силу закона.

Таким образом, заключение о причине смерти бабушки и сведения о диагнозе её заболевания должны быть выданы по требованию родственницы (в нашем случае – внучки). Иная медицинская документация может быть выдана только в случаях, указанных в ч. 4 ст. 13 Закона № 323-ФЗ, так как за разглашение врачебной тайны виновные лица могут нести дисциплинарную, гражданско-правовую, административную и уголовную ответственность.



ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

Сегодня много говорят о том, что лучше предупредить болезнь, заниматься профилактикой дешевле и приятнее. Но что это такое – профилактика? Например, если речь идёт о состоянии вашего сердца и сосудов?

Одни считают, что соблюдать режим дня, часто бывать на природе, вести подвижный образ жизни и стараться ко всему относиться позитивно – панацея практически от всех болезней.

Всё это, безусловно, хорошо, но мало. Не забудьте о спорте или физкультуре (вторая даже предпочтительнее, ставить рекорды на беговой или плавательной дорожке ни к чему тем, кто не входит в сборную России), а также о правильном, здоровом питании. Да-да, именно питании, а не диете. Ведь диета – это всегда некое нарушение

Положа руку на сердце

привычного баланса, а значит, вы чего-то организм лишите, а чего-то дадите в избытке. Сократите солёное, жирное, сладкое, острое в рационе. Варку и парку предпочтите всем остальным видам приготовления пищи. Откажитесь от красного мяса и красного вина – они повышают уровень мочевой кислоты в крови и это провоцирует повышение давления и другие проблемы сердечно-сосудистой системы, а также подагру.

Ради профилактики неплохо регулярно проверять состояние своих сосудов и сердца в поликлинике по месту жительства. И найти время на то, чтобы пройти диспансеризацию. Это отвлечёт вас от будничных дел совсем ненадолго, зато польза принесёт колоссальную. Необходимые

анализы – холестерин, уровень мочевой кислоты, сахара и т. п., эхокардиограмму – всё это вам сможет назначить ваш участковый врач, а если есть вопросы, то направит вас на консультацию к кардиологу.

Кроме того, доктор измерит вам артериальное давление. Если оно достигло отметки 140/90 и выше (не важно, по какому из параметров), надо будет обследоваться ещё минимум дважды. Если такие показатели оказались не случайными, вам могут поставить диагноз «гипертония» – и тогда особенно важно соблюдать все рекомендации врача, принимать лекарства и вести такой образ жизни, который поможет вашему сердцу и сосудам «прийти в себя».

Елена СЕМЁНОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Примерно каждый десятый ребёнок рождается с гемангиомой – тёмно-красным пятнышком на коже. Оставлять такой дефект без внимания или нет?

Наши эксперты – хирург Аркадий САМОХВАЛОВ и заведующий консультативно-диагностическим отделением одной из частных клиник, сердечно-сосудистый хирург Константин БЫЛОВ.

ЗАМЕЧЕНО, что так природа чаще всего метит недоношенных малышей. Но и у новорождённых, появившихся в срок, тоже может быть такая особая примета. Кстати, по статистике, гемангиомы у девочек встречаются значительно чаще, чем у мальчиков.

Не просто дефект

Термин «гемангиома» происходит от греческого «haima» – «кровь» и «ангеон» – «сосуд» и означает доброкачественную сосудистую опухоль. Выглядит это новообразование как ярко-красное или чуть синеватое пятно. Дефект этот, как правило, врождённый или появляется в первые недели жизни. Гемангиомы бывают разных размеров и могут располагаться как на лице, так и на теле ребёнка. Иногда таких пятнышек сразу несколько. Причины их возникновения до конца не ясны, но есть предположение, что к этому могут приводить простудные заболевания, которыми будущая мама переболела в первые два месяца беременности, когда идёт закладка сосудистой системы ребёнка.

Самый распространённый миф по поводу гемангиомы – это то, что она может переродиться в рак. На самом деле такие случаи крайне редки. Но и ждать, пока всё само собой рассосётся, как, кстати, советует второй миф, тоже не всегда стоит. Ведь, несмотря на то, что иногда гемангиомы действительно проходят самостоятельно, так бывает не всегда. И обычно на это уходит много лет (от полутора до десяти и больше). Самоустраиваются новообразования, расположенные на закрытых одеждой участках тела. А пятна на лице, голове и шее, как правило, не исчезают. Растут гемангиомы вместе с ребёнком и особенно интенсивно – до полугодя. Быстрее всего они увеличиваются в размерах у недоношенных

Детки с меткой

Удалять гемангиому или сама пройдёт?



малышей. Лучше как можно раньше показать младенца с таким новообразованием врачу. Ведь помимо косметического дефекта сосудистая опухоль грозит весьма неприятными вещами.

Если гемангиома расположена там, где её легко повредить, например постоянным трением об одежду, она может привести к развитию инфицированных язв. Другая потенциальная опасность – поражение близлежащих тканей. Так, если, например, гемангиома находится в области глаза, уха, носа или в полости рта, у малыша могут появиться нарушения зрения, слуха и даже затруднение дыхания. К тому же сосудистая опухоль может начать расти вширь, прорастая внутренние органы. А если гемангиома обширная, то не исключено и развитие тромбоцитопении – дефицита тромбоцитов в крови, из-за которой кровь начинает плохо сворачиваться.

Подождем?

Если красное пятно на коже малыша не растёт, врач может предложить за ним просто понаблюдать, ведь есть шанс, что некрасивая клякса со временем исчезнет вовсе. О том, что «процесс пошёл», наметит появившееся в центре «красной метки» белое пятнышко. Но если гемангиома пошла в активный рост или возникли какие-то осложнения, например изъязвления с инфекцией, то медлить с лечением нельзя. Также не стоит тянуть с удалением такой

У девочек гемангиомы встречаются значительно чаще, чем у мальчиков

сосудистой опухоли, которая, хоть и не растёт, портит внешний вид ребёнка и грозит рано или поздно привести к психологической травме. Раннему удалению подлежат гемангиомы, расположенные на лице (нос, губы, веки), – здесь слишком велик риск осложнений. Удалять гемангиомы можно в любом возрасте, даже малышам, которым ещё нет и одного месяца.

Выбираем метод

Метод лечения подбирается индивидуально. Его выбор зависит от возраста ребёнка, характера гемангиомы, её величины и расположения, скорости роста...

✓ **Хирургическое лечение** показано только при глубоко залегающих сосудистых опухолях, расположенных в местах, скрытых одеждой. Существенный минус метода – заметные рубцы.

✓ **Криотерапия** подходит для лечения простых гемангиом небольшой площади. 70% сосудистых опухолей даже у новорождённых крошек

сегодня лечат этим простым, быстрым и дешёвым методом. Врач всего на 15–20 секунд прикасается к нужному месту наконечником аппарата, через который поступает жидкий азот с температурой минус 196 градусов. От экстремально холода ткань гемангиомы отмирает. Обезболивания не нужно. Через несколько дней на месте прижигания образуется чёрная корочка. Когда она отпадёт, можно будет оценить, до конца ли удалена гемангиома или потребуются ещё сеансы. К сожалению, следы от удаления новообразования жидким азотом всё равно останутся. Поэтому для лица метод вряд ли подходит.

✓ В последнее время широко используется **лазерная методика**. Она даёт хороший косметический эффект, так как лазер воздействует избирательно – только на саму опухоль, не затрагивая здоровую кожу. Но для удаления гемангиомы полностью обычно требуется не один, а несколько сеансов. Но лечиться нужно только у сосудистого хирурга, владеющего лазерной методикой.

✓ Если гемангиома крупная, среди методов часто используется **лучевая и гормональная терапия**. Сосудистую опухоль облучают рентгеновскими лучами. Кортикостероиды применяются внутрь (в виде таблеток), а также подкожно – в виде инъекций в саму гемангиому. Также известна терапия бета-адреноблокаторами. Большие сосудистые опухоли и опухоли на лице часто лечат именно так.

✓ Чтобы удалить глубокие кавернозные или смешанные гемангиомы, криодеструкцию сочетают с микроволновым облучением. Методика **СВЧ-криодеструкции** достаточно проста, проводится в амбулаторных условиях и не требует обезболивания. Область гемангиомы сначала облучается СВЧ-полем, а затем обрабатывается жидким азотом.

✓ **Склерозирование** показано при небольших, глубоко расположенных сосудистых опухолях, чаще – при кавернозных и комбинированных, особенно если они сосредоточены на лице. В опухоль делается укол препарата (на основе спирта), который вызывает отмирание гемангиомы без образования рубца. Недостатками такого лечения являются его болезненность и длительность (перерывы между инъекциями составляют 2–4 недели, курс – из 5–15 уколов).

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Фурункулы замучили!

В начале лета ездили под Гродно, ходили в лес, купались в речке. Вернулись домой, и у сына 8 лет стали периодически возникать фурункулы: на животе, руках, в носу... Лечили его тем, что вскрывали фурункулы у хирурга, мазали меколем и давали ребёнку антибиотик. Вскоре фурункулы стали возникать и у других членов семьи: один раз у девочки 5 лет, один раз сразу несколько фурункулов у мальчика 1,5 года, с частотой раз в месяц возникают фурункулы у мужа. Замучились! Что нужно сделать, чтобы они больше не появлялись?

Нина, Коростылево



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН: – Очевидно, что в семью попал новый для вас

бактериальный агент. Возможно, это произошло в Гродно, возможно, при купании в речке, а может, заражение произошло через бытовые предметы. Сейчас важно найти медицинское учреждение, в котором



лабораторными микробиологическими исследованиями необходимо выявить этот бактериальный агент, определить его чувствительность к антибиотикам, всей семье провести повторные курсы лечения.

Одновременно с этим необходимо ужесточить санитарный режим (чаще стирать бельё, пользоваться только индивидуальными полотенцами, убирать помещение с применением антибактериальных препаратов...). При настойчивом выполнении этих условий с инфекцией удаётся справиться.

Но, как показывает опыт, при внутрисемейном инфицировании случаются рецидивы. Поэтому настоятельно рекомендуем получить консультацию клинического иммунолога и определить иммунологический статус каждого члена семьи. В случае рецидива применение иммунотерапии значительно смягчит течение заболевания.

Неблагоприятные дни

29 (пик с 09.00 до 11.00) – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможно нарушение сна, головные боли. Могут появиться проблемы с сосудами. Соблюдайте режим, откажитесь от алкоголя, не вступайте в конфликты. Остерегайтесь травматизма, падений, ожогов и порезов. При покупках вероятны излишние траты денег. Благоприятны лёгкие прогулки, творческие занятия, гимнастика. Не рекомендуется планировать и решать важные вопросы по причине возможных изменений обстоятельств.

Татьяна ДУБКОВА,
Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

Я с тобой не вожусь

Уместно ли взрослому обижаться на ребёнка?

Казалось бы, взрослые – уже мудрые и рассудительные люди – не могут обижаться на неразумное дитя. Но ничто человеческое нам не чуждо. Мы испытываем тот же спектр эмоций, что и наши дети. Однако умеем ли их сдерживать?

КОНЕЧНО, бывают ситуации, когда наши дети в силу разных причин могут повести себя грубо по отношению к нам, чем вызывают у нас негативные чувства, в том числе и обиду. Но существуют и иррациональные причины, которые вносят в душу сумятицу и порождают разрушающие эмоции. Какие это ситуации и как их избежать в отношении с детьми?

Незрелый родитель

Моя знакомая – мама трёхлетнего ребёнка – часто жалуется, что её дочка показывает характер, капризничает... «Вчера она так меня достала, что я обиделась и целый день с ней не разговаривала», – как-то сказала мне эта знакомая. Мама обижается на проявления у дочки возрастного кризиса. В то время как её муж говорит: «Теперь у меня двое детей», – имея в виду жену и дочь.

Отчего мы обижаемся как дети на своих малышей, перестаем с ними дружить, играть и разговаривать? У некоторых это связано с незрелым, неосознанным материнством, с неприятием новых жизненных установок. С появлением второго, третьего ребёнка или просто со временем у большинства даже «незрелых» родителей это проходит. Но если вы находитесь в состоянии обиды не только на своих малолетних детей, но и на коллег, родных, друзей, возможно, вам есть смысл обратиться к специалисту. Он поможет выйти из роли жертвы, которую все обижают.

Вкладчики и должники

Будем честны: когда мы поздравляем других с праздниками, дарим им подарки, совершаем добрые поступки, мы, осознанно или нет, ожидаем, что по отношению к нам люди будут также участливы и щедры. Но, когда эта позиция переходит на детско-родительские отношения, которые предполагают безусловную любовь к ребёнку и принятие его со стороны взрослого, тут-то и возникают обиды и претензии. «Я на тебя потратила лучшие годы, я столько ночей из-за



Не навязывайте малышу свои правила, доверяйте ему!

тебя не спала, я отказалась от личной жизни, я водила тебя в пятнадцать кружков, я пахала на трёх работах...» И так далее. Именно такие фразы может услышать ребёнок, который, по мнению родителя, не отвечает должным вниманием и любовью на его эмоциональные и финансовые вложения. Но уместно ли ожидать от детей, что в какой-то момент они должны воздать нам должное за все бессонные ночи? Ведь всё, что мы делаем для детей, мы делаем с любовью. И руководит нами безусловное чувство, не требующее взамен ничего. Если вы требуете от детей в ответ внимания, заботы, денег (да чего угодно!) – поменяйте своё отношение к ситуации. Дети нам ничего не должны. Вас беспокоит, кто вам в старости «подает стакан воды»? Дети, которым привито уважение к родителям, старости, чувство сопереживания, и так будут заботиться о вас без лишних напоминаний и претензий. Так что, правильно воспитывая детей, вы вкладываете и в своё будущее, в котором обижаться на отпрысков не придётся.

Неоправданные ожидания

Обиды из серии неоправданных ожиданий самые глубокие и стойкие. Порой взрослые могут испытывать горькую обиду на детей только потому, что те выбрали свой, а не уготованный им мамой и папой путь. Потому что они не выполняют наши требования, становятся не теми, кем мы их представляли себе (выбирают не ту профессию, не того спутника жизни).

У вас есть представление того, каким должен быть ваш ребёнок? И если он, реальный человек, выходит за рамки этих представлений, испытываете ли вы негодование, обиду?

Конечно, на малыша мы можем надавить, настоять на своём. Тем самым держа ситуацию и образ своего идеального ребёнка под контролем. Но взрослым человеком управлять сложно. И мы обижаемся, когда быстроенный нами образ ребёнка расходится с реальностью. В некоторых семьях родители даже отрекаются от своих сыновей и дочерей, не приняв их выбора.

Чтобы избежать такого поворота событий, не стоит придумывать за детей их жизнь. Направляйте их, делитесь своим жизненным опытом, помогайте и подсказывайте. Но не навязывайте свои правила! Принимайте детей такими, какие они есть. Уважайте их выбор, считайтесь с их точкой зрения, доверяйте. Это тоже проявление великой безусловной родительской любви.

Дария ЖМУРОВА,
психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил
Державин:

– На детей можно обижаться, но только в разумном количестве. Если ребёнок понятливый, потом он не станет повторять какие-то поступки, выводящие родителей из себя. Ну а если непонятливый, тут придётся подождать, пока подрастёт.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Под прицелом

Ме все учителя моих детей мне нравились, на некоторых у меня был зуб, и этот зуб я показывала в присутствии детей. Так и говорила: «Плохая она учительница, глупая». Но дети вступались за своих учителей, а на меня смотрели так, что мне становилось стыдно. Я вдруг понимала, что желание защищать детей от тех, кто им ставит двойку или смотрит на них без любви, надо подавлять. Не нравится учитель – надо искать другого, а не переделывать, воспитывать и наказывать того, кто, по вашему мнению, не учитель, а беда.

Недавно встретила с мамой одноклассника моей дочери, и эта мама доверительно сообщила, что у одной учительницы наших детей маниакально-депрессивный синдром, биполярное расстройство: она то добрая, то вдруг злая – не женщина, а качели. И столько лет не замужем! Как найдёт на неё, так неподъёмные домашние работы задаёт и контрольные, как для поступающих в вузы, а не для восьмиклассников. Пора на неё пожаловаться.

