

**ВИТАМИНА D
НЕ ХВАТАЕТ**



60% ДЕТЕЙ

№ 20 (1102), 2016 / 17 – 23 МАЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



**Как сберечь
суставы
на даче**

с.10 →

**Заедаем
тоску**

с.12 →

**Почему зевота
продлевает
молодость**

с.18 →

ХУДОЖНИК

ИЛЬЯ ГЛАЗУНОВ:

**«Я много раз был
на краю жизни и смерти»**



телеведущая

**ИАНА
ХОДАКОВСКАЯ**

На протяжении
многих лет пыта-
ется держать один
и тот же вес – 58 кг
при росте 175 см.



**ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ**



наблюдение

Чистота не доводит до добра

Женщины, увлечённые доведением своего дома до блеска, в 2 раза чаще страдают от рака груди, чем их менее чистоплотные подруги, считают учёные из США, страны, где чистота в доме возводится в культ.

Учёные отметили явную связь между заболеваемостью раком и использованием моющих средств, освежителей воздуха и средств против плесени. Причём наиболее вредными оказались освежители воздуха и средства от плесени и грибка.

Во многих средствах для мытья и освежителях воздуха содержатся вещества, которые вызывают рак молочной железы у животных, а в некоторых присутствуют вещества, влияющие на эндокринную систему. А ведь рак груди часто объясняют именно гормональными нарушениями.

Сбавьте темп!

Стремительный ритм жизни, высокий уровень стресса и нерегулярное питание — всё это ведёт к образованию полипов в толстой кишке и повышает риск развития рака, предупреждают китайские учёные. Свою ложку дёгтя добавляют солёные и жирные продукты в рационе, привычка есть слишком быстро и любовь к красному мясу.

Если в кишечнике обнаружены полипы, их надо незамедлительно удалить, так как через 10–15 лет полипы могут привести к полноценному раку. Как показывает статистика, рак толстой кишки обычно поражает людей старше 50 лет. Это можно объяснить тем, что в 30–40 лет они активно работают и живут в стремительном темпе, создавая тем самым идеальные условия для развития рака.

Учёные советуют есть больше овощей, фруктов и продуктов, богатых клетчаткой, пить напитки на основе йогурта и сократить потребление красного мяса.

предупреждение



Фото Legion-media

КАК ТРЕНИРОВАТЬ НАШИ ГЛАЗА?



«Дюна-Око» — светодиодный аппарат для отдыха глаз и развития внимания.

«Дюна-Око» моделирует лучи восходящего солнца, активизируя жизненные процессы. Питается от сети, батареек и USB-порта и, значит, годится для дома, в машине, в поездке. Его можно брать с собой везде, куда берете с собой глаза. Короткие сеансы длятся всего 2–3 минуты.

Пусть ваши глаза отдыхают вместе с «Дюна-Око»!

СМОТРИТЕ НА МИР СВОИМИ ГЛАЗАМИ!

Бесплатная доставка по России.

8-3822-522-847, www.dunya-oko.ru



Реклама. 0+

Как бы вы стали искать работу, если бы у вас её не было?

49% Через знакомых и родных

15,5% По объявлениям в газете

14% Через рекрутинговые агентства в Интернете

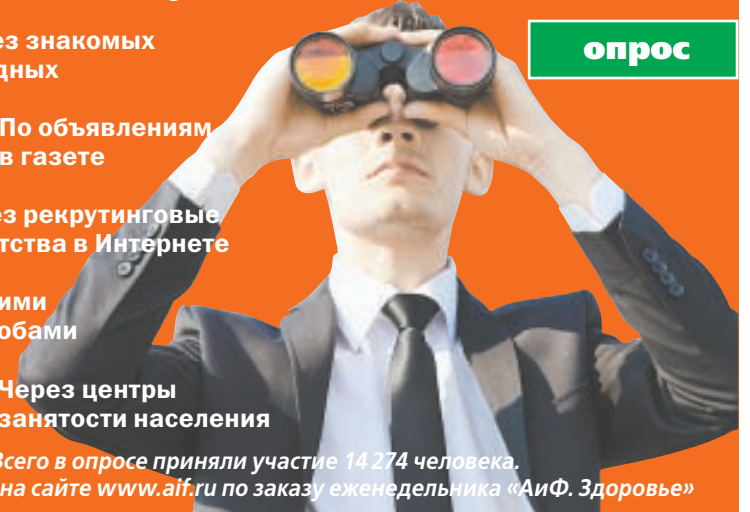
11% Другими способами

10,5% Через центры занятости населения

Всего в опросе приняли участие 14 274 человека.

Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

опрос



Сон в руку?

исследование

Если вы всегда видите цветные сны, вам стоит задуматься о вашем психическом здоровье, считают учёные из Техаса.

Они провели исследование с участием добровольцев 25–47 лет. Всех мужчин и женщин разделили на 3 группы. В первую вошли люди с диагнозом «шизофрения», во вторую — обладатели наследственной предрасположенности к этому заболеванию, в третью — психически здоровые. Оказалось, что шизофреники в 20 раз чаще видят цветные сны, в том числе и кошмары, чем здоровые люди, которые видят сны в чёрно-белом цвете.

Обладатели наследственной предрасположенности к болезни и люди с пограничными расстройствами также видят преимущественно цветные сны.

Бобы для похудения

профилактика

Те, кто хочет похудеть, должны есть бобы, фасоль, горох и чечевицу, утверждают канадские учёные. Они пришли к такому выводу после того, как проанализировали данные 21 исследования, посвящённого влиянию бобовых на организм.

Считается, что бобовые

приводят к набору веса

и проблемам с пищеварением.

На самом деле они богаты белком, клетчаткой, витаминами и минералами, а также не повышают резко уровень сахара в крови.

Ежедневное употребление одной порции бобовых позволяет нам дольше чувствовать себя сытыми и помогает скинуть вес, не меняя привычный рацион. Кроме этого, бобовые снижают уровень «плохого» холестерина в крови, что также положительно сказывается на здоровье.

Цифры

57 ТЫСЯЧ обращений по поводу укуса клеща зарегистрировано в России к майским праздникам 2016 года. Более 15% укушенных — дети.

Стесняются?

Опрос ВЦИОМ в рамках федерального исследования «Индекс женского здоровья» показал, что менее трети российских женщин репродуктивного возраста (29%) проходят профилактический осмотр

у гинеколога с той частотой, с которой рекомендуют специалисты. Каждая седьмая женщина (14%), находящаяся в репродуктивном возрасте, идёт к гинекологу

только в случае возникновения проблем со здоровьем.

40% ждут несколько дней, не пройдут ли тревожные симптомы сами собой, а 26% готовы терпеть достаточно долго, пока ситуация серьёзно не ухудшится.

ФАКТ
и
КОММЕНТАРИЙ

Комментирует главный научный сотрудник НИО женского здоровья Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова, доктор медицинских наук, профессор Ирина КУЗНЕЦОВА:

— Культура заботы женщин о своём репродуктивном здоровье начала формироваться не так давно. Сегодня она всё ещё остаётся на низком уровне. Даже на приёме у специалиста женщины стесняются говорить о своих проблемах.

Нужно понимать, что профилактический осмотр — не просто рядовое мероприятие. На приёме у врача женщины могут получить рекомендации по подготовке к беременности, корректировке питания и образа жизни, а также по профилактике заболеваний репродуктивной системы.



Педиатры считают, что часть болезней, которые досаждают взрослым людям, можно было предотвратить, если своевременно лечить детские хронические болезни.



Рассказывает директор Научно-исследовательского института педиатрии им. академика Вельтмишева, профессор Мария ШКОЛЬНИКОВА.

Золотой час

? Мария Александровна, справедливо ли утверждение, что большая часть взрослых болезней родом из детства?

— Многие недуги действительно закладываются в детстве. Если проблеме удастся распознать в этом возрасте, когда идёт развитие организма и становление его функций, обычно получается её полностью либо частично компенсировать.

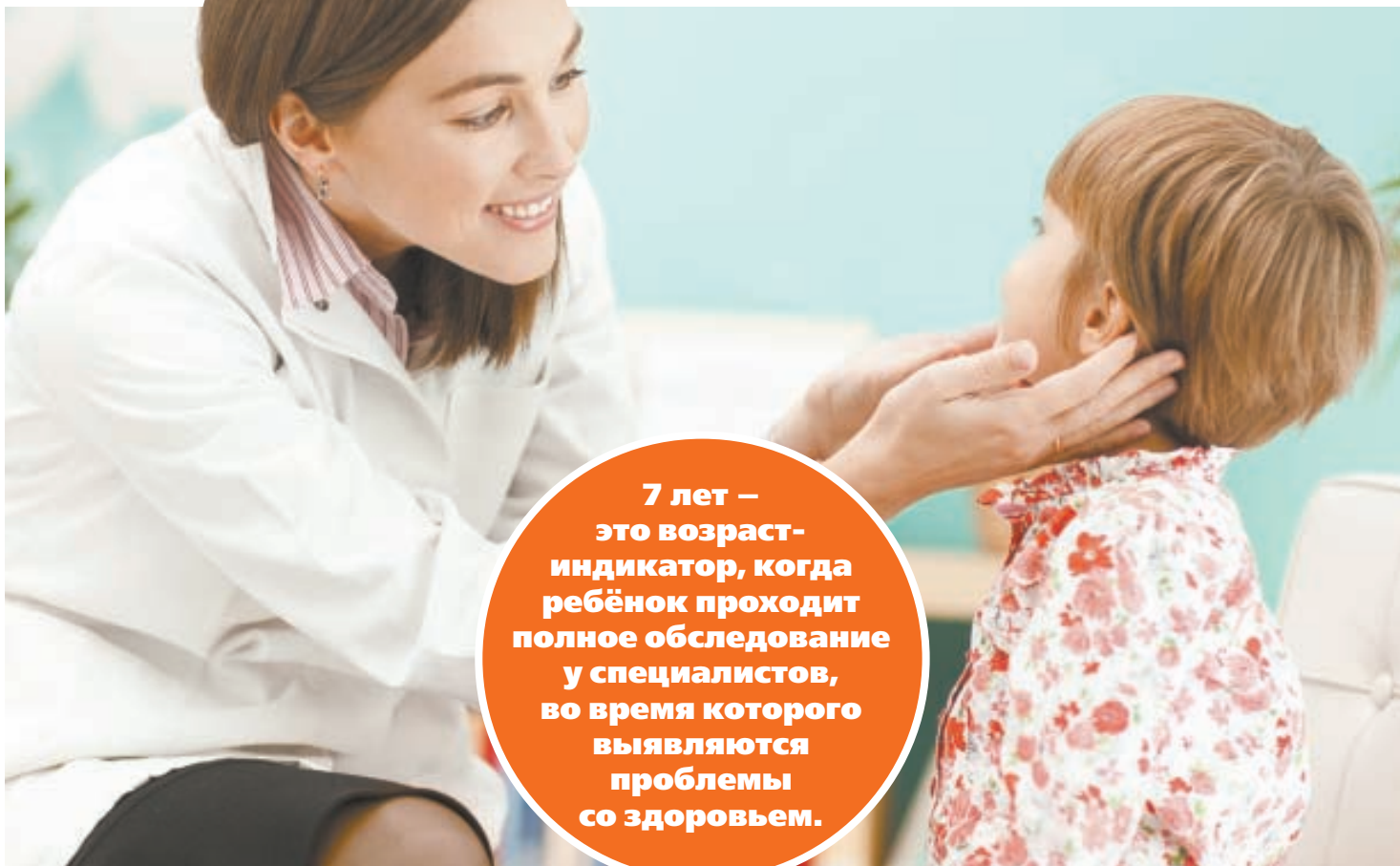
Вмешаться в работу сформировавшегося организма на порядок сложнее. Если совсем недавно врачи предлагали родителям подождать, пока ребёнок перерастёт болезнь, то современный медицинский опыт показывает, что, если в детстве возникла проблема, с возрастом она будет расцветать и усугубляться.

? От детских врачей часто можно слышать, что те проблемы, с которыми не удалось справиться до 7 лет, остаются у ребёнка навсегда. Существует ли в педиатрии понятие «золотого часа», когда лечение наиболее благоприятно?

— Возрастные риски у разных болезней разные, а возраст 6–7 лет — это период повышенного внимания к индикаторам здоровья ребёнка. В это время родители во время обследования ребёнка перед поступлением в школу могут узнать о диагнозах, о которых даже не подозревали.

7 лет — это возраст-индикатор, потому что в это время ребёнок перед школой проходит полное обследование у специалистов, во время которого чаще всего и выявляются проблемы, о которых родители и не подозревали. И в этом — печальная особенность детских болезней: они проявляются гораздо позже, чем начинаются. Поэтому есть вероятность их обнаружить именно во время диспансеризации.

Чем раньше выявлена болезнь, тем больше шансов её вылечить.



7 лет – это возраст-индикатор, когда ребёнок проходит полное обследование у специалистов, во время которого выявляются проблемы со здоровьем.

Директор НИИ педиатрии Мария Школьникова:

«Безнадёжных детей нет!»

Поэтому очень важно знать тревожные симптомы (см. инфографику), которые позволяют заподозрить неладное и своевременно отправить ребёнка на дополнительное обследование.

? Есть мнение, что больных детей за последние годы стало гораздо больше. Это так?

— Стала значительно лучше диагностика, причём ранних стадий заболеваний. Недавно мы сравнили статистику института за 2008 и 2015 годы. В 2008-м мы госпитализировали в институт 5000 детей, 30% из которых были инвалиды. За прошлый год через стационар нашего института прошли около 10 000 детей, 50% из них — инвалиды.

Ещё одна вероятная причина подъёма заболеваемости — в том, что улучшилось качество специализированной медицинской помощи детям

на местах, а к нам направляют только трудных и тяжёлых пациентов. Однако детей с хроническими недугами меньше за последние годы точно не стало.

Бороться до последнего

? Вопрос «Насколько целесообразно лечить детей-инвалидов?» можно услышать не только от обывателей, но и с высоких политических трибун. Как вы это прокомментируете?

— Медики приводят свои данные, которые снимают все вопросы. Так, например, не более 20% детей, рождённых с экстремально низкой массой тела (мнее 1 кг), имеют впоследствии стойкие нарушения. Остальных можно успешно реабилитировать. В нашем центре коррекции развития концентрируются самые тяжёлые пациенты, и могу сказать, что даже у этих детей — очень неплохие перспективы. В большинстве случаев нам удаётся подобрать индивидуальную терапию или провести хирургическое лечение, которое позволяет полностью или частично решить их проблему. За мою долгую практику мне ни разу не пришлось говорить родителям, что лечение вашего ребёнка бессмысленно. Убедена, что надежда есть всегда и бороться за ребёнка нужно до последнего.

? Ваш центр — один на всю страну. А попасть к вам возможно?

— Мы не ставим перед собой задачу пролечить всех пациентов. Наша цель — создать пособие для региональных врачей, чтобы основная

ИФ здоровье рекомендует



Не пропускайте необходимые обследования по возрасту: большая часть скрыто протекающих недугов выявляется во время плановых посещений врача.



Внимательно относитесь к лечению любой инфекции: многие серьёзные хронические заболевания стартуют после перенесённых инфекций, при этом поражение органов проявляется через несколько лет. Классический пример — миокардиты. Изменения в сердце формируются после недолеченных инфекционных заболеваний.



Дозируйте физическую нагрузку. Помните: от большого спорта больше вреда, чем пользы. Если вы твёрдо решили отдать ребёнка в спортивную секцию, пройдите доскональное обследование, которое гарантирует отсутствие возможных рисков.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ РОДИТЕЛЕЙ И ВРАЧЕЙ

- 1** Резкие приступы беспокойства, замирания. Требуется консультация невролога.
- 2** Усталость после физической нагрузки (присаживается, вздыхает, жалуется на сердцебиение) — возможный симптом проблем с сердцем. Необходима консультация кардиолога.



ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

- 3** Рези при мочеиспускании, жалобы на тяжесть внизу живота. Нужна консультация педиатра, нефролога.
- 4** Приступы тошноты, нарушение стула. Требуется консультация гастроэнтеролога.

масса пациентов лечилась по месту жительства. Мы должны заниматься только пациентами с самыми сложными и редкими формами заболеваний.

И для этого у нас есть все возможности. По результатам независимой оценки качества оказания медицинской помощи, проведённой общественным советом Минздрава РФ, мы набрали максимальные баллы по большинству критериев.

Беседовала Лидия ЮДИНА

Без заблуждений!



Гинекология – пожалуй, одна из самых богатых на заблуждения область медицины. Вот некоторые из них.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Киста яичника приводит к раку.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Как правило, в образовании кисты виноват гормональный сбой, который может произойти в любом возрасте. Нередко к образованию кист приводят воспалительные и инфекционные заболевания половых органов.

Однако порядка 80% кист яичника – функциональной природы. Они образуются во время менструального цикла и по его окончании или чуть позже обычно бесследно уходят.

