

**КУРИЛЬЩИКОВ
СТАЛО МЕНЬШЕ**

НА 7,5 млн

№ 22 (1104), 2016 / 31 МАЯ – 6 ИЮНЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

**А
ИФ**

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Кто рискует
получить
инфаркт**

с. 4 →

**Отчего
нарушается
зрение**

с. 6 →

**Какие
болезни
лечит глина**

с.10 →

АКТРИСА

**АГРИППИНА
СТЕКЛОВА:**

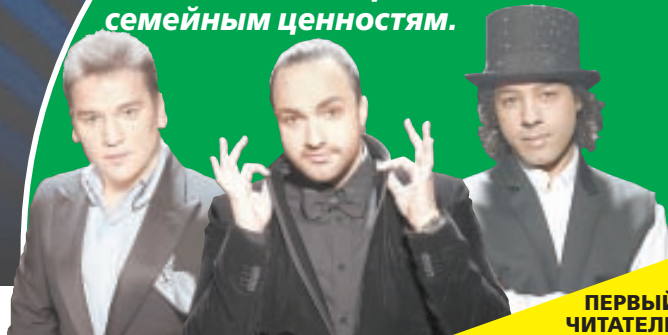
**«В спортзале
мне очень скучно!»**



Участники поп-группы «ПМ»

Пит ДЖЕЙСОН
Жан МИЛИМЕРОВ
Марат ЧАНЫШЕВ

Стараются правильно питаться,
заниматься спортом и следовать
семейным ценностям.



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ



Надо ли обследовать репродуктивную систему желающих вступить в брак?

Депутаты Государственной думы предлагают обследовать репродуктивные системы будущих мужа и жены перед браком, чтобы узнать, нет ли у них в этой сфере заболеваний, и внести эти данные в «Сертификат молодожёнов».

61% Такое обследование может выполняться по желанию вступающих в брак, но не должно становиться обязательным

26% Нет, это нарушение прав человека. А если они любят друг друга, несмотря на плохое здоровье, а если они вообще не хотят иметь детей?

11% Я поддерживаю эту инициативу депутатов Госдумы: вступающие в брак должны знать, будут ли у них здоровые наследники

2% Не знаю, никогда об этом не думал (-а)

информация к размышлению

Всего в опросе приняли участие 11 652 человека. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Не решай на голодный желудок

Решения нельзя принимать на голодный желудок, потому что гормон грелин, который выделяется перед едой и повышает аппетит, мешает контролировать импульсивные порывы, утверждают немецкие учёные. В исследованиях на крысах грызуны получали вознаграждение (сахар), когда выполняли действие, например, нажимали на рычаг, или, наоборот, воздерживались от нажатия рычага. Каждому действию соответствовал определённый сигнал (вспышка света или звук). Неспособность удержаться от нажатия рычага свидетельствовала об импульсивности.

Специалисты заметили: после введения гормона грелина и соответственно возникновения голода грызуны чаще нажимали на рычаг, когда не стоило этого делать, несмотря на то, что лишались награды.

предупреждение



Фото Legion-media

Пока идём – живём!

Взаимосвязь между темпом ходьбы человека и продолжительностью его жизни обнаружили учёные из Университета Питтсбурга в США.

Они проанализировали темп ходьбы 35 000 пожилых жителей Америки. Только треть женщин, предпочитающих медленный шаг, прожили дольше 75 лет. Зато 91% любителей быстрой ходьбы перешли рубеж в 85 лет. Похожие результаты были получены и у мужчин. Человек выбирает темп ходьбы

неосознанно, считают специалисты. Если со здоровьем всё в порядке, мы ходим быстро. Если что-то неладно с сердцем или суставами, мы замедляемся.



взаимосвязь

Цифры

На 7,5 млн меньше стало курильщиков в России после введения анти-табачного закона.



Лекарство от агрессии?

Диета, богатая омега-3 жирными кислотами, поможет справиться с детской агрессией за несколько месяцев, считают американские учёные из Университета Пенсильвании.

Они провели ряд исследований, посвящённых влиянию рациона на асоциальное поведение детей. В первом приняли участие подростки с Маврикия. Одни в течение полугода принимали добавки,

содержащие омега-3 жирные кислоты, а рацион других никак не менялся. У подростков из экспериментальной группы уровень агрессии и асоциального поведения существенно снизился.

Сходный эксперимент был проведён в США – в нём приняли участие 290 детей в возрасте 11–12 лет,

у каждого из которых был зафиксирован эпизод агрессивного поведения. Через 3 месяца дети, в чей рацион ввели сок с добавлением омега-3, были менее агрессивны, чем те, кто эти добавки не получал. Впрочем, эффект не был длительным – через полгода после завершения эксперимента поведение подростков стало прежним.



ФАКТ

КОММЕНТАРИЙ



Комментирует директор ГБУЗ «Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков им. Г. Е. Сухаревой» Департамента здравоохранения города Москвы, доктор медицинских наук Елена УСАЧЁВА:



– Результаты исследований, без сомнения, интересны, однако к прорыву в лечении агрессивного поведения они вряд ли приведут. Необходимы дополнительные исследования, проведённые по общепринятым международным стандартам с объективной оценкой поведения подростков.

А то, что омега-3 жирные кислоты полезны всем, так как они доказали своё положительное влияние на развитие нервной системы, зрения, иммунитета, обмена веществ, особенно при наличии проблем в этих сферах, известно давно. Поэтому вводите в свой рацион продукты – источники омега-3: растительные масла (соевое, рапсовое, оливковое...), рыбу.

Страховую пенсию по старости можно получать **в повышенном размере**, если обратиться за ней позже общеустановленного пенсионного возраста

Отложенный выход на пенсию

Условия увеличения страховой пенсии по старости начинают действовать через год с даты возникновения права на нее. Отложить выход на пенсию можно на срок от одного года до десяти лет. За каждый год более позднего выхода на пенсию начисляются повышающие пенсию коэффициенты. Они закреплены законом и увеличиваются за каждый полный год отложенного выхода на пенсию.

Пример повышения пенсии за отложенный выход

К моменту выхода на пенсию у будущего пенсионера сформировано 120 пенсионных баллов. Его страховая пенсия по старости составит:

$$120 \text{ баллов} \times 74,27 \text{ руб.} + 4\,558,93 \text{ руб.} = 13\,471,33 \text{ руб.}$$

Заработанные баллы

Стоимость балла

Фиксированная выплата

Страховая пенсия

Если будущий пенсионер отложит выход на пенсию, например, на три года, его страховая пенсия по старости будет рассчитываться с применением дополнительных повышающих коэффициентов и составит:

$$120 \text{ баллов} \times 74,27 \text{ руб.} \times 124 + 4\,558,93 \text{ руб.} \times 119 = 16\,476,5 \text{ руб.}$$

Заработанные баллы

Стоимость балла

Повышающий коэффициент

Фиксированная выплата

Повышающий коэффициент

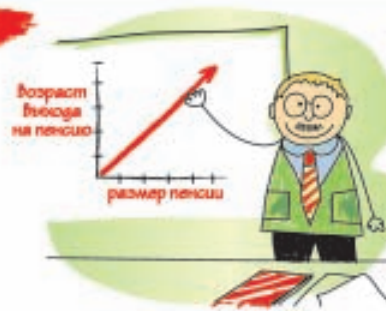
Страховая пенсия

Таким образом, ежемесячный размер пенсии за три года увеличится на 3 005,17 руб. В действительности он будет еще выше, поскольку расчет выполнен в условиях 2016 года, а стоимость пенсионного балла и фиксированной выплаты ежегодно увеличивается государством.

8-800-775-5445 (по всей России)
ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ

Федеральный закон № 400-ФЗ «О страховых пенсиях» от 28.12.2013.

Узнайте о своей пенсии в личном кабинете на сайте WWW.PFRF.RU



Пенсионеры, которым страховая пенсия по старости уже назначена, могут отказаться от ее получения, чтобы через год или несколько лет получать пенсию в повышенном размере. Особенно это выгодно работающим пенсионерам.

на правах рекламы

К представителям этой медицинской специальности подавляющее большинство из нас обращаются лишь тогда, когда совсем прихватит.



Но правильно ли это?

Слово — главному урологу страны, доктору медицинских наук, профессору Дмитрию ПУШКАРЮ.

Главный уролог Минздрава РФ Дмитрий Пушкар:

«Урология — оптимистическая область медицины»

Старые болезни на новый лад

? Дмитрий Юрьевич, какие урологические заболевания сейчас — самые распространённые?

— Смотря о каких болезнях вести речь. Если о мочевых инфекциях и воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, их по-прежнему много. Не снижается и заболеваемость мочекаменной болезнью, различными формами недержания мочи, которым страдают примерно 40% женщин разного возраста.

Наблюдается рост числа больных раком почки, простаты, мочевого пузыря, что во многом связано с большим процентом курильщиков у нас в стране.

? Курильщиков?

— Да. Ведь токсичные смолы табака, которые являются сильнейшим канцерогеном, выделяются с мочой. Вот вам и механизм развития онкологического заболевания.

? Но на первом месте по-прежнему рак предстательной железы?

— У мужчин — по-прежнему. Сегодня он есть у 15% мужчин старшего возраста. К счастью, мы научились вовремя его диагностировать. Если раньше в наше поле зрения попадали пациенты с 3-й, 4-й стадиями этого заболевания, сегодня мы всё чаще имеем дело с начальными стадиями этой болезни, что во многом стало возможно благодаря специальной программе, направленной на раннее выявление рака предстательной железы.

Да и сами пациенты стали более активными, продвинутыми. Сегодня они уже не пассивные участники лечебно-диагностического процесса. Все решения мы, врачи, принимаем вместе с ними.

Время перемен

? Подходы к лечению урологических заболеваний поменялись?

— Поменялись. Урология сегодня — оптимистичная область медицины: обратившись к врачу, пациенты попадают в систему, нацеленную на результат, обеспечивающую качественную диагностику и лечение.

Взять, к примеру, аденому простаты. Большинство операций по удалению этой доброкачественной опухоли очень щадящие, малоинвазивные (с минимальным вмешательством в ткани. — Ред.), не нарушающие функций органа (мочевыделительную, сексуальную).

Сегодня в России 7,5 тысячи урологов. И, поверьте мне, в массе своей — это высококлассные специалисты.



Фото Legion-media

Такого же подхода мы придерживаемся и при хирургическом лечении рака предстательной железы.

? Вы были одним из первых хирургов у нас в стране, внедривших операции, в которых врач ассистирует... робототехника. Эти операции получили своё развитие?

— Конечно. Теперь роботассистированные операции широко практикуют при хирургическом лечении у больных раком простаты, почки не только в Москве, но и в Санкт-Петербурге, Ростове, Краснодаре, Сибири, на Урале.

? Эти технологии доступны?

— Абсолютно. Урологически жители нашей страны вообще неплохо обеспечены. В том числе дорогостоящими методами диагностики и лечения, которые, кстати, в других, даже очень развитых западных странах, далеко не так доступны, как у нас. И это не может не радовать.

Новые подходы

? В предыдущем интервью нашей газете вы сетовали на проблемы, связанные с профессиональной подготовкой врачей-урологов у нас в стране. Ситуация изменилась?

— Изменилась. Сегодня в России 7,5 тысячи урологов. И, поверьте мне, в массе своей — это высококлассные специалисты. Повысились знания в области урологии и у врачей общей

практики, налажена преемственность в урологической помощи, которая всё чаще становится превентивной, профилактической.

Ещё одна тенденция последнего времени — омолаживающие, оздоровительные программы для мужчин 50–60 лет.

? Речь о гормонозаместительной терапии?

— В том числе.

? И что, мужчины на неё соглашаются?

— Скажу больше: они на этом настаивают! И мы подбираем им тестостеронзаместительную гормональную терапию — конечно, после детального обследования и исключения возможных рисков. Так что поход к урологу на самом деле уже перестал быть чем-то исключительным.

? Раз уж мы заговорили о профилактике, сориентируйте наших читателей, при каких симптомах нужно обращаться к урологу.

— К урологу нужно обращаться, не дожидаясь тревожных симптомов. Мужчинам — раз в год начиная с 40 лет. Женщинам — исходя из результатов анализа мочи, который представительницам прекрасной половины человечества нужно сдавать раз в полгода.

? А что делать, чтобы не стать вашим пациентом?

— Вести активный образ жизни и пить не меньше 2,5 литра жидкости в день. Третьего не дано.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА

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

Сертификат соответствия № TC RU C-RU.ЭМ02.В.00761



Реклама. 0+

Среди преждевременно-го ухода из жизни у нас в стране сердечно-сосудистые заболевания давно и прочно держат первое место. А по уровню смертности от острого инфаркта миокарда Россия занимает одно из лидирующих мест в мире. Почему?

ЗА ОТВЕТОМ мы обратились к ведущим врачам-кардиологам.

Горькие реалии

Пока гром не грянет, мужик не перекрестится, — подобное отношение к собственному здоровью исповедуют подавляющее большинство наших сограждан. Специалисты давно бьют тревогу: несмотря на усилия, которые предпринимаются у нас в стране для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, существенного их снижения не наблюдается. Согласно данным, представленным Российским кардиологическим обществом и обществом по артериальной гипертензии, повышенное артериальное давление есть у 40–42% взрослого населения.

Не лучше ситуация и с контролем за другими факторами риска, которые приводят к ишемической болезни сердца, а в итоге к острому инфаркту миокарда. Речь о нарушениях липидного и углеводного обмена. Недавнее Всероссийское эпидемиологическое исследование NATION по оценке распространённости сахарного диабета 2-го типа, в котором приняли участие более 26 тысяч человек в возрасте от 20 до 79 лет из 63 регионов России, наводит на грустные мысли: 54% людей с выявленным в ходе исследования диабетом не знали о своём заболевании.

У врачей такое положение дел ничего, кроме огорчения, не вызывает.

По данным Российского кардиологического общества, повышенное артериальное давление есть у 40–42% взрослого населения.

Сердечно-сосудистые почему не снижается

Какие меры нужно предпринять,



Мария ГЛЕЗЕР, главный внештатный кардиолог Минздрава Московской области, профессор кафедры профилактической и неотложной кардиологии Первого МГМУ

имени И. М. Сеченова, доктор медицинских наук:

— У нас в Московской области на сегодняшний день функционируют 26 центров здоровья для взрослых и 8 для детей, 8 центров профилактики (в том числе и областного уровня). Есть кабинеты профилактики и в каждой поликлинике. Там работают специально обученные врачи, и при желании у каждого жителя Московской области, имеющего полис ОМС, есть возможность быстро, в течение одного дня, пройти основные скрининговые обследования, а если это необходимо, получить направление на более углублённое обследование и консультацию врачей-специалистов. Но, к сожалению, пользуются этой возможностью далеко не все.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНФАРКТ

Срочно набирать «103» нужно, ЕСЛИ боль в области сердца:

- 1 не похожа на предыдущие и не купируется стандартной дозой нитропрепаратов;
- 2 длится более 15 минут;
- 3 отдаёт в плечо, подложечную область, в челюсть, шею;
- 4 впервые возникла у мужчины старше 30–35 лет или у женщины старше 40–45 лет;



ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 5 сопровождается холодным потом, одышкой, общей слабостью, подъёмом артериального давления.

До приезда «скорой» не возбраняется одно-, двукратный приём нитропрепарата (лучше в положении сидя или лёжа, это предупреждает резкое снижение артериального давления и появление обморока).

Опасный сценарий

Недооценивают наши сограждане и тот риск, который возникает в результате острого нарушения коронарного кровообращения. Проанализировав данные о том, сколько времени проходит с момента начала приступа до обращения в «скорую помощь» по поводу сжимающей, давящей или жгучей боли за грудиной, которая не купируется приёмом нитроглицерина, специалисты были озадачены: этот период подчас достигает... 5–6 часов, а то и 2–3 суток! И это при том, что в последнее время у нас в стране ситуация с оказанием экстренной медицинской помощи больным с инфарктом миокарда улучшилась.

Что ведёт к катастрофе

К факторам риска острого нарушения кровоснабжения сердца относятся:



Нарушение липидного обмена

Увеличение уровня холестерина в крови всего на 10% повышает смертность от инфаркта на 15%.



К чему стремиться: оптимально, чтобы уровень липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) «плохого» холестерина был менее 3,0 ммоль/л, а общего холестерина — менее 5,0 ммоль/л.



Курение

У курящих людей риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний выше в 8–10 раз. Курение особенно опасно для женщин. У них даже одна сигарета в день становится фактором риска для сердца.



К чему стремиться: к постепенному сокращению количества выкуриваемых сигарет и к полному отказу от табака.



Ожирение

У людей с избыточной массой тела риск развития инфаркта в 3–4 раза выше (особенно если ожирение сочетается с повышенным давлением, высоким уровнем холестерина и глюкозы крови).



К чему стремиться: к нормальному объёму талии, который у женщин должен быть менее 80 см, у мужчин — менее 94 см.