Мне тоже не нравятся безразмерные домашние задания, но, когда я пыталась с дочкой посплетничать на эту тему, она меня не поддержала, опустила глаза, ей было стыдно... не за учительницу. Я подумала и порадовалась, потому что хоть так, но дочка попробовала защитить учителей, чей авторитет и методы работы подвергаются сомнению буквально на каждом шагу. Любкой может их лягнуть за некачественную, по мнению родителей, работу, как служанку за плохо помытый пол.

Одна мама в нашей школе написала жалобу директору за то, что учитель сказал на уроке, что «Россия – это страна рек и озёр». Маме показалась эта формулировка неполной и даже оскорбительной. Она написала жалобу. Когда ей показали цитату из учебника, которую учитель практически полностью повторил, то она посчитала, что и создатели учебников ничего не знают, дураки. Эта мама меня спрашивала: «Как думаете, продолжать разбираться или спустить на тормозах?»

Я ей сказала:

«Да уж простите их, в другой раз они дадут более подробное и правильное описание страны». А сама думаю: бедные учителя. Не знаю, что произошло, как из сильных они превратились в слабых. Когда-то они были нерадивых учеников линейкой

по рукам, и те под воздействием боли становились более радивыми. А теперь им попадает разного рода линейками от учеников и родителей. Попадает за всё: и за то, что плохо учат, и за то, что учат слишком хорошо, и за то, что с учениками холодны, и за то, что слишком дружелюбны, дистанцию не держат, и за то, что красивые, и за то, что нет. Родители, конечно, многое узнают о школьной жизни из детских рассказов – про несправедливое отношение учителей к ученикам, про внешний вид учителей, их личную жизнь, которая от учеников не ускользает.

Рассказы своих детей о школе я слушаю с интересом, но понимаю, что многое надо пропускать мимо ушей, особенно про личную жизнь педагогов. Хорошо помню себя в подростковом возрасте, когда фантазии были неотделимы от реальности. На переменах мы с подружками обсуждали учителей, откуда-то знали, что физрук в своей комнате выпивает с историком, у молодой учительницы роман с историком (с тем самым, с которым выпивает физрук), а от завуча жена ушла к повару – вот смех! Про одну учительницу было известно, что у неё искусственный глаз – такой миф. Всё остальное, возможно, было правдой.

В общем, и мы в своё время учителей не щадили, но всё-таки они были более защищены, чем сегодняшние. Нынче ученики и родители дают ход своему недовольствию и фантазиям: пишут на учителей пространные жалобы, выставляют им в Интернете оценки – рейтинг называется. Оценивают с помощью звёздочек: какой учитель пятизвёздочный, как отель, какой двухзвёздочный – жадный на пятёрки.

Педагог сегодня – одна из самых зависимых профессий. А мне бы хотелось, чтобы моих детей учили люди свободные, имеющие право на своё мнение, на свою оценку, на свои ошибки, на сложный характер и даже неудавшуюся личную жизнь.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент в США





ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

«Женские» болезни не только причиняют огромный дискомфорт, но и могут вести к серьёзным осложнениям. Между тем предотвратить многие из них не так уж сложно.



Наш эксперт – врач-гинеколог, кандидат медицинских наук Евгения МИЩЕНКО.

Долой воспаление!

На первом месте среди гинекологических болезней – инфекционно-воспалительные заболевания репродуктивных органов: воспаление придатков, яичников, маточных труб, наружных половых органов... Все они со временем могут стать причиной бесплодия, а в некоторых случаях даже вести к летальному исходу. Возникают такие заболевания из-за проникновения в организм болезнетворных бактерий и вирусов. Большую роль в их развитии и хронизации играет состояние иммунитета: если защитная система ослаблена, микробы легче осваиваются и быстрее размножаются.

Снизить риск проникновения вредных микроорганизмов в женские половые органы помогают барьерные

Женская доля

Предупредим гинекологические заболевания



методы контрацепции, то есть презервативы. Обязательно соблюдайте правила личной гигиены: недостаточная аккуратность приведёт к «дамским болезням» даже при полном отсутствии интимной жизни.

Ни в коем случае не пользуйтесь чужими полотенцами, нижним бельём. Помните: чем больше случайных связей у женщины, тем выше риск подхватить инфекцию. Кстати, о партнёрах. Гарантия женского здоровья – бережное отношение мужчины. Если во время полового акта влагалище получает травмы или даже микро-травмы, вероятность воспалительного процесса растёт.

Выходит за границу

Иногда внутренний слой матки (эндометрий) разрастается за пределами полости матки и проникает в другие органы: яичники, влагалище и даже прямую кишку. Эта опасная болезнь встречается почти у каждой десятой женщины детородного возраста и называется эндометриозом. Предсказать, у кого и когда разовьётся эндометриоз, почти невозможно. Так что профилактика необходима абсолютно всем женщинам.

Избежать неприятного заболевания помогут правильный режим труда и отдыха, рациональное и сбалансированное питание, отсутствие

сильных стрессов и физических перегрузок, а также лечение ожирения (именно лечение ожирения, а не экстремальные диеты!). Во время месячных воздерживайтесь от интимной близости: если половой акт происходит в период менструации, менструальная кровь забрасывается обратно в матку, а это серьёзный фактор риска разрастания эндометрия. И конечно, нужно всеми силами избегать абортов: во время них травмируется внутренний слой матки, что также может вести к эндометриозу.

Доброкачественные, но неприятные

Если не лечить воспалительные гинекологические заболевания, они обязательно оставят свой след в организме женщины. Один из таких

следов – доброкачественные опухоли. Например, лейомиома матки. К новообразованиям приводят и хирургические операции, чаще всего аборты.

Очень много факторов риска у доброкачественных опухолей яичников. Среди них – нарушение менструального цикла, сахарный диабет, ожирение, болезни щитовидной железы.

Профилактика таких опухолей – правильное и своевременное лечение гинекологических и прочих заболеваний, а также соблюдение абсолютно всех рекомендаций, данных выше.

Самое страшное

Диагноз «рак» всегда становится неожиданным. Тем не менее учёные смогли выявить факторы риска для гинекологических злокачественных опухолей. Рак шейки матки чаще возникает у женщин, которые рано начали жить половой жизнью, часто меняли партнёров, болели папилломавирусной инфекцией, курят, имеют изменения на шейке матки (например, эрозию).

Чтобы предупредить эту болезнь, необходимо отказаться от курения, применять презервативы, соблюдать правила гигиены, вовремя обращаться к врачу, правильно лечить заболевания шейки матки и, конечно, в целом вести здоровый образ жизни.

Екатерина АЛТАЙСКАЯ

Во время месячных лучше воздержаться от близости

ВОПРОС–ОТВЕТ

Какой протез выбрать?



Пришлось мне тут задуматься о зубных протезах. Но сейчас их такой выбор, что глаза разбегаются. Посоветуйте, какой выбрать?

Анатолий, Пенза

Отвечает врач-стоматолог Марина КОЛЕСНИЧЕНКО:

– Качество зубного протеза напрямую зависит от степени его прилегания к слизистой. Чем плотнее соприкосновение протеза с десной, тем равномернее распределяется давление в челюсти. Если же протез недостаточно хорошо повторяет контур десны,

то при жевании происходит перегрузка тех участков, где слюнная слизистая и съёмной конструкции – максимальное. От этого на десне могут появляться язвочки и намины.

Но в последнее время были созданы принципиально новые съёмные протезы из термоактивной пластмассы, которые отличаются исключительной лёгкостью, удобством и долговечностью. В отличие от старых – жёстких, толстых и неудобных, которые пациенты чаще носили в кармане, чем во рту, новые конструкции, созданные из специальной термоактивной пластмассы, – гибкие и лёгкие, как пёрышко. Если пациент вдруг



почувствует дискомфорт при ношении такого протеза, то ему достаточно поместить его в горячую воду и снова надеть – размякившись, он легко принимает нужную форму, плотно фиксируется и больше не натирает и не спадает. К таким протезам быстро привыкают, словно к собственным зубам.

Что весьма необычно и приятно – эти конструкции не нужно на ночь класть в стакан, как их предыдущие версии. Снимать их необходимо только утром и вечером, чтобы почистить зубы. Гибкость делает эти съёмные протезы более устойчивыми к трещинам и более долговечными. Хотя по сравнению с обычными пластинчатыми

съёмными конструкциями, протезы из термоактивной пластмассы в два раза дороже, но и прослужат как минимум в два раза дольше – до 10 лет.

Помимо исключительного удобства эти съёмные протезы имеют отличную эстетику – ведь в их конструкции не принимают участия металлические крючки. Зубы выглядят как родные, да и сами пациенты не ощущают, что носят протез.

В арсенале современной стоматологии есть и другие способы восстанавливать утраченные зубы. Но только знающий специалист может принять окончательное решение, какая именно зубная конструкция подойдёт конкретно вам, учитывая состояние вашего здоровья, возраст, количество и качество уцелевших во рту зубов.

УВЕРЕННОСТЬ В ФИКСАЦИИ – УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Фиксирующий крем для зубных протезов

- Надёжная фиксация протеза
- Не содержит цинк и красители
- Освежающий ментоловый вкус предотвращает появление запаха
- Подходит для полных и частичных протезов
- Доступная цена



СДЕЛАНО В ШВЕЙЦАРИИ



www.rocs.ru

На правах рекламы. 18+

Травмы, полученные при укусе, считаются самыми неприятными. Иногда к их лечению приходится подключать врачей-инфекционистов. Чем коварна укушенная травма?



Наш эксперт – анестезиолог-реаниматолог Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А.С. Пучкова г. Москвы, травматолог высшей категории, кандидат медицинских наук **Сергей РЯБЦЕВ**.



Инкубатор для микробов

Побывать в собачьих зубах – испытание тяжкое. Рваные, разможенные, вплоть до перелома костей, раны, образовавшиеся в результате укуса, очень сложно лечить.

Стать жертвой собачьих челюстей можно в любое время года. Но самые опасные укушенные травмы наши сограждане получают летом и ранней осенью, когда вместе с любимыми домашними питомцами выезжают на дачу. Пообщавшись со своими дикими сородичами, домашние собаки могут подцепить вирус бешенства, а затем передать его при укусе своему хозяину.

Собственно, этим и коварна укушенная травма. Она изначально

Животные страсти

Что делать, если укусила собака



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

инфицирована слюной животного, которая кишит микробами. Вдобавок ко всему с укусом животного в кровь жертве может попасть и вирус столбняка.

Укол во спасение

Особенно серьезно относятся врачи к тем случаям, когда человека укусила незнакомая собака и нет возможности узнать, больна ли она бешенством

или нет. В этом случае двух мнений быть не может: пострадавшему нужно как можно быстрее ввести антирабическую вакцину от бешенства и столбнячный анатоксин. Кстати, вопреки бытующему мнению сегодня прививка от бешенства не требует проведения сорока подкожных уколов в живот. Теперь их всего лишь шесть: вакцину вводят в день укуса, а затем на 3-й, 7-й, 14-й, 30-й и 90-й день после него.

Кстати, если спустя 10 дней napавшее на человека животное живо и здорово (при условии, что есть возможность наблюдать за ним), вакцинацию можно прекратить досрочно. Экстренную иммунизацию прерывают и в тех случаях, если у умерщвленного животного после проведенных исследований вируса бешенства в организме не обнаружено.

Особый подход

Отдельная тема – оказание первой помощи при укушенной травме. Самое большее, что разрешается при этом делать до визита к врачу, – это обработать края раны йодом или другим дезинфицирующим средством и наложить на неё асептическую (стерильную) повязку. Мочить и промывать пострадавшее место специалисты не рекомендуют. Лучше, чтобы это сделал врач.

Укушенная рана вообще требует к себе особого отношения. Любый опытный травматолог знает: до тех пор

Комментарий специалиста



Юлия ИСЛАМОВА, специалист по коррекции поведения собак и кошек:

– Чтобы не стать жертвой незнакомой собаки:

- старайтесь не подходить вплотную к псу, рвущемуся к вам с поводка. Натянутый поводок – это раздражающий фактор для любой собаки;
- если вы пожалели бездомного пса и хотите с ним пообщаться, стоит убедиться, что он сам идет с вами на контакт. Не надо наклоняться над ним, протягивать к нему руки и пристально на него глядеть – животное воспринимает это как угрозу;
- если собака бежит вокруг вас, главное – не убежать и не издавать высоких звуков. Самое безопасное – замереть на месте и не смотреть на животное. После того как пёс успокоится, начинайте спокойно и медленно двигаться туда, куда шли, стараясь повернуться к нему боком, – так вы покажете, что не хотите конфликта и не боитесь его.

пока укус не заживёт, сшивать побывавшее в звериных зубах место нельзя. Закрытая инфицированная рана – великолепный инкубатор для микробов.

Если же помимо раны человек при укусе получил ещё и открытый перелом, необходимо пострадавшее место обездвижить с помощью специальной шины, палки, доски, куска фанеры. А если при укусе у человека открылось кровотечение – наложить на рану тугую, давящую повязку, но при этом постараться не нарушить циркуляцию крови.

Татьяна ГУРЬЯНОВА

КАК ЗАБЫТЬ О БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ И ЖИТЬ ПЛНОЦЕННО?

СОГЛАСНО МЕЖДУНАРОДНОЙ СТАТИСТИКЕ БОЛЕЗНЯМИ СУСТАВОВ СТРАДАЮТ 80% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА!

Известно, что артроз выявлен более чем у 10% российских граждан. На лечение артрита в России уходит около 5 млрд рублей! Остеохондроз занимает одно из первых мест среди причин инвалидности и частичной или полной нетрудоспособности.

Капилляры - как маленькие сердца нашего организма

Давно известно, что главная причина возникновения проблем с суставами - это снижение кровотока и, как следствие, нарушение обмена веществ в околосуставных тканях, что приводит к трещинам и стиранию хряща, потере его эластичности. Учёные доказали, что заболевания, как правило, связаны с нарушением кровообращения в том или ином участке организма. Капилляры можно сравнить с маленькими сердцами, разбросанными по всему организму, питающими каждую его клетку. Именно поэтому лечение должно происходить на капиллярном уровне!

Неутешительный диагноз - ещё не повод отчаиваться!

Совсем недавно заболевания опорно-двигательного аппарата считались неизлечимыми. И действительно не все лекарственные средства способны помочь. Мно-

гие из них лишь снимают на время видимые симптомы и болевые ощущения, не искореняя источника проблемы. Плюс ко всему у некоторых препаратов имеются серьёзные побочные эффекты, которые отрицательно влияют на желудочно-кишечный тракт и другие органы. Но наука и медицина не стоят на месте. Лечение подобных заболеваний стало возможным благодаря магнитному воздействию на мелкие кровеносные сосуды специальными медицинскими приборами. Достоинством представителем магнитотерапевтической техники является уникальный российский аппарат АЛМАГ-01.

Магнитное поле АЛМАГа способствует расслаблению капилляров, увеличению кровотока и ускорению обменных процессов - питания повреждённых тканей и вывода из организма токсинов и вредных веществ. Посылаемые импульсы проникают на 68 см в тело больного, что позволяет воздействовать на больной сустав и позвоночник. Это даёт возможность не просто снять симптомы, но и излечиться полностью.

Преимущества аппарата АЛМАГ-01

Аппарат АЛМАГ имеет удобную конструкцию, благодаря которой можно обхватить лечебным воз-



Аппарат прост в использовании, благодаря чему сеансы лечения можно проводить самостоятельно в домашних условиях, не тратя вре-

действием сустав и весь позвоночник. Это способствует повышению качества лечения.

АЛМАГ даёт возможность:

- 1) быстро снять боль, отёчность и воспаление;
- 2) остановить процесс дегенерации дисков и суставов;
- 3) восстановить подвижность суставов и позвоночника;
- 4) снизить дозу лекарственных препаратов за счёт усиления их действия, а иногда и отказаться от них совсем.



