

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ



ДЕТСКОЕ АВТОКРЕСЛО: НАДЕЖНО ЛИ?

стр. 4

КАРИЕС

Вопрос культуры и дисциплины

стр. 3

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Простые элементы

стр. 22

РАК ПРОСТАТЫ

Новые подходы к лечению

стр. 6



Фото Евгения Смирнова

Тутта Ларсен:

«Жаль, что уже не успею родить ещё парочку детей»

стр. 23

5 Солнечный грибок
Прощай, пляж?

7 Боль в животе
Ищем причину

8 Гипотиреоз у ребёнка
Чем опасен

10 Гипертонический криз
Первая помощь

18 Эпиляция
Химия или воск?

20 На приёме у врача
Жан-Поль Марат и Тарас Шевченко

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр АДАБАШЬЯН,
сценарист, режиссёр, актёр



Александр Адабашьян не только известный сценарист, написавший сценарии к более 20 фильмам, режиссёр, снявший картину «Азазель» по роману Бориса Акунина, но и актёр, сыгравший более чем в 30 фильмах. Многие зрители знают Александра Артёмовича по его ярким эпизодам в «Собаке Баскервилей», «Рабе любви», «Сибириаде», «Мастере и Маргарите». Сегодня Александр Адабашьян – первый читатель еженедельника «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Лёгким движением

Передачик, замаскированный под искусственные волосы, создали бразильские учёные из Папского католического университета в Рио-де-Жанейро. Миниатюрное устройство Hairware крепится вместе с локоном к голове, реагирует на прикосновения и в зависимости от их количества и заложенной программы посылает различные сигналы. С его помощью можно включать телевизор и другую бытовую технику, управлять приложениями в смартфонах: посылать сообщения, записывать разговор, передавать координаты местонахождения и даже снимать селфи.

Одно из применений Hairware – призыв о помощи в экстренной ситуации. Простой жест поправления причёски не вызовет подозрений у на-

падающего, а жертва сможет таким образом позвонить в полицию.

В будущем разработчики планируют сделать подобный прибор и для бород.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вредное влияние

Гестационный диабет (диабет беременных) повышает риск развития аутизма у ребёнка на 42%, считают американские учёные.

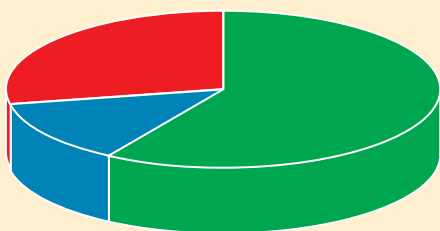
Гестационный диабет – нарушение углеводного обмена – встречается в США примерно у 9% будущих матерей. Учёные полагают, что высокий уровень сахара в крови матери оказывает негативное влияние на развитие мозга плода в один из чувствительных к этому воздействию периодов.

Учёные проанализировали медицинские данные 320 тысяч детей, рождённых с 1995 по 2009 год в Южной Калифорнии. Наблюдение за их здоровьем продолжалось примерно до 5,5 года. 3388 детей, чьим матерям на 26-й неделе беременности был поставлен диагноз «гестационный сахарный диабет», страдали аутизмом. На развитие патологии не влияют такие факторы, как возраст матери, её вес и уровень образования.

ОПРОС

Какой возраст лучше всего подходит для рождения детей?

- 59%** До 30 лет, пока организм женщины молод и не отравлен вредным влиянием окружающей среды
- 13%** От 30 до 40 лет, когда женщина уже обеспечена материально и осознанно хочет детей
- 28%** У любого возраста есть свои плюсы и минусы, поэтому любой возраст хорош



Всего в опросе приняли участие 3915 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ЭКСПЕРИМЕНТ



Стань летучей мышью

Некоторые люди – и зрячие, и слепые – могут использовать эхолокацию для определения положения объекта, как это делают летучие мыши и дельфины, говорят британские учёные из Института исследований звука и вибрации.

Этот факт, особенно применительно к незрячим людям, был известен и ранее. А новое исследование показало, что для правильной локализации объекта необходим высокочастотный слух, причём в обоих ушах.

До конца года учёные обещают запустить мобильное приложение, которое позволит каждому воспроизвести эксперимент в домашних условиях и проверить свою способность перемещаться в пространстве, как летучая мышь.

НЕВЕРОЯТНО!

Ешьте что хотите

Для похудения важно питаться строго по режиму, а калорийность блюд при этом не имеет значения, считают учёные из Калифорнийского института биологических исследований Сколка.