Повышенное артериальное давление

Риск умереть от инфаркта значительно выше, если к увеличению уровня холестерина добавляется ещё и высокое артериальное давление.



К чему стремиться: в норме артериальное давление должно быть не выше 140/90 мм рт.ст.



Высокий уровень глюкозы крови

Виток повышенной глюкозы крови тянет за собой целый шлейф гормональных, метаболических нарушений, которые в первую очередь приводят к поражению сердечно-сосудистой системы. В 80% случаев больные сахарным диабетом умирают от инфарктов и инсультов.



К чему стремиться: согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, в норме уровень глюкозы плазмы (кровь из вены) натощак составляет менее 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после проведения нагрузочного теста — менее 7,8 ммоль/л.

заболевания: смертность?

чтобы исправить ситуацию



Дмитрий НАПАЛКОВ, профессор кафедры факультетской терапии № 1 Первого МГМУ имени И. М. Сеченова, доктор медицинских наук:

— Внедрение алгоритма помощи пациентам с острым инфарктом миокарда и коронарным синдромом, переоснащение сосудистых отделений больницы и появление новых сосудистых центров привело к тому, что смертность от инфаркта у нас в стране существенно снизилась.

Она могла снизиться ещё больше, если бы не самонадеянность наших граждан. Люди нередко терпят до последнего, не подозревая, что с момента возникновения сердечной боли на спасение клеток сердца, а порой и их жизни отведено всего лишь 90 минут. Таковы каноны оказания скорой медицинской помощи при инфаркте миокарда, одним из краеугольных принципов которого является максимально возможное сокращение времени доставки больного в стационар. Этот период называется «терапевтическим окном», во время которого необходимо восстановить проходимость сосудов, питающих сердце: либо с помощью введения специальных препаратов, либо с помощью стентирования, при котором в повреждённый

Когда обследоваться

Начиная с 40 лет (у мужчин) и 45 лет (у женщин) необходимо ежегодно проходить кардиологическое обследование, которое включает:

- ✓ анализ крови на уровень холестерина и различных его фракций (липидный профиль)
- ✓ анализ крови на уровень глюкозы крови
- ✓ анализ на уровень мочевой кислоты
- ✓ ЭКГ, эхокардиограмма (по показаниям)
- ✓ УЗИ сонных артерий (при наличии факторов риска)



сосуд под контролем специальной аппаратуры вводится тонкая металлическая распорка.

Зона ответственности

Много вопросов у врачей и к тому, как пациенты, даже те из них, кто уже перенёс инфаркт, следуют врачебным рекомендациям.

Мария ГЛЕЗЕР:

— На сегодняшний день у нас в стране используют абсолютно весь арсенал лекарственных средств, которые есть в мире для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Проблема в том, что люди далеко не всегда правильно применяют даже грамотно подобранные препараты: пропускают их приём, сами изменяют дозы, не принимают часть назначенных препаратов, что приводит к снижению эффективности лечения.

Впрочем, есть и другая проблема, о которой с тревогой и болью говорят врачи: перебои с проведением аукционов по закупке льготных лекарств,

в перечне которых, по мнению специалистов, много лишнего, а из тех, что есть, далеко не все самые эффективные. Но из этой ситуации можно было бы найти выход.

Дмитрий НАПАЛКОВ:

— Я давно говорю о необходимости монетизации льгот, дающей некую социальную и финансовую поддержку нашим гражданам, которые, немного доплатив, смогли бы пойти в аптеку за более дорогими, но, главное, более качественными препаратами. С учётом кризисной ситуации обеспечить ими всех в полном объёме не может себе позволить ни одно, даже самое продвинутое государство. Но готовы ли к такому шагу наши граждане, многие из которых привыкли лечиться «задаром»?

Специалисты сходятся в выводах: для того чтобы переломить ситуацию, усилий только медицинского сообщества мало. Нужно менять отношение самих граждан к собственному здоровью, которым пора понять: в первую очередь это зона нашей личной ответственности. И уже во вторую — врача.

ПЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ СЕРДЦУ

Контролировать уровень артериального давления

Мировой опыт последних десятилетий показывает, что благодаря контролю за артериальным давлением, которое нужно регулярно измерять начиная с 40 лет, удалось снизить случаи инфаркта миокарда на 30%, а инсульта — на 50%.



Бросить курить и не злоупотреблять спиртным

Согласно данным Минздрава РФ, только за первый год от начала антитабачной кампании у нас в стране в результате отказа от курения смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась на 15,7%.



Наладить питание

Снизить потребление соли до 5 г в день.



Ограничить потребление сладостей (сахара, мёда, выпечки).

Ограничить потребление продуктов животного происхождения, богатых холестерином (жирного мяса, колбасных изделий, жирных сыров и молочных продуктов, консервов).



Есть больше продуктов растительного происхождения (сырых овощей и фруктов). Средняя норма — 600 г в день.

Больше двигаться

Оптимальный вариант — ходьба быстрым шагом (желательно на свежем воздухе), средняя норма — 10 тысяч шагов в день (3–5 км). Для здоровья сосудов также полезны плавание, езда на велосипеде.



Вырабатывать устойчивость к стрессам

Для начала наладьте свой сон, который в среднем должен составлять не менее 8 часов в день. Соблюдайте чередование режима труда и отдыха.



Материалы подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

КСТАТИ

Бывают и безболевы формы инфаркта, протекающие по гастрономическому (с болью в животе, вздутием, слабостью, падением артериального давления), астматическому (с сильной одышкой и приступами удушья), церебральному (со спутанностью сознания, речи) вариантам.

ПАМЯТКА БОЛЬНЫМ ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Можно ли после инфаркта жить полноценной жизнью и избежать его повторения?

ВРАЧИ утверждают: можно. Главное, соблюдать ряд важных правил.

ПРАВИЛО №1 Принимать необходимые лекарства. Именно: ингибиторы АПФ, бета-блокаторы, антиагреганты и статины. Эти препараты больные, перенёвшие инфаркт, должны принимать всю оставшуюся жизнь.

ПРАВИЛО №2 Регулярно посещать врача-кардиолога. Желательно одного и того же, который хорошо знает историю вашей болезни и может скорректировать дозу лекарств.

ПРАВИЛО №3 Соблюдать оптимальный уровень артериального давления и пульса.

У человека, перенёвшего инфаркт, целевые показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) — не ниже 120 и не выше 150, а диастолическое (нижнее) — не выше 90. При этом рекомендуемая частота пульса должна быть 56–60 ударов в минуту.

ПРАВИЛО №4 Не лежать! Чем быстрее пациент после неосложнённого инфаркта начнёт физическую реабилитацию, тем лучше. Сперва с помощью массажа, ходьбы на кардиотренажёре. Оставшаяся здоровой после инфаркта часть сердечной мышцы нуждается в тренировках.



Фото Legion-media



И мушки чёрные в глазах...

Отчего возникают нарушения зрения



Когда у нас возникают проблемы со зрением, мы первым делом бежим к офтальмологу. Однако нередко источник подобных проблем лежит совсем в другой плоскости, ведь нарушения зрения - симптом многих заболеваний.



Слово — нашему эксперту, врачу-неврологу, автору книг по здоровому образу жизни, доктору медицинских наук, профессору Евгению ШИРОКОВУ.

Артериальная гипертензия

Далеко не все люди чувствуют высокое давление. И зрительные нарушения подчас бывают единственным проявлением гипертонической болезни.

Как нарушается зрение: при резком подъёме артериального давления может темнеть в глазах, появляются мушки перед глазами, ощущение световых вспышек.

Что делать: измерить тонометром артериальное давление, которое в норме не должно превышать 140/90 мм рт. ст., и при регулярном его повышении обратиться к врачу (терапевту или кардиологу).

Острое нарушение мозгового кровообращения

Ещё одна тревожная причина, по которой может нарушиться зрение. При этом других симптомов инсульта (таких как внезапная, временная слабость или онемение руки или ноги, затруднение речи и ориентации в пространстве) может и не быть.

Как нарушается зрение: нарушение мозгового кровообращения может сопровождаться самыми разными зрительными проблемами — от ощущения световых вспышек и искр до выпадения полей зрения.

Что делать: если речь об инсульте, нельзя терять ни минуты — нужно срочно вызывать «скорую». Нельзя оставлять без внимания и кратковременные нарушения мозгового кровообращения. Такой больной должен немедленно обратиться к врачу и пройти серьёзное обследование, включающее в себя ультразвуковое исследование крупных сосудов, ЭКГ, эхокардиограмму, развёрнутые анализы крови с определением липидного профиля, склонности к тромбообразованию, а также на содержание гомоцистеина — аминокислоты, которая приводит к раннему атеросклерозу и образованию тромбов и повышает вероятность инсульта и инфаркта в 5–8 раз.

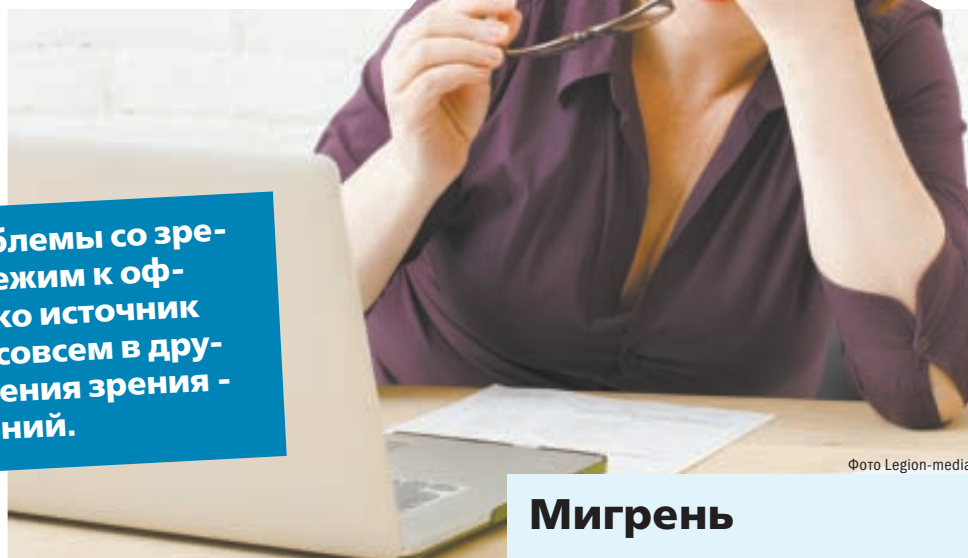


Фото Legion-media

Аденома гипофиза

Также нередко сопровождается зрительными нарушениями, которые могут быть первым симптомом этой и других опухолей затылочной доли головного мозга, в котором расположен перекрёст зрительных нервов.

Как нарушается зрение: как правило, в этом случае сужаются боковые поля зрения. При этом человек может... не осознавать подобного дефекта, который обнаруживается случайно при офтальмологическом обследовании.

Что делать: если вы замечаете, что стали неловко наткнуться на предметы (как говорится, сшибать углы), если вдобавок к этому у вас появилась постоянная заложенность носа, головные боли (в лобной и височных областях), обратитесь к врачу (лечением аденомы гипофиза занимаются неврологи и эндокринологи) и пройдите обследование, включающее в себя определение гормонов гипофиза в крови, КТ и/или МРТ, а также ангиографию головного мозга. Для исключения заболевания глаз таким больным проводят также офтальмологическое обследование.

Мигрень

Одна из самых частых причин временных нарушений зрения. Ощущение сверкающих точек, зигзагов и искр нередко предшествует болевому приступу, который может длиться до трёх суток и постепенно угасает. Специалисты называют такую мигрень мигренью с аурой.

Как нарушается зрение: помимо зрительных галлюцинаций при мигрени также может выпадать центральное зрение. Иногда на довольно продолжительное время. Специалисты считают это очень тревожной ситуацией: известны случаи, когда в результате мигренозного приступа, вызванного сосудистым спазмом, обнаруживаются очаговые повреждения в тканях головного мозга.

Что делать: обратиться к неврологу и при необходимости пройти обследование, включая МРТ головного мозга.

Артериальная гипотония

Речь о тех, кто от рождения живёт с пониженным кровяным давлением (ниже 100/60 мм рт. ст.), при котором нередко снижается кровоснабжение зрительного нерва. Ситуацию могут усугубить кровопотеря, анемия, сильный психологический, болевой стресс, резкая перемена положения тела.

Как нарушается зрение: чаще всего у гипотоников темнеет в глазах, что нередко предшествует предобморочному состоянию.

Что делать: самая действенная профилактика повторных обмороков — тренировка сосудистого тонуса с помощью контрастного душа, массажа, изометрических упражнений, к которым относится кистевой эспандер.

ВАШЕ ПРАВО



Отвечает юристконсульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы

Михаил ЖАМКОВ

РАЗНЫЕ ПЕНСИИ

? Полагается ли мне пенсия, если я являюсь инвалидом? Если да, то какая?
Василий К., Пермь

— Разумеется, полагается. Пенсии по инвалидности бывают двух видов: страховая и по государственному пенсионному обеспечению.

Право на получение страховой пенсии по инвалидности ограничено лишь отсутствием страхового стажа, другие факторы (размер страхового стажа, причина инвалидности, время её наступления, продолжение инвалидом трудовой деятельности) не учитываются.

Если у инвалида нет страхового стажа (например, у детей-инвалидов, инвалидов с детства), ему назначается социальная пенсия по инвалидности, которая представляет собой вид пенсии по государственному пенсионному обеспечению.

ИСПЫТАНИЕ ЛЕКАРСТВА

? Мне предложили участвовать в испытании нового лекарства. Скажите, что я должен знать, чтобы обезопасить себя?

Иван, Саратов

— Вам должна быть предоставлена полная информация о целях, методах, продолжительности исследования, ожидаемом результате, побочных эффектах и возможном риске. Вы вправе отказаться от участия в исследовании в любое время до его начала или в процессе его осуществления.

От вас потребуются добровольное согласие в письменной форме. Согласие должно быть дано не под влиянием обмана, психического или физического насилия или в условиях несвободы.

Вам следует знать, что исследования новых препаратов запрещено проводить на задержанных, отбывающих наказание в виде ограничения свободы... Кроме того, согласие нельзя считать добровольным, если оно было дано под влиянием тяжёлых жизненных обстоятельств.

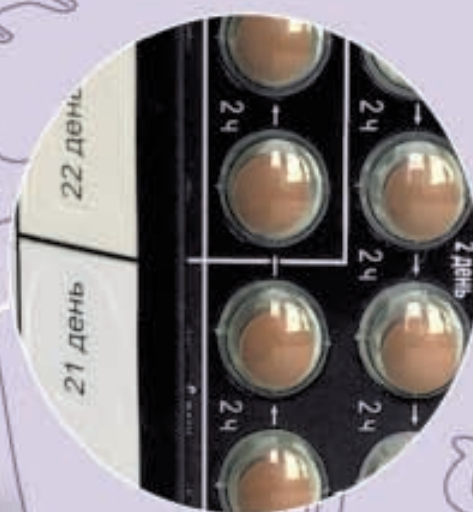
Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА



ТАБЕКС®

www.tabex.ru



sopharma®
PHARMACEUTICALS

СПРАВКА

Быстро. Выгодно. Комфортно.

Пожалуй, лучший способ курить бросить.

**БЕЗ
РЕЦЕПТА**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

РЕКЛАМА. № РУ П N016219 / от 26.03.2015



Упал, подрался, прищемил палец... И вот опять синяк. Когда это пустяк, а когда стоит обратиться к врачу?

Наш эксперт — детский хирург Анатолий ПУКОВСКИЙ.

Внимание, ноготь!

Прищемил палец — такое случается с детьми нередко.

Травма нехорошая, если ноготь начал синеть. Возможно, произошёл разрыв подкожных сосудов под ногтевой пластиной, скопившаяся там кровь — среда для размножения болезнетворных бактерий. Кроме того, такая травма порой сопровождается и переломом фаланги пальца.

Что делать? Если кожа вокруг синяка покраснела, палец припух — это первый симптом воспалительного процесса с образованием гноя. В этом случае велика вероятность отторжения ногтевой пластины. Обработайте палец йодом, оберните лейкопластырем и — немедленно к хирургу! Врач сделает в ногте небольшое отверстие, чтобы скопившаяся под ним кровь вытекла, и назначит лечение. На ранней стадии проблему решить нетрудно, а если опоздать — понадобится серьёзное хирургическое вмешательство.

Откуда синяк?

Первая помощь



Фото Legion-media

Ни с того ни с сего

Иногда синяки появляются на теле или ногах ребёнка «ни с того ни с сего». Причины такого явления могут быть разными.

- **Нехватка витаминов С, К и Р** приводит к нарушению выработки коллагена — белка, от которого зависит прочность кровеносных сосудов. Это самая безобидная, временная и легкоустраняемая причина «непонятных» синяков.
- **Слабые стенки сосудов.** Если у мамы или папы есть такая «особенность», она нередко передаётся и ребёнку: синяки на теле могут появиться даже от самых слабых ударов.
- **Нарушения свёртываемости крови.** Они возникают при некоторых сбоях в работе

печени, почек; врождённых и аутоиммунных заболеваний... «Неожиданные» синяки могут быть одним из симптомов этих болезней.