мени на ежедневное посещение поликлиники для прохождения физиопроцедур. Главная цель алмаготерапии - вернуть к полноценной жизни активного, целеустремленного и счастливого человека!

Гарантия качества, доказанная многолетним опытом

АЛМАГ выпускается компанией ЕЛАМЕД, аппараты которой используются в медицинской практике более 25 лет. Ими оснащены большинство клиник страны. Миллионы людей не только в России, но и за рубежом с удовольствием лечатся ими дома, с восторгом отзываясь об их лечебных свойствах. Компания имеет статус «Лидер экономики России», медаль «За достижения в области качества» от Госстандарта России и другие высокие награды.

Качество аппарата соответствует международным стандартам и проверено временем: АЛМАГ-01 выпускается более 15 лет.

Приобретайте АЛМАГ-01 в аптеках, магазинах медтехники или заказывайте с завода.

Звоните на бесплатный круглосуточный телефон компании ЕЛАМЕД: **8-800-200-01-13**, www.elamed.com

Открытое акционерное общество «Елатомский приборный завод»: Рязанская обл., р.п. Елатьма, ул. Янина-25, ОГРН 1026200861620. Реклама



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Вещи, без которых мы не представляем своей жизни, день за днём вредят нашей внешности. Чтобы этого избежать, достаточно всего лишь научиться правильно их использовать.



Мобильный телефон

Учёные исследовали мобильные телефоны на предмет количества обитающих на их поверхности бактерий. Выяснилось, что микробов на экране среднестатистического смартфона в 18 раз больше, чем на ручке от бачка унитаза. Так что, если вы не привыкли хотя бы время от времени чистить свой мобильный телефон, он вполне способен стать причиной появления прыщей.

Впрочем, вредят внешности не только микроорганизмы, населяющие корпус смартфона. Плохую службу может сослужить чрезмерное увлечение чтением с экрана. Когда мы смотрим на экран мобильного сверху вниз, кожа щёк обвисает, а на шее появляются некрасивые складки.



Подушка

Сон на слишком высокой подушке может стать причиной появления второго подбородка. Поэтому тем,

кто привык спать на спине, не стоит выбирать подушки толще 15 см. Впрочем, испортить внешность рискуют и любители спать на животе. Во-первых, когда вы утыкаетесь в подушку, кожа испытывает нехватку кислорода, что может вызвать отёки. А во-вторых, такая поза приводит к тому, что лицо как бы мнётся, что может ускорить появление морщин.



Книга

Если вы любите читать лёжа, готовьтесь к появлению складок на шее. Увы, кожа там слишком нежная, поэтому

Страшная вещь

Как любимые предметы портят внешность



Фото: Legion-media

мимические морщины в этом месте появляются в первую очередь. Ну а если вы ещё и привыкли читать в темноте или при неправильном освещении, морщины появятся не только на шее, но и вокруг глаз. Ведь, чтобы разглядеть написанное, вам придётся постоянно щуриться.



Дамская сумка

Если в вашей сумке лежит всё самое необходимое, включая зонтик, аптечку, запасную пару обуви и толстую книгу, скорее всего, ваша осанка пострадает. Так что не забывайте переключать сумку из руки в руку или перевешивать её с одного плеча на другое.



Питательный крем

Даже самый лучший крем может навредить, если пользоваться им слишком активно. Не стоит накладывать крем толстым слоем – под такой плёнкой кожа не дышит, а значит, вероятно появление отёков, синяков под глазами и нездорового цвета лица. Излишки крема нужно обязательно снимать салфеткой.

Впрочем, крем может оказаться опасным и в малых дозах – если вы пользуетесь пробниками в магазине. Тестеры буквально кишат микробами, кроме того, они часто неправильно хранятся. А раз так, велика вероятность появления прыщей, воспаления и покраснения кожи.



Тесная одежда

Она приводит к отёкам, застою крови и лимфы. А если вы не дружите со спортом и не можете похвастаться упругими мышцами, лишняя жидкость будет накапливаться в межклеточном пространстве, что непременно приведёт к появлению целлюлита.



Туфли на каблуках

Высокие каблуки приводят к нарушению кровообращения в ногах, поэтому у любительниц такой обуви нередко сосудистые звёздочки, а подчас даже варикозное расширение вен.

Кроме того, ношение такой обуви часто способствует развитию поперечного плоскостопия и деформации

сустава большого пальца, что тоже не слишком красиво. А ещё неудобная обувь может стать причиной врастания ногтей – и тогда о красивом педикюре придётся временно забыть.

Вывод прост: туфли для повседневного ношения не должны иметь каблук выше 5 см.



Горячая вода

Горячая вода, особенно в сочетании с едким мылом, смывает липидный слой с кожи, делая её чрезмерно сухой и уязвимой перед неблагоприятными внешними факторами – ветром, солнцем или холодом. В итоге могут появиться морщинки, покраснение и шелушение.

Не стоит также слишком сильно увлекаться паровыми ванночками и контрастным душем. Если кровеносные сосуды расположены близко к поверхности кожи, такие процедуры могут вызвать появление некрасивых звёздочек.



Резинки и заколки

Слишком туго стягивая волосы, вы неизбежно повреждаете их поверхность. К тому же высокие и тугие причёски нарушают кровообращение кожи головы, в результате чего волосные луковицы не получают питательных веществ и кислорода. А потому слишком сильная любовь к заколкам и резинкам для волос может привести к существенному поредению шевелюры.



Сахар и соль

Избыток сладостей нарушает выработку коллагена и эластина – особых белков, которые делают кожу упругой, не дают обвисать контурам лица и берегут от появления морщин.

А излишнее количество соли в рационе грозит задержкой жидкости, увеличивая вероятность появления отёков под глазами и целлюлита.

Ольга ТУМАНОВА

БЫТЬ КРАСИВОЙ И НЕ РАЗОРИТЬСЯ

Цены на косметику за последнее время сильно выросли, ведь большая часть её ассортимента – это импорт либо отечественная «сборка» из импортных компонентов. Однако кризис – это не повод отказываться от ухода за собой. Ищите замену привычным средствам!



Шампунь

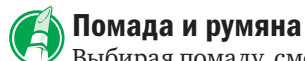
Если вы ещё никогда не пробовали сухие шампуни для волос – теперь самое время! Нет, не потому, что они дешевле привычных. Вся прелесть сухих шампуней в том, что, кроме мгновенного очищения волос и кожи головы, они придают причёске превосходный объём без мусса, лака и прочих укладочных средств. Налицо – экономия денег, времени и сил.

Кстати, можно сэкономить ещё больше, если вместо сухого шампуня использовать

Экономия налицо



любую адсорбирующую жир пудру, которая есть у вас под рукой. Например, кукурузный крахмал, детский тальк или пищевую соду. Порошок нужно, не жалея, нанести на корни волос, подождать 5 минут, после чего тщательно вычесать его обычной щёткой.



Помада и румяна

Выбирая помаду, смотрите в сторону марок, предлагающих средства «два в одном», которыми можно не только красить губы, но и использовать как румяна. Это не только экономично, но ещё и выглядит

здорово, так как вместе оттенки смотрятся идеально. Также стоит обратить особое внимание на тинты – жидкие пигменты, которые также предназначены и для губ, и для щёк. Их особенность – потрясающая стойкость.



Тени для век

Качественные тени для век стоят дорого. Выход есть – купите хорошую базу под тени. Одну. Дорогую. И сколько угодно дешёвых теней. Они будут ложиться и держаться так же великолепно, как и дорогие.



Карандаш и скульптор

Карандаш для бровей? Скульптурирующая пудра? Вещи нужные, но вполне заменяемые... при помощи обычных серо-коричневых теней, которые, кстати, весьма неплохо смотрятся и в повседневном макияже глаз. Выбирайте нейтральные оттенки без перламутра, при необходимости смешивайте тени с пудрой, наносите влажной или сухой кистью.



Крем и духи

Кризис – самое время вспомнить, что покупать оптом дешевле. Отправляйтесь в магазин и сравните: крем в баночке 100 мл стоит не в два, а максимум в полтора раза дороже, чем точно такой же, но в упаковке 50 мл. Если это проверенный и любимый продукт, не мелочитесь – и в итоге потратите меньше.



Бритвы

Одноразовые станки с припиской «для женского бритья» стоят дорого, а гламурные розовые бритвы со сменными блоками с гелевыми подушечками – ещё дороже. Тогда, может, не стоит гнаться за якобы женским аксессуаром?

А ещё кризис – это повод наконец раскошелиться и купить хороший эпилятор или электрическую бритву. Через год окупится с лихвой.



Маникюр

Список специальной косметики для маникюра огромен. Если ваши ногти требуют тщательного ухода, но денег на все эти баночки не хватает – ищите средства «всё в одном». Такие чаще всего встречаются в европейском масс-маркете и в азиатских брендах.

Мария РЫЖОВА

Иммунитет (от латинского «immunitas» – «освобождение», «избавление») – это **сопротивляемость** организма **к вторжению** вирусов, бактерий, простейших, а также **к чужеродным** тканям и **веществам** (например, ядам).

Приобретённый **активный** иммунитет возникает **после перенесённого заболевания** или после **введения вакцины**. А **пассивный** развивается **при введении** в организм **готовых антител** в виде сыворотки, передаче их новорождённому с молозивом матери или внутриутробным способом.

Больше чем **на 50%** состояние иммунной системы человека **определяет** его **образ жизни**. Среди самых опасных **врагов** иммунитета – **стрессы**, недосыпание, **несбалансированное питание**, гиподинамия или чрезмерные физические нагрузки.

В 1 случае из 100 000 рождается человек **с тяжёлым** комбинированным **иммунодефицитом**. Для его лечения требуется **пересадка костного мозга**.

В 10 раз больше содержится веществ, необходимых для образования клеток иммунной системы человека, **в женском молоке**, чем, к примеру, в коровьем. Эти клетки помогают **защитить организм младенца**, пока его иммунная система ещё не сформировалась.

Иммунитет

В цифрах и фактах

В 5 раз повышает **сопротивляемость** клеток иммунной системы вещество **L-теанин**, которое **содержится в чае**.

К органам иммунной системы относят **красный костный мозг** и тимус, а также **селезёнку**, лимфатические узлы и **лимфоидную ткань**.

10% людей имеют **мощный** иммунитет, который защищает их практически от всех заболеваний. **Ещё 10%** имеют **сниженный** иммунитет: они болеют очень часто. У оставшихся **80%** сила иммунной системы зависит **от образа жизни**.

Хороший или **плохой** у вас иммунитет, можно определить с помощью клинического анализа крови **по количеству лимфоцитов** – белых кровяных клеток.

1 кг – суммарная **масса органов и клеток** иммунной системы у взрослого человека.

Около 15% детей и **5%** взрослых страдают **разными видами аллергии** – сбоями в работе иммунной системы.

Иммунная система **агрессивных** мужчин **лучше приспособлена** для борьбы с инфекциями, так как **в их крови** постоянно присутствует **больше лимфоцитов**, уничтожающих любого чужака, попавшего в организм.

В 78% случаев **аутоиммунные болезни**, при которых иммунитет человека реагирует на собственные клетки как на чужеродные, **поражают женщин**.

«Чумой XX века» называют **СПИД** – болезнь, **поражающую** иммунную систему. Если в крови есть возбудитель СПИДа, то **лимфоцитов** в ней **почти нет**. Такой организм утрачивает способность **бороться за себя**, и человек может **умереть от обычной простуды**.

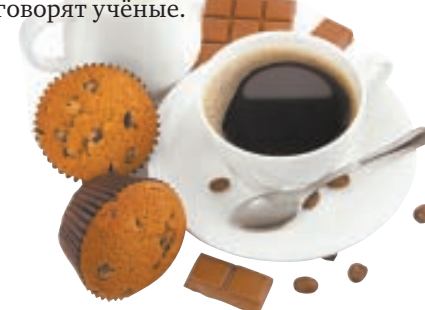
Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Не пейте кофе перед сном
Двойной эспрессо за три часа до сна «переводит» биологические часы назад, задерживая выработку мелатонина, установили исследователи из США и Великобритании. Они провели эксперимент с пятью добровольцами, которые прожили 49 дней в полной изоляции от внешнего мира на территории лаборатории. Не имея при себе часов, они не могли определить даже время суток. В помещении, где проживали участники эксперимента, периодически включался то яркий, то приглушённый свет. При этом добровольцы получали либо кофеин (в количестве, эквивалентном двойному эспрессо), либо плацебо за три часа до сна, а перед сном у них брали пробу слюны для проверки выработки мелатонина.

Оказалось, что после приёма кофеина мелатонин начинал вырабатываться на 40 минут позже, чем после приёма плацебо. При вводе кофеина непосредственно в клетки этот эффект также наблюдался.

«Выпить кофе на ночь – это для организма такой же стресс, как сесть в самолёт и улететь на 500 км к западу», – говорят учёные.



Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

«АиФ. Здоровье»

Простые **ОТВЕТЫ** НА СЛОЖНЫЕ **ВОПРОСЫ**

Теперь ещё больше ответов специалистов на ваши вопросы в каждом выпуске!

Индекс подписки 32128

В каждом номере

- КАК сохранить здоровье и бодрость
- КАКИМ народным рецептам можно доверять
- КАК поддерживать себя в форме
- К КОМУ обратиться за помощью
- КАК решить психологические вопросы на работе и дома
- ЧТО нужно для правильного развития ребёнка

44% РОССИЯН ОПАСАЮТСЯ Понижения своего здоровья

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗД

СЫТНЫЕ ОВОЩИ В ПОСТ – 11

НУ И РОНА! Когда с кожей шутки плохи стр. 2

СМЕХ БЕЗ ПРИЧИН! При каких болезнях полезен стр. 5

ЗАПАХ ИЗ РТА! Чем освежит дыхание стр. 8

ИЗВА МЕЛУКА! Обойдётся без обострений! стр. 4

С ЧИСТОГО ЛИСТА! Выбираем зелёный салат стр. 12

АРТРОЗ КОЛЕН! Поможет ли гимнастика стр. 15

Анжелика Варум: «Спорт помогает разгрузить мозги»

Анастасия Стоцкая: «Не считаю, что нужно кричать о личной жизни»

Михаил Боярский: «Старость – великая штука»

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



АЗБУКА ВКУСА

Разноцветные кисти

Какой виноград полезнее

Виноградные гроздья выглядят настолько аппетитно, что не отщипнуть хотя бы одну ягодку просто невозможно. Не стоит сдерживаться!

Тёмный или светлый?

По одной из легенд, виноградную лозу людям подарили боги. Гроздья наливались соком очень быстро. Те, что появились на рассвете, были розовыми, как утренняя заря, те, что впитали свет полуденного солнца, стали золотыми, а те, что созрели в сумерки, оказались чёрными, как ночное небо.

Что выбрать – дело вкуса, ведь каждая из разновидностей винограда полезна по-своему.

Например, красные и розовые сорта содержат больше фитонцидов – своего рода натуральных антибиотиков, поэтому розовый виноград весьма полезен в качестве профилактики гриппа и ОРВИ. Ну а если вы уже заболели, имеет смысл налегать на мускатные сорта винограда. Ароматические вещества, содержащиеся в них, обладают отхаркивающим действием, снимают заложенность носа.

Тёмный виноград превосходит своих розовых и белых собратьев по содержанию ресвератрола. Это вещество – мощнейший антиоксидант, который защищает сердце и сосуды, предотвращает появление ранних морщин и снижает риск возникновения злокачественных опухолей. Кроме того, тёмные сорта винограда увеличивают уровень гемоглобина в крови и являются отличным средством против стресса и депрессии.