СОВЕТ. Образование кист лучше держать под контролем. Как? Регулярно делать УЗИ. Если ничего не беспокоит – раз в полгода или хотя бы раз в год, а при наличии жалоб (болевые ощущения в паху, кровянистые выделения в середине менструального цикла) – незамедлительно.

Удалению подлежат кисты, быстро растущие, имеющие большой размер и патологическую природу происхождения. Такие кисты могут нарушать работу яичника, замещая нормальную ткань яичника.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Эндометриоз лечить необязательно.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Лечить эндометриоз нужно. Помимо болезненных менструаций это заболевание может привести к бесплодию. По статистике, эндометриоз обнаруживают у 30–40% женщин, чьи попытки забеременеть заканчиваются неудачей.

СОВЕТ. Держать эндометриоз в узде можно с помощью продуманной гормональной терапии, которая подбирается строго индивидуально.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ

При первом сексуальном контакте и после климакса предохраняться необязательно.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Эти заблуждения послужили причиной многих незапланированных беременностей. По мнению специалистов, после наступления первой менструации (менархе) девочка вполне способна к зачатию.

Похожая картина и у тех, кто, казалось бы, перешагнул репродуктивный возрастной рубеж. Риск неожиданного вступления в ряды будущих мам сохраняется как минимум два года после окончания «критических» дней.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Облегчить симптомы климакса можно лишь гормональными препаратами.

НА САМОМ ДЕЛЕ. При лёгких или начальных проявлениях климактерического синдрома с этой задачей вполне может справиться приём гормоноподобных средств или фитопрепаратов, содержащих фитоэстрогены. Придётся также внести некоторые коррективы в образ жизни.

СОВЕТ. В первую очередь наладьте питание. Оно должно быть разнообразным, но предпочтение нужно отдавать рыбе, птице, молочным продуктам, которые содержат достаточное количество кальция. Больше времени проводите на свежем воздухе, чаще ходите пешком, а если есть возможность, займитесь спортом. Хороший эффект даёт ежедневный контрастный душ.

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Женщина при ПМС становится агрессивной, хочет еды, внимания и ничего не делать... Короче, ведёт себя как мужик.

СОВЕТ. Предохраняться женщинам старшего репродуктивного возраста нужно обязательно. На сей счёт есть чёткие рекомендации Всемирной организации здравоохранения. Если женщина не курит, если у неё нет сердечно-сосудистых заболеваний, врождённой патологии кровообращения и сахарного диабета, ей можно назначать низкодозированные современные гормональные контрацептивы или внутриматочную систему, выделяющую низкие дозы гормона гестагена, действующего непосредственно в области матки.

А для первого сексуального контакта наиболее подходящим методом контрацепции считается презерватив. Он не только защитит от нежелательной беременности, но и от половых инфекций.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Вагиноз – это инфекция.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Вагиноз – это дисбактериоз влагалища, при котором у женщины начинает меняться микрофлора. В норме большую её часть (90%) должны составлять так называемые палочки додерлейна (молочнокислого брожения), играющие роль естественного защитного барьера от вторжения извне патологических микроорганизмов. Спровоцировать вагиноз может многое – частая смена половых партнёров, бесконтрольное применение антибиотиков, гормональных препаратов, нарушение гигиены или, наоборот, чрезмерное увлечение спринцеваниями.

СОВЕТ. Чтобы избежать вагиноза, который может осложниться вагинитом (воспалением слизистой влагалища):

- будьте умеренны в сексуальной жизни;
- соблюдайте правила гигиены;
- не носите тесное бельё;
- не увлекайтесь ношением синтетического белья.

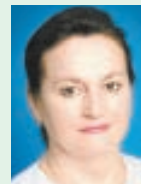
Заблуждения собирала
Татьяна ЮРЬЕВА

ЭПИДУРАЛКА НЕ НАВРЕДИТ?

? Сейчас во время родов часто используют эпидуральную анестезию. Не вредно ли это для ребёнка? Стоит ли вообще её делать?

Наталья, Воронеж

▲ Отвечает заместитель главного врача по акушерству и гинекологии ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана г. Москвы, врач высшей категории, кандидат медицинских наук Лариса ЕСИПОВА:



– Препарат, который применяют для эпидуральной анестезии в родах, не проникает через плаценту, поэтому непосредственно на ребёнка влияния не оказывает. Тем не менее очень важно, чтобы обезболивание было проведено по всем правилам. Дело в том, что такая анестезия не только уменьшает боль, но и несколько снижает артериальное давление у женщины. Если оно изначально низкое (то есть мама склонна к гипотонии), то может нарушиться маточно-плацентарное кровообращение, а это уже может повлиять на состояние плода.

По опыту могу сказать, что при грамотной работе анестезиолога такого почти никогда не случается. По правилам перед проведением эпидуральной анестезии женщине должны поставить капельницу с физраствором, которая восполняет запасы влаги и электролитов в крови. Делают это не только тем, у кого в обменной карте отмечена склонность к гипотонии, а абсолютно всем. В родах женщина обильно потеет и мало пьёт, так что давление может несколько снижаться, даже если исходно оно было нормальным.

Есть ли необходимость в эпидуральной анестезии, лучше всего может оценить сама женщина: болевой порог у всех разный. Важно учесть, что обезболивание проводят только с того момента, когда шейка матки раскрывается на 4 см. Многие просят анестезию раньше, но это нецелесообразно:

обезболивание на начальных этапах может привести к заметному ослаблению родовой деятельности. А вот с 4 см и до полного раскрытия анестезия даёт женщине возможность немного отдохнуть и набраться сил для потуг. Когда они начинаются, дозу обезболивающего препарата обычно уменьшают либо совсем прекращают его подачу, чтобы женщина могла более активно тужиться.



Клин в шее

Чем коварен остеохондроз

Скованность движений, боль при резком повороте головы – эти признаки шейного остеохондроза могут привести к более серьезным нарушениям, если не лечить заболевание.

От головной боли до гипертонии

С годами межпозвоночные диски шейного отдела – хрящевые прокладки между позвонками – теряют часть естественной влаги, усыхают, сдавливаются, становятся более жесткими и менее подвижными. Иногда при этом происходит защемление нервных корешков, отходящих от спинного мозга, и тогда шею может «заклинить» и появится резкая боль. В худшем случае могут образоваться грыжи и, как следствие, сильные боли, а иногда и неподвижность. Также

симптомами шейного остеохондроза могут быть головокружение, слабость, звон или шум в голове, головная боль, скачки давления, ухудшение зрения или слуха, трудности с концентрацией внимания, бессонница.

Остеохондроз начинает развиваться ещё в молодом возрасте: у одних людей раньше, у других позже, но избежать этого естественного проявления старения никому не удастся. Если ваш образ жизни не назовёшь активным, диски из соединительной ткани будут стареть быстрее.

Можно, только осторожно

В тяжёлых случаях и при острой боли лечение проводится в стационаре. Конечно, не без участия анальгетиков. Тяжёлым больным их вводят прямо в спинной мозг. Такая инъекция – спинномозговая блокада, – если она сделана опытным специалистом, быстро поднимает пациента на ноги. Но такой метод

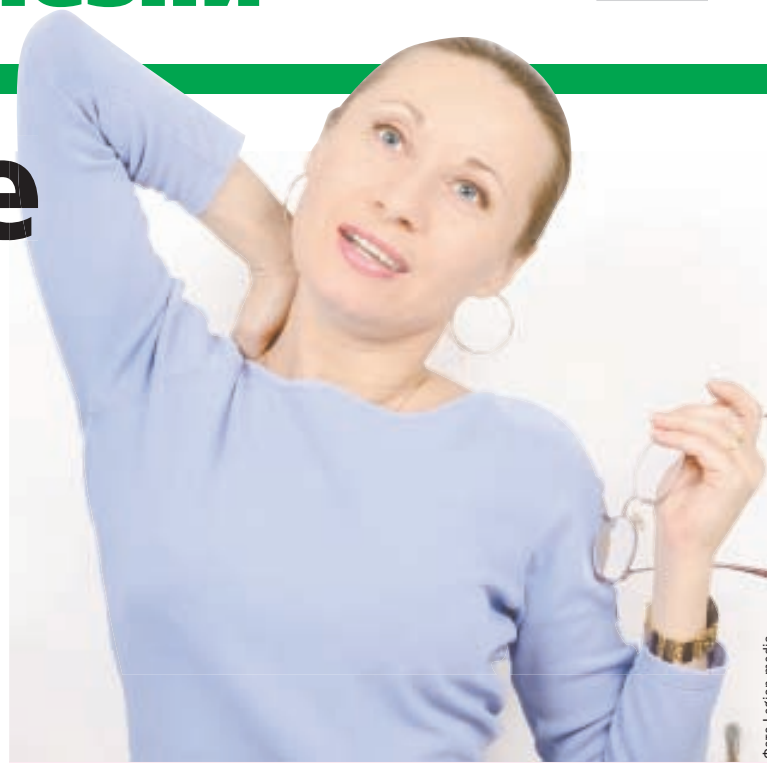


Фото Legion-media

КСТАТИ

Для профилактики проблем с шеей очень полезны массаж, гидромассаж, а также регулярное плавание с обязательным погружением лица и шеи под воду и выдохом в воду. Вес погружённого в водную среду тела уменьшается в 12 раз, в результате с позвоночника и суставов снимается нагрузка. Поэтому в бассейне нам доступны такие движения, которые невозможно сделать в зале. А благодаря силе сопротивления воды мышцам приходится работать с удвоенной силой.

относится к категории скорой помощи – он хорошо снимает симптомы, но не лечит. Ведь восстановить стёршийся диск никакие лекарства не в состоянии. Кроме того, делать блокаду может только специалист высокого класса,

а с шейным отделом необходима особая осторожность.

Чаще применяют восстановительное лечение с помощью ортопедических, медикаментозных и двигательных средств реабилитации, а также физиотерапию.

На первом этапе больные лечатся, не снимая ортопедических ортезов, которые создают покой для шейного отдела позвоночника и предотвращают его дальнейшую травматизацию.

В движении – жизнь!

В остром периоде активные повороты и наклоны головы ухудшают кровоток в позвоночных артериях, поэтому такие движения разрешаются только на 10–12-й день лечения в стационаре под наблюдением реабилитолога.

Постепенно вводят упражнения на укрепление мышц плечевого пояса и шеи. С этой целью используются статические упражнения, вызывающие напряжение мышц шеи. Их чередуют с упражнениями на расслабление мышц плеч и дыхательными упражнениями. Гимнастика выполняется в положении лёжа и сидя.

Позднее вводятся упражнения с вращением плеча вовнутрь и наружу, осторожные маховые движения согнутой в локте рукой.

При нарушениях равновесия полезны вращение туловища, ходьба с замедлением и ускорением, приседания.

Глеб ЧЕПЫЖОВ

С силой морей суставы будут здоровей!

На сегодня практически каждый третий человек в мире страдает каким-либо заболеванием опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни, неправильное питание – все это наносит непоправимый вред нашим суставам!

Но приостановить разрушение сустава и значительно улучшить его состояние можно. Для этого разработаны так называемые хондропротекторы – защитники суставов. Они способствуют активизации восстановительных процессов в хряще, делают его прочнее, увеличивают его подвижность. Их основные действующие вещества – глюкозамин и хондроитин, от качества которых и зависит эффективность хондропротектора! Было разработано много технологий получения этих компонентов, как синтетических, так и натуральных, но все изменилось в 2005 году, когда отечественные ученые совершили важное открытие.

Занимаясь исследованиями биофизики морских организмов, специалисты ведущих дальневосточных научных центров выяснили, что противовоспалительная активность компонентов хрящевой ткани морских гидробионтов в 50-100 раз выше*, чем у подобных веществ из крупного рогатого скота или синтезированных искусственно. Было установлено, что ферментализаты из хрящевой ткани морских организмов имеют наиболее сбалансированный состав по молекулярной массе и доступную для организма форму, что максимально увеличивает усвояемость препарата и исключает негативные воздействия на желудочно-кишечный тракт.



Золотая медаль
Международного конкурса
«Лучшие товары и услуги»

МАРКА
ГОДА

Бесплатная консультация
по телефону
8-800-500-0001

В результате этих научных изысканий и разработок был создан уникальный комплекс из хрящевой ткани морских организмов – **АРТРОФИШ**. За счет высокой антипротеазной активности морской глюкозамин обеспечивает мощное противовоспалительное действие, что позволяет сократить и даже прекратить прием нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) и анальгетиков*.

Клинический эффект комплекса **АРТРОФИШ** выражается, прежде всего, в уменьшении выраженности болевого синдрома, а также улучшении состояния суставов: увеличивается объем активных и пассивных движений. Первые признаки положительного воздействия появляются уже через 2 недели. И что очень важно при остеопорозе – плотность костной ткани остается стабильной и через несколько месяцев после окончания приема комплекса*.

Вот так соединяется сила морей и гений отечественной науки!

Материал подготовил Ковалев Николай Николаевич, доктор биологических наук, старший научный сотрудник, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология» школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ); член диссертационного совета по биотехнологии Биолого-почвенного института ДВО РАН.

Спрашивайте **АРТРОФИШ**
в аптеках вашего города!

А также в федеральных интернет-аптеках
www.piluli.ru
и **www.apteka.ru**

Узнать больше о продукте можно здесь:
www.pharmoceaan.ru

* Пивненко Т.Н., Ковалев Н.Н., Запорожец Т.С. Биологически активная добавка к пище «Артрофиш» в помощь практическому врачу. – Изд-во «Академия Естественных наук». С.51-52. Реклама. 18+

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многих наших читателей беспокоят урологические проблемы. Задать вопросы врачу не всегда удаётся. Мы решили исправить эту ситуацию.



На ваши вопросы отвечает наш эксперт – врач-уролог, кандидат медицинских наук **Иван ДИДЕНКО**.

Боли нет, болезнь есть

? У мужа вдруг ни с того ни с сего возникли проблемы с эрекцией, хотя лет ему ещё немного – 42 всего. Я его уговариваю сходить к урологу, а он отвечает: «Незачем». Раз нет боли при мочеиспускании, значит, нет и простатита. Прав ли он?

Ольга, Ижевск

– Нет, не прав. Ведь помимо острой формы простатита существует и множество других: подострая, хроническая, вялотекущая и даже вовсе бессимптомная, которая часто проявляется именно в виде преждевременного семяизвержения или нарушений эрекции. Поэтому сходить к урологу или андрологу вашему супругу следует обязательно.



Ниже пояса

Вопросы урологу

Белок в моче

Травки не помогут

? Замучили обострения цистита! Едва вылечусь, как через месяц-другой резь и боль внизу живота возникают снова и снова. Может, я не те травы принимаю? Какие от цистита помогают лучше всего?

Ирина, Тверь

– Вылечить цистит одними травами, без применения медикаментов, невозможно. Отсюда и обострения. Народные рецепты уместны лишь в качестве дополнения. Среди лекарственных трав хорошим мочегонным эффектом обладают медвежий ушки, берёзовые листья и почки, листья толокнянки, хвощ, чабрец,

мята, душица, зверобой. Полезен морс из клюквы. Но это, скорее, профилактика.

А для надёжного излечения необходимо устранить возбудителя болезни, которым в большинстве случаев является кишечная палочка. Обычно при обострении цистита назначается антибиотик широкого спектра. Но если он не помогает, надо искать причину далее, ведь немикробный цистит могут вызывать и некоторые лекарства, аллергены, химикаты.

Кстати, а вы уверены, что у вас цистит, а не, например, одна из половых инфекций, которые часто дают похожие симптомы? Посетите врача и обязательно сдайте анализ крови ПЦР, который надёжнее всего выявляет урогенитальные инфекции.

? Этой весной я перенесла пневмонию. После болезни сдала анализы. Кровь в норме. А в моче белок. Правда, терапевт на это особого внимания не обратила. А я беспокоюсь – может, болезнь дала осложнение на почки?

Полина, Ульяновск

– Если белок в моче повышен незначительно, а все другие показатели анализа в норме, то, скорее всего, повода для беспокойства нет. Выделение белка, кстати, может спровоцировать не только заболевание, но и, например, повышенная физическая или эмоциональная активность. Возможно, перед сдачей анализа вы пробежались, догоняя автобус или с кем-то повздорили. Также белок могут повышать аллергия, переохлаждение, обезвоживание и недавно перенесённая инфекция.

В таких случаях врач должен порекомендовать сделать повторный анализ. И если результат остаётся тем же да ещё обнаружатся другие патологии, например, высокий уровень лейкоцитов и эритроцитов, бактерий, положительная реакция на нитриты или сахар в моче, то понадобится дальнейшее комплексное обследование.

Подготовила
Елена АМАНОВА



Объявление: «Помогу обменять ваш Ниссан на Пассат».
Подпись: «Врач-уролог».