Они провели ряд экспериментов с лабораторными мышами. Часть подопытных получала еду в строго определённые часы три раза в сутки, другая часть не была ограничена по времени в употреблении пищи – мыши ели, когда хотели. В результате те, которые получали корм по часам, оказались намного стройнее, чем те, которые поедали то же количество еды, но в любое время суток. Результат не изменился даже тогда, когда зверькам давали жирную и сладкую еду.

Исследователи считают, что, если организм «понимает», когда будет поступление пищи, пищеварительная система, предварительно подготовившись, работает более эффективно. По мнению учёных, полезно поголодать как минимум 12 часов в сутки, чтобы не набрать лишний вес.



ВЫВОД

Чьи зубы крепче?

Наши предки болели пародонтитом значительно реже нас, к такому выводу пришли учёные из Королевского колледжа Лондона, исследовав коллекцию черепов Музея естественной истории.

Только у 5% из 303 изученных черепов обнаружили признаки пародонтита, тогда как в наше время этим заболеванием страдает до 30% населения.

В то время когда Британия входила в состав Римской империи, люди не знали табака и сахарным диабетом страдали очень редко. Эти две причины являются основными в развитии пародонтита у взрослых сегодня.

Однако большинство обследованных черепов имели признаки инфекций, кариеса и большой стираемости зубов с раннего возраста.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Вашу руку!

Риск инфаркта можно оценить по силе рукопожатия, к такому выводу пришла международная группа учёных, опубликовавшая выводы своего исследования в авторитетном медицинском журнале Lancet.

Учёные наблюдали за 140 тысячами пациентов в 14 странах. В течение нескольких лет медики фиксировали данные динамометра (прибора, измеряющего силу сжатия) и состояние сердца испытуемых. Исследование показало, что чем слабее рукопожатие, тем выше риск возникновения самых распространённых сердечно-сосудистых заболеваний. И это явно проявляется с возрастом.

Например, женщины в возрасте 25 лет имеют силу сжатия пальцев около 34 кг. А к 70 годам она падает до 25 кг. У мужчин эта разница составляет 54 кг и 37 кг соответственно.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 42% снижает риск смерти от любого заболевания употребление семи и более порций овощей и фруктов в день.

ИНТЕРЕСНО

Календарь активности

На работу иммунной системы и активность многих генов влияет смена времён года, установила команда исследователей из Германии и Великобритании.

Учёные давно обратили внимание на «сезонный» характер некоторых заболеваний, например болезней сердца, психических расстройств, диабета. Однако механизм обострения заболеваний в определённое время года был непонятен.



Специалисты проанализировали состояние жировой ткани и крови у 16 тысяч пациентов из США, Австралии, Великобритании, Исландии, Гамбии. Среди неожиданных открытий – активность гена ARNTL в зависимости от сезона. Этот ген отвечает за ответ организма на инфекции. Он наиболее активен в летние месяцы у людей, живущих в Северном полушарии. Это позволяет лучше сопротивляться заболеваниям в тёплое время года. Ещё один интересный факт: гены, которые активизируются после вакцинации, эффективнее работают в зимний период времени.

Полученные результаты помогут сделать лечение и прививки более эффективными.



Комментирует руководитель Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий ФМБА России, доктор медицинских наук, профессор Леонид МАКАРОВ:

– Результаты, полученные этой группой учёных, соответствуют выводам многочисленных исследований, проведённых в том числе и в нашей стране. Понятие «рукопожатие» – ненаучное, в исследованиях измеряют силу сжатия кисти специальными кистевыми эспандерами. Действительно, ослабление силы сжатия тесно связано с более плохим прогнозом как развития сердечно-сосудистых заболеваний, так и продолжительности жизни в целом. Поэтому занимайтесь физическими упражнениями, развивайте силу кисти и продлевайте себе жизнь.

Снижение силы рукопожатия на 5 кг приводит к увеличению риска ранней смерти на 16%. А риск инфаркта возрастает на 17%. Врачи объясняют это снижением эластичности артерий.

Как сохранить красивую улыбку с детских лет до самой старости? Почему в России кариес встречается чаще, чем в Европе и США?

Об этом мы беседуем с заведующей кафедрой стоматологии и организации стоматологической службы Учебно-научного медицинского центра Управления делами Президента РФ, профессором, доктором медицинских наук **Анной СОЛОВЬЁВОЙ**.

Забора или наследственность?

– Анна Михайловна, сегодня, кажется, все знают, что зубы требуют постоянной заботы. Стало ли у нас меньше стоматологических проблем благодаря этому?

– Самые распространённые стоматологические заболевания россиян – это кариес и болезни пародонта. Уровень их достаточно высокий по сравнению с ситуацией в других странах. К сожалению, поражённые кариесом зубы в России чаще не лечат, а удаляют. И в отличие от других стран, где есть понимание, что болезнь проще и дешевле предотвратить, чем вылечить, наши соотечественники пока уделяют недостаточно внимания профилактике заболеваний полости рта.