Что касается белого винограда, то он – хорошее подспорье для тех, кто хочет похудеть. Учёные из США провели эксперимент, разделив тучных испытуемых на три группы. Одним ежедневно давали светлый виноградный сок, другим – ягоды, а третьи не получали ничего. В дополнение к этому толстяков заставляли совершать ежедневные пешие прогулки. При этом калорийность рациона и физические нагрузки во всех трёх группах были одинаковыми. В финале эксперимента выяснилось, что те,

кто просто гулял, в среднем сбросили около 500 г, те, кто пил сок, – примерно полтора килограмма, а те, кто ел ягоды, в среднем распрощались с двумя килограммами. Учёные дают этому факту такое объяснение: белый виноград содержит вещества, улучшающие метаболизм, причём больше всего этих элементов в кожице, поэтому ягоды действовали лучше сока. Кстати, кожица любого винограда, независимо от сорта, содержит больше полезных веществ по сравнению с мякотью. Так что выплёвывать шкурку точно не стоит!

Больше всего витаминов и микроэлементов содержится в кожице

Лечебная ягода

Ещё одна легенда, связанная с виноградом, рассказывает о защитниках молдавской крепости Городешты. Осаждённые турками молдаване быстро прикончили все свои запасы продовольствия и непременно погибли бы от голода, если бы не появившиеся неведь откуда аисты, которые сбрасывали защитникам крепости виноградные гроздья. Это помогло молдаванам выстоять и отбить турецкие атаки.

Что ж, виноград действительно богат питательными веществами. В нём много сахаров, имеется почти полный набор витаминов и микроэлементов, поэтому он прекрасно восстанавливает

силы при физическом и умственном переутомлении и помогает поддерживать тонус организма.

К тому же виноград благотворно влияет практически на все органы и системы. Судите сами.

+ Виноград снижает уровень вредного холестерина в крови. Убедительная сосуда от появления бляшек. К тому же в ягодах винограда довольно много калия – этот микроэлемент укрепляет сердечную мышцу и делает стенки капилляров более эластичными. Так что для сердечно-сосудистой системы виноград весьма полезен.

+ Виноград помогает печени и почкам. Дело в том, что в нём содержатся вещества, способствующие выведению токсинов и шлаков. А раз так, работы у главных фильтров нашего организма становится меньше.

+ Виноград укрепляет кости. Оказывается, под кожицей этой ягоды скрываются элементы, препятствующие вымыванию кальция. А потому виноград можно назвать хорошим средством для профилактики остеопороза в пожилом возрасте.

+ Виноград улучшает работу мозга и бережёт от старческой деменции. Учёные поставили эксперимент на крысах. Одна группа грызунов регулярно получала препараты ресвератрола, приготовленные на основе винограда. Другая группа не получала ничего. С возрастом крысы из второй группы начали значительно хуже, чем раньше, ориентироваться в пространстве и стали забывать места, в которых прятали свои запасы. А вот с грызунами из первой группы всё было в полном порядке. Учёные объясняют это тем, что ресвератрол положительно влияет на гиппокамп – зону мозга, отвечающую за память. К тому же полезный элемент способствует обновлению клеток серого вещества.

Рецепты на зиму



Компот из винограда

Состав: 3 кг винограда, 750 г сахара, 1 л воды, 1 лимон.

Приготовление. Виноград промыть, осторожно отделить от плодоножек, уложить в простерилизованные банки и залить кипящим сахарным сиропом. В каждую банку сверху положить по ломтику лимона и укупорить стерильными крышками.

Мочёный виноград

Состав: 1 кг мелкого винограда, 1 л воды, 150 г сахара, 70 г соли, 1 ч. ложка горчичного порошка, 100 г укропа, 3 лавровых листа, 250 г винного уксуса.

Приготовление. Виноград промыть, ягоды отделить от грозди, поместить их в кастрюлю. Приготовить маринад из воды, сахара, соли, укропа, лаврового листа. Залить им ягоды, сверху всыпать ложку горчичного порошка, накрыть крышкой и поставить под не очень тяжёлый пресс. На два-три дня оставить при комнатной температуре. Затем отнести в прохладное место, где и хранить.

Виноградное варенье

Состав: на 1 кг винограда – 1 кг сахара, 300 г воды, лимонная кислота, ванилин.

Приготовление. Ягоды тщательно промыть, дать стечь воде и опустить в кипяток на 1 минуту. Затем сразу погрузить в холодную воду. Пока вода стекает, сварить сахарный сироп.

Горячий сироп вылить в таз, выложить в него виноград и оставить на 6 часов. После этого поставить таз на плиту, вскипятить, проварить 10 минут и оставить на 8 часов. Повторить ту же процедуру во второй раз. Третий раз проварить 8 минут, добавить лимонную кислоту, ванильный порошок, продержать ещё пару минут и снять с огня. Горячее варенье разложить в прогретые сухие банки, закатать.

+

Виноград улучшает пищеварение. Он способствует выработке желудочного сока и других ферментов, поэтому любителям тяжёлой пищи рекомендуется на десерт гроздь винограда. Это поможет избежать тяжести в желудке.

+

Виноград способствует молодости кожи. Не случайно вытяжки из винограда частенько добавляют в косметические средства. Всё дело в биофлавоноидах, особых веществах, которые берегут кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды, в том числе и от главных союзников преждевременных морщин – ультрафиолетовых лучей.

Александра БОРИСОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

Не спешите!

? *Мой муж часто ест супы быстрого приготовления. Это удобно, но я боюсь, не вредно ли?*

Ирина, Москва



Отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

– Супы моментально приготовления содержат избыточное количество соли, консерванты, вкусовые



добавки и химические красители. Если вы всё-таки решились приобрести этот продукт, то не поленитесь изучить состав. Не стоит обращать внимания на этикетки. Производители, изображая на упаковке аппетитную курочку, яркую зелень или морепродукты, пытаются убедить, что данные

ингредиенты содержатся внутри. Однако их присутствие в составе супа из пакета обычно достигается за счёт различных химических добавок, маскирующихся буквой «Е». Впрочем, есть определённая категория супов, которая всё же содержит сушёное мясо и зелень, но при этом необходимо учитывать, что данные ингредиенты прошли сильную термическую обработку. Такое воздействие приводит к разрушению практически всех витаминов: их конечная концентрация не превышает 25% от первоначальной величины.

Газировка без калорий

? *То, что сладкие газировки вредят фигуре, знают все. А если вода низкокалорийная?*

Нина, Кострома



Отвечает кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач-диетолог Юлия ЧЕХОНИНА:

– Газировка с пометкой «лайт» всё же содержит

калории, хоть и в меньшем количестве, чем обычная. Но сладкая вода не способна утолить жажду. Поэтому, когда человек пьёт диетическую колу, он получает только лишние калории.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Мечтаете похудеть, но мешает повышенный аппетит? Вот несколько хитростей, которые помогут его унять или по крайней мере обмануть.

Пейте перед едой... компот

Стандартная рекомендация – пить воду за полчаса до еды, чтобы уменьшить голод, – не всегда работает. Впрочем, неудивительно – вода не содержит калорий. Некоторые выпивают 2–3 стакана перед приёмом пищи, а потом смеяются со стола всё до последней крошки. Если вы тоже не «наедаетесь» водой, начинайте обед с овощного сока (томатного, тыквенного, морковного), а ужин – с компота из сухофруктов, сваренного без сахара (фрукты не ешьте – пейте только жидкость). Эти напитки сытнее воды и хотя бы отчасти утоляют чувство голода. В то же время калорийность их невелика, поэтому за фигуру можно не опасаться.

А вот перед завтраком действительно лучше пить воду – это помогает организму проснуться. Воду обязательно нужно пить и между приёмами пищи. Разрешаются также кофе, зелёный и чёрный чай (всё без сахара). Суммарный объём жидкости – 1,5–2,5 л в день.

Режьте и дробите

Вам никогда не обуздать аппетит, если вы едите 2–3 раза в сутки. Это грозит перееданием вечером. Чтобы его избежать, есть нужно часто – 5–6 раз в сутки (завтрак, обед,

Аппетит, уймись!

Как меньше есть и быстрее худеть



ужин плюс лёгкие перекусы). Тогда вы не успеете проголодаться, ведь промежутки между приёмами пищи маленькие. К тому же, по мнению диетологов, дробное питание активирует обмен веществ, который нередко нарушен у полных людей. Но порции придётся урезать: берите примерно по 150–200 г на приём. Иначе набор веса неминуем.

Ешьте маленькой ложкой

Попробуйте есть с маленькой тарелки. Тут срабатывает чисто психологическая уловка: скромный кусок мяса на большой тарелке кажется крошечным (даже если дополнить его овощным салатом, всё равно останутся пустоты), а вот если выложить это же количество на маленькое блюдце, возникнет ощущение большой порции. Столовые приборы тоже лучше заменить: большую ложку – на маленькую, обычную вилку – на десертную.

Откусывая пищу маленькими кусочками, вы защитите себя от переедания. Европейские диетологи провели такой эксперимент: испытуемым предложили в один день есть суп большими ложками, а в другой – маленькими. Затем сравнили результаты. Так вот, в первом случае люди не могли объективно оценить количество съеденного и «забрасывали»

в себя больше, чем требовалось. А во втором – съедали на треть меньше, поскольку быстрее насыщались.

Ужинайте после шести

Забудьте о том, что после шести есть нельзя. Можно и нужно! Но не булки и сладости, а белковую пищу – яйца, рыбу, курицу, мясо (отварные или приготовленные на пару). Она отлично утолит голод и не одадит вас лишними килограммами. Идеальное время для ужина – за 3–4 часа до сна. Так что, если вы ложитесь не раньше полуночи, вполне можно перекусить и в восемь вечера. Слишком ранний ужин вызовет приступ голода, и вы неизбежно совершите налёт на холодильник.

А вот завтракать желательнее в промежутке от 7 до 9 часов утра. В это время желудочный сок выделяется наиболее интенсивно (кстати, поэтому можно поест поплотнее – всё «сгорит»). Если же вы пропускаете завтрак или обходитесь чашкой кофе, легко заработать гастрит.

Ставьте точку

Укротить аппетит поможет и точечный массаж. Правда, предварительно желательнее выяснить, почему вы полнеете: из-за гормонального сбоя,

возраста, стресса, недосыпания или чего-то ещё – зоны воздействия в каждом случае разные. Однако есть универсальная точка – гуань-юань. Она располагается на средней линии живота на 3 цуня ниже пупка (3 цуня – это ширина сложенных вместе пальцев руки: указательного, среднего, безымянного и мизинца). Массаж лучше делать в положении лёжа – в другой позе до данной точки можно не добраться, особенно если на животе есть складки. Надавливайте на точку подушечкой пальца, совершая небольшие вращательные движения. Длительность – полчаса. Курс – не менее 20 дней.

Если вы точно знаете, что лишний вес образовался из-за переедания (и продолжаете переедать дальше, не в силах укротить аппетит), «ставьте точку» на голени, на 3 цуня выше косточки. Нажмите на неё пальцем и удерживайте 30 секунд. Повторите не менее 20 раз, а потом проделайте то же самое на другой ноге.

Юлия НЕРОВНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– В похудении очень важен семейный настрой. Я знаю многих балетных ребят, которые были полными, но, преодолевая всё, худели. Тут уже всё зависит от поддержки близких и выдержки самого худеющего.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Невыгодный обмен

? *Сколько я себя ни ограничиваю в еде, вес не уменьшается, но стоит расслабиться – и он сразу растёт. Значит, у меня просто такой плохой обмен веществ?*

Елена, Казань

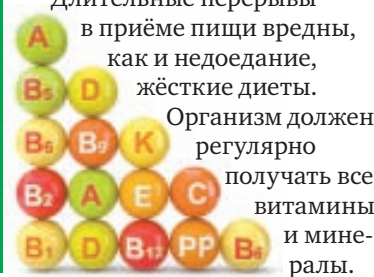
Отвечает врач-диетолог Ирина СТЕПАНЦОВА:

– У каждого из нас индивидуальная скорость обмена веществ: у кого-то энергия расходуется быстрее, у кого-то – медленнее. Но в любом случае у здорового человека эта скорость достаточна, чтобы при адекватном питании и физической активности прибавки веса не возникало. Если вы совсем не худеете даже при жёстких ограничениях, нужно обратиться к эндокринологу и проверить работу щитовидной железы, обмен углеводов (проверка на диабет), некоторые другие гормональные показатели.

Если нарушений выявлено не будет, значит, с обменом веществ всё в порядке, а проблема в питании и уровне физической активности. Проанализируйте его и попытайтесь понять, что вы делаете неправильно.

Здоровый человек может ускорить обмен веществ. И хотя это ускорение незначительно и к моментальной потере лишнего килограмма, конечно, не приведёт, оно в целом полезно и для фигуры, и для здоровья. Приучите себя соблюдать режим питания: есть часто и понемногу.

Длительные перерывы в приёме пищи вредны, как и недоедание, жёсткие диеты. Организм должен регулярно получать все витамины и минералы.



Кстати

Учёные из Нидерландов пришли к неожиданному выводу: в тепле расставаться с лишним весом тяжелее, чем в прохладе. Исследования показали, что при низкой температуре активизируется процесс сжигания жира. Поэтому, если хотите похудеть, не сидите дома, а проводите больше времени на улице. Особенно в холодное время года.

на правах рекламы

КУХНЯ ТВ
Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи
www.kuhnyatv.ru

**УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!**

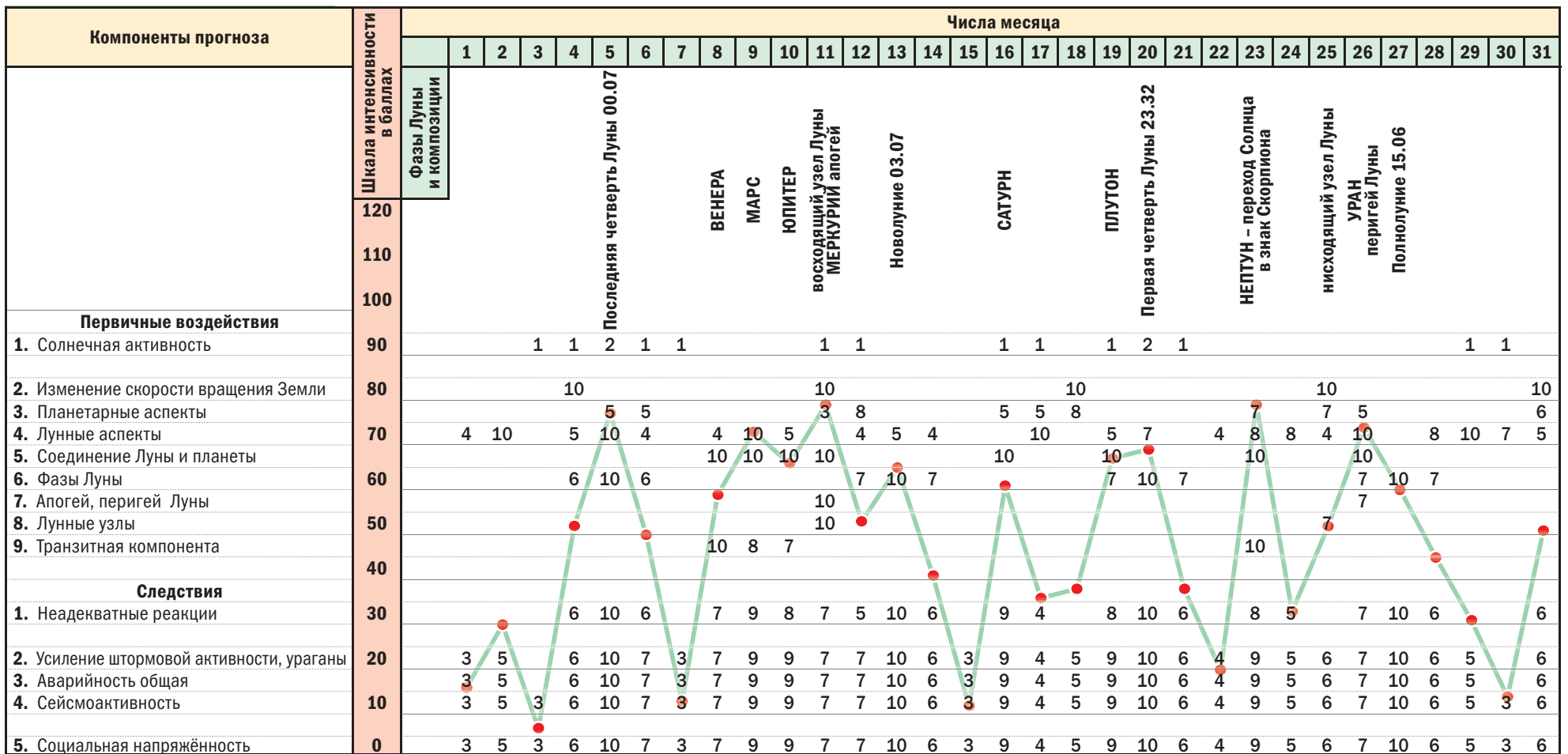


ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ» СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ





САМОЧУВСТВИЕ



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в октябре 2015 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику: 3-го, 7-го, 15-го и 30-го – возможны слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в октябре 2015 г.: 5 (13–15), 8 (21–23), 9 (17–19), 10 (04–06), 11 (11–14), 13 (03–05), 16 (09–11), 19 (22–24), 23 (20–22), 26 (13–16), 27 (14–16).