Что делать? Для начала обратиться к педиатру. В каждом конкретном случае врач определит, какие именно анализы и исследования необходимы ребёнку. Наряду с педиатром в обследовании должен участвовать гематолог — именно он занимается проблемами, связанными с кровью. Когда диагноз точно установлен, начинают лечение основного заболевания. Синяки — всего лишь спутник болезни, уйдёт болезнь — исчезнут и они.

КСТАТИ



Первая помощь при синяках — холод на 15–20 минут. Через сутки нужно 2–3 раза в день наносить на место травмы мазь — гепариновую, троксевазин, гель бадяга форте... Однако если у ребёнка аллергия — будьте осторожны, сначала нанесите мазь на небольшой участок кожи.

Обычный или опасный?

На небольшие синяки мы внимания не обращаем: через неделю-другую они исчезнут сами. Однако в некоторых случаях синяк — это знак серьёзных проблем.

Если он появился рядом с глазом — возможно повреждение глазного яблока, поэтому нужна консультация окулиста.

Ушиб в районе живота — если гематома маленькая и не беспокоит ребёнка, значит, ничего страшного. Появилась боль? Срочно к хирургу! Возможно, понадобится УЗИ, чтобы выяснить, нет ли повреждений внутренних органов, разрыва мышц брюшной стенки и прочих весьма опасных последствий ушиба.

Ольга ФИЛАТОВА

Дети обожают животных, но порой у этой любви бывает грустное продолжение — болезни. Чем можно незамедлительно заразить от своего питомца?

Наш эксперт — ветеринарный врач Марина БОРОВКОВА.

Проверим нос и перья

Далеко не все родители готовы заводить для ребёнка щенка или котёнка. А вот на всякую мелочь нас уговорить нетрудно. Что важно знать о таких домашних питомцах?

● **Хомяки, шиншиллы и прочие грызуны.** Декоративные грызуны редко могут заразить человека серьёзными болезнями, а вот подхватить грибковое заболевание кожи (дерматомикоз) от них можно.

Проведите ревизию шерсти грызуна — она должна плотно прилегать к телу, быть гладкой, блестящей.

Хомяка лучше покупать вечером, днём он спит, а понять, здоров ли он,

Хомяк заразил!

можно прежде всего по его активности.

У шиншиллы осмотрите нос и глаза — они должны быть абсолютно чистыми, без слизи вокруг.

● **Черепахи.** Они являются носителями сальмонелл. Также черепахи могут наградить своего хозяина грибковыми заболеваниями.

Покупая животное, посмотрите, нет ли у него выделений из носа, пятен и царапин на панцире, если берёте водную — проверьте, как она ныряет в воде.

● **Попугаи и другие пернатые** передают орнитоз — инфекционное заболевание, поражающее лёгкие, иногда печень и селезёнку. Возбудитель обитает в частицах пуха, экскрементах и выделениях из клюва и передаётся воздушно-капельным путём.

При покупке птицы обратите внимание, активна ли она, плотный ли



у неё помёт. Клюв и лапки должны быть без наростов, перья — гладкими.

● **Рыбки.** От них можно заразиться аквариумной гранулёмой — эти микробактерии живут в воде и вызывают при попадании на кожу человека раздражение, высыпание, язвочки. На теле здоровой рыбки не должно быть никаких странных пятен, налёта, белых точек, наростов или ранок; жабры — иметь яркую окраску.

Воспитатель и лекарь

Отказывать ребёнку в общении с братьями меньшими — большая ошибка. Животные воспитывают в нас доброту, сострадание, благотворно влияют на здоровье и даже лечат. Например, собаки — отличные терапевты при нарушениях речи и слуха у детей, аутизме, болезни Дауна, а кошки — своеобразные лекари неврозов и сердечных расстройств.

Ольга АНДРЕЕВА

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИВОТНОГО

- ✓ При покупке животного желательно получить справку о его здоровье в зоомагазине или у заводчика.
- ✓ Регулярно гоните глистов у грызунов — для них существуют специальные средства, которые добавляются в корма.
- ✓ После приобретения питомцу нужен карантин — от 2 недель до месяца, о сроках проконсультируйтесь в ветклинике.

- ✓ При любом недомогании питомца не занимайтесь самолечением — ведите его к ветеринару. Это позволит быстро поставить правильный диагноз и начать лечение, а главное — убережёт от заражения домочадцев.
- ✓ Клетку и аквариум мойте в резиновых перчатках.
- ✓ После каждого контакта с животным мойте руки с мылом.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Ребёнок отказывается делиться игрушками. Значит ли это, что он жадный?



Наш эксперт — психолог Софья ШНОЛЬ.

Чувство собственности

Жадность, хоть и осуждается в обществе, естественное свойство человеческой, а особенно детской натуры. Желание охранять и приумножать свою собственность нормально для человека. Просто взрослые обычно умеют согласовывать это с социальными нормами поведения, а дети ещё только учатся.

Щедлость — это то, до чего нужно дорасти, она должна стать результатом свободного и осознанного выбора.

Эффект новизны

Возмущаясь жадностью, взрослые обычно исходят из понятий справедливости — несправедливости. Но суть детской жадности иная, она не имеет никакого отношения к этим понятиям. У детей так называемая жадность всегда носит ситуативный характер. Важно это учитывать и всякий раз исходить не из идей (нельзя быть жадным, всем должно быть поровну...), а из понимания ситуации.

Например, для малыша в песочнице предметы, находящиеся на некотором удалении, заметнее, чем те, что находятся совсем рядом. Поэтому часто случается, что чужое ведёрко оказывается для него привлекательнее того, что он держит в руках. Здесь достаточно обратить внимание малыша на то, что у него есть, показав, что с этим можно делать. Иногда играет роль эффект новизны: привыкнув к цвету своего

Щедлость — это то, до чего нужно дорасти, она должна стать результатом свободного и осознанного выбора.

ведёрка и заметив у кого-то такое же, но другого цвета, малыш может потянуться к нему.

Когда ребёнок усиленно держится за свои игрушки или стремится первым что-то схватить, это обычно говорит о страхе чего-то лишиться или не получить желаемое. Так бывает с детьми, которым постоянно приходится сражаться с братьями и сёстрами за обладание какими-то вещами. У единственного ребёнка приступ жадности может случиться, после того как он пошёл в детский сад.

Как поступать нам

● Если ребёнок позарился на чужое, дайте ему право на желание, но объясните, что прямо сейчас оно невыполнимо, потому что чужое брать нельзя. Так ребёнок, с одной стороны, поймёт, что желаемое можно

получить не всегда, а с другой — будет знать, что вы признаёте важность его переживаний.

● Говоря «хочу!», малыш часто стремится не овладеть вещью, а просто познакомиться с ней. Поэтому можно попросить игрушку у хозяина на время. Если же тот не согласен, постарайтесь утешить своего ребёнка.

● Всегда будьте на стороне ребёнка, когда он защищает своё добро. Если родитель призывает малыша отдать свою вещь, когда тот этого не хочет,

ребёнок воспринимает это как предательство. Малышу трудно постоять за себя, и ему очень важно, чтобы в критический момент его защитил взрослый. Поэтому, заметив, что какой-то ребёнок забрал игрушку у вашей дочки или вашего сына и не хочет возвращать, вы вправе подойти к нему и сказать: «Это игрушка моей девочки (моего мальчика), отдай, пожалуйста!»

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

певец

Жан Милимеров

— Я не знаю, как это происходит в других семьях, но у моих детей переход от учёбы к каникулам — это очень естественный процесс. Они занимаются до последнего, а потом сами комфортно уходят на каникулы. Кстати, и обратный процесс происходит очень комфортно. Дети возвращаются в школу и включаются в работу с первого дня.



первый читатель

У школьников начинаются летние каникулы. Их с нетерпением ждут дети и с беспокойством — родители. Первые хотят на всю катушку отдохнуть, вторые — не допустить чрезмерного «отдыха».



Наш эксперт — психолог, руководитель ГУ «Центр специальных исследований и экспертиз» Андрей ЛОСЕВ.

Отпускной режим

Чтобы отдых не обернулся чрезмерной усталостью от бесконечного сидения за компьютером или непрерывного просмотра мультфильмов, надо плавно перевести ребёнка

Отдых без фанатизма

в режим каникул и организовать распорядок дня. Как это сделать?

● Не планируйте грандиозных мероприятий на первые дни лета — пусть ребёнок отдохнёт после последних напряжённых дней учёбы, выпится, почувствует себя в «отпуске».

● Не нагружайте детей уроками во время каникул. Единственное исключение можно сделать для чтения. А вот посещение театров, концертов, выставок, если вы остались на какое-то время в городе, так же как и посещение ребёнком творческих кружков, мастер-классов в летних лагерях, приветствуется. Если ребёнок действительно по каким-то предметам

отстаёт, начинайте повторять с ним прошлогоднюю программу не раньше августа.

● Перейти в режим каникул поможет распорядок дня. Активный отдых и прогулки должны чередоваться со спокойными занятиями и домашними делами. Старайтесь не допускать того, чтобы ребёнок ушёл «в отрыв» — целый день играл во дворе, забыв про еду и сон, или, наоборот, сидел дома за компьютером. Как физическая, так и психическая чрезмерная активность в конечном

итоге могут обернуться усталостью и апатией.

Устранить пробелы

Сидячий образ жизни стал для детей нормой, что очень вредно для организма. Каникулы — единственный способ

восстановить силы и укрепить здоровье, пострадавшее от постоянного сидения.

Даже если проводите каникулы в городе, старайтесь, чтобы ребёнок как можно чаще бывал на свежем воздухе. Играйте с ним в подвижные игры, гуляйте в лесу, в парке... Со старшеклассниками, конечно, сложнее. Но попробуйте заинтересовать и их. Во многих городах летом работают тематические городские лагеря, где подростки проводят время под присмотром вожатых в различных спортивных играх и соревнованиях.

Кто-то не умеет плавать, кто-то — играть в волейбол, кто-то — постоять за себя, когда его обижают. Каникулы — прекрасная возможность устранить эти пробелы.

Любовь ЕРМАКОВА





Первого человека на Земле Господь сотворил из «праха земного». В Коране уточняется, что из глины. Выходит, этот материал людям самый родной. Да ещё и лечебный. При этом он ничего не стоит.

ЭТО лекарство можно купить в аптеке или даже накопать на приусадебном участке или у ближайшего к дачному пруду карьеру. Но самая полезная глина — та, что залегает на глубине. Этот природный материал впитывает в себя всё вредное, а взамен делится всем полезным, чем богат.

От бактерий и пробиов в биополе

В глине много минеральных солей и микроэлементов — кремния, железа, азота, кальция, магния, калия, — причём в хорошо усвояемой форме. Биоэнерготерапевты верят, что очищающее действие глины происходит не только на физическом, но и на более

Лекарство под ногами

Что лечит глина?



ИНТЕРЕСНО

Перед лечением подогретую глину нужно разбавить талой или родниковой водой. Затем её можно смешивать с отварами или настоями лекарственных трав (чистотел, полынь, лопух, ромашка, подорожник, зверобой, тысячелистник), а также с солью, чесноком и другими полезными природными материалами.



не советуем пить глиняную воду — хотя многим это средство помогает, но всё же оно для экстремалов. Тем не менее подходящих способов использования глины множество.

Не пачкаемся — лечимся

Использовать глину можно в виде аппликаций, примочек, грязевых ванн. Народные лекари советуют полоскать глиняной водой рот, использовать её для клизм и спринцеваний и даже принимать внутрь, но такое лечение спорно. А вот сделать на даче ванну, размешав в корыте немного глины (до получения мутного раствора), и посидеть в ней полчаса очень полезно. При воспалении (например, радикулите) можно приложить к пояснице кусок глины в 2–3 см толщиной. Сверху — полотенце и шерстяной шарф для тепла. При болях в суставах подойдёт глиняное месиво, где можно поводить руками или потоптаться ногами. Особенно полезна глина при заболеваниях костей, суставов, кожи, а также невралгиях. Только не надо перегибов — глина не исключает, а дополняет основное лечение.

Елена НЕЧАЕНКО

Какая глина лучше?

Конечно, для лечения подойдёт лишь та глина, что находится вдали от промышленных предприятий, трасс и крупных городов. Чтобы проверить её качество, вот 4 несложных теста:

1 Оцените на вид. Хорошая глина — жирная, маслянистая. Плохая — сухая, «тощая», без блеска. Впрочем, глубоко залегающая глина обычно сильно спрессована, её и молотком не разобьёшь. Чтобы использовать такую, её нужно

предварительно подержать в морозилке, а потом залить водой. Иногда несколько раз.

2 Развести глину в стакане воды. Опускается на дно медленно — хорошо, тонет быстро — значит, качество не очень.

3 Сделать из глины бублик. Положить высушить на солнце. Поделка не растрескалась — значит, глина качественная.



тонком, энергетическом уровне. Они считают, что глина способна исцелить даже повреждённое биополе. Что уж говорить о брэнном теле! Недаром ещё на заре медицины этот материал помогал лекарям справляться с пищевыми отравлениями, холерой, дизентерией и другими инфекциями. Ведь глина — отличный адсорбент да ещё и антисептик: в ней не выживают вредные микробы, поэтому в давние времена в полевых условиях ею даже замазывали раны, чтобы быстро остановить кровотечение

Очищающее действие глины происходит не только на физическом, но и на более тонком, энергетическом уровне.

и обеззаразить ткани. Конечно, мы не призываем мазать придорожной глиной ссадины и болячки. А также

КСТАТИ

Чтобы заготовить «лекарство» впрок, достаточно подсушить на солнце пару дней глиняные лепёшки и затем убрать в коробки. Прогретая солнцем, глина удваивает свои целебные качества.



ПОДАГРА: ПИВО ПРОТИВОПОКАЗАНО

? У меня выявили высокий уровень мочевой кислоты, подозревают подагру. Говорят, что пиво при таком заболевании полезно — помогает промывать почки. Но если я его выпью, боли усилятся.

Д. Ф. Суконников, Томск

который участвует в этом процессе, выше, чем в вине и других алкогольных напитках.

Именно повышенный уровень содержания мочевой кислоты в крови и есть причина подагры. Болезнь поражает суставы, и, по сути, это артрит, но со специфическим механизмом действия. Урат натрия — производное мочевой кислоты — кристаллизуется и мелкими частичками откладывается в суставах, что и приводит к их разрушению.



«Помимо суставов повышенное содержание мочевой кислоты сопутствует патологии сердечно-сосудистой системы, — говорит Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д.м.н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. — Может

развиться гипертония, ишемическая болезнь сердца, другие заболевания. Чтобы предотвратить это, доктор, скорее всего, назначит вам курс аллопуринола или колхицина — эти препараты снижают уровень мочевой кислоты в крови. Правда, второй принимают тогда, когда возникают острые проявления подагры, а первый — для их предотвращения».

И конечно, большое внимание при лечении нужно уделять питанию. Ведь, по последним исследованиям, к подагре сильнее всего предрасполагает неумеренное употребление жирной животной пищи и алкоголя. Поэтому спиртное исключается полностью, животные жиры, субпродукты, колбасы — тоже, а употребление мяса и рыбы сильно ограничивается. Упор на овощи, фрукты, крупы — продукты, которые не влияют на выработку мочевой кислоты. Но детально подобрать диету, назначить препараты и лечебную физкультуру может только врач.

СМЕХ
Хо-Хо!



Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Сложив ширину шеи охранника с высотой потолка в офисе и умножив на длину ног секретарши, он понял, что фирма — серьёзная.

— Доктор я постоянно разговариваю сам с собой.
— Вы мешаете домашним?
— Нет, я живу один.
— Так и разговаривайте себе на здоровье.
— Да, но я такой зануда...

Почему мы частенько проигрываем это сражение? А потому что сами виноваты! Вот по крайней мере 5 ошибок, которые позволяют «апельсиновой корке» возвращаться вновь и вновь.

Нерациональное питание

Переедание способствует разбуханию жировых клеток, а избыток соли (хлорида натрия) — скапливанию в соединительной ткани жидкости. Поэтому следите за количеством жира и калорий в пище и ешьте продукты, богатые калием, который является антагонистом натрия и как раз способствует выводу лишней жидкости. Этот важный минерал содержится в зелёных листовых овощах, бананах, хлебе из муки грубого помола, бобах, молоке.

Неправильное использование антицеллюлитных средств

Какой бы крем, сыворотку, гель, маску, обёртывание, масло и прочее вы ни купили, используйте их согласно инструкции по применению. Какие-то средства надо наносить утром и вечером, другие — строго в комплексе (с утра — одно, на ночь — другое), третье — только под плёнку, четвёртое — во время физических упражнений... Не забывайте соблюдать указанную длительность курса и периодичность его повтора.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Умные девочки мажут антицеллюлитный крем сразу на котлеты.