ВАШЕ ПРАВО

ПОЛУЧИТЕ КОМПЕНСАЦИЮ

? Знакомые сделали ребёнку прививку и получили на неё осложнение. Я слышала, что в таких случаях пострадавшим полагается компенсация. Правда ли это?

Арина, Краснодарский край



▲ Отвечает юрист консультант городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы **Михаил ЖАМКОВ:**

– Всё верно! При возникновении таких осложнений граждане имеют право на получение:

- ✓ государственных единовременных пособий;
- ✓ ежемесячных денежных компенсаций;
- ✓ пособий по временной нетрудоспособности.

Размер единовременного пособия составляет **10 000 руб.**

К сожалению, бывают случаи, что пациент даже умирает. Тогда члены его семьи имеют право на получение государственного единовременного пособия в **размере 30 000 руб.**

Гражданин, признанный инвалидом вследствие поствакцинального осложнения, имеет право на единовременное пособие и ежемесячную компенсацию в **размере 1000 руб.** С 2013 г. размер ежемесячной компенсации подлежит индексации один раз в год с 1 января. Государственное единовременное пособие выплачивается со дня установления факта осложнения. Ежемесячная денежная компенсация выплачивается со дня установления инвалидности.

Для получения единовременного пособия и ежемесячной денежной компенсации в орган социальной защиты населения по месту жительства следует представить:

- ✓ заявление о назначении и выплате пособия, компенсации;
- ✓ документы, подтверждающие факт поствакцинального осложнения (заключение об установлении факта поствакцинального осложнения; свидетельство о смерти);
- ✓ справку об инвалидности (для получения ежемесячной компенсации).

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru



Мы знаем о мужском здоровье все

Лаверон.

Быстрый путь к долгому сексу

Растительный состав Лаверона поддерживает мужскую активность.

- 100%-ное растительное средство.
- Принимается за 40-60 минут до полового акта.

- Эффективен в любом возрасте.
- Действие одной таблетки сохраняется до 6-8 часов.
- Совместим с разумными дозами алкоголя.

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Справочный центр **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный).

Справочная по Москве **8 (495) 643-39-19**. www.lideron.ru

ДЕЙСТВУЕТ ПРИ ПОЧТОВОМ ЗАКАЗЕ ПО ЭТОМУ КУПОНУ

Отметьте нужное количество препаратов в графе «Я заказываю». Вырезав купон, отправьте его по адресу: **121353, г. Москва, а/я 7, для Хабиевой З.И.** (не забудьте указать на конверте свой обратный адрес, индекс, ФИО)

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

Упаковка Лаверон № 1 500 мг. (1 таб.)

.....шт.

Упаковка Лаверон № 3 500 мг. (3 таб.)

.....шт.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА:

Лаверон № 1 (1 табл.) - 455 руб.,

Лаверон № 3 (3 табл.) - 1205 руб.

АиФ. Здоровье 17.05.2016 г.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Магнитно-резонансная томография (МРТ) – незаменимая часть обследования при очень многих, в том числе и самых серьезных заболеваниях. Судите сами!

Суть метода

Этот метод обследования позволяет оценить состояние органов и тканей с помощью воздействия на них магнитным полем. Принцип действия прибора основан на сложном физическом явлении ядерно-магнитного резонанса. В результате процедуры получается ряд послойных снимков, которые дают врачу представление о строении исследуемого участка тела и изменениях в нём.

Магнитно-резонансная томография даёт возможность выявить патологии головного и спинного мозга, позвоночника, суставов, сердца и сосудов, некоторых органов брюшной полости и малого таза. При этом метод не применяют для исследований костей, лёгких, желудка и кишечника.

В ряде случаев МРТ может проводиться с контрастным веществом, которое позволяет более детально изучить структуру тканей.

Ход обследования

Перед обследованием необходимо снять с себя металлические предметы и одежду с металлическими застёжками, пряжками. В момент исследования пациент лежит на столе, который вдвигается в сканер, где создано магнитное поле. Если возникнет необходимость, связаться с врачом можно с помощью специального переговорного устройства.

Оборудование для МРТ во время работы воспроизводит довольно ощутимый шум, который может вызвать неприятные ощущения. Поэтому пациенту могут предложить надеть наушники.

Процедура продолжается от 30 до 60 минут. Главная задача пациента – сохранять неподвижность в течение всего исследования. От этого зависит качество получаемых изображений. Для сохранения неподвижности нередко используются специальные фиксаторы в виде лент и поясов. Однако есть пациенты, которые не могут находиться в томографе так долго. В первую очередь это маленькие дети и люди, испытывающие сильную боль, которая не позволяет им долго лежать неподвижно. Таким пациентам МРТ проводят, используя наркоз.

Подготовка

В большинстве случаев специальной подготовки не требуется. Исключение – исследование органов

Этот метод обследования позволяет оценить состояние органов и тканей с помощью воздействия на них магнитным полем.

Выявить скрытое

Кому необходима МРТ

ПОКАЗАНИЯ К МРТ

- 1 Диагностика заболеваний при наличии у пациента жалоб. Среди них – головная боль, частые головокружения, обмороки, судороги, двоение в глазах, боль в спине, боль или скованность в суставах, заложенность носа.
- 2 Оценка состояния головного мозга после перенесённого инсульта.
- 3 Подготовка к некоторым операциям и контроль состояния после них.
- 4 Уточнение диагноза, который был поставлен на основе других, менее информативных диагностических методик (рентгеновского исследования, маммографии, УЗИ).

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ

- 1 МРТ не проводят, если в теле пациента есть металлические элементы или устройства, так как под воздействием магнитного поля они могут прийти в негодность, а главное, повредить окружающие ткани.
К этой категории относятся:
 - кардиостимуляторы;
 - эндопротезы суставов;
 - штифты в костях;
 - имплантированные слуховые аппараты;
 - протезы клапанов сердца;
 - зубные импланты, коронки из металлокерамики, а также внутриматочные спирали.



- 2 В первом триместре беременности МРТ проводят исключительно в экстренных случаях, когда отказ от обследования может серьёзно угрожать жизни и здоровью женщины. Во 2–3-м триместрах обследование делают только при наличии обоснованных показаний. МРТ с контрастом при беременности проводить запрещено.
- 3 Многие томографы не предназначены для обследования пациентов с массой тела более 130 кг.

брюшной полости, в этом случае нужно воздерживаться от еды и питья за 5 часов до процедуры. Исследование органов малого таза рекомендуется делать при наполненном мочевом пузыре.

Если планируется проводить МРТ с использованием наркоза, в день процедуры необходимо отказаться от использования косметических средств для тела, которые могут мешать контакту специальных датчиков для контроля за состоянием пациента, которые крепят к его телу. Исследование с наркозом проводят натощак (около 9 часов отказа от еды).

Женщинам исследования молочных желёз и органов малого таза желательно проводить на 5–12-й день цикла и не раньше, чем через месяц после окончания приёма гормональных препаратов.

Безопасность

МРТ – это безопасное исследование, поэтому проводить его можно с любой необходимой для лечебного или диагностического процесса частотой.

Ольга МУБАРАКШИНА

Болят голова у женщины

Женщины, по статистике, живут дольше мужчин. Но это не значит, что живёт им лучше. Не пожелаешь мужчинам, чтобы они испытывали такие головные боли, которые их спутницы подчас воспринимают как неизбежные неприятности. Ведь вегетативные патологии у них встречаются гораздо чаще. Почему?

Врачи объясняют это тем, что женщины более эмоциональны по своей сути. Телесной нежности не для мужчин? И слёзы – не мужское проявление? Просто не всё из того, что вызывает бурю эмоций у представительниц слабой половины человечества, столь сильно воздействует на её вторую половину.

Но, с другой стороны, именно женщины вынуждены чаще подавлять свои естественные эмоции. На работе мужчина-начальник может позволить себе любые проявления недовольства – крики, выражения. А подчинённые женщины, которым каждое его слово режет сердце, вынуждены сохранять спокойствие. Дома они – хранительницы семьи. Неприятности у мужа – понять, утешить, взбодрить. Неприятности у детей – успокоить, найти выход из положения. Но о своих проблемах – ни слова. Как там

у классика? «Матери семейства дозволено слезь, только если она умирает»...

Стоп! Умирать нельзя! Как семье без хранительницы? А значит, не стоит избегать общения с врачами. Дело в том, что проявления вегетативной дисфункции очень разнообразны – от сердечных болей, скачков давления, спазмов до проблем с дыханием и колебаний температуры. Поэтому нужно провести мониторинг сердца и кровяного давления, определить уровень холестерина и мочевой кислоты в крови. Если их содержание повышено, это риск развития сердечно-сосудистых патологий. Причём исследования показывают, что в случае с мочевой кислотой риск выше у женщин.

Но не надо бояться, что вас закроют таблетками. Часто бывает достаточно элементарной коррекции образа жизни. Сон по 8–9 часов, прогулки на свежем воздухе, пересмотр питания, чтобы увеличить поступление в организм калия и магния, а также физические нагрузки – плавание, финская ходьба, турпоходы. При своевременном внимании к вегетативным расстройствам у 80–90% женщин исчезают или значительно уменьшаются многие мучившие их симптомы и восстанавливаются адаптационные возможности организма.

Дмитрий РОМАНОВ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ВАЖНО

Витамин D участвует в процессах:

- ✓ обмена веществ;
- ✓ роста;
- ✓ кроветворения;
- ✓ работе иммунной и нервной систем;
- ✓ нормальной работе щитовидной железы.

Эти признаки могут быть вызваны и другими причинами, но чтобы понять, не дефицитом ли витамина D, сделайте анализ на концентрацию активной формы этого витамина в крови.

Учтите также, что заболевания ЖКТ, печени, эндокринные нарушения и нарушения секреции желчи, избыточный вес — всё это существенно затрудняет всасывание витамина D.

Заряжаем «батарейки»

Под воздействием солнечных лучей витамин D образуется на поверхности кожи, затем проникает в кровь и поступает в печень. Часть его будет перерабатываться в активное гормоноподобное вещество и уйдёт на «текущие» нужды. А другая часть будет отложена про запас в особые клетки печени: из этого депо организм берёт его в течение нескольких месяцев.

Конечно, в южных широтах подзарядиться этим витамином можно без проблем, поэтому летом нас так тянет к морю. А что в средней полосе, где солнце, как заметил Максим Горький, ленивое? С мая по август не упускайте ясных дней! Принимайте сеансы полуденного солнца от 15 минут до получаса.

Но дело не только в количестве накопленного витамина D. Эффективность его работы в организме напрямую зависит от других витаминов, среди которых А, С, группа В и фолиевая кислота.

Ольга ФИЛАТОВА

Витамин из космоса

Именно так учёные называют витамин D, потому что на 90% им снабжает нас солнце. Поздняя весна и лето — самое время, чтобы этим витамином подзарядиться.

Наши эксперты — известный специалист по витаминам, профессор Владимир СПИРИЧЕВ и врач-педиатр Татьяна РАМИСОВА.

Опасности дефицита

Вообще-то представления о витамине D у большинства из нас туманные. Когда чадо было ещё в пелёнках,

участковый педиатр назначал этот витамин для профилактики рахита. Но малыш растёт, и большинство из нас о витамине D не вспоминают. А зря...

Специалисты считают: примерно у 60% подростков уровень витамина D критически низок. По данным различных исследований, подростки, которым его не хватает, вдвое чаще имеют высокое давление, в 2,5 раза — повышенный уровень сахара в крови, в 4 раза чаще у них развиваются расстройства обмена веществ. Недавно появились данные о том, что недостаток витамина D увеличивает риск развития аллергии у детей и подростков, снижает плотность костной ткани, может способствовать развитию железодефицитной анемии.

Достаточно или мало?

Как выяснить, хватает ли ребёнку солнечного витамина? Если у малышей его дефицит может «сигнализировать» симптомами рахита, то у школьников и подростков, как правило, «прямых улики» нет. Но есть косвенные:

- постоянно появляющийся кариес;
- быстро прогрессирующая сутулость;
- отставание в росте от сверстников;
- частые жалобы на слабость, боли в спине;
- ухудшение зрения;
- нарушения сна;
- плохой аппетит.

В КАКИХ ПРОДУКТАХ МНОГО ВИТАМИНА D:

в печени;



рыбе жирных сортов;



орехах, зелени;



лесных грибах;



растительном масле.



ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Нежная мордашка

Вульгарные угри в той или иной степени имеются у подавляющего числа подростков и могут испортить даже самую очаровательную мордашку.

Скажи прыщам прощай!

Выдавливать прыщи нельзя ни в коем случае, это только распространит инфекцию. Самостоятельно лечить угревую болезнь не следует, надо обратиться к дерматологу. Самим можно только скорректировать диету и научиться правильному уходу за кожей. Что, кстати, очень важно.

При проблемной коже полезны кисломолочные продукты, овощи и фрукты, до минимума надо снизить потребление жирного, сладкого, копчёного. Не следует употреблять алкоголь и курить.

Необходимо тщательно следить за гигиеной, часто менять постельное бельё, особенно наволочки. Утром и вечером принимать контрастный душ. Умываться прохладной фильтрованной или минеральной водой. Вместо мыла более подходящими будут гель или пенка для умывания и противовоспалительный тоник (без спирта, который пересушивает кожу и усиливает деятельность сальных желёз).

Следует избегать стрессов (они вызывают чрезмерную

активность сальных желёз). Не стоит загорать (ультрафиолет подсушивает прыщи, но после временного улучшения происходит сильное обострение).

Помимо диеты и применения наружных антибактериальных и противовоспалительных средств могут применяться щадящая чистка кожи (лучше ультразвуковая), подсушивающие маски, терапевтический лазер...

Если акне связано с сопутствующими заболеваниями (чаще всего это неполадки с ЖКТ), требуется лечение у гастроэнтеролога.

Рыжий, рыжий, конопатый!

Веснушки, усыпавшие нос, а то и всё лицо, — у подростков тоже не редкость. Вообще-то эти «украшения» сегодня в моде: в Голливуде полным-полно звёзд, которые с гордостью носят свои конопатки. Поэтому, если они есть у вашего ребёнка, постарайтесь его убедить оставить их в покое. Не всякого солнце в обе щеки расцеловало! Но если

оранжевые брызги на коже ему не по вкусу, можно попробовать их свести.

Домашние средства вроде огуречного сока и сметаны малоэффективны. А протирая лицо перекисью водорода, соком петрушки или лимона, можно кожу не отбелить, а усилить её восприимчивость к ультрафиолету и, как следствие, стать ещё конопатее. Так что остаётся лишь химический или лазерный пилинг. Но стоит ли подвергать кожу такому испытанию, если упрямые веснушки через какое-то время всё равно пробьются?

Уж лучше с ранней весны прятаться от солнышка, нося бейсболки с длинным козырьком и покрывая открытые части кожи солнцезащитными средствами с высокой (выше 30 единиц) защитой от УФ-лучей.

Алиса МИХАЙЛОВА





Наша задача – не показать ребёнку, как правильно играть, а поддержать его в том, что он хочет делать сам.

Играючи!

Правила для взрослых



И как правильно поддержать игру малыша?

Наш эксперт – психолог **Ольга САПОЖНИКОВА.**

ИГРА учит быстро реагировать и приспособливаться к неожиданностям. Она расслабляет и доставляет удовольствие. Неспроста во всех культурах есть свои игровые традиции. Особенно важна игра для развития детей. Для них она – нечто вроде опытной площадки. В игре ребёнок отрабатывает навыки, которые затем

понадобятся ему во взрослой жизни: достигать своих целей и решать проблемы, возникающие на этом пути. Именно поэтому ему необходима свободная игра, где он может выбирать и сам принимать решения.

Не руководите!

Когда ребёнок играет один, он часто зовёт кого-то из взрослых. Если перспектива поиграть в этот момент в кубики или машинки вас не вдохновляет, не нужно себя заставлять. Во-первых, это противоречит самой сути игры, которая призвана доставлять удовольствие, а не мучение. Во-вторых, за словами ребёнка «поиграй со мной!» чаще всего стоит всего лишь потребность во внимании и поддержке. Это важно понимать. Иногда взрослые начинают играть с ребёнком, беря на себя руководство игрой. Такая игра только вредит, лишая малыша творчества и уверенности в своих силах. Наша задача – не показать ребёнку, как правильно играть, а поддержать его в том, что он хочет делать сам.

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Мальчик с нестандартным мышлением, чтобы получить набор солдатиков, просит у отца Барби.

Чему учимся?

Как можно поддержать ребёнка в игре? Заметить предложенную им идею; озвучить её; найти, за что тут можно похвалить. Например: «Как хорошо ты придумал – построить из конструктора корабль! Мне бы и в голову не пришло». Или: «Мне нравится, как внимательно ты подбираешь детали!»... Инициатива, находки, фантазии – поддержите всё, что покажется вам интересным или необычным. Если есть желание, пристройтесь рядом и, глядя, как малыш строит башенку из кубиков, постройте свою. Играя, развивайте идею ребёнка, оставляя ведущую роль за ним. Так он учится лидировать, предлагать и воплощать свои проекты, а одновременно – сотрудничать с другими людьми.