Так, по данным Американской стоматологической ассоциации, в США более половины обращений к стоматологу связаны не с лечением, а с профилактическим осмотром. Формированию подобной модели поведения способствуют и медицинские программы просвещения на уровне государства, и образовательные проекты, когда ребёнка с раннего возраста приучают заботиться о зубах, прививают навыки гигиены полости рта, формируют привычки рационального питания и здорового образа жизни. Как результат – удалось вплотную приблизиться к решению глобальных задач ВОЗ по снижению активности кариеса.

– Если у ребёнка хорошая наследственность, сможет ли она нейтрализовать последствия не очень качественной гигиены? И наоборот, при плохой наследственности, но тщательной заботе о зубах, удастся ли сохранить их здоровыми?

– Кариес развивается, когда нарушается баланс между бактериальной агрессией зубного налёта и естественной устойчивостью твёрдых тканей зубов. С этой точки зрения,

Анна Соловьёва:

«Даже самая красивая пломба – лишь заплатка»

безусловно, можно говорить о врождённой предрасположенности к кариесу. У всех людей разная степень пористости и минерализации эмали, состав слюны, состояние противомикробных факторов местной защиты полости рта.

Однако определяющую роль всё же играет образ жизни человека и его привычки. В наш обиход уже прочно вошло определение кишечных инфекций как «болезни грязных рук». Теперь нам необходимо так же ясно осознать, что кариес – это «болезнь грязных зубов». На чистых зубах кариеса не бывает, кариозное поражение развивается только под микробным зубным налётом.

Непосредственной причиной кариеса являются продукты жизнедеятельности обитающих в зубном налёте бактерий, которые перерабатывают углеводы из пищи до органических «сахарных» кислот. Накапливаясь в зубном налёте, эти кислоты растворяют эмаль зуба, то есть включают пусковой механизм развития кариеса. Далее микробы проникают вглубь зуба, и развивается кариозная полость. Так что наследственность, конечно, играет свою роль, но очень многое зависит от нашего стиля поведения.

Вопрос культуры и дисциплины

– Какие продукты больше всего способствуют развитию кариеса?

– Не секрет, что кариес – это расплата сладкоежек за удовольствие от употребления сладкого. Риск развития кариеса особенно увеличивается, если человек потребляет много липких кондитерских изделий и продуктов с высоким содержанием кулинарно обработанного крахмала. В такой еде много сахарозы и фруктозы, а их бактерии, обитающие в зубном налёте, особенно «любят». При избытке сахара эти микроорганизмы способны запарить его внутри клетки, чтобы ферментировать позже. Так что лишняя конфетка может стать источником кислот в зубном налёте, даже когда воспоминания о её вкусе уже давно изгладились из нашей памяти.



Поражённые кариесом зубы в России чаще не лечат, а удаляют

Естественно, это не означает, что данные продукты необходимо полностью исключить из рациона. Кариогенный риск определяется не только составом блюд и напитков, но и тем, как часто мы их употребляем, едим ли между основными приёмами пищи. Печенье, которым ребёнок перекусил на перемене, обладает гораздо более высоким кариогенным потенциалом, чем это же печенье, съеденное им за ужином с чаем. Для защиты от кариеса главное – уменьшить кратность употребления сахаросодержащих продуктов и отказаться от них в качестве перекусов. Лучше съесть морковку или яблоко. А если перекусили шоколадным батончиком или бананом, то обязательно нужно почистить зубы или хотя бы прополоскать рот.

– Получается, что в идеале зубы надо чистить после каждого приёма пищи, что при всём желании нереально.

– Давайте не будем лукавить: многие элементы социально-гигиенической культуры – это всего лишь вопрос дисциплины, привычки и образа жизни. Стоматологи рекомендуют чистить зубы не реже двух раз в день, поскольку зрелый зубной налёт (медики называют его микробной биоплёнкой), требующий удаления зубной щёткой, формируется в течение 12–24 часов. Если днём у вас нет возможности почистить зубы, всегда можно найти другое решение. Например, в офисах Северной Америки

факторов естественной защиты полости рта.

Не менее полезны твёрдые сорта сыра, содержащие кальций и белки, которые способствуют реминерализации эмали. Например, британская кулинарная традиция предусматривает, что именно твёрдые сорта сыра, а не сладкий липкий пудинг являются завершающим блюдом за обедом.

Вместо лечения – профилактика

– Есть ли сегодня какие-то совершенно новые подходы в лечении зубов?