Чистим корку

Почему не исчезает целлюлит?



Умеренный целлюлит для женщины — вовсе не патология, а естественная структура жировых клеток.

Сидячий образ жизни

Целлюлит неслучайно образуется в тех зонах, которые постоянно прижаты к стулу, ведь длительное сдавливание тканей нарушает кровообращение и лимфоциркуляцию. Старайтесь компенсировать это движениями, которые активируют мускулатуру именно проблемных зон. Лучше всего мышцы ягодиц и бёдер работают при ходьбе, беге, танцах, аэробике и, конечно, в бассейне.

Нерегулярные меры

Умеренный целлюлит для женщины — не патология, а естественная структура жировых клеток. Запущенная «апельсиновая корка» уже не так безобидна: при этом происходит уплотнение и затвердевание соединительных волокон, которые в норме имеют достаточно рыхлую структуру, и образуются болезненные узелки. Увы, этот недостаток невозможно вылечить, как болезнь, раз и навсегда. Его можно сделать невидимым, но структура клеток никуда не денется. Следовательно, один раз добившись успеха в борьбе с «апельсиновой коркой», надо этот успех регулярно поддерживать. Антицеллюлитные процедуры требуются проводить курсами и регулярно повторять через месяц, три или полгода — зависит от метода борьбы и особенности кожи.

Пренебрежение подручными средствами

Многие женщины уверены, что для борьбы с целлюлитом необходимы дорогостоящие процедуры или как минимум дорогие косметические средства. На самом деле, чем раньше начать «счищать» «апельсиновую корку», тем дешевле это обойдётся. Деревянный массажёр, контрастный душ, массажная варежка, народные рецепты — всё эффективнее, чем бездействие! Обратите внимание на доступные процедуры, усиливающие лимфодренаж: ванну с морскими солями или водорослями, сауну или баню. Перед любыми тепловыми процедурами важно не забывать больше пить — это усиливает их эффект. Лучше, если 1 л воды (простой или минеральной) будет выпито именно в это время: 0,5 л — за 15 минут до процедуры, 0,5 л — во время. Питьё поможет вывести отходы жизнедеятельности клеток, которые тоже принимают участие в формировании «апельсиновой корки», из организма. Однако избыток воды может быть вреден при склонности к серьёзным отёкам или при проблемах с почками.

Татьяна МИНИНА

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ДОМАШНЯЯ КОСМЕТИКА ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА

- Самый простой скраб:** взять по 3 ст. ложки кофейной гущи и мелко измельчённой морской соли, смешать с 2 ст. ложками оливкового масла. Использовать при принятии душа.
- Самый эффективный — медовый массаж.** Просто намажьте проблемные места мёдом и аккуратно надавливайте на кожу, без резких движений и похлопываний. Когда мёд скатается в шарики и посереет, смойте его под душем.

НА СЕКРЕТНОЙ СЛУЖБЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ОБ ЭТОМ НЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ ВСЛУХ. НО УЖЕ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ МНОГИЕ МУЖЧИНЫ УЗНАЮТ О ПРОСТАТИТЕ И АДЕНОМЕ НЕ ПОНАСЛЫШКЕ.

Чем мужчина становится старше, тем тяжелее проявляются симптомы заболеваний. Неприятные болевые ощущения, чувство неуверенности в себе — вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваре. Но желание держать ситуацию под контролем и добиваться всего задуманного никуда не уходит — есть еще энергия, и этот внутренний запал заставляет искать путь выхода из неприятной ситуации.

ВЫХОД ЕСТЬ!

Цернилтон® и Цернилтон® форте — лекарственные препараты для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльца разнообразных растений, полученный особым способом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- облегчению акта мочеиспускания;

- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции, повышению потенции (возникшей на фоне простатита);
- усилению полового влечения;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию.

Цернилтон® и Цернилтон® форте помогут Вам ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.

Всегда привык держать ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами Цернилтон® и Цернилтон® форте! «ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21 www.cernilton.ru

**Цернилтон®: 100 или 200 таблеток;
Цернилтон® форте: 50 капсул.
Приобретайте в аптеках!**

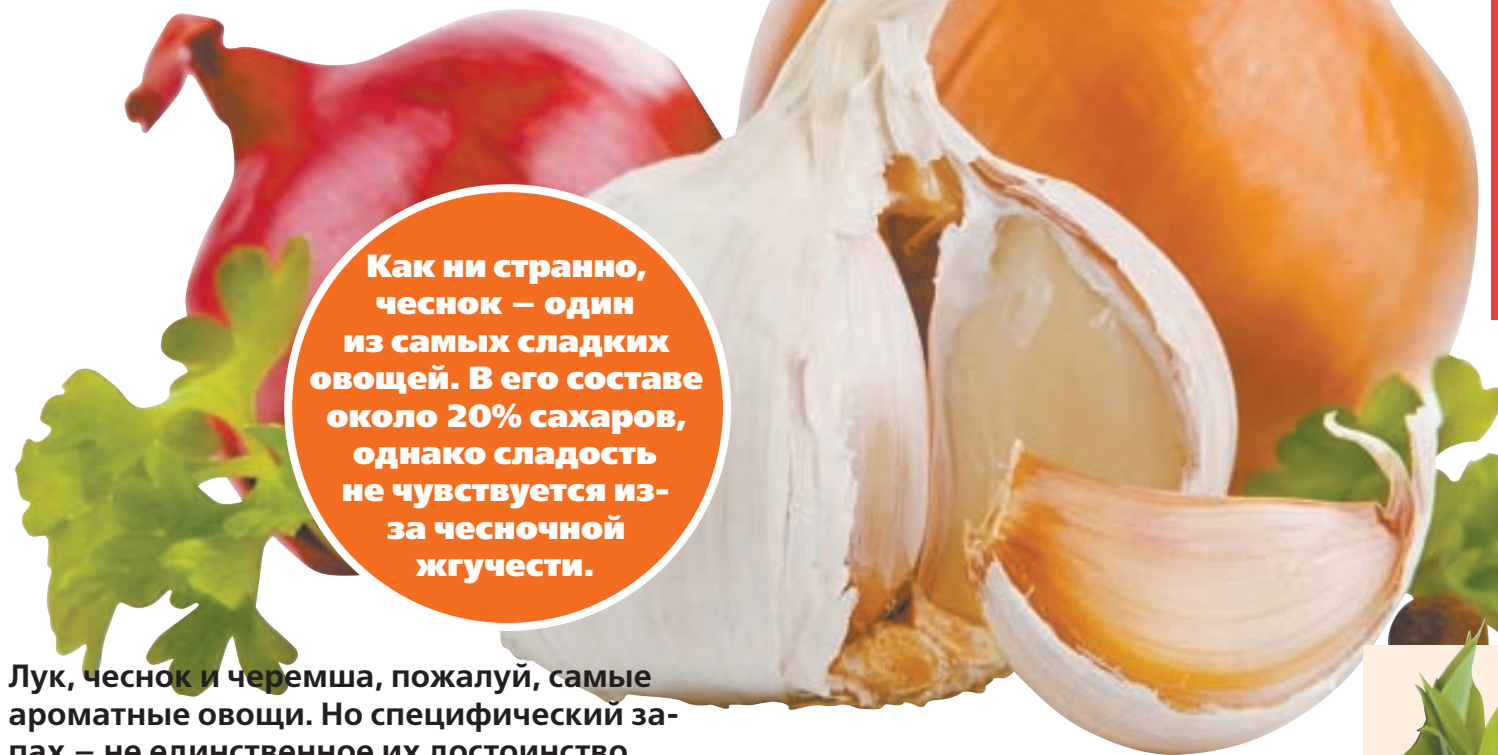
ООО Группа компаний «Граминкс-фарма» — официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. П № 014227/01 от 06.06.08. ЛПН-000453 от 01.03.11. Реклама. 18+

СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Перо и головка

Чем полезны пряные овощи



Как ни странно, чеснок — один из самых сладких овощей. В его составе около 20% сахаров, однако сладость не чувствуется из-за чесночной жгучести.

Лук, чеснок и черемша, пожалуй, самые ароматные овощи. Но специфический запах — не единственное их достоинство.

Чеснок

Главное богатство чеснока — вещество под названием аллиин. Именно оно придаёт чесноку остроту и специфический запах. Сам по себе аллиин не приносит организму особой пользы. Но, как только вы начинаете резать, давить или жевать чеснок, аллиин превращается в аллицин — природный антибиотик. Аллицин способен справиться с воспалениями, подавить размножение болезнетворных бактерий, повысить иммунитет и защитить от вирусов и инфекций. Однако, для того чтобы получить этот эффект, чеснок необходимо тщательно измельчить.

Кроме противовоспалительных свойств, аллицин способен снижать уровень вредного холестерина в крови. Поэтому любители чеснока реже страдают от атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.

ВНИМАНИЕ! Чеснок противопоказан при заболеваниях почек, кроме того, его нельзя сочетать с некоторыми гипотензивными препаратами.

Совет. Освежить дыхание после поедания чеснока помогут тмин, базилик и лимон.



Лук

Любителям лука не страшны простуды и преждевременное старение — большое количество аскорбинки убержёт их от этих неприятностей. У тех, кто не брезгует луковым супчиком, как правило, прекрасная фигура — лук содержит вещества, препятствующие отложению жира. Кроме того, лук — чемпион среди овощей по содержанию цинка. Цинк необходим для крепкого иммунитета, а потому люди, страдающие от недостатка этого микроэлемента, часто сталкиваются с различными инфекционными заболеваниями.

ВНИМАНИЕ! Не стоит налегать на лук, если у вас подагра, камни в почках или гастрит.

Совет. Чтобы не плакать при резке лука, почаще ополаскивайте нож под струёй воды. А вот дышать ртом во время чистки лука бессмысленно. Даже если вы не будете чувствовать запах, слизистая оболочка глаз всё равно будет подвержена воздействию едких веществ.



Черемша

Другое название этой травки — медвежий лук. В старину считали, что именно черемша помогает косолапым восстановить силы после зимней спячки.

Что ж, не исключено, что это действительно так. По содержанию аскорбиновой кислоты листья черемши в 10 раз опережают лимоны! Причём чем выше растёт черемша, тем больше в ней витамина С. Так что самые полезные растения — те, что собраны на пригорке.

Кроме того, в черемше много фитонцидов — своего рода «натуральных антибиотиков», которые предотвращают развитие гнилостных процессов, помогают при различных воспалениях и простуде. Неслучайно, отправляясь в дальнее плавание, моряки непременно брали с собой целую бочку солёной черемши, считая ароматную травку лучшим противочинготным средством.

ВНИМАНИЕ! Черемша противопоказана при гастрите и язве желудка.

Совет. Чтобы заготовить черемшу впрок, её маринуют, солят или квасят. Можно и посушить собранную травку в тёмном, хорошо проветриваемом месте.



ГОТОВИМ С ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

- 1 Можно опустить чеснок в холодную воду на несколько минут. Это облегчит чистку.
- 2 Чтобы репчатый лук не подгорел при жарке и быстро приобрёл золотистый цвет, посыпьте его сахарным песком.
- 3 Зелёный лук храните немывтым. Так он дольше не завянет.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 4 Перед тем как добавить репчатый лук в салат, его можно обдать кипятком. Вкус станет нежнее.
- 5 Чтобы быстро почистить чеснок, срежьте верхушки с зубчика и надавите на него широкой стороной ножа. Шкурка лопнет и быстро отойдёт.



СО ВСЕГО СВЕТА

Измельчайте!

Чем мельче нарезана еда, тем быстрее приходит чувство насыщения. К такому выводу пришли учёные из США.

Участников эксперимента, проведённого в США, разделили на две группы. Первой группе добровольцев давали пончик целиком, остальные получали такой же десерт, разрезанный на 4 части. Через 20 минут после еды испытуемым предлагали отведать что-нибудь

из подготовленного заранее меню. Количество съеденного измерялось. Участники, получившие разрезанный пончик, за обедом съедали меньше, чем добровольцы из контрольной группы. Возможное объяснение кроется в визуальном восприятии еды — несмотря на равные показатели калорийности, порция после нарезки кажется больше и поэтому оказывается более сытной.



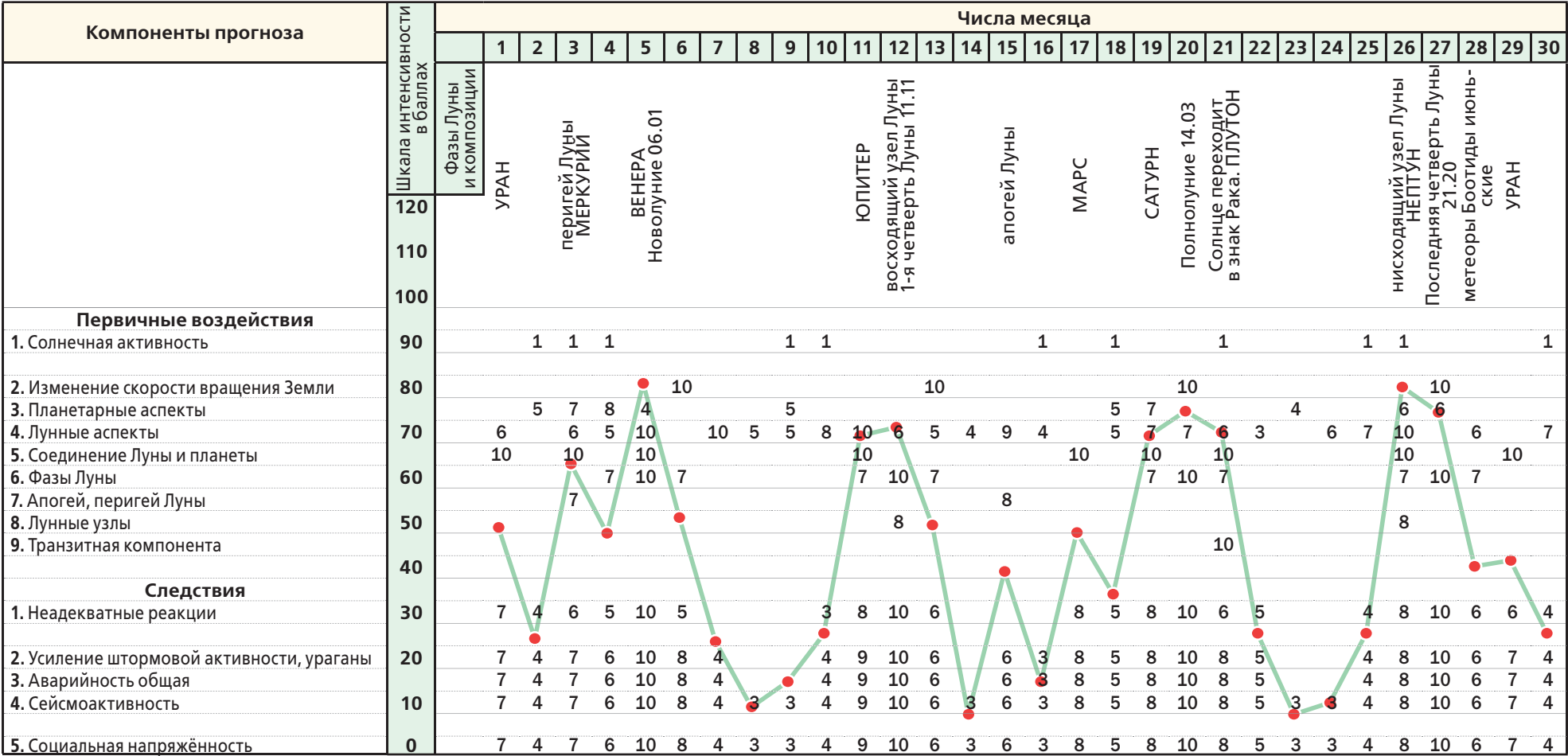
певец

Пит Джейсон

— Лук и особенно чеснок я употребляю в очень ограниченном количестве, так как воспринимаю больше как лекарство. Всё-таки когда ешь их в большом количестве, то потом испытываешь не самые приятные вкусовые ощущения.



первый читатель



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в июне 2016 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику: 8-го, 9-го, 14-го, 23-го и 24-го могут наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в июне 2016 г.: 1 (18–20), 3 (13–15), 5 (06–09), 11 (15–17), 12 (12–15), 17 (17–19), 19 (10–12), 20 (13–15), 21 (22–24), 26 (10–12), 27 (21–23).

В июне усиление геофизической активности ожидается: 1–5, 11, 12, 15, 17–21, 26–29. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.