Татьяна ДУБКОВА, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В октябре усиление геофизической активности ожидается: 2, 5, 8–13, 16, 19, 20, 23–27, 31. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, напряжённости в социуме и усиление сейсмоактивности.

5 – последняя четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Жизненная энергия уменьшается, иммунитет ослабляется, настроение ухудшается. Усиливается вялость и пассивность. Вероятно обострение хронических заболеваний, особенно молочных желёз, печени, желчного пузыря и пищеварительного тракта. Рекомендуется остерегаться переохлаждения, эмоционального перевозбуждения, воздержаться от употребления спиртных напитков и тяжёлой пищи, соблюдать диету. Благоприятное время для завершения начатых дел, создания в доме обстановки покоя и уюта.

8 – соединение Луны с Венерой в Деве. Возможны нервозность и невнимательность, недомогание, бессонница. В результате стресса могут обостриться или возникнуть заболевания нервной системы, нарушиться пищеварение и работа поджелудочной железы. Не исключены ОРЗ и кожные заболевания. Желательно не употреблять тяжёлую и животную пищу, использовать только качественные продукты, остерегаться переохлаждения. Подходящее время для профилактического осмотра, лечения, подготовки к операции.

9 – соединение Луны с Марсом в Деве. Вероятны заболевания желудочно-кишечного тракта, острые кишечные инфекции, колики, воспаления, аппендицит, геморрой. Возможно головокружение, головные боли, болезни и травмы лица и головы. Необходимо

Активные процессы в октябре

остерегаться травматизма, заразных болезней, переутомления и стрессов, возбуждающих средств. Подходящее время для деловой активности, оформления и подписания документов.

10 – соединение Луны с Юпитером в Деве. Возможны заболевания печени, поджелудочной железы, кишечника. Подходящее время для серьёзного лечения кожных болезней, обследования печени и крови, профилактических мероприятий. Желательно соблюдать диету, отказаться от алкоголя, избегать ссор и конфликтов. Подходящее время для занятий благотворительностью, интеллектуальной деятельностью.

11 – соединение Луны с Меркурием в Весах. Возможны заболевания почек, мочевого пузыря, мочеточников, боли в поясничной области, радикулит, неврозы, невралгии, депрессии, мигрени, скачки артериального давления, головокружение, миозиты, «прострелы». Могут потребовать внимания органы дыхания и руки. Рекомендуется остерегаться простуды, особенно в области таза, исключить острые и солёные блюда, алкоголь. Желательно не переедать и пить больше жидкости. Подходящее время для дружеских встреч, переговоров, налаживания контактов.

13 – новолуние. Организм максимально ослаблен, иммунитет понижен. Возможно обострение хронических заболеваний, в том числе почечных, мочевого пузыря, поджелудочной железы. Могут беспокоить головные и желудочные боли, радикулит. Рекомендуется больше отдыхать, остерегаться травматизма, соблюдать осторожность на транспорте, избегать стрессов и конфликтов. Желательно

не планировать на сегодня прививки и операции, отказаться от алкоголя. Подходящее время для дружеских встреч, прогулок и отдыха.

16 – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Возможны болезни печени и желчного пузыря, тазобедренных суставов, седалищного нерва, нарушение венозного кровообращения, невралгия. Вероятно обострение болезней костей и суставов – тазобедренных, коленных, крестца. Рекомендуется соблюдать диету, отказаться от жирной и острой пищи, остерегаться травматизма, падений, переохлаждения области таза. Желательно исключить поднятие и перенос тяжестей. Подходящее время для посещения храма, путешествий, налаживания связей.

19 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Возможно чувство одиночества, депрессия, усиление хронических заболеваний костей и суставов, кожи и зубов. Не исключены заболевания мочеполовых органов. Остерегайтесь травматизма, исключите интенсивные физические упражнения, переноску тяжестей, большую нагрузку на опорно-двигательную систему. Избегайте переохлаждения организма, особенно спины, ног и зубов.

20 – первая четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможны головные боли, обострение хронических заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата и органов мочеполовой сферы. Желательно не вступать в конфликты, отказаться от возбуждающих напитков и тяжёлой пищи, остерегаться переохлаждения, исключить высокую физическую нагрузку.

23 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах, Солнце переходит в знак Скорпиона. Весьма вероятны осадки, перепады атмосферного давления, температуры и настроения. Повышена вероятность аварийных и травмоопасных ситуаций из-за рассеянности, невнимательности. Возможны инфекционные заболевания, боли в ступнях ног, венах. Не исключены отёки и ухудшение зрения. Рекомендуется не перегружать печень, глаза и ноги, соблюдать диету, отказаться от спиртного и кофе. Полезны водные процедуры, массаж стоп, гимнастика, лёгкие прогулки. Подходящее время для благотворительности и творческой деятельности.

26 – соединение Луны с Ураном в Овне, перигей Луны. День неожиданностей, изменения планов, сбоя электронных систем. Рекомендуется отказаться от возбуждающих напитков, курения, шоколада, тяжёлой и жирной пищи. Не следует протезировать, удалять и лечить верхние зубы, стричь волосы, утомлять глаза. Остерегайтесь падений и травматизма. Благоприятны оздоровительные мероприятия, умеренные физические упражнения и прогулки. Серьёзных дел на сегодня намечать не стоит.

27 – полнолуние. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Весьма вероятно обострение хронических заболеваний, скачки артериального давления, сердечные приступы, бессонница. Не исключены лор-заболевания и пищевые отравления. Рекомендуется отказаться от алкоголя, наркотических средств, наркоза, остерегаться травматизма, отравляющих веществ, некачественных продуктов, избегать ссор и конфликтов.

От того, как нарезаны продукты, зависит и вкус блюд, которые мы готовим, и сервировка стола. Бытовая техника во многих случаях не помощник: нужна хорошая разделочная доска.

Наш консультант – эксперт по хозяйварам Надежда КУПРИЯНОВА.

КАЗАЛОСЬ бы, доска она и есть доска, с чем тут разбираться? Не скажите.

▶ **Деревянные разделочные доски** остаются на пике спроса.

➕ **Плюсы.** При использовании таких досок лезвия ножей дольше сохраняются острыми, а небольшие царапины и порезы на поверхности таких досок могут «затягиваться».

➖ **Минусы.** Дерево – очень гигроскопичный, пористый материал, оно впитывает сок от нарезаемых овощей,

Раз дощечка, два дощечка

На чём лучше разделять продукты



Стеклянные доски – самые стильные и гигиеничные

кровь от мяса. Такие доски достаточно быстро теряют первоначальный внешний вид.

➕ **Важные нюансы.** При покупке деревянной доски важно учесть, из какой породы дерева она изготовлена. Самые практичные те, что сделаны из дуба, акации и гевеи. На них можно резать всё. А вот берёзовые, сосновые и буквые доски подходят только для нарезки хлеба и сухих продуктов.

▶ **Бамбуковые разделочные доски**, изготовленные из экологичного растительного материала, – также неплохой выбор.

➕ **Плюсы.** По качеству они превосходят некоторые деревянные, прочны, почти не впитывают влагу и запахи, не деформируются от перепадов температур, на них не образуются царапины и трещины.

➖ **Минусы.** При производстве досок из бамбука используют клей, который может содержать формальдегиды.

➕ **Важные нюансы.** Если уж вы решили приобрести бамбуковую доску, остановитесь на изделиях известных производителей, в их продукции используется только безопасный клей.

▶ **Пластиковые разделочные доски** давно стали серьёзным конкурентом традиционному дереву.

➕ **Плюсы.** Практичность – такие доски не боятся влаги, не впитывают запахи, их легко мыть.

➖ **Минусы.** Доски скользят по поверхности стола, а овощи и фрукты «ездят» по пластику. Кроме того, важно выбрать пластик высокого качества, иначе такие доски быстро царапаются, теряя вид.

➕ **Важные нюансы.** Опасайтесь слишком ярких досок – красители могут содержать токсичные включения.

▶ **Стеклянные разделочные доски** изготавливают из особого ударопрочного и жаростойкого стекла.

➕ **Плюсы.** Несомненное достоинство таких досок – эстетичность. Они идеально подходят для ценителей стильного интерьера на кухне. К тому же эти доски считаются самыми гигиеничными: они устойчивы к царапинам и грязи, влаге и высоким температурам, легко чистятся, долго служат, так как не истираются от резки.

➖ **Минусы.** На стеклянной доске нельзя отбивать мясо, ножи придётся точить гораздо чаще, кроме того, может

Кстати

Для тех, кто любит готовить и часто использует новые рецепты, всегда проблема, как точно соблюсти граммы или миллилитры. Для них удобна доска, на оборотной стороне которой напечатана таблица мер и весов.

Популярностью в последнее время стали пользоваться пластиковые доски-трансформеры, легко превращающиеся в дуршлаг или корзинку для мытья фруктов, ягод и зелени.

Если у вас маленькая кухня, стоит обратить внимание на доски, которые устанавливаются на раковину (некоторые из них имеют вырезы под кран). Это позволяет рациональнее использовать рабочее пространство.

раздражать и скрежет, неизбежный при резке продуктов на стекле.

➕ **Важные нюансы.** Чтобы такая доска не скользила по столу, выбирайте модели с резиновыми «ножками».

▶ **Разделочные доски из искусственного камня** – пока новинка на кухнях.

➕ **Плюсы.** Они очень красиво смотрятся, особенно если столешница или раковина тоже из искусственного камня. А ещё они очень гигиеничны.

➖ **Минусы.** Из-за твёрдости материала они быстро затупляют ножи. Кроме того, такие доски весьма тяжёлые.

Ольга АНДРЕЕВА

На заметку



Доска для легко режущихся продуктов (колбаса, хлеб) может быть тонкой, а для мяса нужно выбирать толстые – не менее 2 см.



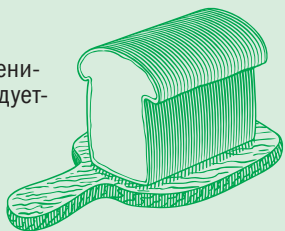
Деревянные доски из-за гигиенических соображений рекомендуются менять раз в 2–3 года.



Повара-профессионалы советуют обязательно иметь отдельную доску для рыбы, так как её запах плохо выветривается.



Никогда не мойте деревянные разделочные доски в посудомоечной машине: они быстро деформируются, впитывая много воды.



ВОПРОС–ОТВЕТ

Жир – долой!

❓ Хотелось бы узнать, как можно очистить от жира решётку кухонной вытяжки?
Татьяна, Санкт-Петербург

Отвечает менеджер по клинингу Нина БЕЛОВА:

– Есть масса средств для удаления жировых загрязнений. Но надо правильно их использовать: нанести средство и оставить на 10–15 минут, затем как следует очистить остатки грязи щёткой и промыть под сильной и очень горячей струёй воды. Однако, если решётка выполнена из алюминия, некоторые средства могут привести к её потемнению, поэтому внимательно читайте инструкцию на этикетке.

Эффективность очистки зависит от того, насколько застарели жировые отложения: если решётку мыть раз в 2–3 месяца, вполне подойдёт обычное средство для мытья кухонной посуды. Если же решётку не мыли давно, вскипятите большую кастрюлю или ведро воды, добавьте туда пачку пищевой соды, опустите решётку в раствор и прокипятите 15–20 минут.

Дома или в химчистке?

❓ Какие ковры – натуральные или синтетические – впитывают больше грязи и можно ли в домашних условиях эффективно очистить напольный ковёр? Или всё-таки предпочтительнее отнести его в химчистку?
Надежда, Астрахань

Отвечает технолог химчистки-прачечной Ирина ПОТАПОВА:

– Ковры из натуральных волокон активнее задерживают пыль и грязь. Пылесос полностью не может справиться с чистой. Обезвредить микробы и бактерии поможет только пароочиститель. К тому же натуральные ковры достаточно «капризны» в отношении препаратов бытовой химии. Поэтому периодически лучше пользоваться химчисткой. Использование профессионального оборудования позволяет полностью устранить пыль и грязь по всей толщине ковра. При этом краски ковра не тускнеют, волокна сохраняют свою структуру.

К специалисту!

❓ Мы живём в доме старой постройки: то в ванной и туалете несёт тухлятиной, то проникают кухонные запахи из соседних квартир. Приходится часто пользоваться освежителями воздуха. Какие из них более безопасны для здоровья?
Галина, Орёл

Отвечает санитарный врач Александра ПЕТРОВА:

– Любые освежители воздуха вредны для здоровья. Их регулярное использование может вызвать аллергию, привести к бронхиальной астме. Вопрос нужно решать кардинально: обратитесь в управляющую компанию, она должна пригласить специалистов, которые после обследования вентиляционной системы произведут её очистку и ремонт.



Не дожидаясь аллергии

❓ Наш малыш подрос, хотим перейти на купание во взрослой ванне. Обязательно ли её дезинфицировать перед мытьём и какие средства лучше использовать?
Антонина, Калуга

Отвечает педиатр Марина ГУРОВА:

– Да, дезинфицировать обязательно: у маленьких детей ещё не сформировался иммунитет – и подцепить любую инфекцию малышу проще простого. Лучше всего использовать для дезинфекции средства бытовой химии с антибактериальными и антигрибковыми добавками. Причём в виде гелей, а не порошковых средств.

После чистки нужно промыть ванну не просто струёй горячего душа, а непременно использовать при этом губку или салфетку из микрофибры, чтобы тщательно смыть остатки средства, а также проветрить ванную комнату – бытовая химия может вызвать у малыша аллергическую реакцию.



ПСИХОЛОГИЯ

Борьба... за болезнь

Почему пациенты не хотят выздоравливать

Готовы ли больные прилагать силы, чтобы укрепить своё здоровье? Почему наличие инвалидности порой оказывается для человека важнее, чем выздоровление?

Наш эксперт – психолог Лев ГАВРИЛОВ.

Хождение по кругу

При выявлении серьёзных заболеваний врачи обычно сами настоятельно рекомендуют пациентам обратиться в бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ) для оформления инвалидности. Это необходимо сделать не только для получения пенсионных выплат. МСЭ составляет индивидуальную программу реабилитации, при необходимости может оказать помощь в переобучении и поиске работы, направить на санаторно-курортное лечение. Людям с инвалидностью легче получить высоко-технологичную медицинскую помощь.

Те пациенты, которые действительно нуждаются в инвалидности, рано или поздно этот статус получают.

Но если понаблюдать за работой районных и городских МСЭ, то в них можно встретить людей, которым по объективным причинам в статусе инвалида было отказано, но смириться с этим они не могут. В течение долгих и долгих лет они ведут упорную, изматывающую, затяжную борьбу с МСЭ: обжалуют «отказные» решения, привлекают юристов, посещают всё новых и новых врачей, чтобы найти более тяжёлые заболевания и всё-таки получить заветную «инвалидную корочку».