– Современные профилактические методы приходят на смену традиционному оперативному вмешательству. Ведь даже самая красивая пломба из композитных материалов – это лишь заплатка. Ни одна стоматологическая реставрация не восстанавливает исходную прочность здорового зуба, его устойчивость к жевательным нагрузкам. Простой здравый смысл подсказывает, что граница между зубом и пломбой – это всегда слабое звено, в том числе подверженное повторной кариозной атаке. Так что кариес лучше распознать и остановить на уровне деминерализации эмали, до образования кариозного дефекта. Сегодня для этого в стоматологической практике появляется всё больше возможностей. Но успех возможен только при сотрудничестве стоматолога и пациента.

Одна из первоочередных задач – это внедрение фторпрофилактики. Использование фторидов для борьбы с кариесом признано во всём мире наиболее доступным, научно обоснованным и экономически оправданным подходом. Обычная ежедневная чистка зубов фтористыми пастами способна снизить риск развития кариеса на 30–40%, особенно в тех регионах, где содержание фтора в питьевой воде ниже 0,7 мг/л.

Так что не забываем регулярно наблюдаться у стоматолога, особенно это касается детей (они больше взрослых нуждаются в профессиональной профилактике кариеса) и следить за своим питанием. Кариес – это заболевание, которого можно избежать.

Елена БАБИЧЕВА

практически повсеместно в туалетных комнатах наряду с мылом и салфетками вы найдёте контейнеры с ополаскивателем для полости рта – его использование после еды уже стало гигиенической нормой.

Сегодня мы можем не просто механически очищать микробный налёт зубными щётками, нитями или ёршиками. В нашем арсенале большое разнообразие лечебно-профилактических зубных паст и ополаскивателей, содержащих наряду с очищающими компонентами активные противокариозные добавки. Это в первую очередь фторидсодержащие зубные пасты, повышающие устойчивость эмали к атаке сахарных кислот и способствующие устранению очагов деминерализации. Кроме того, в последнее время появляется всё больше средств гигиены с противоналётным эффектом. Содержащиеся в них активные ингредиенты замедляют скорость формирования зубного налёта, подавляют развитие болезнетворной микрофлоры.

– Часто можно услышать совет съесть яблоко – якобы оно обладает очищающими свойствами. Так ли это?

– Твёрдые сорта яблок, а также сырые овощи, содержащие клетчатку, стимулируют выделение слюны. Слюна улучшает самоочищение полости рта, способствует нейтрализации вредных кислот, является источником минеральных компонентов эмали зубов и местных



АКТУАЛЬНО

Сотни тысяч, а то и миллионы родителей сажают летом своих детей в автомобили и везут на отдых на дачу, к родственникам в деревню, к морю или в путешествие по стране. Но используют ли они при этом специальные автомобильные детские кресла, как это положено?

В ПРОШЛОМ году с участием детей-пассажиров на дорогах страны произошло 9302 аварии, в результате которых 10 311 маленьких пассажиров получили ранения, а 511 детей погибли. Страшные цифры.

Понятно, что любая поездка в автомобиле – это риск, но у нас такие поездки – риск тройне. Наши дети погибают в ДТП в 3 раза чаще, чем, к примеру, дети в Европе. Почему? В частности, и потому, что большинство (73–82%) пострадавших оказались не пристёгнутыми ремнями

безопасности и не сидели в специальных детских креслах, говорит советник председателя Российского Красного Креста **Лилия ЧИБИСЕНКОВА**.



Бесполезные адаптеры

В 2013 г. ВЦИОМ провёл опрос среди родителей-автомобилистов крупнейших российских городов с максимальным транспортным потоком. Половина опрошенных возили своих детей каждый день. 15% признались, что не пользуются никакими средствами безопасности при перевозке детей. 32% – практически треть – сообщили, что пристёгивают детей адаптерами, фиксаторами, корректорами – системой лямок и ремней, которые удерживают ребёнка на сиденье автомобиля. И только 34% родителей (тоже треть) знали, что все эти адаптеры и корректоры – бесполезные устройства и в случае аварии ребёнка не защитят.

Как же так? Адаптеры и корректоры у нас официально продаются, и их производители даже утверждают, что эти устройства сертифицированы?!

Заглянем в Правила дорожного движения. Там в пункте 22.9 сказано, что при перевозке в автомобиле ребёнок должен находиться или в детском удерживающем устройстве (ДУУ), читай, в специальном детском кресле, или в иных устройствах. Вот эти «иные устройства» всех и вводят в заблуждение. «Если все ДУУ так или иначе проходят сертификацию, то «иные устройства» – все эти лямки, адаптеры и корректоры – пройти их не могут просто потому, что, согласно решению Европейской экономической

Вокруг кресла

Защищены ли дети в автомобиле?