Как на ладони

Внимательно наблюдая за тем, как играет ребёнок, можно многое сказать о нём. Например, выбираемый им сюжет расскажет, что его сейчас больше всего волнует, а в любимом занятии обычно отражаются его интересы и таланты. Одновременно мы можем узнать кое-что о себе и о своих родительских стереотипах поведения. Например, стараясь во время игры не давать указаний и не оценивать,

телеведущая

Диана Ходаковская

– Мы все были и остаёмся до конца жизни детьми. Я очень стараюсь не воспринимать жизнь слишком серьёзно. Моя мечта научиться всё-таки жить играючи. Иногда я даже с этим справляюсь! Играть необходимо, это развивает как ум, так и тело, а ещё позволяет смеяться, как в детстве. А смех, как известно, продлевает жизнь!

некоторые родители замечают, что не знают, о чём и говорить с малышом, – получается, что в их случае общение с ребёнком строится в основном на поучениях и критике.

Психологи в работе с поведенческими проблемами у детей часто используют игротерапию – ведь основная часть трудностей в родительско-детских отношениях возникает от недостатка общения и отсутствия поддержки, а правильно организованная игра как раз подразумевает внимательное и поддерживающее присутствие взрослого.

НА ЗАМЕТКУ

- ✓ Не хотите играть – не играйте. Главное – ваша поддержка.
- ✓ Играя с ребёнком, помните, что это его, а не ваша игра.
- ✓ Избегайте критики и советов.
- ✓ Чаще хвалите, но обязательно объясняя, за что.
- ✓ Дайте ребёнку достаточно места для игры и обеспечьте его всем необходимым.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

Когда мама занята

Маме малыша часто не хватает времени на игру с ним, ведь на ней ещё и домашнее хозяйство.

Но есть ряд интересных занятий, которые малыш может делать сам, и при этом у него будут развиваться мелкая моторика, речь, внимание, воображение и музыкальные способности. Например, такие:



Рисовать пальцами. Пальчиковые краски безопасны, так как не содержат вредных веществ. Не бойтесь, если малыш попробует их на вкус. Они также легко смываются с рук.

Для 3–6-месячных грудничков развлечением станут мобили, которые вешаются над кроваткой. Эти вращающиеся подвески из зайчат, мышей, бабочек или сияющих звёзд могут быть и музыкальными.

Малыши постарше оценят безопасные развивающие коврики. Это манежики без стенок с подвесными игрушками, которые могут издавать при нажатии разные звуки. Коврики бывают тематическими, так что дети могут побывать и в джунглях, и подружиться с морскими обитателями.

Перебирать в руках, тискать и месить мешочки с гречкой, рисом или фасолью. При этом у малыша улучшится мелкая моторика, которая, в свою очередь, влияет на развитие речи. Готовя на кухне, посадите кроху рядом и дайте ему несколько таких мешочков.

Готовите пирог? Поделитесь тестом с любимым чадом, пусть лепит из него шарики и колбаски, которые, кстати, потом можно раскрасить пальчиковыми красками.

Играть в музыкальные игрушки. Бубен, колокольчики, дудка, игрушечный синтезатор способны развеселить любого ребёнка. Если вы в состоянии перенести 2-часовое шумовое представление, развивайте у крохи музыкальные способности. Тем более что это занятие совершенно безопасно: проглотить музыкальный инструмент не получится.

Как вариант: что бы вы ни делали – варите ли борщ, печатаете ли статью или закладываете бельё в стиральную машину, – можете просто увлекательно рассказывать ребёнку об этом.

Главное, чтобы малыш чувствовал, что мама всегда рядом.

Дария ЖМУРОВА, психолог

Дача – это испытание не только для семейного бюджета, но и для здоровья. В борьбе за урожай наши сограждане нередко зарабатывают обострение хронических болезней. В том числе болезней суставов.

КАК сделать так, чтобы дачные хлопоты не легли непосильной ношей на спину, шею, ноги? Обратившись к специалистам, мы решили проанализировать основные опасности, которые подстерегают нас.

По дороге

В первую очередь рискуют те, кто едет на любимые шесть соток на автомобиле. От длительного сидения и неудобного положения в кресле в первую очередь страдают поясничный и шейный отделы позвоночника.

Полезные советы:

- отрегулируйте высоту автомобильного кресла таким образом, чтобы создать опору под шею и поясницу;
- чаще меняйте положение тела, особенно когда стоите в пробках. Это, кстати, предупредит и застои явления в полости малого таза и в венах ног;
- используйте в дороге поддерживающие спину валики, круговую подушку для расслабления шеи.

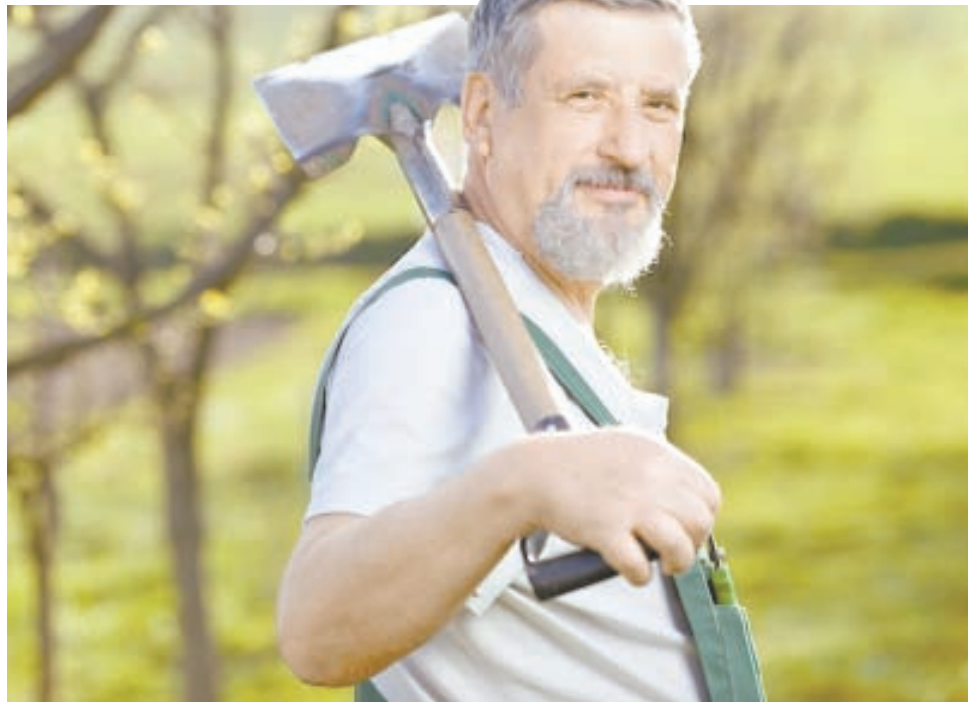
На огороде

Пребывая в напряжённо-фиксированной позе с наклонённой головой и согнутой поясницей, можно заработать обострение шейного и поясничного остеохондроза. А если при этом вы ещё сидите на корточках, обострится может и артроз пальцев ног.

Будьте осторожнее при обрезке веток или сборе плодов.

Ну, дача, погоди!

Как не загнуться на грядках



Полезные советы:

- выполняя огородные работы, старайтесь, чтобы поясница была в прямом положении.
- когда вам необходимо нагнуться, ноги нужно слегка сгибать в коленях. Наклоняться на прямых ногах опасно для поясницы;
- облегчат нагрузку на суставы специальные ортопедические приспособления – наколенники (ортезы), бандажи, поясничные корсеты, которые фиксируют больной сустав.

- для прополки травы и сорняков используйте приспособления с длинной ручкой.

При дачных работах

Особую опасность для суставов поясничного или шейного отдела позвоночника представляет резкое сгибание поясницы, повороты туловища, повторяющиеся рывковые движения

Выполняя огородные работы, старайтесь, чтобы поясница была в прямом положении. Вскрывая грядки, вставайте на колени или садитесь на стульчик.

при распиливании, рубке дров, переноске грузов (тяжёлой лейки, ведра с водой). Это может спровоцировать смещение межпозвоковых дисков, вызвать защемление нерва и спазм поясничных мышц.

Неблагоприятное влияние на хрящевые структуры позвоночника оказывает также длительное пребывание в условиях вибрации, например при работе с бензопилой, шредером, газонокосилкой.

Полезные советы:

- поднимая тяжесть, нельзя делать это рывком. Перед тяжёлым предметом следует присесть, выпрямить спину и уже так, с прямой спиной, аккуратно взять вес;
- при переносе тяжестей, вес которых превышает пять килограммов, распределите груз между двумя руками.

Подготовила Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРИ ОБОСТРЕНИИ АРТРОЗА НЕЛЬЗЯ:

- использовать грелку и разогревающие мази – они активизируют кровообращение, поэтому могут вызвать отёк и усилить боль;
- делать в острый период лечебные упражнения на вытяжение позвоночника – нагрузка усилит мышечный спазм.

НУЖНО:

- 2–3 дня провести в постели;
- в течение 5–7 дней принимать нестероидные противовоспалительные препараты (в таблетках или наружно в виде гелей, мазей) и длительное время хондропротекторы, улучшающие обменные процессы в суставном хряще;
- использовать сухое тепло (тёплый шарф, платок). Разогревающие мази можно применять не раньше чем на третий день от начала приступа.

АРТРА МСМ ФОРТЕ



Хондроитин 400 мг
Глюкозамин 500 мг
Метилсульфонилметан 300 мг
Гиалуроновая кислота 10 мг

Первый шаг
СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ

АРТРА



Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

Второй шаг
ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ

ДВА ШАГА
к здоровым суставам

1 месяц



АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка 2 раза в день

2 месяц

3 месяц

4 месяц

5 месяц



АРТРА
1 таблетка 1 раз в день



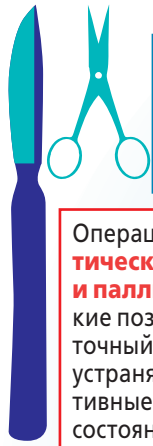
Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США):
115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б,
тел./факс +7 495 995 7767 www.unipharm.ru, www.artra.info

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Регуд. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007

Реклама. 0+

Хирургия в цифрах и фактах



Хирургия – это область медицины, которая лечит болезни и травмы **с применением оперативных методов.**

Операции делят на **диагностические, радикальные и паллиативные.** Диагностические позволяют поставить более точный диагноз, радикальные устраняют проблему, паллиативные просто облегчают общее состояние больного.

По срокам выполнения хирургические операции бывают **экстренные, срочные и плановые.** Экстренные требуют немедленного выполнения: остановки кровотечения, например. Срочные могут быть отложены на время уточнения диагноза и подготовку больного к операции. Плановые выполняются после детального обследования больного и необходимой подготовки к операции.

За 6 тыс. лет до н.э. выполнялись такие операции, как удаление камней из мочевого пузыря, трепанация черепа...

За 1,5 тыс. лет до н.э. в Древней Индии было уже **более 100 наименований хирургических инструментов.** В это время производились такие операции, как восстановление носа, удаление инородных тел...

В 460–377 гг. до н.э. великий врач того времени Гиппократ пишет труды по медицине и хирургии. **Удаление ребра при гнойном плеврите,** предложенное Гиппократом, до сих пор не утратило своего значения.

Расцвету хирургии в XIX в. способствовало **появление наркоза и асептики,** что позволило решить две основные проблемы: обезболивание при операции и предохранение раны от последующего нагноения.

За 2 минуты выполнял высокое сечение мочевого пузыря Н. И. Пирогов в XIX в., а **ампутацию голени – за 8 минут.**

Древнеримские хирурги искусно лечили **колотые и резаные раны,** производили ампутации, получая большую практику при гладиаторских школах и во время войн.

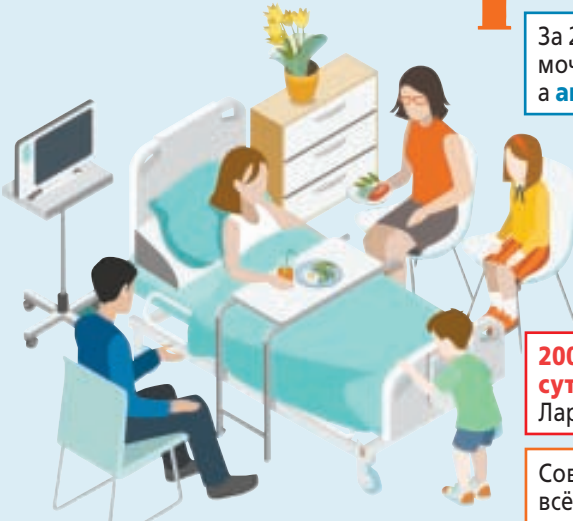
200 ампутаций произвёл за одни сутки хирург армии Наполеона I Ларрей.

Современная хирургия становится всё более реконструктивной, то есть направленной на то, чтобы **восстановить или заменить поражённый орган** и при этом вмешаться в организм по минимуму.

Когда-то эмблемой хирургии считалась капля крови, **сейчас** чаще всего – **скальпель.**

1654 год – начало развития хирургии в России, тогда был издан **указ об открытии костоправных школ.**

Развитию хирургии в России способствовал Пётр I. Он обучился некоторым приёмам этой науки в Европе и **лично удалял зубы и делал проколы брюшной полости** при асците – скоплении жидкости.



ОПАСНАЯ ПАУЗА?

? Считается, что редкий пульс не так опасен, как частый. Так ли это?
Глеб, Костромская область



Отвечает доктор медицинских наук, профессор Дмитрий НАПАЛКОВ:

— Брадикардия может быть и симптомом инфаркта миокарда, который протекает стёрто, без классических болей. При стойкой, выраженной брадикардии ещё и понижается артериальное давление (чего в норме быть не должно), что может потребовать экстренной установки кардиостимулятора.

Необходимость в его установке может возникнуть и у пожилых больных, у которых на фоне атеросклеротических изменений в миокарде развивается так называемый синдром слабости синусового узла, при котором возникают опасные паузы в сердечном ритме.

Во всех остальных случаях брадикардия может быть инструментом саморегуляции организма, который таким образом может реагировать, например, на повышение артериального давления. В этом случае достаточно снизить давление, и частота сердечных сокращений тут же возрастёт.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!

«АиФ. Здоровье»
Ваша газета о самом главном



Индекс 32127

Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru



Все болезни – от нервов. Поэтому, даже если жизнь полна проблем и неудач, старайтесь смотреть на неё позитивно и верить в лучшее. А поможет вам в этом еда. Но не любая, а правильная.

ДАВНО замечено, что задорные, смешливые, искрящиеся радостью люди меньше рискуют стать жертвой опасных болезней, чем пребывающие в постоянном миноре нытики и пессимисты. Учёные доказали это с научной точки зрения.

Гормоны радости

Дело в том, что лёгкий, весёлый нрав – признак высокого уровня серотонина, одного из гормонов счастья. Ещё есть гормон радости – дофамин.

Он, как считается, вырабатывается в организме от предвкушения различных удовольствий. Кроме этого, науке известны ещё эндорфины. Их уровень растёт во время занятий спортом, любовью, а также при искреннем смехе и любых других занятиях, доставляющих неподдельное удовольствие. Вкусной еде, в частности. Все эти вещества умеют не только улучшать настроение, но приказывать патологически изменённым клеткам в организме самоуничтожаться. Предполагают, что серотонин может защищать даже от рака. Кроме того, этот гормон снимает напряжение, улучшает сон и аппетит. Один вопрос: откуда брать гормоны счастья? А это мы вам сейчас и расскажем.

Самый чудесный день!

Кофе с бутербродом – с этого начинается ваше утро? Тогда неудивительно, что вы целый день ворчите. Другое дело, если бы вы ели по утрам овсянку с сухофруктами или бурый рис и гречку – эти злаки, повышая уровень серотонина, не только улучшают настроение, но и избавляют от бессонницы. А если заливать крупу молоком – источником триптофана – или живым йогуртом, содержащим полезные бактерии, дело пойдёт на лад ещё быстрее. Второй вариант правильного завтрака – яйцо всмятку с небольшим бутербродом со сливочным маслом, сыром и овощным салатом. Яйца содержат легкоусвояемый белок, полезные жирные кислоты, витамины группы В и витамин D, а также селен и множество незаменимых аминокислот. Масло и сыр богаты триптофаном. Вместо кофе сделайте какао или жасминовый чай. Какао-бобы богаты серотонином, а чай

Откажитесь от фастфуда. По данным учёных, вредные жиры, содержащиеся в такой еде, могут стать причиной плохого настроения.