В поисках диагноза

Если одна клиника отказывается пойти на поводу у пациента и не находит у него «инвалидизирующих» диагнозов, то он обращается в другую, в третью... Нередко люди пользуются услугами частных медицинских учреждений. Расходы, которые они несут из-за организации этих многочисленных экспертиз, существенно превышают сумму государственных пенсионных выплат при благоприятном исходе тяжбы.

Можно наблюдать и ещё более странные ситуации. Основанием в от- казе в инвалидности или в назначении

более «лёгкой» группы (скажем, третьей вместо второй) во многих случаях является трудоспособность человека. Дабы убедить «злых чиновников» из МСЭ в своей абсолютной нетрудоспособности, пациенты порой увольняются с хорошей, высокооплачиваемой работы, которую им вполне по силам выполнять, несмотря на имеющиеся проблемы со здоровьем.

Симулянты и агграванты

Почему люди, с таким фанатизмом ведущие борьбу за то, чтобы их официально признали «тяжелобольными», не хотят стать здоровыми? Неужели статус инвалида важнее и престижнее, чем хорошее самочувствие и бодрость духа? Парадоксальность ситуации заключается в том, что многолетние тяжбы с МСЭ могут настолько подорвать физическое и психическое здоровье, что человек действительно становится инвалидом.

«В медицинской психологии описанный феномен называется аггравацией (от латинского слова «aggravatio» – «утяжеление»), – отмечает эксперт «АиФ». – Многолетние «борцы с МСЭ», как правило, не являются симулянтами, то есть они не придумывают, не симулируют свои болезни. На профессиональном языке таких пациентов называют аггравантами. Агграванты на самом деле страдают от тех или иных заболеваний. Но они сознательно или бессознательно утяжеляют свои симптомы, ограничения и болевые ощущения».

Сам себе враг

Агграванты наносят ущерб не только государственной социальной системе, которой приходится изобретать всё новые, более точные и объективные методики медико-социальной экспертизы, чтобы исключить неправомерное предоставление статуса инвалида и необоснованные пенсионные выплаты. В первую очередь они вредят самим себе, «пестуя» и культивируя в себе болезненное состояние, всё глубже погружаясь в пучину болезни и лишая себя шанса на выздоровление, на полноценную жизнь.

Под защитой

Психологические причины аггравации могут быть различными. На этот путь встают не только индивидуумы,



Иногда статус инвалида – оправдание жизненных неудач

которые не хотят работать и любой ценой жаждут побыстрее начать получать пенсию. Часто дело совсем не в деньгах, тем более что пенсионные выплаты в России на сегодняшний день являются довольно скромными.

«Статус инвалида для некоторых является своеобразной психологической защитой, оправданием их лени, личных и профессиональных неудач и даже неблагоприятных поступков», – резюмирует Лев Гаврилов.

Союзник врача

При многих заболеваниях для успеха лечения пациент должен стать активным союзником врача. Больному человеку, несмотря на все проблемы, необходимо чётко соблюдать график приёма медикаментов и режим дня, правила питания, отказаться от вредных привычек. Даже если конкретные пациенты и не «спекулируют» на своей болезни, они далеко не всегда становятся помощниками эскулапов.

Можно привести немало примеров, когда больные глаукомой «забывают» о глазных каплях, пациенты-сердечники продолжают курить и употреблять алкогольные напитки... На вопрос, хотят ли пациенты выздороветь, не существует однозначного ответа. Каждый человек на него должен ответить сам. Главное, чтобы этот ответ был честным.

Илья БРУШТЕЙН

ВОПРОС–ОТВЕТ

В плену у телевизора



В последнее время я часами не могу оторваться от телевизора, постоянно смотрю новости. А на свою жизнь нет времени...

Ирина Васильевна Титова, Смоленск



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Механизм воздействия теленовостей чем-то похож на наркотический. Доза постепенно

увеличивается, и освободиться от зависимости сложно. Новости одурманивают, они лишают возможности жить собственной жизнью. Большая часть новостей – особенно мирового масштаба – рассказывает нам о событиях, повлиять на ход которых мы не можем. В психологии есть термин «выученная беспомощность». Он используется по отношению к людям, которые привыкают к мысли, что от их действий ничего не зависит, ничего изменить нельзя. Такой эффект дают не сами события, но длительная невозможность контролировать их ход. Постепенно человек начинает с равнодушием относиться к событиям не только на экране, но и к своей жизни. Подобное равнодушие чревато многими неприятными последствиями, среди которых снижение общего жизненного тонуса, депрессия. В самых запущенных случаях люди забывают про приём пищи и лекарств, правила гигиены. Такой вот парадокс: вроде бы человек очень активно интересуется жизнью, хочет быть в курсе всего, но в реальности его собственная жизнь проходит мимо.

Нужно во что бы то ни стало приложить усилия к тому, чтобы стать независимым человеком, умеющим принимать решения и распоряжающимся своим временем. Заставьте пощучать телевизор хотя бы в течение месяца. Просто накройте его салфеткой, выдерните антенну, не смотрите анонсы телепрограмм в газетах. Через месяц вы решите, по вкусу ли вам пришлось преимуществу жизни без изнурительного новостного марафона.



КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

www.comediatv.ru
www.red-media.ru
www.redmediatv.ru

Ежедневно, 24 часа в сутки.
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!



реклама



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надёжные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Горло не болит!

Если заболело горло, помогут натуральные полоскания.

- Смешайте 10 г плодов фенхеля, 30 г листьев мяты перечной, 30 г цветков ромашки и 30 г листьев шалфея. Заварите 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, дайте настояться, пока настой слегка не остынет.

- 70 г измельчённой коры дуба смешайте с 30 г липового цвета. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, поддержите на медленном огне 15 минут, дайте настояться 45 минут.

Дарья Попкова, Дедовск

Чем намазать спину?

Хочу рассказать о средствах, которые помогают мне справляться с болями в спине при остеохондрозе.

- Смешайте 100 мл сока хрена со 100 мл водки, добавьте 1 ч. ложку глицерина. Втирайте полученную мазь в больное место. После укутайтесь одеялом или тепло оденьтесь.

- 30 г измельченного лаврового листа залейте 200 г подсолнечного или оливкового масла и подогрейте на водяной бане в течение 30 минут. Процедите и втирайте в больные места.

- Для снятия боли можно использовать и компрессы из измельчённых листьев золотого уса. Держать компресс нужно не менее 40 минут.

Ринат, Казань

Подпитка для волос

Если у вас слабые сухие волосы, лучше пользоваться питательными шампунями и бальзамами. Приготовить их можно самостоятельно.

- Взбейте 1 яйцо, добавьте 2 ст. ложки водки и 100 мл шампуня для своего типа волос. Этой смесью мойте голову, но после ополаскивайте настоем крапивы (1 ст. ложка сухих листьев на 1 л горячей воды).

- В 100 мл бальзама для своего типа волос добавьте по 20 мл репейного и касторового масла. Нанесите смесь на волосы, укутайте голову полиэтиленом, а поверх тёплым полотенцем. Через 10 минут смойте смесь бальзама и масел.

Анна, Тверь

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– Во время простуды довольно часто пью от кашля разные травяные сборы. Порой пользуюсь мёдом. Я привык к нему ещё с детства и всегда лечусь им при температуре, больном горле и насморке.

Пламенный мотор

Хочу рассказать о средствах, которые должны быть в арсенале каждого сердечника. Конечно, таблетки ими не заменишь, но в качестве профилактики приступов одышки и тахикардии они очень подойдут.

- 1 ст. ложку плодов боярышника заварите 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и подержите на огне в течение 15 минут, не доводя до кипения. Процедите. Принимайте по 3 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

- 1 ч. ложку сухой травы адониса залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение 2 часов, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Тимофей Ухов, Владимирская обл.

Прошу совета!

Разгоним сплин!

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средствами против осенней тоски и апатии. Всё, что вам нужно, – это повысить тонус организма! Вот мой рецепт.

- 2 ст. ложки сухих плодов шиповника заварите в термосе стаканом кипящей воды и настаивайте в течение суток. Пейте по ½ стакана 2 раза в день после еды.

Ирина, Воронеж

ПОДРУГЕ НА ЗАМЕТКУ

Как обмануть голодную диету?

О сколько же среди «сидящих» на диете разговоров о том, как мучительно трудно сбросить лишние килограммы. Как ради этого приходится месяцами, собрав волю в кулак, отказываться себе во многих любимых продуктах. Ведь чтобы добиться желаемой стройности мы вынуждены потреблять с пищей минимум калорий, обрекая себя на постоянное чувство голода. «Что ж, красота требует жертв», – скажете вы.

Оставьте жертвы для других случаев и начните принимать

«Блокатор калорий Фаза 2». Он творит невероятное! А именно, блокирует до 75% калорий, поступающих в организм из сложных углеводов. А это хлеб и булочки, жареная и вареная картошка, различные каши, макароны и вермишель. То есть все то, без чего на диете обходиться мучительно трудно.

«Блокатор калорий Фаза 2» делает процесс похудения легче. Однако, не забывайте, чтобы добиться действительно хороших результатов, вам придется контролировать потребление

сахаров и жиров («Фаза 2» на них не действует!), а также поддерживать физическую активность.

● Кстати

«Блокатор калорий Фаза 2» не обладает слабительным и мочегонным эффектом, не нарушает работу желудочно-кишечного тракта, не вызывает привыкания, сохраняя эффективность на всем протяжении приема, облегчает соблюдение диеты и помогает закрепить достигнутый результат.



Картофель
181 Ккал
107 Ккал

Макароны
337 Ккал
118 Ккал

Кекс с изюмом
282 Ккал
147 Ккал



8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный.

www.faza2.ru

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Гончарное искусство ещё недавно было экзотикой, но сегодня стало одним из популярнейших видов досуга и хобби. И не случайно, ведь это занятие увлекательное и творческое, а польза от работы с глиной огромна и для физического, и для душевного здоровья.

Курсы для всех

В гончарных мастерских, где проводятся мастер-классы по обучению этому искусству, кого только не встретишь! Домохозяйки и студенты, менеджеры и бизнесмены, школьники и бухгалтеры – в общем, представители всех возрастов и профессий с удовольствием лепят, обжигают и расписывают созданные своими руками глиняные горшки, тарелки и прочие поделки. Если спросить, что именно привлекает людей в этих занятиях, можно получить разные ответы. Но главным мотивом всё-таки является возможность отрешиться от повседневности, уйти от сиюминутных проблем и неприятностей, освободиться от стрессов, успокоиться, почувствовать гармонию и умиротворение. Недаром занятия гончарным делом – один из самых эффективных способов арт-терапии. А арт-терапия, по мнению специалистов, один из лучших

Полезный горшочек

Чему учат в гончарных мастерских



методов борьбы с депрессией и другими нервными расстройствами.

Лепота!

От работы с глиной есть и много другой пользы. Так, доподлинно известно, что лепка прекрасно развивает мелкую моторику, а значит, мышление и речь, фантазию и чувство прекрасного, а работа на гончарном круге тренирует координацию и терпение, выдержку. Особенно это актуально для агрессивных, вспыльчивых, несдержанных взрослых и гиперактивных, непоседливых и невнимательных детей, а также для людей любого возраста, имеющих

Работа с глиной умиротворяет, снимает стрессовое состояние

проблемы с речью и координацией. Лепить руками или крутить гончарный круг в группе сотоварищей будет очень полезно стеснительным людям, испытывающим проблемы с общением. А также тем, у кого не в порядке нервы. Ведь гончарное ремесло оказывает успокаивающее действие на нервную систему. К работе

с глиной неплохо бы приобрести и тем, кто страдает от заниженной самооценки. Ведь, увидев, как под твоими руками мало-помалу возникает отличная полезная вещь, которой можно и самому пользоваться, и не стыдно другу подарить, волей-неволей начнёшь себя уважать!

Кроме того, польза есть и на физическом уровне. Ведь глина – уникальный природный материал, который веками использовался и в медицинских целях. Во-первых, она полна ценнейшими микроэлементами, которые проникают через кожу и оздоравливают организм. Во-вторых, глина способна вытягивать любые токсины и вредные бактерии. Недаром в народной медицине её используют для лечения едва ли не всех болезней.

Дело мастера боится

Заниматься гончарным делом можно и дома, но это очень сложно и дорого: денег стоит и печь для обжига, и круг, и инструменты, и материалы. К тому же при работе на круге брызги глины даже у профессионалов летят во все стороны. Что уж говорить о новичках! Мастера научат неопытных, как

выбирать, хранить и подготавливать глину для лепки. Её проще всего купить в специализированных магазинах для творчества (или заказать по Интернету). Глина продаётся в виде порошка (тогда в неё надо добавлять воду) или в готовом виде. Можно и самим накопать глину из карьера. Но тогда с нею придётся изрядно повозиться: сначала очистить от мелких камешков, потом развести водой до консистенции сметаны и процедить через самое мелкое сито (вроде фильтра для кофе). Затем надо дать глине отстояться и слить лишнюю воду. После чего останется ждать, пока она подсохнет до нужного состояния. Обжигать глиняные изделия можно только в специальных печах при температуре не ниже 1000 градусов. Соответственно обычная духовка и микроволновка для этой цели не подойдут. Да и овладеть приёмами гончарного ремесла по книгам и видеоурокам довольно сложно.

Поэтому хотя бы азы мастерства лучше постигать в специальных мастерских у профессионалов. Дальше будет видно. Отыскать гончарную мастерскую сегодня легко практически в любом городе, не только в столице. Достаточно набрать в Интернете в поисковике соответствующий запрос, как выйдет множество предложений.

Елена АМАНОВА

ЧТО ЛЕЧАТ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Сегодня о пользе ходьбы говорят много. Чем же она так замечательна и как ходить правильно?

Движение – это жизнь

Как бы банально это ни звучало, это действительно так. Отсутствие нагрузки приводит к истончению мышц, что, в свою очередь, существенно ограничивает способность к движению в будущем.

Наиболее яркое подтверждение тому – ситуации, когда человек потерял способность ходить из-за травмы. В течение нескольких недель у него наступает так называемая атрофия мышц. И процесс возвращения к прежней физической форме часто бывает долгим и болезненным.

Кстати

3 октября 2015 года – Международный день ходьбы. В этом году он впервые пройдёт и в нашей стране, прокатившись волной от Петропавловска-Камчатского до Калининграда. Марафон стартует в Петропавловске-Камчатском 3 октября 2015-го в 11 часов утра по местному времени. Принять участие в эстафете может каждый, независимо от пола, возраста и физических возможностей. Длительность этапа составит один час. Посредством телемоста «эстафетная палочка» будет передаваться по городам России – с востока на запад. Таким образом, мероприятие состоится в одно и то же время в 11 городах и продлится 11 часов.

Уйти от болезней

Кроме того, длительные пешие прогулки благотворно сказываются на сердечно-сосудистой системе. Ведь при ходьбе в умеренном темпе пульс в среднем повышается до 80–110 ударов в минуту, что является прекрасной тренировкой сердечной мышцы.

Сколько сделать шагов?

В отличие от бега ходьба является довольно умеренным видом физической активности и практически не имеет противопоказаний. Поэтому имеет смысл говорить лишь о некоторых минимально рекомендуемых значениях.

Здоровому взрослому человеку врачи рекомендуют ходить не менее полутора часов в день. Это примерно 5–7 км, или 7–10 тысяч шагов. Для удобства контроля за пройденными километрами можно приобрести шагомер, специальный фитнес-браслет или установить на телефон специальное приложение для счёта шагов.

Любимому старшего возраста и имеющим проблемы со здоровьем ходить можно, но им следует ограничиться 30 минутами в день (это порядка 2 км) 3–5 раз в неделю. По мере привыкания к подобной нагрузке её можно повышать, но не более чем на 15% в неделю.