комиссии ООН, удерживающими устройствами не являются», – объясняет заместитель генерального директора ФГУП «НАМИ» **Денис ЗАГАРИН**. Россия наряду

с другими 55 странами в 1958 году подписала Женевское соглашение о единых требованиях к оборудованию, которое может быть установлено на транспортных средствах. И мы должны их соблюдать. Правилами Европейской экономической комиссии прописано (ЕЭК ООН № 44–04), что дети в автомобилях должны перевозиться в специальных детских креслах, которые соответствуют их возрасту, весу и росту. Никаких лямок и корректоров правила не предусматривают.

Значит, чтобы у производителей и покупателей не было путаницы в умах и товар, который не обеспечивает безопасность ребёнка в автомобиле, на нашем рынке не присутствовал, правительству надо внести изменения в ПДД и убрать слова «иные устройства» из правил, считает **ведущий научный сотрудник Института государства и права, доктор юридических наук Наталия ЛЕТОВА**.

А судьи кто?

Я не буду сейчас говорить о тех 15% родителей, которые вообще не используют никаких удерживающих устройств при перевозке детей: не купили их, потому что пожалели денег, или купили абы что, подешевле, и теперь возят их в машинах, только чтобы ГИБДД не штрафовала... Не буду говорить, потому что даже не могу представить, что должны испытывать

В России дети погибают в ДТП в 3 раза чаще, чем в Европе

папы и мамы погибших и искалеченных детей, когда осознают, что трагедию они создали своими руками, потому что, выложив за машину полмиллиона, пожалели ещё 10–15 тысяч рублей на прочное, качественное детское кресло. Когда я ставлю себя на их место, на меня накатывает дурнота.

Но остальные-то родители, которые серьёзно относятся к безопасности своего дорогого, что у них есть, устанавливают в автомобили специальные детские автокресла и возят детей только в них, они-то могут быть спокойны?

Увы, нет.

Если вы покупаете кресло европейского производства, то, как правило, оно сертифицировано и отвечает заявленному качеству. Европейские сертификаты у нас в стране признаются. С китайскими креслами, которых у нас на рынке достаточно, дело обстоит сложнее. Китай – не страна Женевского соглашения, мы не можем признавать их сертификаты, и есть большие вопросы к их испытательным лабораториям, которые эти документы выдают, – разъясняет ситуацию **Денис Загарин**. – Китайская продукция должна получать сертификаты соответствия у нас в стране или в Европе. Также должны получать такие документы и кресла отечественных производителей. Но судьи кто? Кто выдаёт такие документы? Лаборатории, которые не имеют катапульты, позволяющей проверить прочность изделия на случай аварии? Такие катапульты есть в Центре испытаний НАМИ в Дмитрове и на АвтоВАЗе в Тольятти. Всё. За последние четыре года лаборатория НАМИ проверила 55 образцов автокресел разных производителей, 43 образца не соответствовали требованиям Правил ООН. В прошлом году у четырёх отечественных лабораторий, которые выдавали липовые сертификаты на детские удерживающие устройства. Но сколько кресел, одобренных этими лабораториями, уже были проданы? И не мы ли с вами их купили?

Вопросы к правительству

Пора государству навести в этом деле порядок. Во-первых, считает **Наталия Летова**, надо внести изменения в Правила дорожного движения. Это вопрос к МВД и правительству. Разрешить перевозить детей только в ДУУ – детских креслах, которые соответствуют международным требованиям безопасности. Во-вторых, допускать на рынок только кресла, прошедшие сертификацию по Правилу ООН № 44.

Между прочим, у нас все товары для детей должны быть сертифицированы на безопасность. Но вот детские автомобильные кресла почему-то в правительственном перечне таких товаров отсутствуют. Самое время Минпромторгу исправить эту ошибку. Тем более что с начала этого года в отношении ДУУ у нас действуют положения Технического регламента Таможенного союза «О безопасности колёсных транспортных средств», согласно которому детские кресла должны отвечать Правилам ЕЭС ООН № 44–04. В-третьих, правительство должно определить перечень компаний, которые имеют право выдавать на кресла сертификаты.

А ещё надо бы в ПДД прописать статус ребёнка-пассажира и обязанности водителя по отношению к нему, считают представители Российского Красного Креста. Сейчас получается: если ребёнок не пристёгнут или не сидит в кресле, значит, он сам виноват.

Ну и чтобы не доводить дело до абсурда, что у нас очень любят, надо законодательно позволить в экстренных случаях, например связанных с госпитализацией ребёнка, перевозить его в автомобиле без ДУУ.

Что делать нам?