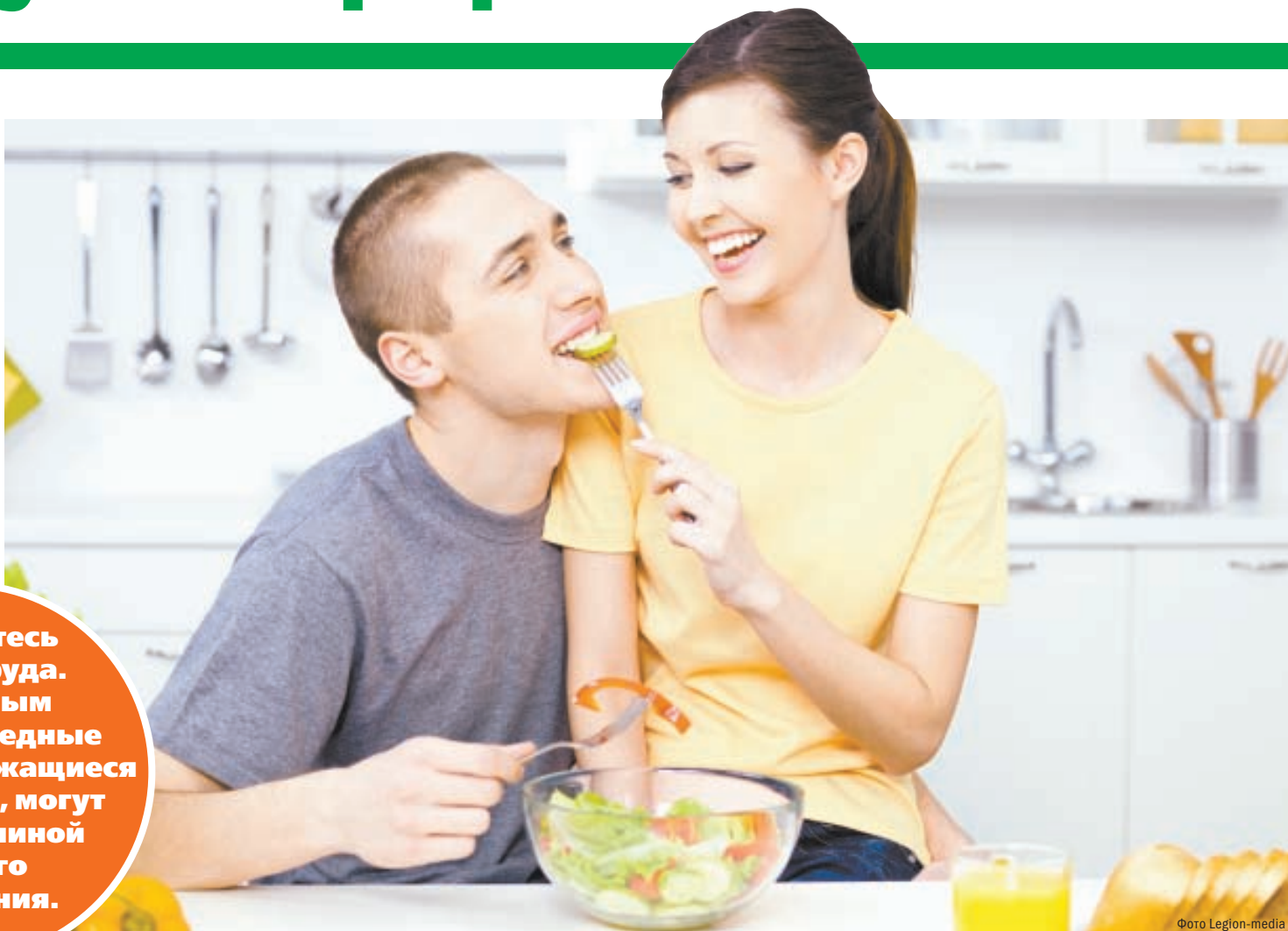


Фото Legion-media

Не грусти, похрусти!

Какая еда поднимет настроение

отлично тонизирует. Те, кто не любит плотно завтракать, могут обойтись фруктами – они тоже способствуют выработке гормонов радости.

На первое, второе и третье

Почерпнуть запас серотонина можно из таких продуктов, как: шоколад, финики, бананы, мороженое. Но если регулярно повышать настроение этими вкусностями, можно набрать кучу лишнего веса, что со здоровым образом жизни не больно-то и вяжется. Поэтому мы расскажем о других, гораздо менее калорийных и более полезных возможностях повысить уровень гормонов счастья.

Вместо наваристого мясного бульона на первое сварите рыбный суп. Лучше из лосося или форели – чемпионов по содержанию полиненасыщенных жирных кислот. Кислоты омега-3 не только ускоряют обменные процессы, укрепляют сердце и сосуды, но и стимулируют зону мозга, отвечающую за эмоциональное состояние, и уменьшают риск возникновения депрессии. Обязательно добавьте в суп картошку – она способствует выработке серотонина. Кстати, жареный картофель теряет свои целебные свойства, а вот варёный, а лучше запечённый в мундире или приготовленный на пару – другое дело. Не любите рыбу – приготовьте борщ с чесночком. Свёкла – прекрасный источник фолиевой кислоты, необходимой для работы нервной системы, чеснок богат антидепрессантом селеном. Пока готовится суп, съешьте зелени: салат, шпинат, зелёный перец,



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРОДУКТЫ-АНТИДЕПРЕССАНТЫ

- 1 Шоколад** – тонизирует и придаёт бодрость.
- 2 Овсянка** – даёт заряд энергии на весь день.
- 3 Индейка** – нормализует сон.
- 4 Рыба и морепродукты** – улучшают работу мозга.
- 5 Горошек** – укрепляет нервы.

брокколи, спаржу, зелёный горошек. В них много фолиевой кислоты, незаменимой для нервной системы. Заправьте салат оливковым маслом – ещё одним богатым источником омега-3 кислот.

На второе подойдут цельнозерновые крупы. С гарниром разобрались. Теперь – основное блюдо. В идеале это приготовленное на пару белое мясо курицы, индейки и кролика, богатое триптофаном – аминокислотой, из которой в организме синтезируется серотонин.

Елена НЕЧАЕНКО

Психологи отнесли употребление семечек к ряду психотерапевтических процедур. И дело не только в составе продукта. Хотя он превосходен: семечки – великолепный источник витаминов группы В, Е, полиненасыщенных жирных кислот, а также цинка и магния. Кроме этого, по мнению учёных, монотонные повторяющиеся движения, сопровождающие употребление семечек, способствуют эффективной разгрузке психики, что может с успехом применяться в качестве антидепрессивной терапии. Однако помните, что семечки калорийны и, если налегать на них слишком сильно, можно поправиться. К тому же, лущая их слишком часто, можно стереть зубную эмаль.



Жить нужно так, чтобы депрессия была у других.

Стань лысым!

Избавиться от излишней растительности на теле сегодня не проблема. Вопрос лишь в том, какой способ выбрать.

Шугаринг

Удаление волос при помощи сахаросодержащего раствора или пасты («шугаринг», от англ. sugar – «сахар»).



зависит от индивидуальных особенностей).
✓ Позволяет удалять даже очень короткие (около 2 мм) волоски.

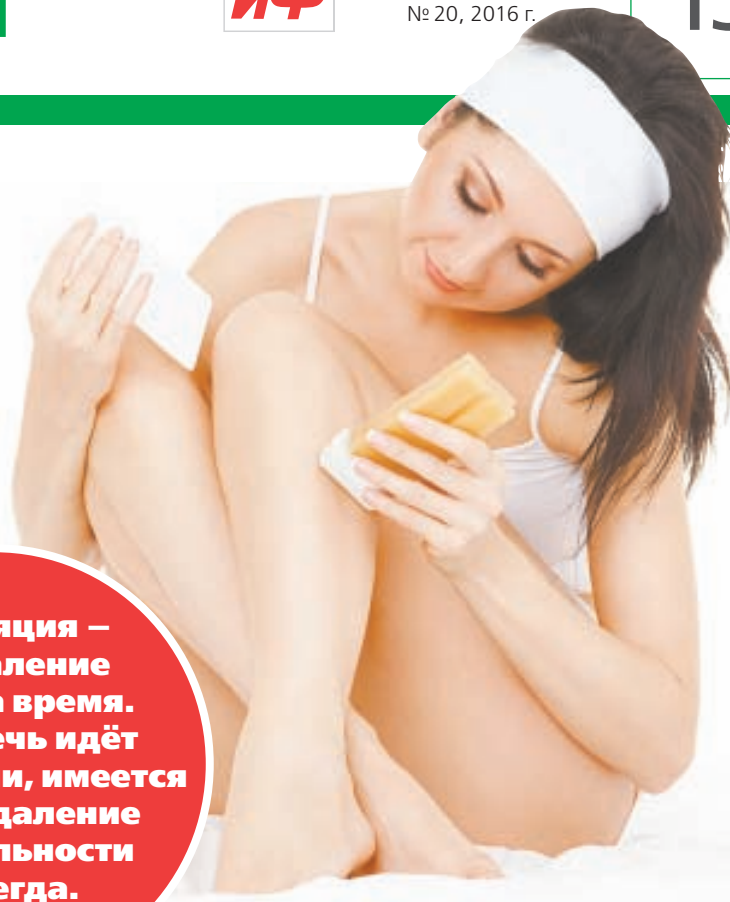
+ Плюсы

- ✓ Менее болезненна, чем восковая депиляция.
- ✓ Эффект длится дольше, чем при восковой депиляции (до 6 недель,

- Минусы

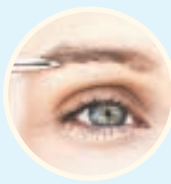
- ✓ Может наноситься на один участок несколько раз.
- ✓ Противопоказания такие же, как при восковой депиляции.
- ✓ Риск появления вросших волос.

Депиляция – это удаление волос на время. Когда речь идёт об эпиляции, имеется в виду удаление растительности навсегда.



Выщипывание

Таким способом женщины обычно придают форму бровям, иногда удаляют волоски над верхней губой и подбородке.



+ Плюсы

- ✓ Не требует материальных затрат.

- Минусы

- ✓ Иногда болезненно (со временем к такой боли привыкают).
- ✓ Есть риск появления вросших волос.
- ✓ Иногда новые волоски вырастают более жёсткими.

Бритьё

Волосы сбриваются при помощи станка. Кстати, мужские и женские станки отличаются только цветом и формой. Больше никакой разницы между ними нет.



+ Плюсы

- ✓ Просто в применении даже в труднодоступных зонах.
- ✓ Абсолютно безболезненно.

- Минусы

- ✓ Недолгий эффект.
- ✓ Иногда вызывает раздражение на коже.

Крем

Этот метод депиляции относится к химическим – вещество, входящее в состав крема (бывают также гели, спреи, лосьоны), разрушает структуру волос, в результате чего они легко удаляются специальным шпателем.



+ Плюсы

- ✓ Абсолютно безболезненно.
- ✓ Смягчает кожу после процедуры.
- ✓ В некоторых случаях замедляет рост волос.
- ✓ Новые волоски становятся более тонкими.

- Минусы

- ✓ Риск аллергической реакции, иногда химического ожога.
- ✓ Нельзя применять при раздражённой или обожжённой коже.
- ✓ Нельзя применять в области бровей.

Воск

Салфетки с растопленным воском накладывают на выбранные зоны, а затем удаляют вместе с волосами. Существуют два метода удаления волос воском: горячий и холодный. Первый менее болезненный, но предпочтителен для применения в салоне, поскольку специалист проследит за тем, чтобы воск нагрелся до нужной температуры, и не допустит ожога. Холодным способом обычно пользуются в домашних условиях.



+ Плюсы

- ✓ Есть специальные полоски для удобного удаления волос на лице.
- ✓ Позволяет удалить волосы на больших участках тела и в любой зоне.

- Минусы

- ✓ Болезненно.
- ✓ Противопоказания – варикозное расширение вен, выраженная сосудистая сетка, папилломы, родинки, болезни кожи, сахарный диабет, с осторожностью при беременности.
- ✓ Возможно появление вросших волос.

Эпилятор

Этот прибор предназначен для выщипывания волос. Существуют эпиляторы с различными насадками, предназначенными для разных зон. Большинство приборов позволяет выщипывать волоски или сбривать их, как бритвенным станком.



+ Плюсы

- ✓ Более долговременный эффект, чем при сбривании.

- ✓ Модели с подсветкой позволяют заметить даже самые мелкие и светлые волоски.
- ✓ При регулярном использовании волосы становятся более тонкими, а рост замедляется.

- Минусы

- ✓ Процедура достаточно болезненная.
- ✓ Противопоказания – варикозное расширение вен, папилломы, выраженная сосудистая сетка, болезни кожи в стадии обострения, повреждения на коже.

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Если вы белая и пушистая – вам пора в солярий и на эпиляцию.

Дарья НЕТЕСА

Кремы ДиаДерм - полноценная серия специальных средств ухода за кожей для людей с сахарным диабетом

- Созданы с учетом особенностей кожи при диабете
- У каждого крема – свое назначение, свои показания к применению
- Рекомендованы эндокринологами и дерматологами

Полная информация на сайте

ДИАВИТ.РФ

Спрашивайте в аптеках



лучшее качество жизни при сахарном диабете

Крем для тела ДиаДерм Регенерирующий

- УХОД ЗА КОЖЕЙ С НАЛИЧИЕМ МИКРОПОВРЕЖДЕНИЙ (МЕСТА ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА, ЗАБОРА КРОВИ НА АНАЛИЗ)
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА КОЖИ
- УСТРАНЕНИЕ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ В МЕСТАХ МИКРОПОВРЕЖДЕНИЙ



С ЧИСТОГО ЛИСТА

Выбираем зелёный салат

Зелёные листья салата – то, что нужно организму в период весеннего дефицита витаминов.

ВСЕ разновидности салата содержат витамины группы В, бета-каротин, аскорбиновую кислоту. Кроме того, в зелёных листьях много витамина К, который отвечает за свёртывание крови и усвоение кальция. Налегать на зелёный салат можно даже тем, кто сидит на диете. В 100 г полезных листьев не больше 20 ккал. Осталось только выбрать сорт, который придётся вам по душе.

Айсберг

Содержит много фолиевой кислоты. А потому айсберг хорош для тех, чья работа сопряжена со стрессами, а также женщинам во время беременности.

НА ЧТО ПОХОЖ. На зелёный неплотный кочан капусты небольшого размера.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Салат айсберг обладает нейтральным вкусом, поэтому хорошо сочетается практически с любыми продуктами. Листья айсберга часто используют для украшения блюд.

Съедая всего три порции зелёного салата в неделю, вы снижаете риск заболеть сахарным диабетом 2-го типа на 14%.

Латук

Снижает уровень вредного холестерина в крови, улучшает пищеварение.

НА ЧТО ПОХОЖ. Латук – самый частый гость на прилавках магазинов. Его светло-зелёные листья, собранные в розетки, сложно не узнать. Часто продаётся в небольших горшочках.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Латук хорош в сочетании с птицей, мясом, рыбой и другими овощами. Вкус у этого салата не слишком насыщенный, поэтому выбирайте пикантные заправки.

Масляный салат

Маслянистая плёнка на поверхности его листьев вызвана повышенным содержанием витамина Е. А раз так, масляный салат – хороший помощник в борьбе с ранними морщинами и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

НА ЧТО ПОХОЖ. Светло-зелёный салат, листья нежные, слегка маслянистые, собраны в плотную розетку.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Масляный салат, как правило, не требует заправки, подходит к мясным и рыбным блюдам.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КАК ГОТОВИТЬ ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ

- 1 Листья салата лучше рвать руками. При соприкосновении с металлами разрушается большая часть витамина С.
- 2 Чтобы салат пролежал дольше, мыть его нужно незадолго до приготовления.
- 3 Если листья завяли, их можно освежить, подержав в холодной воде с небольшим количеством уксуса (1 ч. ложка на 1 стакан воды).
- 4 Солите салат непосредственно перед тем, как его съесть. Иначе он выделит слишком много сока.

Эндивий

Улучшает обмен веществ, нормализует пищеварение, благотворно влияет на деятельность почек, печени и желчного пузыря, улучшает работу сердца и укрепляет сосуды.

НА ЧТО ПОХОЖ. Представляет собой продолговатый, как бы приплюснутый кочан. Иногда с кудрявыми листьями.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Обладает терпким, слегка горьковатым вкусом, а потому хорошо подходит к тушёным овощам. Листья эндивия запекают в тесте, тушат, подают с яйцами и жареной картошкой. Молотый корень эндивия используют в качестве заменителя кофе.

Кресс-салат

В его листьях много аскорбиновой кислоты, ретинола, витаминов группы В, железа, йода, калия. Именно поэтому диетологи рекомендуют употреблять побольше кресс-салата весной, когда витаминов не хватает.

НА ЧТО ПОХОЖ. На невысокую травку с округлыми листьями, собранными в розетки.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Некоторым вкус кресс-салата напоминает горчицу, другие находят в нём нотки хрена. В любом случае кресс-салат – прекрасный гарнир к мясу или рыбе. Из него делают соусы, добавляют в подливки и заправки для овощных блюд.