В целом же основной опасностью во время ходьбы является ударная нагрузка, направленная в первую

очередь на суставы. Данная проблема может быть отягощена избыточным весом человека. В таких случаях лучше ходить не по асфальту, а прогуливаться в парке, использовать обувь с упругой подошвой, снижающей ударную нагрузку на суставы. Также стоит избегать ходьбы вниз по крутым склонам или ступенькам или делать это максимально осторожно.

По-скандинавски

Сегодня в парках часто можно увидеть людей, которые, словно по лыжне, уверенно идут по дорожке, переставляя палки. Что это – дань моде или палки действительно нужны?

Использование палок позволяет переложить нагрузку с ног на руки и корпус человека. Это, с одной стороны, снижает ударную нагрузку на суставы ног, а с другой – помогает развивать мышцы рук, спины и груди. При этом повышается двигательная активность, что приводит к увеличению расхода калорий, – во время скандинавской ходьбы вы сжигаете в полтора раза больше энергии, чем во время обычной прогулки. Так что, если вы планируете использовать ходьбу как средство похудения, палки в этом существенно помогут. При выборе палок следует обратить внимание на следующие параметры. Палки бывают

телескопические или цельные, имеют различные наконечники – в зависимости от типа поверхности, по которой вы собираетесь ходить, – а также имеют разную длину. Лучше выбирать лёгкие телескопические палки с металлическими наконечниками и удобным для вашей руки ремешком (темляком). Такие палки универсальны и их легко перевозить с собой. При выборе длины палок можете воспользоваться следующей формулой: ваш рост умножить на 0,67. Так, при росте 180 см вам подойдут палки длиной примерно 120 см.

Елена БАБИЧЕВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– Я живу в центре Москвы, почти на выходе на Новый Арбат. И долгое время ходил от дома до Театра сатиры пешком. Сейчас по состоянию здоровья мне стало тяжело ходить на большие расстояния. Теперь я выхожу на прогулку с тростью и только вблизи дома.



Предел



Марина СТЕПНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Давайте не про Олимпиаду. Давайте про людей. Не про тех, что кричат: «Слава!» И не про тех, что с той же яростной силой орут: «Позор!» Кто из них прав, знает только время, у которого нет эмоций, нет жалости, есть только ход. И ещё время знает, что и тем и другим оравшим когда-нибудь станет стыдно. Потому что в крике, каким бы искренним и громким он ни был, нет ни малейшего достоинства. Кричат, чтобы привлечь внимание к себе. Отобрать его у других. Тот, кто кричит во всеулышание, часто нагл, ещё чаще глуп. Опасное сочетание. Очень опасное.

Люди, которым по-настоящему тяжело, обычно молчаливы. Непростые решения не требуют слов, зато нуждаются в действии. Очень часто и настоящая боль беззвучна. По крайней мере те, кто орёт, этой боли не слышат. Это ведь чужая боль. Сами они здоровы, полны ярости и сил. Всё чаще ярость и обида заменяют нам разум, вы заметили? Всё чаще. Это тоже опасное сочетание. Вообще опасности в воздухе всё больше, сам воздух всё холоднее. Непростые времена. Может быть, простых и вовсе не бывает.

Но давайте вернёмся к людям. К тем, которым больно. Которые молчат. Да что уж там, вернёмся к Олимпиаде. Честное слово, я никогда не любила цирк, спорт, балет. Всё, что требует выхода за пределы физических возможностей только для того, чтобы другие поорали из зрительного зала или с трибун. Нет, я понимаю, что человек должен делать следующий шаг. Преодолевать. Прыгать и бегать всё выше. Метать всё дальше. Никогда не останавливаться, потому что не прогресс – это регресс. Только вот улюлюкать в спину упавшего циркача – ещё больший регресс. Даже не средневековье – много хуже.

Быть первым тяжело. Ты на виду и на слуху у всех, и каждый из этих всех искренне уверен, что имеет на тебя полное право. Талант ведь принадлежит народу. А народ мудр. В зрелищах он нуждается куда больше, чем в хлебе. Потому что, когда есть зрелище, как-то забываешь про урчащий живот.

Перестать быть первым – ещё тяжелее. Каждый из тех, кто считал тебя своим персональным богом, считает своим долгом пнуть тебя побольнее. Те, кто не пинает, просто забывают. Навсегда. Вот расплата за долгую дорогу вверх, за карабканье, за непосильные нагрузки. Вышел за пределы человеческих возможностей, добрался до самого пика – и обнаружил, что воздуха там нет. И сам ты больше не человек. Ты – надежда страны. Ты всех подвёл. Ты лишил свой народ зрелища.

Крики всё громче. Боль всё сильнее. Подвиги ради зрелищ. Зрелища ради подвигов. Непростые времена.

В доме № 20 по 1-й Мещанской жили при свечах, потому что его хозяин не признавал электричества. Впрочем, так же как не признавал он телефона и пролёток с резиновыми шинами.

Без выходных и праздников

Самый удивительный московский доктор, а также самый выдающийся клиницист-практик своего времени, талантливейший терапевт и крупный учёный Григорий Антонович Захарьин приобрёл этот дом в 1863 году и прожил здесь до самой своей смерти в 1897-м. Здесь, в кабинете, писал он свои научные труды и лекции, переводившиеся потом на английский, французский, немецкий и многократно переиздававшиеся. Отсюда ежедневно (почти тридцать лет он был директором факультетской терапевтической клиники университета) отправлялся к больным: ведь у них нет выходных и праздников.

И отсюда, с Мещанской, Захарьин, последняя надежда заболевших московских богачей, отправлялся с визитами. (У себя никогда не принимал.) У него была обширнейшая практика и очень высокие гонорары – не меньше ста рублей за визит.

Длинный чёрный сюртук с бархатным воротником, ненакрахмаленное бельё и даже летом в валенках, потому что тяжело страдал от ишиаса. За ним несли стул, и на каждой площадке между этажами он присаживался отдыхать.

Григорий Антонович был крайне раздражительным человеком. Даже когда лечил царя Александра III в Ливадии, расколотил палкой хрустальные безделушки на полке.

С дамами он говорил по-французски, а с купцами мог и матом. Но ему всё прощали.

Великий диагност

О Захарьине ходили легенды, что он с первого взгляда может распознать болезнь... Возможно, они появлялись после таких историй. «Перестаньте ездить по Ильинке», – посоветовал он своему пациенту. Тот сменил маршрут – и перестал простужаться. Оказалось, всё просто: прежний путь через Ильинку изобилует церквями, и Захарьин догадался, что набожный купец снимает шапку перед каждой... А на улице был трескучий мороз.

Никаких чудес не было, тем более «с первого взгляда»: Захарьин предвительно посылал к пациентам своего ассистента и сам осматривал и расспрашивал больного часами. Не из любопытства. Сбор анамнеза – серьёзный этап клинико-диагностической работы. «Анамнез» по-гречески – «воспоминания». «Анамнез морби» – «история болезни». «Анамнез вита» – «история жизни». Захарьина интересовала история жизни: какая у пациента семья, куда выходят окна комнаты, на каком боку больной спит, что ест по утрам – «многоступенчатый распрос больного, возведённый на высоту искусства». Захарьин не признавал врачей, которые начинали лечение,

Доктор Захарьин

Прекрасный врач со скверным характером



Проспект Мира, д. 20. 1968 г.

Он назначал немногие, но только хорошо известные ему средства

основываясь только на лабораторных данных. Он создал свой анамнестический метод исследования больных.

Во время осмотра больного из комнаты выносили клетки с птицами и останавливали маятники часов. Зато, прикладывая к груди пациента стетоскоп, Захарьин слышал то, чего не слышали его коллеги, смеющиеся над такими причудами.

Он назначал немногие, но только хорошо ему известные средства. Считал, что врач должен лечить теми препаратами, которые сам хорошо чувствует. Его лечение было необременительно для пациента. О Захарьине говорили, что он лечит легко.

Плюс двадцать лет

«Победоносно спорить с недугами масс может только гигиена», – писал Захарьин. А болезни, считал он, есть следствие неблагоприятных условий жизни.

В доме у знаменитых богачей Хлудовых раздражительный Захарьин разбил палкой окна – потому что те не открывались; вспорол перины с клопами; побил на кухне посуду – в ней сохранялись остатки вчерашнего ужина. И апофеоз – заставил вывалить на улицу все прошлогодние запасы квашеной капусты. Ещё и взял за это гонорар в 1000 рублей.

А князю Голицыну, который страдал от упадка сил, он посоветовал ехать в деревню: подышите навозом, попейте парного молока, поваляйтесь на душистом сене... «Я не сено, не навоз, не молоко, я только врач, поэтому помогите вам не могу», – заключил Григорий Антонович.

Гигиенический образ жизни, климатотерапия, диетотерапия, медикаментозное сопровождение – вот на чём он основывал выздоровление пациента.

Захарьин первым ввёл и обосновал лечение минеральными водами вне источника: именно благодаря ему в Москве появились первые бутылки с минеральной водой из Ессентуков и Боржоми.

Он занимался кумысолечением, бальнеологией и курортологией – лечением вдали от места проживания «... Даст столько хороших советов и указаний, что проживёте лишних 20–30 лет», – писали о нём.

Отражённые боли

Порой истории о его чудачествах, сумасшедших гонорарах и богатстве (кроме дома на Мещанской он имел ещё и доходные дома на Кузнецком мосту на миллион рублей) затмевали его талант врача и учёного. Между тем всё состояние он завещал на благотворительные цели. А его вклад в развитие медицины не подлежит сомнению.

С разницей в пятнадцать лет Захарьин, а за ним и английский невропатолог Генри Хэд открыли связь между кожей и внутренними органами. При заболеваниях лёгких, печени, органов малого таза кожа вовлечена в патологические процессы. При патологии этих органов определённые участки кожи обладают повышенной чувствительностью и болезненностью. Это отражённые боли. Иногда ещё до начала болезни они становятся маркером недуга. И поныне эти проекционные зоны, запечатлённые в виде фигур, «зоны Захарьина – Геда» фигурируют во всех руководствах по нервным болезням.

Григорий Антонович Захарьин был инициатором разделения клинических дисциплин и появления самостоятельных клиник: детской, кожно-венерологической, глазной, гинекологической... Палата с четырьмя койками, которую он в 1875 году как директор факультетской терапевтической клиники выделил В. Снегирёву, поручив следить за больными, стала началом будущей гинекологической клиники Московского университета. Сегодня блестящему хирургу Снегирёву перед ней стоит памятник. А неподалёку – памятник другому ученику Григория Антоновича Захарьина, «другу детей Нилу Филатову».

Оценивая его вклад в медицину, Чехов, сам доктор и писатель, сравнил Захарьина – «по таланту» – с Львом Толстым в литературе.

Ирина ГОЛУБЕВА



КАРЬЕРА

Проверочная работа

Как выдержать испытательный срок

Собеседование пройдено успешно, однако расслабляться ещё рано. Впереди испытательный срок. Как заслужить расположение коллег и начальства?

Я самый лучший!

Разумеется, в первую очередь обитатели нового офиса будут оценивать ваши профессиональные качества. А раз так, придётся как можно быстрее включиться в рабочий процесс.

Сразу же вникнуть во все тонкости, возможно, не получится, поэтому не стесняйтесь задавать вопросы коллегам и руководителю. Не пытайтесь освоить всё самостоятельно – вашим сослуживцам проще потратить несколько минут на объяснение, чем ждать, пока вы без посторонней помощи разберётесь во всех нюансах.

Бывает, что новому сотруднику трудно включиться в работу не потому, что он чего-то не знает, а из-за того, что коллеги не доверяют ему или просто по привычке берут на себя дополнительные обязанности, забыв передать их новичку. Не бойтесь просить работу. Ведь, если в течение испытательного срока вы лишь создаёте видимость деятельности, вряд ли у вас получится стать незаменимым.

Впрочем, не стоит впадать и в другую крайность. Случается, что на новичка спихивают дела, за которые никто не хочет браться. Как правило, это рутинная работа, которую ленятся выполнять другие. Конечно, если вас один раз попросили о помощи, отказываться не стоит. Но превращаться во всеобщего секретаря тоже нельзя, иначе вы просто не сможете достойно выполнять ту работу, ради которой вас наняли.



Хороший способ понравиться шефу – стать похожим на него

Здравствуй, босс!

Ещё одна важная задача для новичка – понравиться начальнику. Даже если вы отличный специалист, но при этом не можете найти общего языка с шефом, ваше будущее в компании окажется туманным.

Психологи уверены, что лучший способ завоевать расположение босса – стать похожим на него. Не стесняйтесь подстраиваться под интонацию речи и тембр голоса начальника, а также копировать его жесты. Конечно, это не значит, что вы должны полностью повторять все движения шефа. Это может выглядеть карикатурно. Но скопировать несколько

любимых словечек босса и его привычку сидеть нога на ногу вполне можно.

Ещё один важный момент в нелёгком деле обольщения начальника – умение слушать. Ведь говорить, скорее всего, придётся шефу – именно он будет раздавать вам задания, делать замечания и вносить коррективы в работу. И здесь главное – давать собеседнику обратную связь. Чтобы босс почувствовал, что вы его понимаете, время от времени повторяйте за ним то, что он сказал. Конечно, не стоит изображать эхо и дословно воспроизводить сказанное. Перефразируйте то, о чём говорил начальник. Хорошо, если время от времени вы будете просто кивать в ответ на его речи.

Впрочем, бывают ситуации, когда нужно не соглашаться, а напротив, отстаивать свою точку зрения. В этом случае не стоит сразу же бросаться в атаку. Начните с фраз: «Я вас прекрасно понимаю, но...», «Согласен с вами, однако...», а уж потом переходите к высказыванию своих мыслей.

● На заметку

» По закону испытательный срок для рядовых работников не может продолжаться более трёх месяцев, а для руководителей подразделений, главных бухгалтеров испытание не может длиться более полугода.

» В случае если вы не устроили работодателя в течение испытательного срока, вас могут уволить без выходного пособия, предупредив за 3 дня.

» Если работа вам не нравится, вы можете уйти, не отработав 2 недели. О своём уходе начальство можно уведомить за три дня.

» Стоит насторожиться, если ваша зарплата на время испытательного срока существенно ниже той, что указана в описании вакансии. Возможно, таким образом нечестный работодатель экономит на временных сотрудниках.

» Испытательный срок не назначается беременным женщинам, лицам моложе 18 лет и тем, кто впервые устраивается на работу по специальности в течение года после окончания вуза или колледжа.

Дорогие коллеги!

Подружиться с коллегами тоже немаловажно. Вы быстро освоитесь, если усвоите принятые в коллективе обычаи. Каждый день в пять часов коллеги пьют чай? Принесите коробку конфет. В офисе царит официальная обстановка? Избавьте сослуживцев от подробностей вашей личной жизни и не спрашивайте, как они провели выходные. В общем, маскируйтесь и ведите себя так, чтобы не слишком выделяться из толпы.

Не стоит также во время испытательного срока пытаться вносить коррективы в устоявшийся рабочий процесс. Даже если на вашей прошлой работе алгоритм действий был другой, не нужно лезть в чужой монастырь со своим уставом и критиковать сложившийся порядок.

И конечно же, постарайтесь избегать рассказов о том, как прекрасно всё было устроено на вашей прошлой работе. Такие разговоры могут быть восприняты как нравоучения.

Ольга ТУМАНОВА

Спрашивайте в киосках вашего города!

Молочница, климакс, цистит, контрацепция, эректильная дисфункция, аденома простаты, варикоз, геморрой

Каким лекарствам

можно доверять

Уже
в продаже!

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3 и № 4), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: ls@aif.ru

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.

Мария Кожевникова:

«У меня нет времени на отдых!»

Известная актриса и мама двоих детей Мария КОЖЕВНИКОВА находится в отличной форме. В интервью «АиФ. Здоровье» она рассказала, как ей удалось скинуть более 30 килограммов.

Дела семейные...

– Мария, вы актриса, политический деятель и мама двоих сыновей.

Скажите, когда всё успеваете?