А пока правительство, МВД, Минпромторг, Роспотребнадзор и другие компетентные организации найдут время и возможность позаботиться о наших детях, что делать нам – родителям, бабушкам и дедушкам? Выбросить все эти адаптеры, корректоры, направляющие лямки, надувные ДУУ, не пожалеть денег на детские кресла с европейскими сертификатами. У нас есть и свои, отечественные 3–4 компании, которые выпускают добротные, обеспечивающие безопасность автокресла, но только как эти фирмы угадать, если нашим сертификатам верить нельзя?

Закрепить в машине детское кресло с помощью крепления ISOFIX, а не штатным ремнём безопасности, как это делает большинство, потому что так проще. Крепление ISOFIX есть на креслах многих производителей, а скобы для его установки – практически на всех современных автомобилях. Так детское кресло будет стоять более жёстко и лучше защищать ребёнка при возможном ударе. Не знаете, где в машине найти скобы? Спросите у продавца автокресел в магазине.

И не полагаться на русское авось: «нам тут ехать недалеко», «да мы поедим потихонечку»... Бережёного Бог бережёт.

Интересно

84% респондентов, опрошенных ВЦИОМ, указали, что приобрели детские удерживающие устройства для обеспечения безопасности ребёнка. 8% опрошенных родителей сделали это, чтобы не платить штраф. И 8% просто не хотят нарушать закон.

Марина МАТВЕЕВА

Что у щётки в «голове»?

После протезирования на имплантах возникли осложнения? Или имплант не продержался и пяти лет? Чаще всего причина у этих неприятностей одна – недостаточный уход за полостью рта.

Зубная щётка может травмировать десну, а бактерии, которые всегда остаются на ней, могут вызывать воспаления. Такого не случится, если проводить не макроочистку зубов посредством механического трения щетины и абразивных частиц из зубной пасты, а микроочистку всей полости рта с помощью ультразвука.

Безопасные ультразвуковые волны генерируются пьезоэлементом, расположен-

ным в сменных головках щёток **EMMI-DENT PROFESSIONAL** и **EMMI-DENT 6 PROFESSIONAL**. Через щетинки они воздействуют на специальную зубную пасту **EMMI-dent** – образуются миллионы микрочастиц, которые проникают даже в самые узкие промежутки между зубами, трещины, зубодесневые карманы и уничтожают микробы и бактерии по всей полости рта. При этом щётка остаётся неподвижной, не травмируя дёсны, а ультразвук стимулирует микроциркуляцию.

Роман СЕРГЕЕВ

www.emmi-dent.ru, тел. +7(495)532-50-79

РЕКОМЕНДОВАНО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ РОССИИ, СЕРТИФИКАТ № 1001. ЗАПАТЕНТОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, ПАТЕНТ № 2526465. СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ. РЕКЛАМА.



Одна из частых причин обращения к дерматологам в летний сезон – солнечный лишай. Неожиданно появившиеся на коже светлые пятна раздражают пациентов – в основном эстетически. На деле же солнечный лишай – серьёзный индикатор неблагополучия организма.

Наш эксперт – врач-дерматовенеролог Михаил ФЁДОРОВ.

Многоликий грибок

Солнечный лишай также называют отрубевидным или разноцветным, а в просторечии именуют пляжной болезнью. Вызывает это заболевание грибок, относящийся к группе кератомикозов. Поражению подвержены в основном молодые люди до 30 лет.

На коже человека неожиданно появляются более светлые пятна диаметром от нескольких миллиметров до 2–2,5 см. Характерные очаги грибкового поражения – спина, грудь, плечи, реже – руки. Единичные очаги могут сливаться в большие участки. Происходит всё, как правило, летом. Причём именно на фоне вожделенного загара пятна выглядят особенно неприятно.

В тёплый сезон пятна обычно имеют белый цвет. В холодное время года проблема не исчезает, но ситуация меняется – пятна приобретают коричневый, жёлтый или розовый оттенок, а очагов поражения может стать больше. При этом пациент не жалуется ни на зуд, ни на болезненность и жжение. Просто поражённые участки вызывающе заметно выделяются на фоне остальной кожи.

Не подвергайте кожу стрессу

Вроде бы пятна и не мешают их хозяйну. Да и другому человеку, здоровому, болезнь передаётся только при длительном тесном контакте. Даже лечащий врач-дерматолог может обнадёжить: «Ничего страшного! Пляжная болезнь». Но, увы, подобная легковесность не всегда уместна.

Да, чаще всего спусковым крючком для солнечного лишая становится активное солнце. Точнее, наша неумеренная тяга к красивому загару, ведь среди подобных пациентов много любителей и солярия. Чрезмерное увлечение антибактериальным мылом и гелями, которые нарушают естественную защитную функцию кожи,

Белое на тёмном

Опасен ли солнечный лишай?