Руккола

Содержит вещества, укрепляющие слизистую оболочку желудка, поэтому рукколу часто рекомендуют при гастритах вне обострения. Кроме того, руккола богата фитонцидами, а это своего рода натуральные антибиотики, которые помогают справиться с простудами и другими инфекциями.

НА ЧТО ПОХОЖА. На нежную травку с резными листьями.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Пикантная горчинка делает рукколу отличным компаньоном к блюдам из рыбы и морепродуктов. Впрочем, в овощных салатах руккола тоже занимает достойное место. Хорошо сочетается с сырами.

Лолло росс

Этот сорт салата занимает первое место среди овощей по содержанию кальция.

НА ЧТО ПОХОЖ. Этот сорт салата часто называют коралловым. И дело не только в розовом цвете, в который часто окрашены листья, но и в том, что розетки лолло росс напоминают кораллы на морском дне.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ. Коралловый салат имеет приятный ореховый привкус и замечательно сочетается с жареным мясом.

Александра БОРИСОВА

телеведущая

Диана Ходаковская

– Я люблю салат руккола. С ним прекрасно сочетаются креветки, авокадо и помидоры. Очень важно сделать вкусную заправку и не забыть посыпать пармезаном. Я обожаю экспериментировать с полезными маслами, например, использую вместо оливкового – масло льна или конопли. Добавляю кедровые орешки и винный уксус, а можно и просто выдавить кусочек лимона!



СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Не надо класть в салаты гренки, они царапают лицо.

Дом должен стать другом, который охраняет и защищает от неприятностей. Но это только в том случае, если его не облюбовал незваный гость – пыль.

Не пыли!



Шаг 1. Минимизация

Обратите внимание: где пыли скапливается больше всего? На всяких мелочах и безделушках, ребристых поверхностях, компакт-дисках. Прикиньте, нужны ли они в таком количестве. Может быть, что-то убрать в закрытые шкафчики, где пыли скапливается меньше? Ведь ровную поверхность гораздо легче протереть, чтобы она засверкала чистотой.



Шаг 2. Обезвреживание

Нужно обратить внимание на те предметы, которые собирают больше всего пыли. По телевизору, магнитофону, книжным полкам раз в месяц пройдитесь пылесосом. Книги хорошо пылесосить дважды в год вдоль корешка и по страницам, а также держать за стеклянными дверцами.

Попробуйте убрать лишние ковры. Чем меньше их будет в квартире, тем лучше. Те, которые всё же останутся, нужно пылесосить не реже двух раз в неделю. Этой же процедуре следует подвергать покрывала, пледы.



ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ИОНИЗАТОРОМ

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

✓ Если вы приобрели ионизатор, не увлекайтесь сразу высокими дозами «заряжённого» воздуха. Организму надо дать возможность привыкнуть к изменившейся обстановке.

✓ Включайте прибор сначала на час, постепенно увеличивая время работы до 6–7 часов в сутки в течение двух недель. Дневную норму можно разбить на несколько порций.

✓ «Подкорректируйте» воздух в помещении во время работы компьютера или телевизора.

Но помните, что ионизатор, как и любой электроприбор, создаёт в непосредственной близости от себя магнитное поле. Поэтому располагать его надо на расстоянии не менее 2 м от вашего места работы или отдыха.

✓ Независимо от того, пользуетесь ли вы ионизатором, не забывайте проветривать помещение и смелее подставляйте лицо свежему ветру. Именно в ветреную погоду, так же, как и после грозы, концентрация целебных аэроионов в воздухе максимальна.

Шаг 3. Стирка

В пуховых подушках, одеялах, матрасах из шерсти скапливается огромное количество пыли, которая воздействует на нас 7–9 часов в сутки, пока мы спим.



Поэтому, если у кого-то в доме есть признаки аллергии, при первой возможности замените пух, перо и шерсть на синтепон и холлофайбер: они накапливают меньше пыли и легко стираются. Постельное бельё нужно менять раз в 1–2 недели.

НЕЗДОРОВАЯ АТМОСФЕРА

Одной из главных опасностей в доме, как ни странно, являются мельчайшие и незаметные частички пыли.

Именно они часто служат спусковым крючком аллергии: у 30–40% людей существует наследственная предрасположенность к аллергии на домашнюю пыль. По оценкам экологов, домашний воздух в 4–6 раз «грязнее» и в 8–10 раз токсичнее наружного. И самое худшее в атмосфере наших квартир – домашняя пыль.

Пыль содержит мельчайшие частички хлопка, шерсти, перхоти человека и животных и микроскопических клещиков, которые безопасны для здоровых людей, но нежелательны для тех, кто предрасположен к аллергии. Иммуная система таких людей иногда слишком бурно реагирует на вторгшиеся в организм аллергены, а это в конечном счёте может привести к бронхиальной астме, аллергическому риниту и конъюнктивиту, дерматитам, крапивнице. Всё это легче предупредить, чем лечить.

Шаг 4. Ионизация

Более грамотно бороться с пылью, используя аэроионизаторы. Дело в том, что частички бытовой пыли заряжены положительно. Лёгкие отрицательные ионы, которые испускают аэроионизаторы, «гасят» этот заряд, и пыль быстро оседает. Испытания в отделении аллергологии НИИ педиатрии РАМН показали, что у астматиков после применения ионизаторов практически исчезают спазмы, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Полезны они и для людей с пищевыми аллергиями.



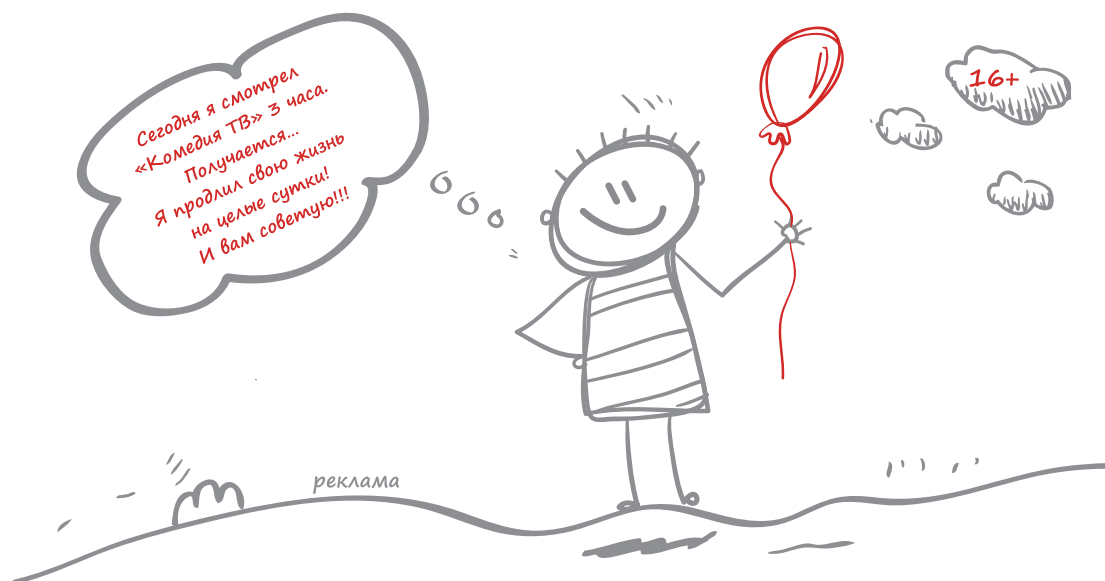
Виктор КУЗЬМИН

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

Дарим хорошее настроение каждый день!
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



Неуверенность в себе мешает общаться с людьми и добиваться успехов. Как от неё избавиться?

Другие важнее?

Неуверенность в себе бок о бок соседствует с ощущением, что другие люди важнее и значимее вас, что вы не достойны любви, уважения и внимания окружающих.

Это в корне неверная установка. У каждого человека есть свои сильные стороны и тонкие, уязвимые места, свои достоинства и свои — нет, не недостатки — ограничения. Поэтому не стоит ставить себя ниже окружающих. На самом деле вы ничем не хуже других — ценность у всех людей равная!

Внутренний критик

О том, что вы непривлекательны, обычно говорит внутренний голос. Его можно назвать по-разному — внутренним критиком или сверхтребовательным родителем. Возможно, он даже говорит словами реальных родителей или других значимых взрослых. И когда вы начинаете прислушиваться к нему и анализировать, то выясняется, что этот внутренний критик совершенно беспощаден. И, чего бы вы ни добились, он никогда не хвалит и никогда не бывает доволен: «Ты можешь больше!», «Надо было сделать лучше!»

Но ведь уверенность в себе опирается на другое ощущение: «Я могу, я умею, я умница». На чём же ей вырасти, если, что бы вы ни сделали, внутреннему критику всё мало и всё не так?



Будь уверен!

Быть уверенным в себе — значит быть одновременно доброжелательным и твёрдым. И точно знать, что тебе нужно.

Самый главный секрет

Он заключается вот в чём. Хотите почувствовать уверенность в себе? Ведите себя как уверенный человек. У каждого из нас в голове есть образ такого человека. Представьте, что вы — это он и есть. О чём он думает, проснувшись утром? Что чувствует и говорит себе, когда переживает неудачу? Как общается с людьми? Что делает, когда хочет добиться своей цели? Поступайте так, как, по-вашему, поступил бы он. И со временем вы почувствуете самую настоящую, выросшую внутри вас уверенность в себе.

Ирина ЧЕШОВА, психолог

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

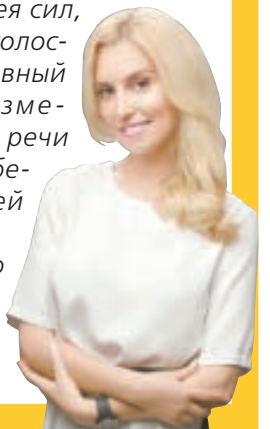
Пессимист всегда спит с ножом под подушкой. Оптимист — тоже: вдруг кто-нибудь с тортиком придёт?

телеведущая

Диана Ходаковская

— Моя уверенность появилась со временем и благодаря кропотливой работе над собой. Но поделюсь секретом: когда всё же «фундамент» под ногами шатается, я замедляю дыхание, выравниваю спину и управляю своим голосом. Именно над ним мне приходилось работать не жалея сил, но эффект колоссальный: ровный низкий размеренный тон речи способен убедить в твоей уверенности любую аудиторию и даже тебя самого.

первый читатель



РАЗВИВАЕМ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

1 Примите себя. Быть уверенным — значит ценить свои достоинства и спокойно, терпимо воспринимать несовершенства, понимая, что они есть у каждого.

разумные, посильные требования, ставит реалистичные цели, сочувствует при неудачах и всегда хвалит за достижения.

2 Попробуйте заменить своего внутреннего критика на любящего родителя. Как относится к своему ребёнку такой родитель? Он предъявляет

3 Учитесь. Уверенность в себе — это такой же навык, как водить машину. Учитесь ставить перед собой задачи и решать их, учитесь просить то, что вам нужно, и отказываться от того, что вам не подходит.

10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ И МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама



Горло не болит!

Хлебнули холодной водички – и разболелось горло? Помогут такие средства.

➔ Смешайте 1 часть цветков липы и 2 части коры дуба. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, подержите на слабом огне 5 минут, затем настаивайте в термосе 1 час. Процедите, добавьте немного мёда. Тёплым отваром полощите горло.

➔ Смешайте по 2 части листьев мать-и-мачехи, корня алтея, 1 часть травы душицы. 1 ст. ложку смеси заварите стаканом кипятка и настаивайте, пока не остынет. Пейте 3–4 раза в день по ½ стакана. Можно добавить немного мёда.

Ольга, Москва

Чистая кожа

Избавиться от прыщей и угрей можно при помощи таких средств.

➔ Натрите на тёрке огурец, 3 ст. ложки огуречной массы залейте 1 стаканом кипятка. Через 2 часа настой процедите, осадок отожмите. Растворите в огуречной воде 1 ч. ложку мёда. Полученным лосьоном протирайте лицо после умывания.

➔ 1 ст. ложку измельчённых листьев шалфея заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Настой процедите и добавьте к нему 1 ч. ложку мёда. Делайте примочки тёплым настоем.

Зоя, Иваново



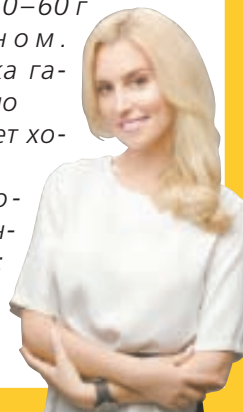
телеведущая

Диана Ходаковская

– Мой любимый народный рецепт от бессонницы: 50 г семян укропа нужно отварить четверть часа на малом огне в 0,5 л красного вина. Настоять в тёплом месте 60 минут, процедить, отжать. Принимать 50–60 г перед сном.

Эта настойка гарантированно обеспечивает хороший сон.

А ещё помогает лавандовое масло: перед сном смажьте им виски.



первый читатель

Прочь, целлюлит!

Хочу рассказать о средствах, которые помогают мне в борьбе с целлюлитом.

➔ Овсяные хлопья измельчите в кофемолке и добавьте в молоко так, чтобы масса по густоте напоминала сметану. Втирайте скраб круговыми движениями в кожу. Оставьте на 10–12 минут, затем смойте.

➔ Яблочный уксус разбавьте водой в пропорции 1:1 и добавьте несколько капель лимонного эфирного масла. Смесь нанесите на кожу, оберните целлофановым пакетом. Через полчаса смойте.

Анна, Самара

«АиФ. На даче» – газета для каждого дачника

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года.

Индекс 34187



Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru

Советы храпунам



В свои тридцать с небольшим лет я решил жениться. Невеста мне попала строгого воспитания, поэтому до свадьбы мы вместе не жили. Опасался, конечно, что притираться друг к другу долго будем, что поначалу ссориться будем по пустякам, да мады ли страхов перед свадьбой у закоренелого холостяка!

Но оказалось, что все мои опасения были напрасны, а проблема возникла там, где я её не ждал. Выяснилось, что я храплю! Вернее, я и раньше про это знал, но никаких особых неудобств мне это не доставляло. А тут жена наотрез со мной спать в одной комнате отказалась. Говорит, не может заснуть под мои ругады. Сначала подушку пытались подобрать, потом беруши жене купили. Но не может она в них спать,

а я на любой подушке храплю. И как быть? Не расходиться же по разным спальням! Стали искать средство против храпа. И нашли! Знакомые посоветовали очень простое упражнение.

➔ Нужно было-то всего лишь ежедневно по 20–30 раз повторять звук «и-и-и».

Причём произносить нужно было с усилием, как бы петь. А ещё надо с силой давить языком на верхнее нёбо. Чем больше, тем лучше, пока не устанешь! И всего-то через месяц я храпеть перестал. Потом уже вычитал, что храп может спровоцировать обвисание мышц гортани и верхнего нёба. Но, как бы там ни было, теперь в моей семье гармония. Спим обнявшись!

Николай, Краснодар

ИСТОРИЯ В КОНВЕРТЕ

Некоторые привычки считаются не то чтобы плохими, а неприличными. Между тем, говорят учёные, эти привычки не только не вредны, но и продлевают нам жизнь.

Поздний подъём по утрам

...вынуждает нас жить с клеймом лентяя и сони. Но новые исследования утверждают: организм сам знает, сколько и как ему надо спать. Нарушать природное расписание — себе дороже. Например, в одном из экспериментов добровольцы спали «законные» 8 часов, однако их будили каждый раз, когда они начинали видеть сновидения. Казалось бы, чего там — какие-то картинки не досмотрели... Однако через 3 дня у всех испытуемых начались проблемы с концентрацией внимания, повысилась раздражительность и даже появились галлюцинации!



Зевать на работе

...какой кошмар! А на самом деле зевота — не признак безразличия к делам, а способ восстановления работоспособности нервных клеток. Когда они не успевают переваривать непрерывный поток информации, включается защитный механизм — зевота. При зевке напрягаются мышцы ротовой полости, лица и шеи — и сразу усиливается кровоток в голове. Замученный монотонностью мозг получает дополнительное питание и кислород, а также успешно освобождается от отходов обмена веществ. Так что те, кто зевает, — самые добросовестные работники.



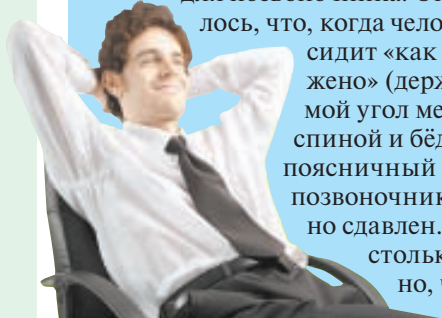
Плотная еда — авральная нагрузка на желудок, а с ним и на поджелудочную железу, печень, желчный пузырь.