1 – соединение Луны с Ураном в Овне. Могут наблюдаться нетерпеливость, склонность к риску, раздражительность при ограничении свободы действий. Возможны конфликты и травмы. Вероятна бессонница от перевозбуждения, мыслей и нерешённых проблем, головные боли. Могут обостриться заболевания головы, лица, глаз, зубов и ушей. Желательно отложить лечение верхних зубов и стрижку волос. Рекомендуется отказаться от возбуждающих средств, алкоголя, кофе, шоколада, следить за своими эмоциями, остерегаться стрессов, огня, острых предметов, не вступать в конфликты.

3 – соединение Луны с Меркурием в Тельце. Возможны болезни носоглотки, гортани, лёгких и бронхов, щитовидной железы, ушей, лимфатических узлов. Не исключены боли в руках и плечевых суставах, расстройство мочеполовой сферы. Берегите горло, не напрягайте головные связки, избегайте переохлаждения и громких разговоров. Полезны водные процедуры и небольшие

ограничения в еде. Благоприятное время для учёбы, общественной деятельности, дружеских встреч.

5 – соединение Луны с Венерой в Тельце, новолуние. Новолуние считается кризисным днём. Не исключена душевная и физическая слабость. Эмоции преобладают над разумом, работоспособность понижена, трудно принимать решения. Обостряются хронические и сердечные заболевания, изменяется свёртываемость крови, психика находится в напряжении. Рекомендуется избегать тяжёлых умственных и физических нагрузок, стрессов и конфликтов, отказаться от острой пищи и алкоголя.

11 – соединение Луны с Юпитером в Деве. Возможны заболевания крови, печени и поджелудочной железы, плохое пищеварение, нарушение водного обмена. Вероятны отравления и инфекционные заболевания. Желательно избегать стрессов, умственных и физических перегрузок, соблюдать режим сна и отдыха, диету, не злоупотреблять сладким. Подходящее время для профилактических осмотров, лечения.

12 – первая четверть Луны. Биохимические процессы в организме начинают ускоряться. Энергетика нарастает, повышается общая напряжённость, вероятны конфликты, ссоры. Возможно нарушение пищеварения и работы печени. Повышенная нервозность может привести к нарушению сна и головным болям. Желательно употреблять лёгкую растительную пищу, больше отдыхать и остерегаться стрессов. Умение расслабляться

и радоваться жизни принесёт хорошие результаты.

17 – соединение Луны с Марсом в Скорпионе. Повышены активность, импульсивность, раздражительность. Возможны головные боли, нарушение сна, неврозы, лихорадки, воспалительные заболевания, умственные расстройства. Не исключены проблемы с прямой кишкой, половыми органами и мочевыделительной системой. Рекомендуется держать эмоции под контролем, отказаться от алкоголя, острой и жирной пищи, соблюдать диету. Остерегайтесь травматизма, порезов, острых предметов, берегите голову от ударов.

19 – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Уязвимы лёгкие, печень, нервная система, вены. Весьма вероятны боли в костях и суставах, обострение ревматизма, артроза и артрита, особенно тазобедренных суставов. Откажитесь от острой и жирной пищи, не перегружайте печень. Начало новых дел лучше отложить. Остерегайтесь травматизма, избегайте споров, больше гуляйте.

20 – полнолуние. Луна оказывает сильное влияние на людей с нестабильной психикой – для них это кризисный период. Возможны патологические и неадекватные реакции, обострение хронических заболеваний. Опасна чрезмерная физическая активность. Вероятны приступы стенокардии, бессонница, обострение воспалительных процессов, сильные кровотечения при порезах, так как кровь становится максимально жидкой. Сильно проявляются действия лекарств и спиртных напитков. Все

вещества хорошо усваиваются. Чтобы не пополнить, нужно есть поменьше.

21 – Солнце переходит в знак Рака. Соединение Луны с Плутоном в Козероге. Возможна несколько замедленная реакция на внешние события. Наиболее вероятны заболевания суставов, особенно коленных, ревматизм суставов и болезни позвоночника, несварение желудка, запоры. Возможны проблемы с мочеполовыми органами. Остерегайтесь травматизма, не поднимайте тяжести, ограничьте физические нагрузки, остерегайтесь переохлаждения.

26 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Эмоциональность, мечтательность, рассеянность создают предпосылки для аварийных и травмоопасных ситуаций. Вероятны болезни лимфатической, эндокринной и кровеносной систем. Существует вероятность отравления ядовитыми жидкостями, лекарствами, средствами бытовой химии, алкоголем. Полезны водные процедуры и массаж стоп.

27 – последняя четверть Луны. Активность всех реакций в организме замедляется, общий тонус понижается, силы уменьшаются, настроение ухудшается. Возможно ослабление иммунитета, нервные и психические срывы. Вспыльчивость, нетерпеливость и неконтролируемые эмоции могут привести к конфликтам. Нежелательно протезировать, лечить и удалять верхние зубы, стричь волосы. Физическая нагрузка должна быть умеренной, а к новолунию её надо ещё уменьшить.



СМЕХ
Хо-Хо!

Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

– Вы слышали, что морковь помогает от поноса?
– Боюсь даже представить, как именно!



Вашей «точке опоры» требуется встряска, иначе придётся менять летний гардероб? Сэкономьте на покупке одежды – сбросьте 4 кг за месяц с новым комплексом для нижней части тела!

Удар по пятой точке

Тренировка для бёдер и ягодиц

Приседания с равновесием

Упражнение для бёдер спереди и сзади, ягодиц, спины.

Соедините руки сзади за поясницей (сцепите пальцы или обхватите за запястья). Если не можете соединить руки, возьмите полотенце, положите на поясницу и держитесь за него. Разверните плечи, прогнитесь в пояснице. Поставьте ноги на ширину плеч. Выполняйте приседания медленно, неглубоко, следя за тем, чтобы колени всё время находились над стопой, не спереди и не внутри.

► Сделайте 2 подхода по 15–20 повторений.



Круги ногой

Упражнение для ягодиц, боковой поверхности бедра и пресса.

Встаньте прямо, поставьте обе руки на опору (стену, стул). Разверните плечи и втяните живот. Соедините пятки и разверните носки. Отведите одну ногу вбок, слегка (на 10–15 см) приподняв носок над полом, и описывайте вытянутым носком круги в воздухе вперёд – назад. Не дергайте ногой, ведите носок медленно, как кисть по бумаге. Повторите 20 раз и сделайте то же самое другой ногой.

► Сделайте 2 подхода.



Дуга с ногой

Упражнение для ягодиц, всех поверхностей бедра, пресса.

Упражнение похоже на предыдущее. Так же поднимаете таз, но не очень высоко, после чего выпрямляете ногу вверх и считаете до пяти. Затем делаете то же самое другой ногой.

► Сделайте 2 подхода по 10–15 раз с каждой ногой.



Каракатица

Упражнение для ягодиц, боковой и задней поверхности бедра.

Встаньте на ладони и колени. Колени на ширине бёдер. Выпрямите одну ногу назад, поставив её носком на пол. Теперь поднимите прямую ногу вверх чуть выше горизонтали, согните и подтяните колено в сторону плеча. Затем верните обратно, выпрямите назад, опустите на пол и верните в исходное положение. Прodelайте весь цикл второй ногой.

► Сделайте 2 подхода по 20–25 раз на каждую ногу.



Выпады с опорой

Упражнение для ягодиц и бёдер.

Встаньте боком к опоре, поставив на неё одну руку. Выставьте одну ногу вперёд, другую отодвиньте назад так, чтобы было удобно делать приседания. Присядьте, следя, чтобы у передней ноги пятка не отрывалась от пола, а колено не выдвигалось вперёд за носок. Сзади стоящая нога во время приседания встанет на носок, её колено смотрит в пол.

► Сделайте 2 подхода по 10–15 раз на каждую ногу.



Дуга

Упражнение для ягодиц и задней поверхности бедра.

Лёжа на спине, согните ноги в коленях, руки вытяните вдоль тела. Втяните живот. Обопритесь на пятки, чтобы чувствовать себя устойчиво. Затем медленно и плавно оторвите таз от пола и поднимите его как можно выше. Так же не спеша вернитесь в исходное положение. Для усложнения можете не класть таз на пол, а в нижней точке тоже держать его на весу.

► Сделайте 2 подхода по 15–20 раз.

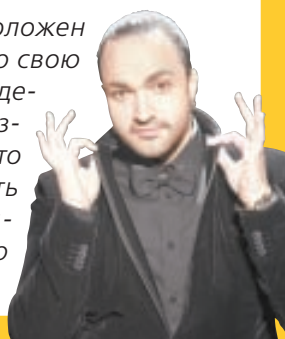


Татьяна МИНИНА

певец

Жан Милимеров

– Так как я генетически расположен к полноте, то практически всю свою сознательную жизнь стараюсь держать себя в форме. Были разные диеты. Но единственное, что реально помогает, это не есть мучное и обязательно заниматься спортом. Я предпочитаю интенсивные кардионагрузки.



первый читатель



Маски от морщин

Чтобы морщины не появлялись как можно дольше, попробуйте такие домашние маски.

➔ Смешайте по 2 ст. ложки сухих соцветий ромашки, лаванды и травы шалфея. Залейте травы крутым кипятком, чтобы получилась довольно густая кашица. Наложите массу на лицо и шею, накройте салфеткой и подержите 15–20 минут.

➔ 1 ст. ложку кашицы банана смешайте с желтком куриного яйца, 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой мёда. Смесь нанесите на лицо на 15–20 минут.

Лилия, Казань



Не пахнет!

Если появился неприятный запах изо рта, помогут овощные соки.

➔ Капустный сок смешайте с кипячёной водой в соотношении 1:1. Полученным раствором полощите рот 3–4 раза в день.

➔ Полощите рот соком, отжатым из тёртого корня хрена. Сок нужно разбавить наполовину водой.

Елена П., Подольск

Молоко от простуды

Наши бабушки знали, что нет лучше средства от простуды, чем тёплое молоко. Вот несколько молочных рецептов на этот случай.

➔ Если у вас появился кашель, приготовьте тёплое молоко, разведите его в равных долях минеральной водой (лучше выбирать щелочные столовые воды) и пейте в течение дня. Этот напиток улучшит отхождение мокроты.

➔ Доведите 2 стакана молока до кипения, добавьте в него палочку гвоздики, несколько горошин чёрного перца, немного семян тмина и аниса. Снимите напиток с огня и настаивайте в термосе 20–30 минут. Выпейте в течение дня при простуде.

Татьяна, Курск



СМЕХ
Хо-Хо!



Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Лучшее средство от всех болезней – простая вода! Две капли на стакан спирта – и всё как рукой снимет!

«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

Разогните поясницу!



Дачный сезон в разгаре, так что среди любителей покопаться на грядках прибавилось тех, кто не может разогнуться после ударных полевых работ. Раньше я и сам был среди этих скрюченных. Спина – моё больное место, поэтому, стоит хоть немного перетрудиться, поясница просто разламывается! Уже думал, а может, пора расставаться с грядками. Засеять всё газоном, да и всё! Но жалко мне и теплицы с помидорами, и делянки с кабачками да и без солёных огурчиков разве проживёшь зиму? Так бы и мучился, наверное, если бы на глаза мне не попался справочник лекарственных растений. Стал я травами свою поясницу лечить. Много рецептов перепробовал,

но нашёл-таки свои средства! Вот они.

Если разболелась поясница, возьмите 1 ст. ложку сухой травы пижмы, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение часа

(лучше укутать настой одеялом или поставить в тёплое место). Процеди-

те и пейте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

А вот другое средство: горсть сухих или свежих цветов сирени засыпьте в бутылку и залейте 0,5 л водки. Настаивайте в течение 8–10 суток. Пейте по 30–40 капель 2–3 раза в день и одновременно делайте компрессы из этой же настойки на больные места.

Евгений Петрович Сурик, Ярославль

ИСТОРИЯ В КОНВЕРТЕ

Говорят, что у каждого долгожителя свои секреты продолжения жизни. Свой вариант предложили и швейцарцы – точнее, врачи из Университетского госпиталя Женевы. Утверждают, что их придумали специально для швейцарских банкиров! Впрочем, воспользоваться ими может любой человек.



Регулярно занимайтесь сексом

Это понижает уровень плохого холестерина в крови, тем самым предотвращая сердечно-сосудистые заболевания. Плюс гормоны счастья вырабатываются не в пример активнее, чем в других ситуациях. Самый полезный секс – с утра: пока вы голодны, есть шанс потратить отложенные после плотного ужина калории.



Осваивайте непривычные занятия

Многие долгожители считают, что отпраздновать сотый день рождения им помогла игра на музыкальном инструменте или изучение иностранных языков. Если вы в детстве мечтали стать оперным певцом, начните брать уроки вокала, даже если вам уже исполнилось 40!



Мужчины, женитесь!

Как показывают исследования, женатые мужчины живут на три года дольше, чем холостяки.



Полюбите помидоры!

1–2 томата в день снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на целых 30%.

Пессимисты живут дольше оптимистов. Опасаясь неприятностей со здоровьем, они чаще посещают врачей, следят за питанием и занимаются спортом.



Учитесь слушать классическую музыку

Исследователи уверены, что музыка Бетховена нормализует сердечный ритм, снижает давление и расслабляет напряжённые мышцы, а произведения Моцарта улучшают работу мозга.



Сдавайте кровь

Мужчины-доноры в 17 раз реже страдают от сердечных приступов по сравнению с теми, кто кровь не сдаёт.



Будьте собой

Не приспосабливайтесь к общественному мнению, если оно вам не по душе. Ломать свои привычки ради окружающих – слишком большой стресс, который укорачивает жизнь.



Ешьте корнеплоды

Они отличаются от плодов, произрастающих наверху, тем, что витамины в них не исчезают со временем, а накапливаются. Так природа компенсировала им отсутствие солнечного света и воздуха.



Навестите родителей

Когда человек находится рядом со своей матерью, у него нормализуется повышенное давление.



Не выбрасывайте корки от хлеба

Особенно ржаного – в них находится в 8 раз больше антиоксиданта пронилизина, чем во всей остальной буханке.



Заведите кошку или собаку

Их владельцы реже страдают от стресса и от повышенного давления. Ради этого можно и пожертвовать каким-нибудь стареньким диваном!



Купите будильник с мягкой мелодией

Внезапный громкий звук вроде утреннего вопля будильника повышает риск сердечного приступа. Наше тело воспринимает громкие звуки как сигнал опасности и реагирует соответственно – выбросом адреналина, который перенапрягает сердце.



Выкиньте шторку для душа

Практика показывает, что тканевая шторка в ванной – питомник для бактерий и грибов, которые могут вызывать аллергию и астму. Смените её на стеклянную кабину, которую проще отчистить.



Поверьте в Бога

Статистика утверждает, что люди, регулярно посещающие церковь или другие места религиозного поклонения, живут на 3–5 лет дольше среднестатистического населения.



Ешьте орехи

Бразильский орех богат кремнием

и за счёт этого снижает риск заболеть раком на 40%. От рака защищает и привычный фундук – за счёт высокого содержания витамина Е. Впрочем, у каждого вида орехов свои полезные свойства, главное, чтобы у вас не было на них аллергии. Не приветствуются солёные орешки.



Переезжайте в пригород

Сельские жители позитивнее смотрят на жизнь, чем горожане, постоянно живущие в атмосфере спешки и стресса.



Изучайте этикетки

Прочитав то, что на них написано, вы можете передумать покупать тот продукт, чья этикетка кишит буквами Е, красителями и модифицированным крахмалом. Так что ваша еда станет более здоровой и натуральной.



Позволяйте себе маленькие слабости

Эксперты считают: любимые занятия, такие как шопинг или походы в театры, не менее полезны, чем физкультурные упражнения!

Элина ДРЕВИНА



Со словами: «Хрен вам, а не квартира!» – бабушка легко задула 110 свечей на юбилейном торте.

Старики побеждают



Работодатели неохотно нанимают сотрудников, перешагнувших 45-летний рубеж, однако зрелый возраст работе не помеха.

Напротив, пожилые люди лучше молодых справляются со своими обязанностями. Немецкие учёные в ходе эксперимента набрали две группы работников – «молодёжь» в возрасте от 20 до 31 года и «стариков» в возрасте от 65 до 80 лет. И тех и других попросили выполнить 12 различных тестов, определяющих скорость реакции, сообразительность, память и другие параметры. Эксперимент длился в течение трёх месяцев, чтобы определить количество неудачных дней в той и другой группах. Оказалось, что пожилые работники превзошли своих молодых коллег по всем параметрам. Они не только лучше выполнили задания, но и отличились тем, что их работа была стабильно хороша – плохих дней у стариков было значительно меньше, чем у молодых. Специалисты объясняют это тем, что с возрастом у работника растёт багаж знаний, появляются уверенность и усидчивость и накапливается опыт, что помогает лучше справляться с любым делом.



Блондинки в цифрах и фактах

Треть населения Скандинавии – блондины. Больше всего детей со светлым цветом волос рождаются в России, Швеции, Финляндии, Дании и Германии.

Численность светловолосых людей в мире снижается. Согласно подсчётам учёных, **последняя в мире блондинка с голубыми глазами** будет рождена в 2202 году в Финляндии.