– Есть такая хорошая поговорка: «Глаза бояться – руки делают». Не знаю, как я всё успеваю! Уже забыла, когда в последний раз ела за столом – всё в суете, на бегу. В последнее время на меня стали обижаться многие друзья, потому что перестала куда-то выходить, звонить. И дело не в том, что я не хочу этого делать, а просто нет времени. Сейчас я полностью отдаюсь своим детям, работе.

– Кто-нибудь помогает вам с малышами?

– Мой самый первый и верный помощник – это мама. Её сил хватает на всех 24 часа в сутки. Я думала, что, когда появятся внуки, мамин контроль надо мной уйдёт сам собой. Но нет! Мама успевает следить и за мной, и за внуками,

и за мужем. Кроме того, у нас есть няня, которая всегда на подхвате.

– А ваш супруг нянчится с сыновьями?

– В течение дня муж на работе, а вечера он, конечно же, проводит с детьми. Ваня очень любит играть с папой. Мне кажется, что мужчины лучше понимают друг друга – у них особая взаимосвязь.

– Кто строже в вопросах воспитания – вы или муж?

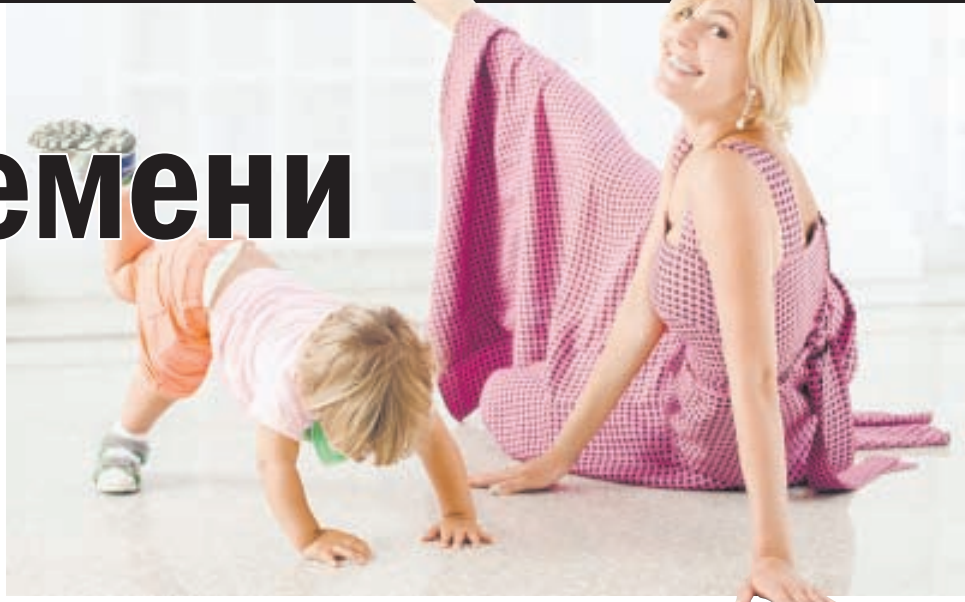
– Роль злого полицейского в нашей семье играю я – стараюсь быть строгой, справедливой мамой. Супруг – человек-праздник, который чаще идёт на уступки.

– Ваши сыновья, Ваня и Максим, похожи между собой?

● **Наша справка**

Мария Кожевникова родилась в семье советского хоккеиста, двукратного олимпийского чемпиона, заслуженного мастера спорта Александра Кожевникова. Кстати, сама актриса – мастер спорта по художественной гимнастике, чемпионка Москвы.

Мария Кожевникова получила известность после участия в сериалах «Универ», «Кремлёвские курсанты», «Красные горы», «Склифософский», в фильмах «Свадьба по обмену», «Сокровища О.К.», «Молодожёны», «Батальон».



– Сыновья абсолютно не похожи друг на друга. С первого взгляда можно понять, что Ваня похож на меня, а Максим – на папу. Старший сын любит внимание, постоянно танцует, поёт, а младшенький, наоборот, очень спокойный мальчик. Если Иван любил капризничать и командовать, то Максимка очень редко плачет.

Ни минуты покоя

– Выдался ли у вас отпуск в этом году? Как его провели?

– Да, я смогла отдохнуть. Дни напролёт я проводила рядом с сыновьями, не отвлекаясь на рабочие встречи. Мы учили Ваню плавать, ладить с младшим братиком. Раньше он пытался отобрать у Максима игрушки, а сейчас понимает, что малышу нужно уступать.

– Мария, этим летом вы поразили поклонников своей стройной фигурой. Как вам удалось так быстро прийти в форму после родов?

– Не могу сказать, что быстро. За вторую беременность я набрала

35 килограммов – не употребляла сладкого, мучного, но от лишнего веса это не спасло. Не буду лукавить, вернуть фигуру после родов было очень непросто. Я не сторонник быстрого похудения, поэтому старалась не насиловать свой организм – занималась спортом, готовила еду на пару, перестала есть сладкое. Сейчас у меня остались два лишних килограмма, но я активно работаю над этим.

– Порадуете ли вы поклонников новыми ролями в кино? Или же вы решили отложить съёмки на время?

– Я решила повременить. У меня очень много работы в Государственной Думе – хочется довести все дела до конца. Мне бы хотелось добиться принятия законов, над которыми я трудилась. Да, предложения о съёмках мне поступают, есть интересные, умные сценарии, но, к сожалению, на всё просто не хватает времени.

Беседовала
Анна АНИСИМОВА

С чего начинается Родина? С заветной скамьи у ворот, С той самой берёзки, что во поле, Под ветром склоняясь, растёт...

365

О России с любовью. Русский Исторический Канал «365 дней ТВ»

www.365days.ru www.redmediatv.ru www.red-media.ru

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

12+ реклама

Ваш вопрос специалисту

Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 649

Б	У	З	И	Л	У	А	И
Л	Е	З	У	К	У	И	И
И	А	И	К	И	У	И	И
А	У	И	У	Е	У	И	И
Б	Е	А	У	И	У	И	И
К	У	И	И	И	И	И	И
А	И	И	И	И	И	И	И
У	У	И	А	Е	У	И	И

№ 650

Б	У	З	И	Л	У	А	И
Л	Е	З	У	К	У	И	И
И	А	И	К	И	У	И	И
А	У	И	У	Е	У	И	И
Б	Е	А	У	И	У	И	И
К	У	И	И	И	И	И	И
А	И	И	И	И	И	И	И
У	У	И	А	Е	У	И	И

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
Родинка – Вайоминг – Нонсенс – Семьянин – Диор – Фото – Ядро – Одди – Ода – Санд – Гуфи – Базар – Данлоп – Дюма – Диагноз – Чертог – Дания – Грека – Сало – Рыбак – Казань – Дрожь.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
Задачник – Довлатова – Недосып – Гусь – Распродажа – Год – Гир – Дилан – Софи – Бездарь – Тема – Авасо – Звон – Деревяно – Борьба – Гид – Неру – Генетика.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Онкологическая помощь: грядёт ли кризис
- Сидячая работа: чем вредит
- Позднее взросление: виноваты родители?
- Компьютерное многоборье: пенсионеры покоряют Интернет
- Стареет красиво: правильный уход за кожей
- Лепим тело: без фанатизма



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Гуляй и не кашляй!

Осенью погода переменчивая, часто бывают дожди, существенно понижается температура. А вместе с этим наступает период, когда некоторые из нас начинают чихать и кашлять. Ответьте на вопросы теста и узнайте, насколько ваш организм готов противостоять простуде.

- 1** Утром вы просыпаетесь с большим трудом?
а) Да. б) Нет.
- 2** Лучше лишние пять минут понежиться в постели, чем принять контрастный душ?
а) Да. б) Нет.
- 3** В среднем ваш сон длится не менее шести-семи часов в день?
а) Нет. б) Да.
- 4** Часто ли у вас возникают проблемы с засыпанием?
а) Да. б) Нет.
- 5** У вас сидячая работа?
а) Да. б) Нет.
- 6** Вы регулярно делаете зарядку и (или) посещаете тренажёрный зал?
а) Нет. б) Да.
- 7** Вы редко бываете на свежем воздухе?
а) Да. б) Нет.



- 8** У вас случается головокружение и (или) беспокоят головные боли?
а) Да. б) Нет.
- 9** Иногда вы ощущаете внезапную усталость, хотя, в общем, не переутомились?
а) Да. б) Нет.
- 10** Вы курите?
а) Да. б) Нет.
- 11** Вы редко бываете в стрессовом состоянии?
а) Нет. б) Да.

- 12** Вам обычно хватает времени на то, чтобы отдохнуть после трудового дня?
а) Нет. б) Да.
- 13** Занимаетесь ли вы закаливанием?
а) Нет. б) Да.
- 14** В вашем меню всегда присутствуют овощи и фрукты?
а) Нет. б) Да.
- 15** У вас стало возникать сильное сердцебиение без видимых причин?
а) Да. б) Нет.
- 16** Вы стараетесь придерживаться рационального режима питания?
а) Нет. б) Да.
- 17** Ваш вес в пределах нормы?
а) Нет. б) Да.
- 18** Страдаете ли хроническими заболеваниями?
а) Да. б) Нет.
- 19** Вы стали раздражительны, а то, что поднимало настроение совсем недавно, уже не радует?
а) Да. б) Нет.
- 20** Вы замечаете, что на улице, несмотря на тёплую одежду и обувь, у вас быстро начинают замерзать руки и (или) ноги?
а) Да. б) Нет.

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» баллы не начисляются. Суммируйте баллы и подведите итоги.

40–26 баллов. Вам стоит задуматься над тем, как изменить образ жизни. И лучше не откладывать! Старайтесь больше двигаться. Начиная утро с зарядки. Стремитесь обходить стрессовые ситуации. Растирайте массажной щёткой (или жёстким полотенцем) ступни и кисти, особенно перед долгими прогулками. Это улучшит кровообращение, что поможет легче переносить холод. Вам рекомендуется сделать прививку от гриппа. Только не забудьте проконсультироваться с врачом – для вакцинации есть противопоказания.

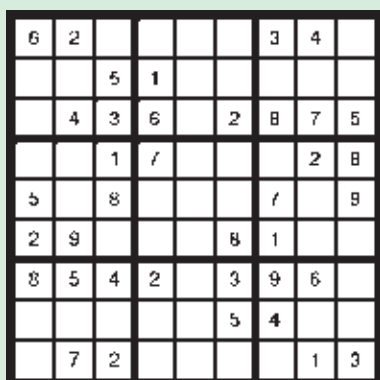
24–12 баллов. Вы разделяете мнение: «Человек, не заботящийся о своём здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты». Тем не менее в межсезонье вам следует с большим вниманием отнестись к собственному самочувствию. Для профилактики простудных заболеваний используйте такие общеукрепляющие народные средства, как калина (кроме прочего она помогает успокоиться и снять напряжение), шиповник, облепиха, лимон, клюква, мёд ну и, конечно же, лук и чеснок. Не переутомляйтесь и чаще бывайте на свежем воздухе. Не поленитесь сделать профилактические прививки, перед этим получив консультацию доктора. Помните: болезнь легче предупредить, чем лечить!

10–0 баллов. Вы вполне можете рассчитывать, что ваш организм успешно справится со всеми испытаниями осеннего периода. Избегайте мест большого скопления людей и не переохлаждайтесь.

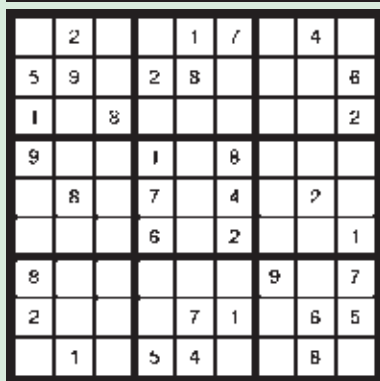
Составил Дмитрий СВИРИДОВ

Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!



№ 649



№ 650

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

ОСОБАЯ ПРИМЕТА НА ЩЕКЕ ГОЛЛИВУДСКОЙ СУПЕРЗВЕЗДЫ РОБЕРТА ДЕ НИРО

УЧЕННЫЕ ТОЧНО УСТАНОВИЛИ, ЧТО ... БУКВАЛЬНО УБИВАЕТ КЛЕТКИ МОЗГА

СПОСОБ ОЧИСТИТЬ ПОЛКИ МАГАЗИНА ОТ ЗАЛЕЖАЛОГО ТОВАРА

АКТРИСА МАРКО ПО ИМЕНИ

ОДИН ИЗ «НЕФТЯНЫХ» ШТАТОВ США

ОБРАЗЦОВЫЙ МУЖ

ЗАРОЖДЕНИЕ ЭТОЙ НАУКИ СВЯЗАНО С ИМЕНЕМ ГРЕГОРА МЕНДЕЛЯ

«В НАШЕЙ СТРАНЕ, ПОКА КОМУ НАДО ВЗЯТКУ НЕ ДАШЬ, ... С КОРРУПЦИЕЙ НИ ЗА ЧТО НЕ НАЧНЕТСЯ»

АБСУРД ДА И ТОЛЬКО

«СОВРЕМЕННАЯ ДЕВУШКА ЛЕТОМ ВЫГЛЯДИТ ТАК, ЧТО ЗА ТАКОЕ ... ПРИ КОММУНИСТАХ САЖАЛИ»

ИЗЛЮБЛЕННАЯ ...

ЛОЦМАН ДЛЯ ТУРИСТОВ

ДЖАБА-ХАРЛАЛ ...

1

ШАР ИЗ ПУШКИ

«МОДНЫЙ КРИСТИАН»

КТО ТАЛАНТАМИ ЯВНО НЕ БЛЕЩЕТ?

СТИХОХВАЛЕНИЕ

ОЛЕГ

ЛЮБИМЫЙ МУЛЬТЯШНЫЙ ПЕС ДЛЯ ПЕВЦА ДЖАСТИНА ТИМБЕРЛЕЙКА

КТО ЯВИЛ МИРУ ГРАФА МОНТЕКРИСТО?

2

ШКОЛЬНАЯ КНИГА

ЕДИНСТВЕННЫЙ ИЗ ЖИВОТНЫХ, КТО НЕ ГОВОРИТ В ФИЛЬМЕ «ГАРФИЛД»

КАКОМУ КУЛЬТОВОМУ МУЗЫКАНТУ ПОСВЯЩЕНА ДРАМА «МЕНЯ ЗДЕСЬ НЕТ?»

ЕЛОЧНЫЙ ...

... КОЛОКОВ

ОБИТЕЛЬ КОРОЛЯ

ВЕРДИКТ ВРАЧА

СРЕДНИЙ АМЕРИКАНЕЦ ПОТРЕБЛЯЕТ 213 ЛИТРОВ СОДОВОЙ ВОДЫ В ...

САМЫЙ ЗНАМЕНИТЫЙ ГОЛЛИВУДСКИЙ БУДУЩИЙ

ОТКУДА ПРИЕХАЛ ЛОХМАТЫЙ ПРОФЕССОР ИЗ «ОСЕННЕГО МАРАФОНА»?

С КАКОЙ СТОЛИЦЕЙ СВЯЗАНЫ СОБЫТИЯ, ОПИСАННЫЕ ЛЬВОМ ТОЛСТЫМ В РАСКАЗЕ «ПОСЛЕ БАЛА»?

КОГО ЗАПЕКАЮТ С ЯБЛОКАМИ?

СУНУЛ РУКУ В РЕКУ

«ВИДНО, СЛИШКОМ ПРИВЫКЛО ТЕЛО ОЩУЩАТЬ ЭТУ СТУЖУ И ...»

ПРОФЕССИЯ ОТВАЖНОГО ЖИЛЬЯТА ИЗ РОМАНА «ТРУЖЕНИКИ МОРЯ» ВИКТОРА ГЮГО

СВИНОН ЗАКУСОН

2

АиФ здоровизм

Истории многих болезней пишутся кухарками и поварами.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 40 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписания в печать: 24.09.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 29.09.2015 г.
Заказ № 132-2015. Тираж 450 641 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 4 0



9 771562 755431