Плохие привычки

Продлевают молодость

Сидеть развалюся

...неприлично и опасно для осанки, внушают нам со школьных лет. А вот шотландские медики недавно заявили: сидеть с прямой спиной вредно для позвоночника! Оказалось, что, когда человек сидит «как положено» (держа прямой угол между спиной и бёдрами), поясничный отдел позвоночника сильно сдавлен. На столько сильно, что



межпозвоночные диски постепенно расплющиваются! А самая здоровая поза — расслабленно откинуться назад так, чтобы позвоночник находился под углом примерно 135° к бёдрам. То есть развалиться в кресле перед компьютером и ни в коем случае не прогибать поясницу назад — наоборот, надо выпятить живот вперёд! Если это не удаётся, можно положить между спинкой и поясницей овальный валик. Тогда позвоночник ведёт себя как природный амортизатор, нагрузка на позвонки и межпозвоночные диски распределяется поровну, а микроциркуляция крови не нарушается.

телеведущая

Диана Ходаковская

— Возможно, лень иногда полезна. Порой нужно остановиться, полежаться, чтобы многое осознать, перезагрузить мозг и, конечно, себя побаловать!



первый читатель

Перекусы вместо полноценного обеда

...ещё один камень преткновения. Нас с детства приучают в 13 часов уминать набор из нескольких сытных блюд, которого должно хватить до ужина, то есть часов до 19–20. Между тем немецкое исследование утверждает: плотные обеды



вреднее 2–3 перекусов. Во-первых, они мешают работать — наверняка вы замечали, что после сытного обеда клонит в сон. (Неудивительно, ведь основная часть крови устремляется к желудку и кишечнику, где переваривается пища.) Во-вторых, плотная еда — авральная нагрузка на желудок. А с ним и на поджелудочную железу, печень, желчный пузырь. Поэтому немцы и рекомендуют вместо обеда делать перекусы каждые 2–3 часа.

Подготовила Татьяна МИНИНА



КУХНЯ ТВ

Круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи



время МСК

12:00
понедельник
вторник
среда



Ведущие передачи кулинар Алена Спирина и шеф-повар Кирилл Голиков расскажут всё, что вы хотели знать о географии хлеба, его сортах, а также о национальных рецептах с выпечкой. А самое главное — покажут, как же приготовить блюда и хлеба с разных уголков планеты на своей кухне!

Смотрите программу «Хлеб!Есть!» и балуйте себя, своих близких разнообразной выпечкой и аппетитными блюдами!

▶ СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU В РАЗДЕЛЕ «ВИДЕО»

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

16+

реклама

Эту чисто женскую проблему в народе называют половой холодностью, а врачи – аноргазмией. Столкнувшись с ней, женщины ведут себя по-разному: одни пытаются как-то растопить свою холодность, другие же смиряются с ней, привыкая имитировать оргазм. Как же следует поступать?

Наш эксперт – врач-сексолог **Юрий РОМАНОВ**.

В ОТЛИЧИЕ от фригидности, когда женщина вообще не может испытывать оргазм, при аноргазмии дама может получать удовлетворение наедине с собой, но не с мужчиной.

В чём причина?

Причины этого могут быть разные. Прежде всего для качественного секса важен опыт обоих партнёров или хотя бы одного из них. Женщина должна знать своё тело, расположение эrogenных зон и в зависимости от этого что ей требуется, какая стимуляция. Важно подобрать подходящие для этого позиции, учитывая при этом и чисто анатомические особенности, например, расположение влагалища.

Бесчувственная

Можно ли победить женскую холодность



Фото Legion-media

Аноргазмия выражается в отсутствии разрядки при половом акте. При этом женщина испытывает половое влечение и сексуальное желание.

Также аноргазмия может быть тотальной – когда женщина не достигает оргазма ни с кем, или локальной – когда с одним партнёром всё получается, а с другим нет. Ведь для женщины очень важен психологический аспект близости. От чувств, которые она испытывает к партнёру, во многом зависят и острота

сексуальных ощущений, и достижение разрядки. Но не в меньшей степени это зависит и от поведения партнёра, его опыта, насколько он чувствует женщину, насколько правильно и вовремя применяет те или иные ласки.

Но, как бы там ни было, главная причина аноргазмии – недостаток общения между партнёрами.

Подбираем лечение

Поскольку аноргазмия возникает в результате дисгармонии в паре, то и лечится она тоже в паре. Поэтому, если женщина хочет стать более чувственной, к сексологу лучше прийти вдвоём с партнёром. Супругам нужно выяснить, что стало причиной аноргазмии – недостаточная подготовка, короткая прелюдия, определённые черты её характера, психологическая заторможенность или анатомические особенности, в каких позициях проходит близость, какие зоны при этом стимулируются – передняя стенка влагалища, задняя стенка, клитор. А может быть, причина и вовсе в другом: например, в гормональной недостаточности, астении или депрессии.

Найти причину – главная задача врача. И уже в зависимости от неё назначается лечение – медикаментозное, какие-то процедуры или психотерапия. Может применяться и гипноз.

Методов много, применяются они очень индивидуально, и в большинстве случаев аноргазмия бывает побеждена.

Алия МАКАРОВА

РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

? Слышал, что о размере мужского достоинства можно судить по размеру стопы. Неужели это правда?
Геннадий, Костромская обл.



▲ Отвечает врач-андролог, доктор медицинских наук, профессор Михаил КОРЯКИН:

– Такая зависимость действительно есть. Размер стопы и длина полового члена контролируются одним и тем же геном. А вообще существует понятие половой конституции, которая в большей степени определяется соотношением длины ноги и тела мужчины.

Дело в том, что мужские гормоны тормозят рост длинных костей (в первую очередь бедра и голени). Если в период полового созревания, который у мальчиков приходится на 11–13 лет, тестостерона в его организме недостаточно, парень вымахивает, как оглобля. При интенсивном гормональном фоне остаётся коротконогим крепышом. Чем сильнее половая конституция мужчины, тем больше длина его туловища преобладает над длиной ноги.

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Лежит муж с женой, только что занимались любовью. Муж лениво спрашивает:
– Дорогая, а ты бы хотела быть мужчиной?
– А ты?



Будь ИМПАЗАНТЕН!*
всё встанет на свои места!



Восстанавливает сексуальное здоровье мужчины. Способствует повышению тестостерона. Лекарственное средство. Отпускается без рецепта врача.
www.impaza.ru
тел.: (495) 684-43-33

Per. № ЛС Р N000374/01

*Неологизм, является художественным приёмом реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Мои блокноты

Марианна
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Всем своим блокнотам я даю имена. Потому что это мои главные помощники. И ещё потому, что с каждой исписанной страницей они всё больше и больше наполняются не только буквами и словами, а жизнью. Там, в блокноте, поселяются мои герои, страницы обрастают портретами, цветами, деревьями, оттуда звучат голоса и музыка, пахнет духами, кофе, выпечкой, дымом, снегом и рекой.

Ах, если бы я была мультимпликатором, если бы мою любовь к рисованию не вырвали из меня с корнем в средней школе номер три, оценив на четвёрку с минусом мой сад за колючей проволокой, моего прекрасного – вы слышите, учитель Чиркин, как вам не стыдно! – прекрасного Герасима, который стоял на берегу весь мокрый и обнимал свою собачку Му-Му, потому что он её спас насовсем, навсегда. И борода у Герасима развевалась в одну сторону, а пустую лодку несло в другую, потому что там, на рисунке, было два ветра! Два! Один – обычный ветер, серый, – так я объясняла этому Чиркину, учителю рисования, а второй – оранжевый, ветер перемен, потому что вот-вот должны были отменить крепостное право. Тогда в свои десять лет я отличалась глобальным зрением, как будто видела всё из космоса. И муравьи у меня были подробные и большие, а люди рядом с ними маленькие, невзрачные и скучные. Кроме Герасима, конечно. Но всё! Той девочки, которая так любила рисовать, больше нет. И в моём свидетельстве об окончании школы есть одна четвёрка – по рисованию.

Ах, если бы я была мультимпликатором, я бы нарисовала мультик про мои блокноты. Как они разворачивают свои страницы по ночам и там растут города, по улицам ходят люди, встречают других людей, смеются, радуются, собираются вместе где-нибудь на большой площади и слушают живую музыку: оркестр – в одном блокноте – духовой сводный всех пожарных команд, в другом – симфонический, приглашённый откуда-то из Италии. В моих блокнотах очень-очень много музыки. И люди подпевают, танцуют. Плачут и смеются под музыку... Почему? Музыка будит чувства, она вдохновляет на решительные поступки, на подвиги, на признания... Её можно сравнить разве только с лучшим вином.

Ах, если бы я была мультимпликатором! Но нет. Учитель Чиркин сказал: «У тебя нет способностей к рисованию». И с тех пор я не рисую.

Разве только в блокнотах. Буквами. Словами.



Верные приметы

Защита от болезней

Старинные приметы о здоровье могут иметь рациональное объяснение.

КАЖДЫЙ знает, что есть с нога нельзя – это к болезни. Что нельзя перешагивать через ребёнка – не вырастет. Желаящие могут добавить к этому набору ещё многое. И от души посмеяться, поскольку вся эта «профилактика» кажется мало связанной с реальностью.

Правила гигиены

Тем не менее целый ряд примет о болезнях и здоровье имеет под собой вполне рациональную основу.

Скажем, в травниках и лечебниках Московской Руси бытовала такая примета: «Не бери хлеб немывтыми руками – и сыт не будешь, и изжога начнётся». Изжога – это вряд ли, а вот дизентерию отхватить из-за грязных рук можно запросто. Вывод прост: «Мойте руки перед едой».

Примерно то же можно сказать и о другой примете: «На горячее место не садись – сам заболеешь». Под «горячим местом» понимали постель больного с высокой температурой. О вирусах и микробах тогда понятия не имели, но эффективность этого метода профилактики несомненна.

Под магией – массаж

Есть приметы, которые не кажутся такими уж очевидными, во всяком случае на первый взгляд. «Как ударит гром, покусывай или покручивай пальцы на руках – каждый палец по три раза, тогда руки болеть и опухать не будут, и делай так в каждую

грозу». Гром как таковой здесь ни при чём. Просто считалось, что именно при громовых раскатах польза будет максимальной, поскольку поможет Илья-пророк: «Илья грозы держит, громом и молнией нечисть и болезнь гонит». Но всё-таки главный фактор – покусывание и покручивание, то есть банальный массаж. Учитывая, что сезон гроз и крестьянская страда, когда на руки приходится основная нагрузка, совпадают, то мудрость предков вызывает уважение.

Вообще массаж разных видов частенько скрывается за разнообразной магической завесой тех или иных примет. Скажем, боль в спине согласно старинным представлениям иной раз зарождалась от невежливого или хамского поведения: «На жонок в храме не оборачивайся – спина заболит». Лечить же это дело предполагалось так – больного клали животом на порог. На спину водружали можжевеловый веник. И вполсилы стучали по нему обухом топора, приговаривая: «Вот наказание за то, что Бога гневил, блудным мыслям волю давал».

Проза чернокнижия

Впрочем, боль в спине могла возникнуть и по другим причинам – «от надсады», «от работы», «от тяжёлого». На помощь всё равно приходил массаж. Например, такой: «Если уработался так, что спина болит, надобно тереться ею об сосну или об забор», – вполне здравая рекомендация. Иногда полёт знахарской мысли доходил даже до чего-то, похожего на лечебную физкультуру: «Чтоб спина не болела, надо на растущей луне лечь наземь, на ровное, да до семижды семи раз перекувырнуться с боку на бок, а после назад через голову». Метод здорово напоминает современные упражнения – скручивание и перекаты для вытяжения позвоночника.

Некоторые приметы и способы лечения отдают настоящим чернокнижием, как это можно видеть из описания куриной слепоты в «Лечебнике всех болезней» XVII столетия. «Кто на закате солнца переступит или постоит на сору, или где помои выливают,

Жизнь будущей матери была огорожена настоящим частоколом из разнообразных «нельзя». Часть из них вполне объяснима без привлечения магии.

у того станет на глазах куриная слепота. Лечись так – ешь потроха от кур, и кровь их пей, то и пройдёт». Куриной слепотой, или никталопией, называют ослабление зрения и ориентации в сумерках. Причина этого недуга, разумеется, ни с каким мусором или помоями не связана – такое бывает при заболеваниях сетчатки и зрительного нерва. А вот старинный способ лечения, как ни странно, может быть эффективным. Сейчас большим никталопией назначают витамин А. Как раз этим витамином богата куриная печень.

Вокруг беременности

И разумеется, самый мощный пласт примет связан с беременностью и родами. Жизнь будущей матери была огорожена настоящим частоколом из разнообразных «нельзя». Часть из них вполне объяснима без привлечения магии.

Скажем, беременной нельзя сидеть, закинув ногу на ногу, – ребёнок родится кривоногим или косолапым. Это, конечно, вряд ли, но что от такого сидения нарушается и так нестабильное кровообращение в ногах мамы, что чревато развитием варикоза, это точно.

Нельзя беременной и гладить кошек – у малыша будет много врагов. Наезд на кошек в данном случае совершенно справедлив, но не по причине врагов: при тесном общении с кошкой можно заразиться токсоплазмозом – болезнью, опасной для плода, это скажет любой врач.

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Прошлое не вернуть, зато как его можно вывернуть!

После 15 декабря 2016 года все адаптеры и корректоры ремней безопасности, которые сейчас родители используют для перевозки детей в автомобилях, окажутся в нашей стране вне закона.



Наш эксперт — сотрудник организации Глобальное партнёрство по безопасности дорожного движения Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца Дэйв ЭЛСЕРОУД.

ПЕРЕВОЗИТЬ малышей можно будет только в автокреслах, а ребяташек постарше — до 12 лет и ростом меньше 150 см — на бустерах и пристёгнутыми штатными ремнями безопасности. Эта мера позволит снизить гибель и травматизм детей при ДТП. Пока же наши дети погибают на дорогах в 3 раза чаще, чем дети в странах Западной Европы, где требования к перевозке очень жёсткие.

Какой опыт других стран мы могли бы взять на вооружение, чтобы навести порядок в этом вопросе?

Позиция государства

Чтобы обеспечить максимальную безопасность детей в автомобилях, государству надо одновременно действовать в четырёх направлениях:

- 1** создавать законодательную базу, которая обязывала бы производителей выпускать только такие автокресла, которые соответствуют принятым международным стандартам, продавцов — только ими торговать, а автовладельцев — только их покупать;
- 2** принимать меры, которые бы подталкивали граждан соблюдать это законодательство;
- 3** информировать население, за счёт чего и насколько повышается безопасность ребёнка, если его перевозить в правильном детском кресле;
- 4** объяснять необходимость приобретения сертифицированных детских удерживающих устройств

Не так сели!

Поездка должна быть безопасной



фото Legion-media

В последние годы гибель и травматизм детей-пешеходов снижается, а детей-пассажиров — растёт.

целевой аудитории: будущим родителям, детям в детских садах и школах...

Причём, как показал опыт других стран, четвёртое направление — самое важное. Оно приносит хорошие плоды даже при слабой законодательной базе.

Но всё-таки лучших успехов добиваются те страны, которые работают по всем направлениям. При этом не важно, занялись они вопросом безопасной перевозки детей давно, как Швеция, США, Австралия..., или недавно, как Япония, Великобритания, Чехия, Хорватия...

Чему поучиться

Во многих странах детей уже возят в автомобилях только в специальных автокреслах, качественных и сертифицированных, которые на самом деле защитят ребёнка при возможной аварии. И устанавливают эти кресла правильно, например, для самых маленьких — так, чтобы ребёнок лежал лицом против хода движения.

Как они этого добиваются?

- ✓ Для части россиян качественное детское автокресло — приобретение недешёвое. Но и в других странах живут не одни только богачи. В Германии и Швеции, например, а также в некоторых штатах США действует система проката детских автокресел для семей с низким уровнем достатка. По сути — это помощь от государства. Вы можете за небольшую сумму взять кресло в аренду, а через 2–3 года, когда ребёнок из него вырастет, вернуть.
- ✓ В некоторых странах правительства попросили крупные торговые сети снизить торговую надбавку на детские автокресла и таким образом их удешевить. Сети пошли навстречу. Тогда и мелкие торговцы были вынуждены последовать их примеру.
- ✓ Есть страны, где дорожная полиция, обнаружив, что ребёнок перевозится без автокресла, выпишет водителю штраф, но даёт ему

ВАЖНО



По информации ГБДД и данным Росстата, почти все дети, пострадавшие в городских ДТП, перевозились непристёгнутыми. В 2015 году непристёгнутые дети оказались участниками 1063 ДТП, 62 ребёнка в этих авариях погибли, 1240 получили ранения.

возможность исправить ситуацию. Если водитель сразу же купит кресло и предъявит его полицейским, они аннулируют штраф. Потому что штраф для государства — не возможность собрать с населения деньги, а способ заставить людей действовать правильно.