Около 150 000 волосков растёт на голове у среднестатистической блондинки, это **в 1,5 раза больше, чем у брюнетки**, и 2 раза больше, чем у рыжеволосой женщины.

У блондинов вырабатывается мало пигментных телец – меланинов, поэтому их кожа легко обгорает на солнце. Также у блондинов **снижен болевой порог**, и они обладают более ранимой нервной системой.

Блондинки, работающие официантками, получают **больше чаевых**, выяснили психологи Корнельского университета.

35% достигает количество **блондинок в рекламных роликах**, 45% – в кино, 75% – на обложках мужских журналов.

Первой женщиной, искусственно **осветлившей волосы перекисью водорода**, была жена императора Наполеона III. Чудо сотворил французский королевский парикмахер Гиго.

Около 10 000 лет назад **у всех людей были карие глаза и тёмные волосы**, пока у изолированно живших групп не произошла генетическая мутация, которая привела к появлению голубых глаз и светлых волос.

Средний **IQ блондинок** равен уровню интеллекта шатенок. Рыжие и брюнетки незначительно отстают.

В 2 раза чаще **комары кусают блондинов**, чем темноволосых.

1000 у.е. стоит килограмм натуральных светлых волос.

Около 72 минут в сутки в среднем **тратят блондинки на свою внешность**, брюнетки – 66 минут.

62% жён богачей – брюнетки, и всего лишь 22% – блондинки. Блондинкам **сложнее выйти замуж за богатого** мужчину, чем брюнеткам.

Светлые волосы бывают не только у представителей белой расы, но и **у австралоидов**. У их детей можно наблюдать сочетание очень тёмной кожи и светлых волос. Во время полового созревания волосы австралоидов темнеют до чёрного, каштанового или тёмно-каштанового цвета.

31 мая – Всемирный день блондинок.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

ТАЙНА ХОРОШЕЙ УЧЁБЫ

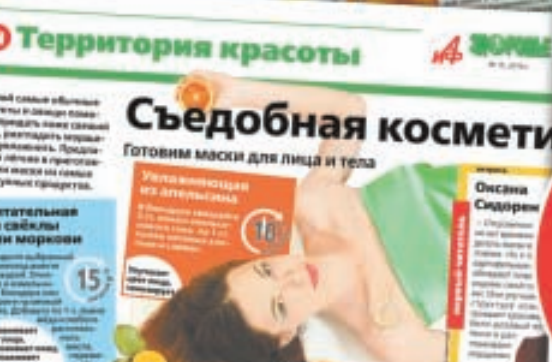
Разрыв в успехах по математике у мальчиков и девочек гораздо больше там, где царит гендерное неравенство, выяснили британские и испанские учёные.

Они проанализировали успеваемость по математике 11 527 подростков в возрасте 15 лет и оценили индекс гендерного равенства в стране происхождения родителей подростков. Этот индекс отражает экономические, политические, образовательные и материальные возможности женщин. Молодые люди и девушки, участвовавшие в исследовании, выросли в одной стране, но их родители приехали из других стран. Оказалось, что чем выше был уровень равноправия между мужчинами и женщинами в стране происхождения родителей, тем лучше девочки справлялись с математикой по сравнению с мальчиками из той страны, в которой они жили. Специалисты учли факторы, которые могли повлиять на результаты.



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

Катание на велосипеде помогает уехать от многих болезней и долгие годы держаться в отличной форме.

РЕГУЛЯРНАЯ езда на велосипеде несёт массу плюсов для здоровья. Велопробежки укрепляют:

Крути педали!

Чем полезны велопробежки

Мозг. Велосипедные тренировки, улучшающие кровоснабжение головного мозга, – отличная профилактика болезни Альцгеймера. Об этом свидетельствуют и многочисленные исследования на эту тему.

Сердце. Благодаря кардионагрузке стенки сосудов становятся эластичнее, повышается их тонус, улучшается кровообращение в них. В общем, чем длиннее дистанция, тем дальше от инфаркта.

Лёгкие. Аэробная нагрузка улучшает их вентиляцию, снижает риск заболеваний органов дыхания, а все органы и ткани получают больше кислорода.

Нервную систему. Езда на велосипеде отлично снимает стрессы, помогает избавиться от бессонницы.

Зрение. Тренировка глазных мышц, перефокусировка с близких предметов на более далёкие поддерживает остроту зрения, предотвращает развитие близорукости.

Мышцы и суставы. Кручение педалей укрепляет мышцы ног, ягодиц, спины, брюшного пресса, а также суставы и связки. А если у вас есть предрасположенность к варикозному расширению вен, велопробежки – лучшая его профилактика.

КСТАТИ

Курсы для взрослых

Если вы в последний раз ездили на велосипеде в далёком детстве или вообще ни разу на него не садились – нет проблем научиться кататься. В Москве и ряде крупных городов России есть немало школ для взрослых: освоить технику езды можно на экспресс-курсах за два дня или за 4–8 индивидуальных занятий с тренером. Велосипед вы получите напрокат, а стоимость обучения очень демократична.

Есть нужно спустя час после тренировки. Подойдёт лёгкая еда: нежирная рыба или отварное мясо, омлет, овощи, фрукты.

певец

Марат Чанышев

– Ежедневно занимаюсь на велотренажёре не менее 40 минут. Очень люблю велосипед. Это лучший способ сжечь лишние килограммы. Летом могу по многу часов кататься по просёлочным дорогам на даче.



первый читатель

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

ГИБДД проводит акцию «Собери 12 штрафных талонов и обменяй автомобиль на велосипед!».

Обмен веществ.

Физические нагрузки ускоряют его, все органы и системы начинают работать более чётко и слаженно. А ещё катание на велосипеде – приятный и эффективный способ сбросить лишние килограммы. Однако тренировки нужны минимум через день, ещё лучше – ежедневные. Кататься нужно не менее полутора часов со скоростью не менее 10 км в час.

УЧИМСЯ КАТАТЬСЯ НА ВЕЛОСИПЕДЕ



Начинайте знакомство с велосипедом с коротких дистанций. Расстояние и скорость езды увеличивайте раз за разом, но ненамного.



Перед выездом нужна пятиминутная разминка – сделайте несколько наклонов тела влево-вправо и назад, выполняйте махи сначала выпрямленной ногой, затем другой, потягивайтесь с поднятыми руками, напрягая мышцы спины.



Защитный шлем – обязательный элемент экипировки, а наколенники и налокотники – дополнительная страховка от ссадин при падениях.



Правильно отрегулируйте высоту седла: оно должно быть установлено так, чтобы на педали в нижнем положении стопа стояла горизонтально, а нога была выпрямлена.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ



Старая любовь

Как сохранить страсть на долгие годы

Вы вместе 15–20 лет или больше. В прошлом – огонь страсти, крепкие объятия и горячие поцелуи. Настоящее довольно уныло и предсказуемо. Можно ли изменить это?

Наш эксперт – сексолог **Юрий РОМАНОВ**.

Помогите мужу

Потребность женщины в сексе постепенно нарастает начиная с 45 лет и до наступления климакса. А у мужчины, наоборот, снижается. Потом и у мужчины начинаются возрастные изменения – эрекция перестаёт быть безотказной, либидо понижается, сексуальная функция начинает угасать. У жены после резкой фазы наступления климакса (уход месячных,

приливы) наступает менопауза, когда женщина чувствует себя хорошо и влечение снова повышается. При таком дисбалансе мужчина часто ощущает себя неполноценным. Поэтому женщине нужно проявить особый такт и помогать мужу реализовывать его сексуальные желания, поощрять его проявление любви. И не обижаться, если секс с годами стал менее качественным.

Прочь, рутина!

У супругов со стажем секс часто идёт по надоевшему сценарию. Чтобы справиться с рутинной, женщине нужно оказаться перед мужем в новом образе. Обычно носите брюки или

джинсы? Наденьте красивое платье. Ходите дома в футболке? Смените её на шорты и топик. Новый образ жены обязательно заинтересует мужа.

Не стоит забывать о такой элементарной привычке, как кофе в постель. Если вы утром встали раньше супруга, порауйте его чашечкой свежесваренного ароматного кофе, принесённой в постель. Хорошее настроение на целый день будет обеспечено.

И конечно, оба супруга должны следить за своим телом и фигурой. Дряблость кожи и пивные животы не выглядят сексуальными и привлекательными.

Алия МАКАРОВА

Когда вы страстно целуете партнёра, заставляете работать 29 лицевых мышц, что помогает избежать появления морщин.

ВСЕ ВРУТ!

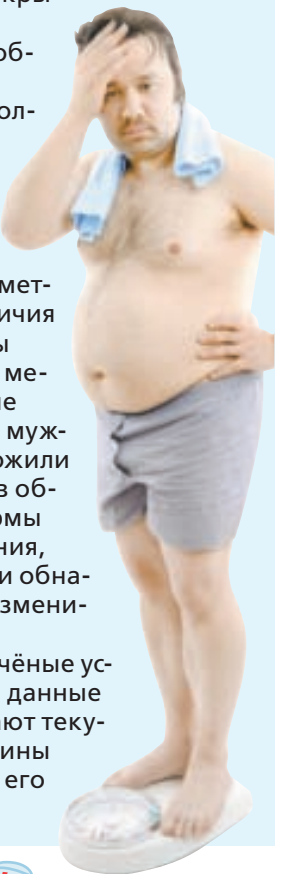
Учёные из США провели опрос среди женщин в возрасте от 18 до 40 лет. 65% опрошенных признались, что им приходилось лгать в постели. 28% респондентов мотивировали свой обман нежеланием оскорбить чувства партнёра, а 27% признались, что имитируют оргазм, чтобы ускорить окончание полового акта. В то же время большинство участниц опроса сообщили, что большая часть оргазмов, которые они испытывали в жизни, произошла не во время секса с партнёром, а во время мастурбации.

В ходе другого исследования выяснилось, что высшее сексуальное удовольствие имитируют не только женщины, но и мужчины: 28% опрошенных мужчин хотя бы раз в жизни имитировали оргазм во время полового акта.

ПАПА, ХУДЕЙ!

Если полному мужчине удастся похудеть перед зачатием, это снизит риск ожирения у его ребёнка. Учёные из Нидерландов установили, что особые метки на поверхности ДНК содержат информацию о текущем весе отца. Они передают эту информацию ребёнку и могут повлиять на его вес в будущем.

В рамках исследования учёные изучили ДНК жителей одной из деревень Швеции, которая в прошлом пережила голод. Оказалось, что в геноме многих жителей сохранилась информация о том, что их прабабушки и прадедушки голодали. Информация о голоде сохранилась в белковой «обёртке», покрывающей нити ДНК. Собрав образцы спермы у 10 худых и полных мужчин-добровольцев, учёные решили выяснить, есть ли подобные метки у них. Различия были найдены среди особых меток ДНК. После этого полным мужчинам предложили похудеть. Взяв образцы их спермы после похудения, исследователи обнаружили, что изменились и метки на ДНК. Так, учёные установили, что данные метки отражают текущий вес мужчины и передаются его ребёнку.



певец

Жан Милимеров

– Как сохранить хорошие интимные отношения в паре? Вопрос очень индивидуальный. У меня, к счастью, таких проблем нет, несмотря на то, что мы с супругой вместе уже 16 лет. Мне кажется, что просто надо любить друг друга и чувствовать, тогда всё будет хорошо.



первый читатель

ПОЛЕЗНОЕ ЗАНЯТИЕ

- Секс – это не только приятно, но и полезно.
- Получая удовольствие от секса, мы тренируем сердце – ведь во время любовных игр оно начинает биться быстрее.
- Интимные контакты улучшают кровообращение, препятствуют возникновению варикозного расширения вен.
- Секс снимает предменструальный синдром, кроме того, во время климакса женщина, сохраняющая сексуальную активность, почти не страдает от приливов.
- У людей, ведущих регулярную половую жизнь, уровень Т-клеток

(они играют существенную роль в формировании иммунитета) выше, чем у тех, кто не может этим похвастаться. Таким образом, секс помогает организму противостоять любым хворям – от простуды до язвы желудка.

- Супруги, не утратившие вкус к чувственным ласкам, редко испытывают чувство тревоги.
- Сексуальные игры – отличная альтернатива гимнастике. Они помогают сохранить тонус мышц.
- В крепких супружеских объятиях организм активно вырабатывает вещества, питающие волосные луковицы, благодаря чему шедевр становится пышной.



Он каждое утро приносил ей кофе в постель. Ей оставалось только помолоть и заварить.

Радость



Марина
СТЕПНОВА

слово писателя

Большая радость, как и большое горе, – герметичное состояние. Ты словно попадаешь в непроницаемый кокон, сквозь который и наблюдаешь окружающий и непоправимо изменившийся мир. Кокон может быть розовым и лучезарным – и тогда ты тихо недоумеваешь, как могут люди ходить с такими угрюмыми кирпичами вместо лиц или развязывать идиотские войны с соседями. Ведь тебе сегодня в первый раз улыбнулся твой ребёнок, самый беззубый, толстый и замечательный на свете. Горе окрашивает кокон в грязно-серый цвет. Нет, не так. Горе ничего не окрашивает. Оно обесцвечивает. И вот ты уже смотришь, как смеются и спешат куда-то радостные и беспечные люди. Как они лопают мороженое в кафе, целуются, улыбаются друг другу, а в шаге от них (кажется, протяни руку – и натолкнёшься на невидимую мутную преграду) – ты, и в твоём мире только больничные палаты, и боль, и удушливый, липкий ужас от того, что невозможно помочь любимому человеку.

Отсюда недалеко до бытового солипсизма – получается, что мир существует не сам по себе, а только как отражение нашей индивидуальности. Думаю, это не совсем так. Мир огромен, независим и чаще всего равнодушен к нам и нашим проблемам. А мы, в свою очередь, не способны воспринимать его целиком. Только те грани, которые совпадают или не совпадают с нашим сегодняшним состоянием.

В психологии есть замечательное понятие – избирательное внимание. До появления ребёнка мы с мужем вообще не видели детских колясок, разве что таковая мешала пройти или припарковаться. Сейчас мир вокруг забит колясками (наша – самая лучшая, разумеется), детскими площадками, младенцами, которых слишком кутают (глупые клуши, ребёнка надо закалять!) или собираются заморозить заживо (глупые клуши, ребёнка легко простудить!). Бордюры и пандусы приобрели новый, невиданный смысл – здесь мы не пройдем, а туда не доберёмся с ребёнком. У мира обнаружилась грань, о существовании которой мы и не подозревали – розовая, умильная, с бодиками, слипами, пустышками и прочими словечками, которых не было в нашем обиходе. Счастье сделало нас с мужем эгоистами. Мы катим коляску, улыбаясь встречным мамам и не замечая, как мимо проходит человек с бесцветным лицом, неся перед собой громадное и никому не видимое горе.

Пусть он вынырнет, Господи! Пусть ему тоже повезёт.

Страшно полезно

Чем опасна орторексия?



Фото Legion-media

Экологические продукты – модный нынче тренд. Но и с ними важно не перебарщивать, чтобы любовь к здоровой пище не обернулась нездоровой зависимостью.

ЕСЛИ при анорексии человек закичивается на количестве пищи, то при орторексии – на её качестве: составе, способе приготовления, стране происхождения и т. д. Ведь он ищет только «чистые» продукты.

Портрет зависимого

Он покупает пищу без «химии» в специальных магазинах, продумывает меню на несколько дней вперёд, повсюду носит с собой контейнеры с ростками пшеницы и овощами на пару. Белый хлеб, по его мнению, провоцирует болезнь Альцгеймера, в масле – сплошной холестерин, а мясо вызывает рак. Причём список плохих продуктов постоянно пополняется. Сначала в него входят алкоголь, жирное, копчёное и мучное, потом – «белые убийцы» сахар и соль, затем – кофеин, дрожжи, крахмал, глютен... Вредностей становится всё больше, а полезностей – всё меньше.

Воодушевлённый идеей здоровья, орторексик изучает не только состав продуктов, но и всего, с чем те контактируют. Заставить его выпить сок из пластикового стаканчика или компот из алюминиевой кастрюли нереально. Не ровён час подхватишь какой-нибудь канцероген!

Официально орторексия болезнью пока не считается, но это серьёзное психологическое расстройство.

КАК СПРАВИТЬСЯ С РАССТРОЙСТВОМ

Официально орторексия болезнью пока не считается, но это серьёзное психологическое расстройство. В запущенном состоянии без помощи психотерапевта не обойтись, ведь сам орторексик часто даже не осознаёт свои проблемы. К тому же пунктик с едой – лишь вершина айсберга. Истинные причины глуже: повышенная тревожность, чувство вины, депрессия, навязчивые страхи...