тоже может привести к развитию заболевания. Как, впрочем, и одежда из синтетических материалов.

Но часто эти факторы лишь подчёркивают куда более серьёзные проблемы организма. В основе обычно лежит как минимум ослабление иммунитета. Или уже сформировавшиеся сбои, например вегетососудистая дистония или нарушения эндокринной системы. Иногда появление симптомов солнечного лишая специалисты связывают с развитием туберкулёза лёгких и лимфогранулематоза.

Врачи советуют заменить гель для душа на шампунь от перхоти

Если врач, обнаружив у вас такие пятна, без лишних разговоров назначил противогрибковые средства, стоит насторожиться. Лечение это, конечно, правильное, и всё же доктор не совсем прав. Добросовестный врач должен обратить внимание и на возможную проблему лишнего веса у пациента, и распространить о повышенной потливости. В определённых ситуациях – направить на анализ уровня

глюкозы (сахара) в крови или к эндокринологу и пульмонологу. Чтобы случайно не пропустить что посерьёзнее.

Прощай, пляж?

Сам по себе отрубевидный лишай успешно поддаётся лечению. Курс может длиться от 2–3 недель до нескольких месяцев. Но иногда возможен длительно текущий процесс с периодическими обострениями. Причина, как правило, в несоблюдении назначений самим больным. Впрочем, иногда хромают и назначения. Среди встречающихся ошибок лечения – назначение кварцевых процедур. Особенно в период обострения. Тогда с врачом дискутировать не стоит. Его следует незамедлительно поменять.

Однако самая частая причина затяжного лечения и последующих обострений – несоблюдение назначенной профилактики. Её, кстати, нельзя называть утомительной. Врачи, например, рекомендуют использовать в качестве геля для душа... лечебные шампуни от перхоти. А потом протирать кожу разбавленным лимонным соком. Летом эту процедуру достаточно повторять 2–3 раза в неделю. Главное же, любителям загара нужно подумать, стоит ли в погоне за красивым киношным загаром подвергать свою кожу стрессам и испытаниям. Хотя после лечения загорать не запрещено, делать это всё же нужно с умом и без злоупотреблений.

Серафим БЕРЕСТОВ

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Новые подходы



Слышала о новых подходах в лечении онкологических заболеваний. Что это такое? Ольга, Москва

– До последнего времени практически единственным методом лекарственной терапии рака являлась химиотерапия. Этот метод и сегодня является ведущим и обязательным. Но уже не единственным. Самое выдающееся достижение в лечении онкозаболеваний за последние 10 лет – иммуноонкология. Специальные препараты как бы маркируют опухоль, делая её видимой для собственных защитных сил организма. И как бы их мало ни оставалось у онкобольного, этого бывает достаточно, чтобы затормозить болезнь! Это уже не «стрельба по площадям», а прицельная, направленная только против опухоли терапия. Сейчас это самый многообещающий подход в мире. У нас в России тоже доступно подобное лекарственное активное вещество – рекомбинантный Фактор Некроза Опухоли, соединённый с Тимозином альфа 1 для нейтрализации побочных эффектов. Назначается иммуноонкологом в зависимости от конкретного случая.

Каков прогноз?



Поставили диагноз «рак груди первой степени». Какой мой прогноз? Нина, Воронеж

Нина, Воронеж

– При правильном лечении весьма благоприятный. Судя по всему, лимфоузлы в вашем случае не вовлечены, поэтому вопрос о химиотерапии врач будет решать, исходя из вашего возраста (до менопаузы или после) и гистологических характеристик опухоли. У пациенток, которые уже прошли менопаузу, в 80% случаев врачи ограничиваются небольшой операцией (удаляют не всю грудь, а только тот сектор, где находится опухоль) и несколькими неделями радиации. Врач назначит принимать противоэстрогеновый препарат в течение 5 лет. В более молодом возрасте химиотерапия всё же обязательна. В запущенных ситуациях хирургическое вмешательство может быть более обширным, химиотерапия проводится не только после операции, но и до неё, однако и в этих случаях у врачей в арсенале сегодня достаточно средств (таргетная терапия, иммуноонкология, химиопрофилактика), чтобы отстоять благоприятный прогноз.

НАМ ПИШУТ

Время от времени мы пишем о проблемах людей с орфанными (редкими) заболеваниями. Самая острая из них – с лекарственным обеспечением.

Недавно после нашей публикации на эту тему мы получили ответ от начальника отдела лекарственного обеспечения и фармацевтической деятельности министерства здравоохранения Нижегородской области Натальи ОЧЕКУРОВОЙ:

– В Нижегородской области ведётся системная работа по обеспечению лекарственными препаратами людей, страдающих жизнеугрожающими

Помощь есть

и хроническими, прогрессирующими, редкими заболеваниями.