✓ В Швейцарии есть общественные организации, которые проводят курсы для родителей, где обучают грамотно устанавливать детские кресла в машине. А в Мексике такой инструктаж по выходным превращается в весёлые праздники.

✓ Для некоторых стран важно, какую позицию занимают страховые компании. Выплата по медицинской страховке в случае травмы в ДТП будет меньше, если ребёнок не сидел в автокресле и не был пристёгнут. Это заставляет родителей подумать, не заплатят ли они за свою безответственность слишком большую цену: и ребёнка могут искалечить, и деньги на его лечение не получить.

Просто надо объяснить

В разговоре со своим собеседником я выражаю сомнение в законопослушании россиян. У нас столько детей не пристёгивают в машине вообще! Треть родителей покупают вместо надёжных кресел дешёвые адаптеры и корректоры, которые не защитят ребёнка в случае ДТП. Но наш эксперт — сотрудник Международного Красного Креста — уверен, что русские люди любят своих детей не меньше европейцев, и, если им объяснить, что отсутствие средств защиты ребёнка в автомобиле или использование неподходящих средств может привести к гибели или увечью их чада, они будут приобретать правильные устройства.

Марина МАТВЕЕВА

Что защитит ребёнка в автомобиле?

Книга	Бескаркасное устройство	Корректор (адаптер) ремня безопасности	Ремень безопасности	Автокресло группы II-III
Травмы грудной клетки	Травмы грудной клетки и живота	Травмы грудной клетки и живота	Травмы шеи	Травмы отсутствуют

Только детские удерживающие устройства, соответствующие правилам ЕЭК ООН 44-04, обеспечивают должную защиту при ДТП.

Каков он, ваш любимый?

Обладает ли ваш любимый воображением, достаточным, чтобы расцветить вашу жизнь яркими красками? Этот тест поможет вам чуть больше узнать о вашем рыцаре.

1 Способен ли ваш партнёр сильно растрогаться во время просмотра художественного фильма?

а) Да. б) Нет.

2 Можете ли вы сказать, что он любит мечтать?

а) Да. б) Нет.

3 Ваш кавалер бывает часто раздражительным и (или) в плохом настроении?

а) Нет. б) Да.

4 Редко ли делится с вами эмоциями, которые испытывает, слушая ту или иную музыку?

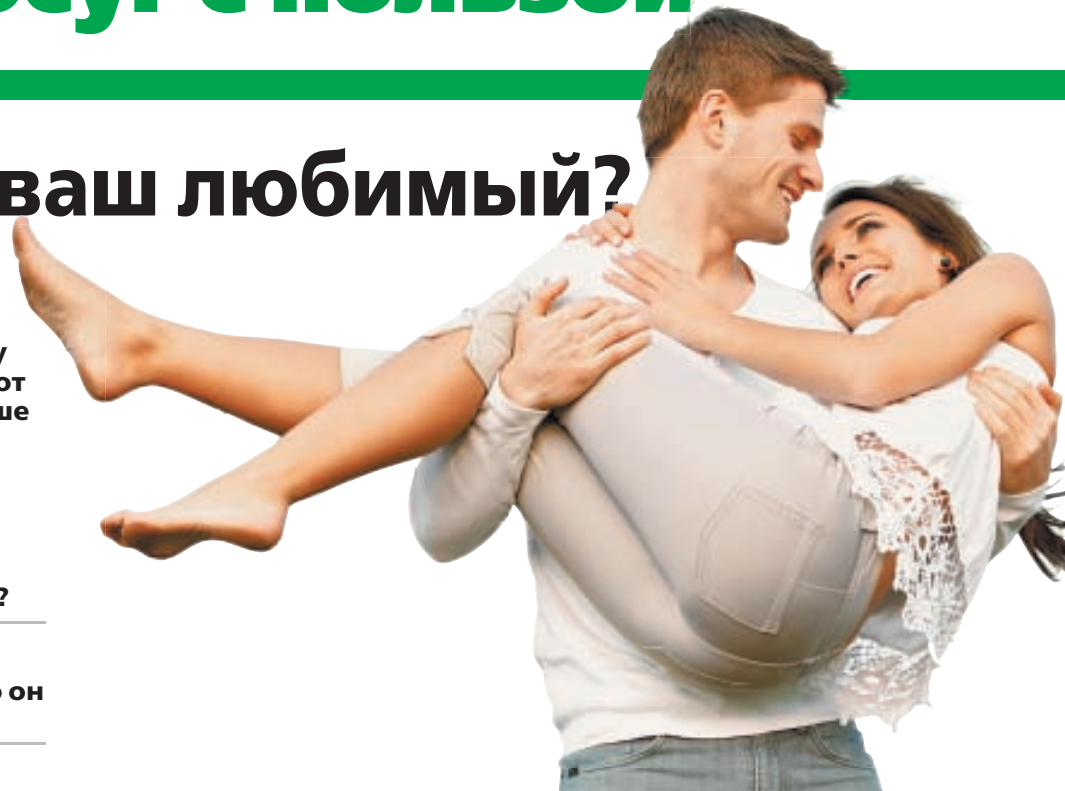
а) Нет. б) Да.

5 Любит ли рассказывать вам о своих необычных, загадочных снах?

а) Да. б) Нет.

6 Проявляет ли он интерес к экстремальным видам спорта?

а) Да. б) Нет.



7 Обладает ли хорошим чувством юмора?

а) Да. б) Нет.

8 Иногда слышите от возлюбленного о красотах городов или мест, где он не был, но которые мечтает посетить?

а) Да. б) Нет.

9 Ваш кавалер – человек инициативный?

а) Да. б) Нет.

10 Любит читать вам стихи, а может быть, и сочинять их?

а) Да. б) Нет.

11 Когда рассказывает занимательные истории, порой старается их приукрашивать, делая сюжет более захватывающим?

а) Да. б) Нет.

12 Случалось ли, что ради вас он совершал то, чего вы совсем не ожидали?

а) Да. б) Нет.

13 Боится ли он экспериментировать в одежде и выглядеть экстравагантно?

а) Нет. б) Да.

За каждый ответ «а» начислите 2 балла, за ответ «б» – 0 баллов. Суммируйте баллы и подведите итоги.

0–12 баллов. Древняя мудрость гласит: «Воображение более важно, чем знание», а вашему избраннику его иногда не хватает. Такие мужчины могут и в чувственной сфере оставаться людьми нетворческими.

14–22 балла. Не возьмёмся утверждать, что у вашего возлюбленного очень буйная фантазия, тем не менее если каждый из вас приложит определённые усилия и проявит терпение, то вам вполне по силам расцветить свою жизнь яркими красками.

24–30 баллов. Такие мужчины, как ваш, обычно любят фантазировать и склонны к импровизации. Но запомните один нюанс: чтобы партнёр оправдал ваши ожидания, вам и самой надо забыть о пассивности.

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

14 Нравится ли ему посещать театр, выставки живописи или фотографии?

а) Да. б) Нет.

15 Преподнося вам цветы или подарки, придаёт ли значение упаковке, делая её как можно более оригинальной?

а) Да. б) Нет.

КРОССВОРД

1										
10										
15	16									
20										
23										
28										
34	35	36								
39										
41										

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Часть Вселенной, охваченная современными методами астрономических наблюдений. 9. Производитель лимузинов для Брежнева и Андропова (аббр.). 10. Это лекарство в древности считалось панацеей от всех недугов. 13. «Психиатрическая» новелла Стефана Цвейга. 14. Пессимист-зануда. 15. Предназначенное для семьи китайского императора, оно было украшено золотом и нефритом. 18. «Краснеет солнце, / Как пионер, / ... познаётся / В СССР!» (В. Вишневский). 20. Марка вертолётов. 21. «Лицо, личность, всякий человек по себе» (словарь В. Даля). 22. Переименованный «ут». 23. Цвет шерсти домашнего любимца. 24. Сородич мандрила. 25. «У купца своя ..., у покупателя своя» (посл.). 27. Аборигены острова Хайнань. 28. Берёзовый кустарник. 30. Идеальный глаз. 32. Беззащитный субъект. 34. «Пьём за яростных, за непохожих, / За презревших грошевой ...» (П. Коган). 37. Достопримечательность Торонто – ... хоккейной славы. 38. Сторона судебного разбирательства. 39. Курорт в составе Большого Сочи. 40. Метод лучевой диагностики (аббр.). 41. Грязь и мусор вопреки СанПиНам.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Полимерная цепь как она есть. 2. Опера Джакомо Пуччини. 3. Наша спутниковая система навигации (аббр.). 4. Целебная заквасочная смесь от Ильи Мечникова. 5. Мужское божество гавайцев. 6. Методика блокады. 7. Иллюзионист, народный артист РФ, ненадолго породнившийся с самим Брежневым. 8. Не просто массовое пьянство, а «... населения!» 11. Что не могла вверх поднять «героиня» басни Крылова «Свинья под Дубом»? 12. Городок во Франции, издавна славящийся своим шампанским. 16. «Час ...». 17. Так звали разбойника Мурьету из рок-оперы Алексея Рыбникова. 18. Мифологический «Кулибин». 19. Такой мундштук обычно не убивает лошадь. 26. Партийная принадлежность Макса Отто фон Штирлица с 1933 года. 29. «... Кукоцкого» – роман Людмилы Улицкой о судьбе врача-гинеколога. 31. «Сердце самолёта». 33. Весьма проблемный палестинский сектор. 35. Русский художник-пейзажист, живописавший не только зиму с весной, но и парад на Красной площади 7 ноября 1941 года. 36. Бог мудрости и знаний у древних египтян.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ
 Бог дал – Бог взял. Вот на эту разницу люди и живут.

 – Слабеющее зрение делает этот мир прекраснее...

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
 Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
 Генеральный директор ИД «ИФ» Р.Ю. НОВИКОВ
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 20 2016 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
 Ведущий редактор Александра ЧИЖОВА
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
 1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
 Отдел распространения Олеся КОРОБКО
 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 «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
 Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «ИФ. 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 подписан 12.05.2016 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 17.05.2016 г.
 Заказ № 0378-2016. Тираж 450 611 экз.
 Цена свободная.

ИФ здоровизм
 Не опускай руки: они тебе ещё пригодятся.
 Александр РОГОВ

Знаменитый художник Илья Глазунов рассказал читателям «АиФ», что помогает ему всю жизнь плыть против течения.

Художник Илья Глазунов:

«Я много раз был на краю жизни и смерти»

«Диссидент № 1»

? *Илья Сергеевич, вас называют художником, плывущим против течения. Насколько я понимаю, вы «плывёте против течения», даже если говорить о вашем образе жизни... Вы же никогда в жизни не употребляли алкоголь, правильно?*

— Никогда. Почему — могу объяснить. Был 45-й год, я сидел один в пустой ленинградской квартире на шестом этаже. Все мои родные умерли в блокаду. Я ломал иголки и вставлял их в граммофон: от моего дяди покойного, профессора консерватории, осталось много пластинок. И вдруг слышу крики какие-то с улицы, все что-то орут... Я вышел на улицу: «Что случилось-то?» — «Война окончилась!» И всем давали хлеба и граммов 200 красного вина... И вот я первый раз в жизни выпил. Я помню, как меня до утра потом воротило. С тех пор не могу запаха алкоголя даже выносить.

Я не понимаю тех, кто пытается решать проблемы с помощью алкоголя. Я против такого «решения». И в этом сопротивлении тоже проявляется душа воина. Я воин, нравится это кому-то или нет. Хотя при этом я всегда ощущаю своё одиночество. Но преодоление и творчество, искусство делают меня счастливым.

? *Нынче вам легче живётся, чем в советское время, когда вас запрещали?*

— Мне всегда жилось одинаково нелегко. Моя первая выставка состоялась, когда я ещё был студентом Ленинградского института им. Репина. После моей выставки в 1957 году в ЦДРИ западные газеты писали, что она была подобна разорвавшейся бомбе, нанёсшей удар по идеологии социалистического реализма. Это было во времена лживой хрущёвской оттепели. Глазунов стал именоваться «диссидентом № 1».

В советское время я был гоним как враг соцреализма, а ныне я гоним как художник, потому что не могу признать искусством ни «Чёрный квадрат» Малевича, ни перевёрнутый унитаз с приклеенной пачкой

Что помогло выжить? Очевидно, понимание того, что за отчаянием обычно следует полоса возрождения души и радость.



Фото Валерия Христофорова

«Мальборо», выдаваемый за «современное» и «актуальное искусство». А я думаю, как и миллионы людей, что искусство должно быть понятно и любимо народом. А народ — это мы с вами.

Источник силы

? *В одном из интервью вы рассказывали, что в вашей судьбе были моменты, когда вы были на волосок от смерти...*

— Да, много раз я был в прямом смысле на краю жизни и смерти, начиная от ленинградской блокады, кончая Вьетнамом. Там есть залив Халонг (залив Затонувшего Дракона) — у него берега такие, как дракон утонул. Мы приехали во Вьетнам с Сергеем Высоцким — журналистом из «Комсомольской правды». Он писал, а я рисовал. Помню домик, в котором мы жили. Это была гостиничка

маленькая, чистенькая. А перед гостиницей — клумба. Вдруг меня Серёжа утром будит, говорит: «Смотри, смотри, чудо, что мы живы...» Оказалось, что это не клумба зелёная перед гостиницей, а дырка в земле с грязной жижей внутри. И вот оттуда, из этой трясины, вытаскивают длинную, как сигара, бомбу. Эта бомба ушла в эту жижу и не взорвалась.

? *В вашей жизни были сложнейшие периоды, трагедии. Что помогло вам не отчаяться, что держало на плаву?*

— Много раз в жизни я чувствовал отчаяние. Что помогло справиться? Очевидно, понимание того, что за отчаянием обычно следует полоса возрождения души и радость...

Конечно, помогает природа. Больше всего на свете я небо люблю. Небо, как сказал один русский художник, — жилище Бога, и бег облаков, насколько они разные бывают!

Бывают былинные, бывают нежные, бывают трагические... И так же несказанно красивы русские реки, прежде всего Волга. Писатель Дюма написал: «Будучи в России, я стремился поклониться её великой реке Волге». Даже Дюма, француз, это признавал! У меня с Волгой очень много связано и с Плёсом. Левитана я очень люблю, люблю Васильева. А самый мой любимый пейзаж на свете — это «Грачи прилетели» Саврасова.

Для меня русская природа — это лик Родины. Русский пейзаж — это девственная, созданная Богом гармония мира, которая сочетается с творческим гением русского народа. Будь то деревня, город, архитектура, церкви, дворцы, храмы. В них живут душа народа и та радость бытия, которая позволяет всё преодолевать.

Продолжение следует

? *Илья Сергеевич, ваши дети пошли по стопам отца?*

— Чтобы быть художником, прежде всего нужно иметь талант. Тут воспитывай не воспитывай, если нет таланта — ничего не получится. Мой сын Иван — талантливый, прекрасный художник-иконописец, искусствовед, занимается Древней Византией и истоками славянского православного начала в искусстве.

И моя дочь Вера окончила нашу Академию живописи, ваяния и зодчества и тоже стала прекрасным художником. У меня шесть внуков.

? *Я вас знаю многие годы. Ощущение, что время будто не властно над вами...*

— Не знаю, сколько лет отпустит мне Господь, но чувствую я себя бодрее, чем некоторые первокурсники основанной мною Академии живописи, ваяния и зодчества. Сегодня я как никогда полон творческой энергии.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

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 КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Метагалактика. 9. ЗИЛ. 10. Касторка. 13. «Амок». 14. Нытик. 15. Опахало. 18. Друг. 20. «Ми». 21. Особа. 22. До. 23. Окрас. 24. Дрил. 25. Цена. 27. Ли. 28. Ерник. 30. Алмаз. 32. Наглец. 34. Уют. 37. Зал. 38. Истец. 39. Лоо. 40. УЗИ. 41. Антисанитария.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Макромолекула. 2. «Тоска». 3. ГЛОНАСС. 4. Лактобациллин. 5. Ку. 6. Измор. 7. Кио. 8. Алкоголизация. 11. Рыло. 12. Аи. 16. Пик. 17. Хоакин. 18. Дедал. 19. Удила. 26. Нацист. 29. Казус. 31. Мотор. 33. Газа. 35. Юон. 36. Тот.



Читайте в следующем номере:

- Анализ на сахар: когда он необходим
- Лекарственная болезнь печени: кому грозит
- Молочница у беременных: нюансы лечения
- Страх перед экзаменами: поможет гимнастика
- Секреты стройности: пять коктейлей для похудения
- Сухие и жирные волосы: правила ухода



ТАВЕКС®

www.tabex.ru



СПРАВКА

Быстро. Выгодно. Комфортно.

Пожалуй, лучший способ курить бросить.

БЕЗ
РЕЦЕПТА



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА. № РУ П N016219 / 01 от 15.11.2013