Те, кого орторексия не успела накрыть с головой, могут попробовать справиться с ней самостоятельно. Достаточно просто иногда употреблять вредные продукты. Ничего страшного от этого не случится. Возьмём, например, утверждение о том, что переработанное мясо вызывает рак прямой кишки. Несмотря на такое мнение, британские учёные считают, что опасность не столь велика: у вегетарианцев риск развития подобной опухоли составляет 5,6%, а у мясоедов – 6,6%. Так какой смысл полностью отказываться от того же бекона, если вы его любите? Конечно, каждый день есть его не стоит, но изредка – почему бы нет? В конце концов плохо может стать и от экологически чистых огурцов, если есть их килограммами.

Норма или патология?

Вы скажете, разве плохо правильно питаться? Но всё хорошо в меру. Одно дело – каждый день есть стейки из мяса и совсем другое – иногда. Есть разница между тем, чтобы ежедневно пользоваться пластиковой посудой

или только на пикнике. Ну и конечно, похвально не злоупотреблять мучным

и копчёным, и странно с маниакальной настойчивостью отказываться от всего, что недостаточно «правильно».

Крайности всегда плохи, и орторексия – не исключение. Во-первых, человек значительно обедняет свой рацион. И, если вовремя не остановится, может дойти до анорексии. Во-вторых, озабоченность правильным питанием не оставляет места другим интересам. В-третьих, орторексик может остаться без друзей. Кому понравится, если приглашённый на шашлыки приятель заявляет: «Только глупые люди не осознают вред такой пищи».

Кстати, об опасности социальной изоляции предупреждал ещё Стивен Брэтман – врач и приверженец здорового питания. Долгое время он ел только экологически чистые продукты, 50 раз пережёвывал каждый кусочек и почти не общался с людьми – ничто и никто не должен отвлекать от еды! А потом обнаружил, что остался в одиночестве.

Юлия НЕРОВНОВА

певец

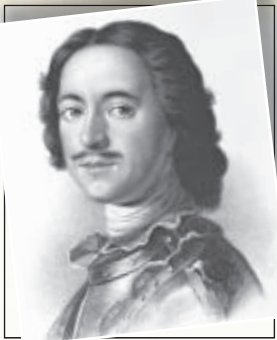
Пит Джейсон

– Я вегетарианец уже 25 лет и чувствую себя великолепно, но для меня это вопрос прежде всего духовный. Вообще я непривередлив в еде, мне нравятся простые вещи: гречка, чечевица, капуста.



первый читатель

Пётр I



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
АМБУЛАТОРНОГО
БОЛЬНОГО**

Диагноз: мочекаменная
болезнь, уремия

Род занятий: российский
император

Дата рождения: 1672 год

Дата смерти: 1725 год

Император всю жизнь учился медицинским наукам, умел быстро вскрыть гнойник, перевязать рану, выдрать зуб, пустить кровь и даже препарировать труп.

На курорте

Пётр был настолько одержим обустройством России, что на себя не обращал внимания и все хвори переносил на ходу. В 33 года у него появились симптомы сильной лихорадки. Больному неоднократно пускали кровь, и через месяц он выздоровел. Но с тех пор каждую весну лихорадка укладывала его в постель на несколько недель. Кроме кровопускания царю стали давать препараты ртути — одно из главных в то время лекарств. Но болезнь не уходила, и в 1711 году возникла почечная колика. Её лекари традиционно лечили водами, и Пётр послушно поехал в Карлсбад. Этот город он посещает

ещё четыре раза за короткий период времени, но лечение на модном курорте не принесло облегчения. После длительных консилиумов врачи назначили Петру строгую диету (есть больше мяса и исключить сладости), регулярное лечение на водах и кровопускание на случай боли или лихорадки.

Благородный поступок

Примерно в 40 лет у царя возникла задержка мочеиспускания. Точная дата неизвестна, так как, по воспоминаниям слуг и соратников, Пётр сам вводил себе катетер, не ставя об этом в известность врачей. Он постоянно лечился минеральными водами, но теперь ездил уже в Карелию.

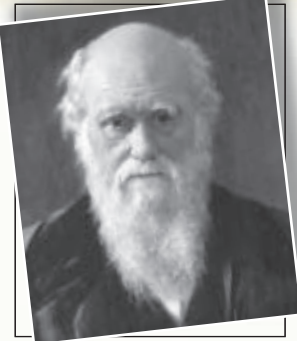
В октябре 1724 года в районе Финского залива царь помогал спасать моряков с затонувшего судна, стоя по пояс в ледяной воде. Этот благородный поступок и послужил толчком к развязке.

У Петра вновь началась сильная лихорадка, ухудшилось состояние и произошёл застой мочи, с которым он не смог справиться самостоятельно. К нему приехали сразу несколько голландских и английских врачей. Опять начались кровопускания, приём препаратов ртути, тёплые и горячие ванны. С мочой вышел большой камень, много гноя, но это не улучшило состояние, и всё закончилось тем, что с постели император больше не встал. Потом наступила полная задержка мочи. Катетер не помог, и врачи рассекли мочевой пузырь, откуда извлекли много мутной мочи. Пётр впал в агонию и после полусуток мучений умер от уремии — отравления организма продуктами белкового обмена, возникшими в результате нарушения работы почек.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сегодня мочекаменную болезнь часто лечат с применением дистанционной ударно-волновой литотрипсии. При этом методе камни разрушаются в теле пациента дистанционно. Назначают препараты, которые устраняют нарушения обменных процессов и заодно препятствуют повторному камнеобразованию.

Чарльз Дарвин



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
АМБУЛАТОРНОГО
БОЛЬНОГО**

Диагноз: болезнь Крона

Род занятий: натуралист,
путешественник

Дата рождения: 1809 год

Дата смерти: 1882 год

Путешествие длиной в пять лет

Дочь Дарвина впоследствии писала, что её отца часто беспокоила лихорадка, которая быстро переходила в озноб, а за ним начиналось учащенное сердцебиение. Причём это состояние всегда было связано с приёмом кофе и крепкого чая. Позже присоединились пищеварительные расстройства. Сам Чарльз упоминал, что он лечился хинином, морфином и амилнитритом (сосудорасширяющий препарат). Но лучше всего при лихорадке ему помогали холодные ванны.

Современные учёные считают, что это были симптомы болезни Крона — хронического воспалительного заболевания, которое поражает весь желудочно-кишечный тракт. А что касается эффекта от ванн, то известно, что холодная вода повышает выработку гормона кортизола, который обладает противовоспалительным эффектом, что и помогало облегчить состояние.

Должность натуралиста на английском корабле «Бигль» была рутинной и хлопотной. Но мечта Чарльза увидеть другие страны оказалась такой сильной, что он скрыл от капитана все свои недомогания.

Настойчивый больной

Постепенно болезнь Крона развивалась, появились метеоризм, боль в области живота и рвота, которая часто была непрерывной и сильно мучила натуралиста. Ещё один довод в пользу этого диагноза — постоянные жалобы на характерные для болезни Крона язвы в полости рта, онемение кончиков пальцев, судороги, повышенная утомляемость, жжение в руках...

Между тем Дарвин прожил немало для человека с подобной патологией в то время — 73 года. Возможно, учёному помогло то, что он постоянно искал способ справиться с болезнью. После успехов холодных ванн он лечился у знаменитого врача Джеймса Галли, который активно практиковал гидротерапию. Дарвин принимал также гомеопатию, другие новейшие лекарства, например смесь настойки опия и висмута, а также прошёл курс новаторской для того времени электростимуляции органов брюшной полости.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Пациенту с болезнью Крона прописывают пожизненную строгую диету. Назначают гормонотерапию, противовоспалительные препараты, для воздействия на иммунную систему — иммуносупрессоры. При развитии свищей или воспалений — антибиотики. Если это не помогает, удаляют отдел повреждённого кишечника.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО



ПроПроТен-100

Оригинальный препарат ПроПроТен-100 проявляет противоалкогольное действие. Он способствует улучшению эмоционального фона, облегчению преодоления психологической зависимости и снижению влечения к алкоголю. Совместим с другими лекарственными средствами.

Опыт применения на российском рынке более 10 лет.

Телефон горячей линии +7 (495) 681-93-00 www.materiamedica.ru
Регистрационное удостоверение: N002352/01-300408, N002352/02-040508

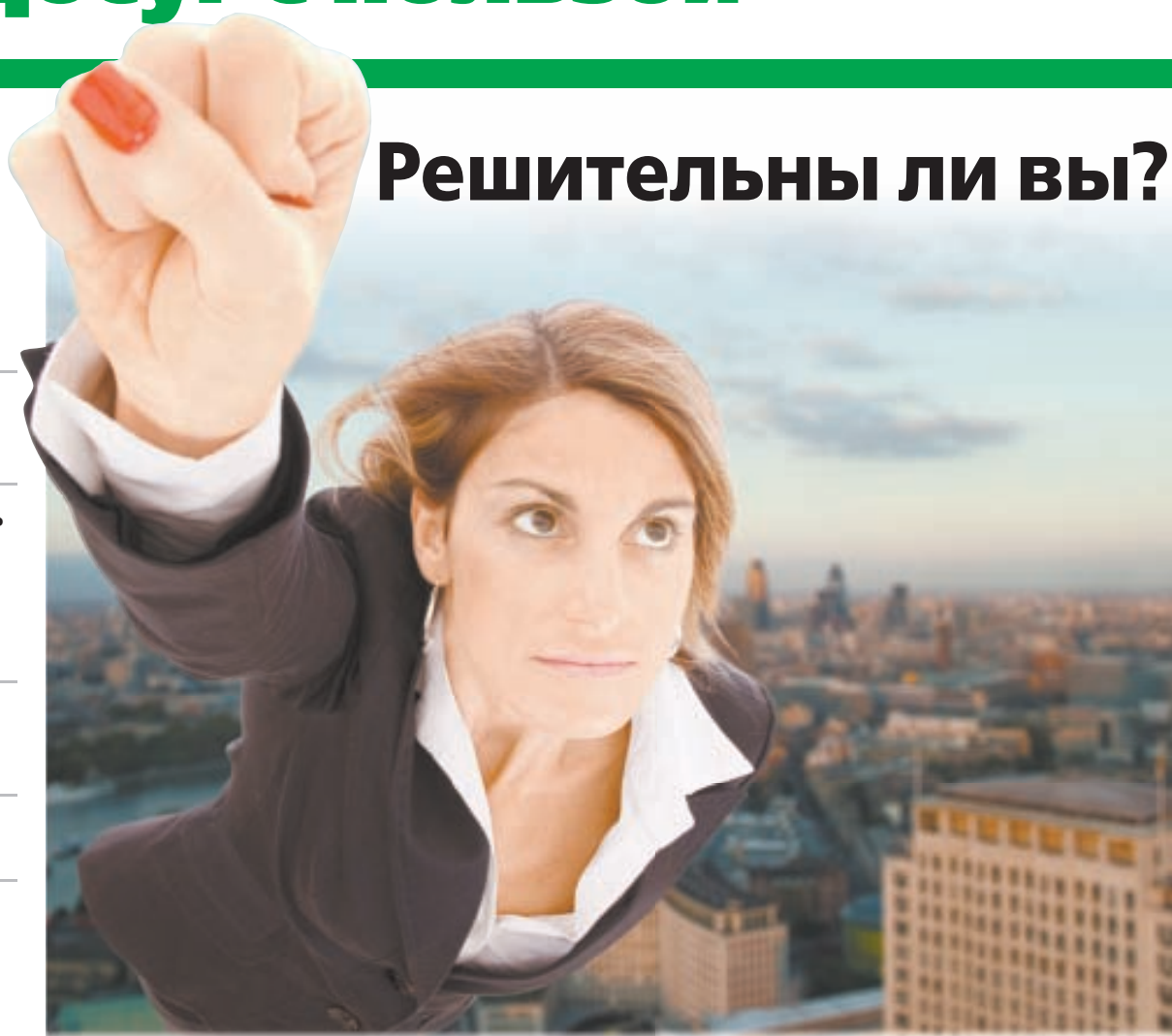


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Узнать ответ на этот вопрос поможет тест.

- 1 Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные?
- 2 Вы способны посмеяться над собой?
- 3 Вы можете выложить приличную сумму за вещь, которая пригодится вам только в отдалённом будущем?
- 4 Можете ли вы отложить всё ради любимого занятия?
- 5 Вы уверенный в себе человек?
- 6 Вы без колебаний отправляетесь в командировку в незнакомый вам город?
- 7 Способны ли вы сразу признавать свои ошибки?
- 8 Может ли измениться ваше мнение в результате серьёзной дискуссии?



Решительны ли вы?

- 9 Вы спокойно встречаете неожиданно нагрянувших гостей?

- 10 Вы легко вступаете в споры?

- 11 Вы тут же бросите своего избранника, узнав о том, что он вам изменяет?

- 12 Вы быстро отвечаете на письма?

- 13 Вы легко приспосабливаетесь к новым обстоятельствам?

- 14 Вы обладаете сильным характером?

За каждый положительный ответ на любой из вопросов этого теста полагается по 2 балла, а за каждый отрицательный – 0. Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

От 0 до 6 баллов. Вы – скромный, даже инфантильный, застенчивый и не очень-то способный на решительные действия человек. Возможно, эти качества искупаются присущими вам романтизмом и нежностью. Однако с подобными качествами характера в наше время бывает достаточно сложно жить.

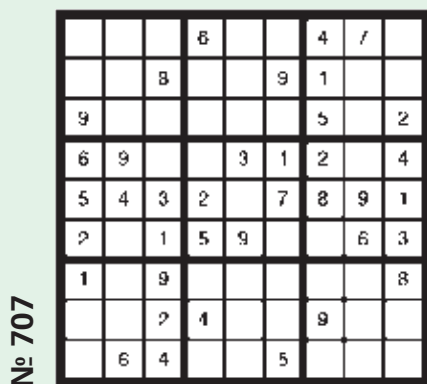
От 6 до 10 баллов. Вы – осмотрительный человек, чаще всего не брезгающий советами компетентных людей, хотя порой всё-таки проявляете самостоятельность.

От 10 до 16 баллов. Вы – весьма решительный человек, вас не выбьет из седла никакая неожиданная ситуация, и вы всегда готовы отстаивать своё мнение. Однако вам следует помнить о том, что подобные качества порой способны подавлять окружающих.

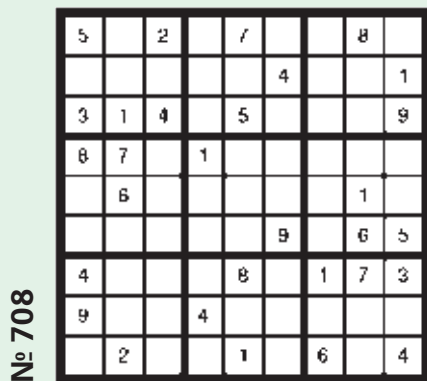
Евгений ТАРАСОВ,
психолог

СУДОКУ

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

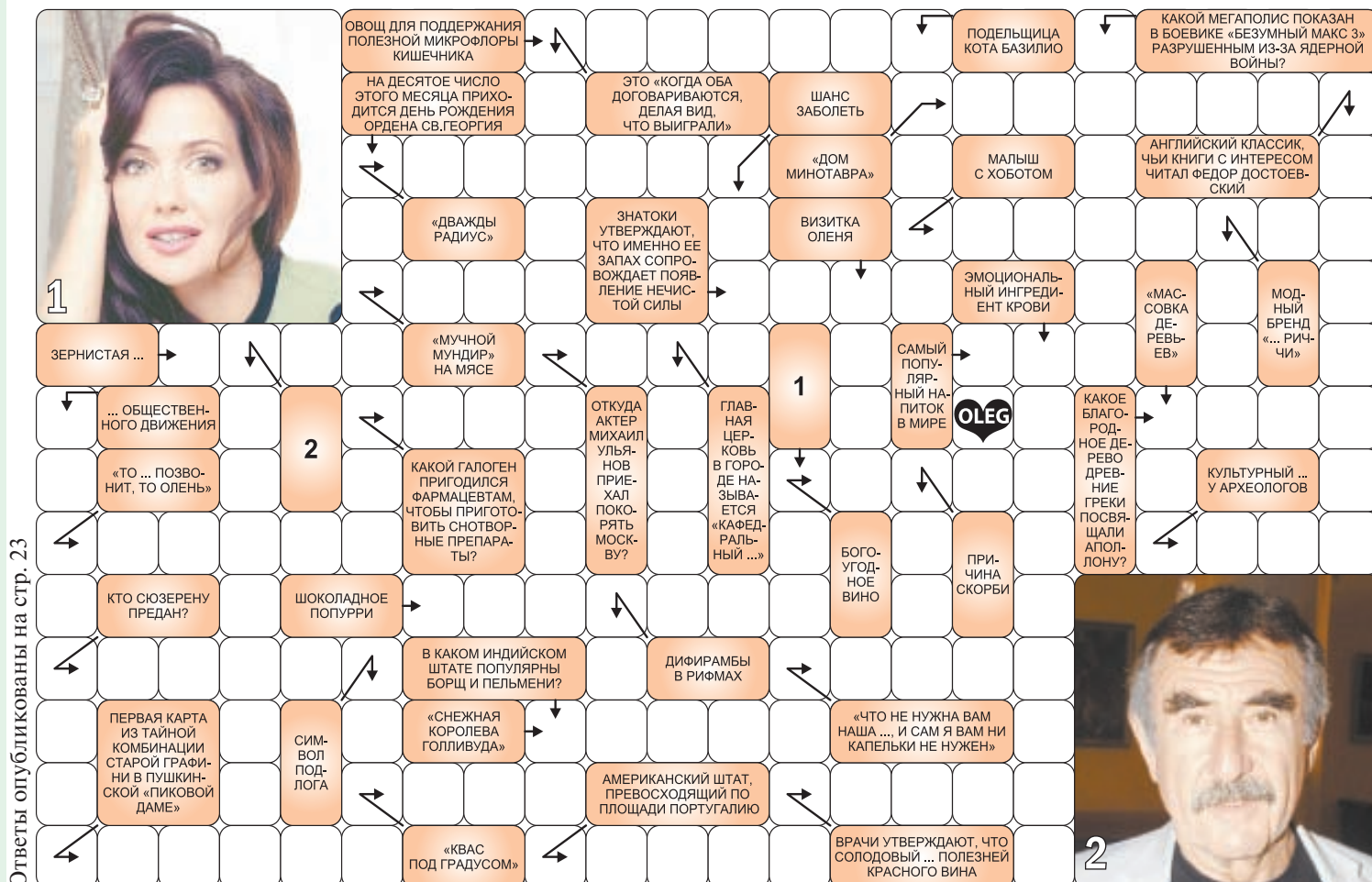


№ 707



№ 708

СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23

ИФ здоровизм

Лучшая приманка
для удачи и везения –
наше хорошее
настроение!

Дмитрий Свиридов

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «ИФ»
Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «ИФ»
Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье»
№ 22 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 ТЫРЛОВА
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 26.05.2016 г.
Время подписания в печать:
по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 31.05.2016 г.
Заказ № 0380-2016. Тираж 450 625 экз.
Цена свободная.

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Врач – пациенту:
– Увы, но ваши часы сочтены! Завтра вы идёте на работу!

Агриппина Стеклова:

«В спортзале мне очень скучно!»

Актриса театра «Сатирикон» и обладательница самой роскошной шевелюры в отечественном кинематографе Агриппина Стеклова радуется поклонников своими новыми ролями.

ПОМИМО работы в театре и съёмок в кино она много путешествует, воспитывает двоих детей. Когда она всё это успевает, актриса рассказала еженедельнику «АиФ. Здоровье».

Ближний круг

? Агриппина, вместе с Сергеем Жигуновым вы снялись в сериале «Беглые родственники». Ваша героиня любит всех воспитывать, а вам самой это близко?

— При кажущейся простоте и мягкости моя героиня всё-таки неэурядная женщина с твёрдым характером. С виду уступчивая и нежная, она может быть и вспыльчивой, и активной, и вообще, если что не по её, она готова пойти на крайние меры: и силу, и волю проявить. При этом Галина — душевная и очень мудрая женщина, которая безумно любит свою семью. Материнские чувства близки всем женщинам, и, я думаю, мамы и жёны узнают себя в Галине.

? По сюжету Галина сформировала свою философию управления мужем. А вы какой философии придерживаетесь?

— Мне кажется, самое главное — быть вместе. На день рождения мы обязательно накрываем стол. И когда мы вместе большой, но при этом узкой компанией — это сплошные ураганы и вихри, которые, на мой взгляд, бушуют от большой любви. Ведь мы, Стекловы, все эмоциональные, темпераментные и с чувством собственного достоинства. При этом

оказываем мощнейшее влияние друг на друга, что тоже прекрасно.

Семейные истины

? Ваш супруг — Владимир Большой — тоже актёр театра «Сатирикон». Наверняка творческие планы вы обсуждаете не только на сцене, но и, к примеру, на кухне?

— Конечно, но нельзя сказать, что мы просыпаемся и засыпаем с этой мыслью. Но и обманом будет заявить, что после репетиций мы сразу абстрагируемся от работы. Мы варимся в одном бульоне, поэтому это естественно.

? А кто в семье добрый, а кто злой «полицейский»?

— Мне кажется, я довольно лояльна, а муж более категоричен. Думаю, Володя более требователен, хотя он и заботливый: просто обожает Данилу и Машу. Конечно, и я их очень люблю, но для него дети — вся его жизнь, поэтому он имеет право быть строгим. (Улыбается.)

? Вы помогаете детям советом, когда дело касается творчества?

— Моя установка — не вмешиваться. Особенно сейчас, когда они уже взрослые. Если только это не патовая ситуация, связанная со здоровьем или семейными ценностями, — тут я при кажущейся мягкости могу стать категоричной и жёсткой. Просто в нашей семье есть

Мы, Стекловы, все эмоциональные, темпераментные и с чувством собственного достоинства. При этом оказываем мощнейшее влияние друг на друга.

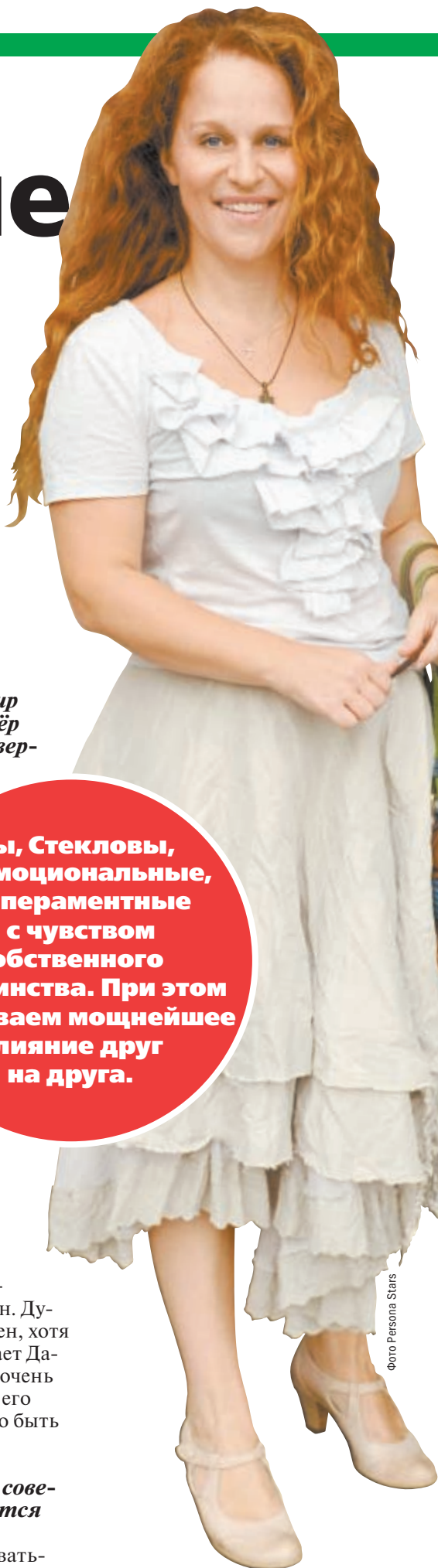


Фото Persona Stars

вещи, которые даже не обсуждаются. При этом я уважаю любое решение Данилы и Маши. Просто у нас изначально сложились такие отношения, в которых я не доминирую и не давлую.

В гармонии с собой

? Агриппина, помимо актёрского таланта вы можете похвастаться ещё одним богатством — роскошными волосами. Вам никогда не хотелось подстричься коротко, сделать другую причёску?

— Я просто зависима от себя самой и думаю, что пока волосы — это моя визитная карточка, от которой я не могу отказаться, они часть меня. Конечно, если поступит интересное предложение по работе, я подумаю. Но мне нужно прочесть и понять, ради чего я должна кардинально измениться.

? В одном интервью вы назвали себя большим трудоголиком. Расскажите, а как вы восстанавливаетесь?

— Я — фанат путешествий! Если планирую отдых, то обязательно вдвоём с мужем или с компанией — у нас уже есть своя «туристическая группа», как мы её называем. (Улыбается.) При этом наша поездка зависит от многих факторов: длительность перелёта, финансовая составляющая, количество свободных дней и наших пожеланий. Как раз в совокупности и рождается решение. Правда, иногда это решение так и остаётся мечтой. Например, Аргентина. Чтобы исследовать страну, нужен как минимум месяц, которого у нас пока нет.

Без фанатизма!

? Агриппина, вы в прекрасной форме. Сидите ли на диетах?

— Для меня сесть на диету — значит либо ничего не есть, либо долго правильно питаться, исключая мучное, сладкое и перекусы на ночь глядя. То есть для себя нужно избрать такой здоровый образ жизни, который мне пока не близок.

? А если говорить о фитнесе?

— Сейчас меня могут закидать помидорами, но мне скучно в спортзале. (Улыбается.) Может, мне просто нужен интересный тренер? Что я люблю, так это плавание. К сожалению, бассейн посещаю нерегулярно, но это единственный вид спорта, которым я могу заниматься долго, с интересом, азартом и удовольствием.

Беседовала
Анна АНИСИМОВА

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 707

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
Капуста — Лабиринт — Диаметр — Слоёнок — Кляр — Сера — Икра — Омск — Чай — Бром — Лавр — Кагор — Тюлень — Слой — Ассорти — Вассал — Маета — Гарбо — Пиво — Виски — Тройка — Айова.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
Активист — Каневский — Декабрь — Липа — Компромисс — Гоа — Ода — Собор — Риск — Климова — Рога — Алиса — Горе — Адресалин — Сидней — Лес — Нина — Теккерей.

- **Плотность костей: как проверить**
- **Летние отравления: как от них уберечься**
- **Усталость глаз: чем её снять**
- **Санаторный отдых: каким детям он необходим**
- **Внутренние диалоги: бывают полезны**
- **Летний уход за ногами: нюансы**

Зачем нам бессмертие?

или Что мешает человеку полностью использовать тот ресурс долголетия, который природа дала ему авансом.

Голова профессора Доуэля

Лет двадцать назад в редакции и ныне очень популярной газеты произошел такой казус. Начинаящий журналист принес статью о героической борьбе ученых с различными болезнями, которую он завершил фразой, вызвавшей у его зрелых коллег вначале неописуемое изумление, а потом нескончаемые приступы гомерического хохота.

Фразу эту в редакции, конечно, вычеркнули. Хотя по большому счету ничего смешного в ней не было. Просто, со свойственной юности бескомпромиссностью молодой человек написал то, о чем люди с возрастом стараются не думать. Порассуждав в статье о снижении летальных исходов, он, не мудрствуя лукаво, в конце очень справедливо заметил: «Но, вообще-то, на Земле 100%-ная смертность!».

Это, конечно, бесспорный факт. Природу вряд ли обманешь. Но люди никогда не хотели мириться с неизбежностью такого исхода. Римские императоры объявляли себя бессмертными и сами, кажется, верили в это. Алхимики варили зелье, рассчитывая дать человечеству шанс «бесконечной» жизни. Писатели-фантасты делали ставку на большую науку. Вспомните хотя бы роман «Голова профессора Доуэля» Александра Беляева.

Надежды фантастов во многом оправдались. Сейчас микрохирурги даже через несколько часов после катастрофы, без особых проблем могут «пришивать» оторванные руки. Трансплантологи пересаживают сердце, печень, почки... Успехи клонирования сулят в недалеком будущем специально выращиваемые «запчасти» для тела человека. Может быть, и правы, окажутся те, кто решился накануне кончины на экстравагантный шаг: за большие деньги приказал заморозить себя до «лучших времен».

Вот только не журавль ли в небе эти «лучшие времена»? И еще. Сколько нас на Земле тогда будет? Восемь, десять или двадцать миллиардов? Хватит ли на всех наработок той замечательной науки?!

И тут самое время вспомнить о «синице». Которая в руках практически у каждого из нас. Но мы ее почему-то упорно игнорируем. Ведь в чем главный парадокс всей нашей жизни? А в том, что, в душе мечтая



Мы живем
зачастую на 5,
10 и даже 20
лет меньше,
чем могли бы

о вожаденном бессмертии, человек слишком часто полностью не использует даже тот ресурс долголетия, который авансом с рождения дала ему природа. То есть, мы живем зачастую на 5, 10 и даже 20 лет меньше, чем могли бы. И виноваты, конечно же, сами.

Однако есть и второй парадокс. Недавний социологический опрос показал: 85%(!) опрошенных об этом знают и нисколько не сомневаются, что, практикуя правильный образ жизни, можно повлиять на ее продолжительность. Однако, при этом подавляющее большинство – три четверти опрошенных – начинают заниматься своим здоровьем тогда, когда время уже упущено. А это в условиях рыночной экономики связано не только с рисками, но и с большими расходами, ложащимися теперь на плечи самих людей.

Шанс на долголетие

Возможно, по тем же экономическим соображениям в советское время был провозглашен курс на массовую диспансеризацию населения. А крупнейшие научные центры стали

разрабатывать натуральные средства, нацеленные на сохранение здоровья.

В первую очередь это коснулось сердечно-сосудистой системы. Ведь до сих пор проблемы с сердцем и сосудами остаются лидирующими в списках главных причин смертности большинства развитых стран. Одним из таких средств, разработанным в сибирском Институте органической химии, с успехом пользуются сейчас уже сотни тысяч россиян и жителей ближнего зарубежья. Это «Капилар». Из названия очевидно: входящие в его состав биологически активные вещества воздействуют на самые тончайшие кровеносные сосуды – капилляры.

Интересно

Капилляры в 15 раз тоньше человеческого волоса. А их суммарная длина, напротив, фантастически велика и достигает 100 тысяч километров. В сети этих мельчайших сосудов спокойно умещается более 80% объема всей нашей крови!

«Ну и зачем, – спросите вы, – заботиться о каких-то микрососудах, когда есть крупные – артерии и вены?» Для сомневающегося небольшой экскурс в биологию – капиллярами пронизаны все без исключения органы и ткани. Благодаря этим мельчайшим сосудам, ка-

мелких и, на первый взгляд, не очень важных сосудиков, напрямую зависят здоровье и долголетие человека.

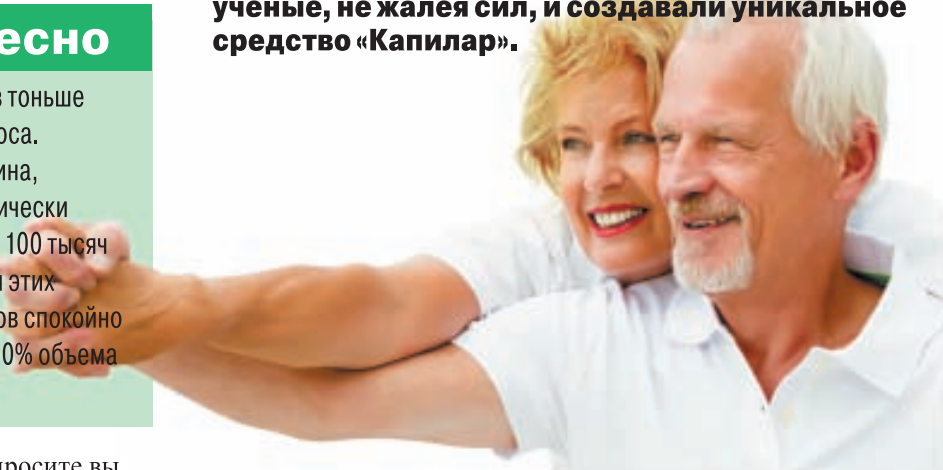
Однако, нарушить слаженную работу капилляров довольно легко. Возрастные изменения, плохая экология, неправильный образ жизни – отнюдь не поддерживают их здоровье. Капилляры сужаются, искривляются, закупориваются, а лишённые кислорода и питательных веществ, клетки начинают «голодать» и в итоге погибают. И последствия, поверьте, не заставят себя ждать.

Вот тут и вспоминаются навязшие когда-то на зубах призывы советского санпросвета о том, что проблему легче предупредить. Что, собственно, и делает отечественный «Капилар». Действие его активных компонентов направлено на защиту стенок капилляров, поддержание их правильной работы, что способствует улучшению кровоснабжения и питания органов и тканей, в том числе мозга и сердечной мышцы.

Кстати

«Капилар» уже более 10 лет остается одним из самых продаваемых БАДов для поддержания здоровья сосудов и сердца.*

В общем, такие возможности, как дает человеку отечественный «Капилар», упускать нельзя! Ведь речь идет о том, сколь долга будет ваша жизнь, и удастся ли сквозь нее пронести ясность ума и отличную работоспособность. Ради этого ученые, не жалея сил, и создавали уникальное средство «Капилар».



ДЛЯ СЕРДЦА
И СОСУДОВ



8-800-505-20-02

По России звонок бесплатный

www.procapilar.ru



Реклама. 16+

*По данным ДСМ-Групп.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