Лекарственное обеспечение осуществляется в основном за счёт средств регионального бюджета. Общая сумма средств из областного бюджета 2014 года по препаратам, отпущенным больным с редкими заболеваниями, составила 107,6 миллиона рублей. Таким образом, необходимыми лекарственными препаратами только за счёт средств областного бюджета были обеспечены более 150 нижегородцев.



Кроме того, министерство здравоохранения Нижегородской области по собственной инициативе привлекает дополнительные источники финансирования для приобретения лекарств – средства банков, некоммерческих организаций и благотворительных фондов.

Например, в 2014 году из внебюджетных источников было привлечено более 2,7 миллиона рублей, а с начала 2015 года данная сумма уже составила около 1,9 миллиона рублей.

РОССИЯ

1

На телеканале «Россия 1» каждые понедельник и пятницу в программе «О самом главном» авторская рубрика доктора Александра Мясникова.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Момент истины

Новый взгляд на рак предстательной железы

Заблеваемость этим типом рака за последнее десятилетие увеличилась вдвое. На сегодняшний день рак предстательной железы занимает второе место среди всех онкологических заболеваний у мужчин и ежегодно выявляется у более 30 тысяч человек. В 40% случаев – уже на III–IV стадиях.

ПОЧЕМУ? Можно ли этого избежать? И что делать тем, кто уже заболел?

На эти и другие вопросы наших читателей отвечает президент Российского общества онкологов, руководителем отделения онкоурологии ФГБНУ РОНЦ им. Н. Н. Блохина, доктор медицинских наук, профессор

Всеволод МАТВЕЕВ.



На контроле

? Говорят, для того чтобы не пропустить рак предстательной железы, каждому мужчине нужно сдавать специальный анализ. Скажите, кому и когда это нужно делать?

Михаил, Казань

– Анализ крови на ПСА (простатспецифический антиген, являющийся маркером рака предстательной железы) рекомендуется сдавать всем мужчинам начиная с 40–45-летнего возраста и прежде всего тем, кто находится в группе повышенного риска (при наличии рака простаты у ближайших родственников – отца, братьев). Если в возрасте 40–45 лет уровень ПСА менее 1, вероятность развития рака предстательной железы крайне низка или приближается к нулю и, значит, в следующий раз анализ нужно сдавать через 8 лет.

С таким же временным промежутком нужно пересдавать анализ, если в возрасте 60 лет ПСА меньше 2.

Кстати

Факторами риска развития рака предстательной железы являются:

- 65+** **возраст** – две трети случаев рака предстательной железы встречаются у мужчин старше 65 лет;
- наследственность** – если в семье были два и более членов семьи с таким диагнозом, риск повторить их судьбу увеличивается в 5–11 раз;
- расовая и этническая принадлежность** – у афроамериканцев рак предстательной железы диагностируется в 2–3 раза чаще;
- образ жизни** – курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание (употребление жирной пищи).



40% пациентов с хорошим прогнозом могут обойтись без лечения

Однако если эти показатели выше, анализ нужно сдавать раз в два года. Если при повторных анализах уровень ПСА удваивается с промежутком менее трёх лет, это очень тревожный признак. В этом случае может встать вопрос о необходимости биопсии предстательной железы, которая выполняется под контролем ультразвука.

Однако повышенный уровень ПСА далеко не всегда означает, что у пациента рак. Ведь это маркер и других заболеваний предстательной железы (аденомы, простатита и т. д.). И только специалист с помощью дополнительных методов (пальцевое ректальное исследование предстательной железы, а при необходимости и МРТ со специальными контрастными веществами) может установить истинную причину повышенного ПСА.

Лечить или наблюдать?

? У меня нашли рак простаты в начальной стадии. Но врач не спешит с лечением. Говорит, будет наблюдать. Разве это правильно?

Алексей, Нижний Новгород

– Такой тактики (и совершенно оправданно) сейчас стараются придерживаться многие онкоурологи. Мы разделяем всех заболевших на три группы: хорошего, умеренного и плохого прогноза, в зависимости от распространённости опухолевого процесса, особенностей самой опухоли и уровня ПСА (до 10 – хороший, от 10 до 20 – средний, выше 20 – плохой).

На сегодняшний день доказано: 40% пациентов из группы хорошего прогноза могут вовсе обойтись без лечения. Другие 30–40% получают его, но позже, тем самым выиграв несколько лет активной жизни – без побочных эффектов довольно агрессивного противоопухолевого лечения (хирургического, лучевого, химиотерапевтического), при котором возникают проблемы с мочеиспусканием, со стороны

прямой кишки, с половой функцией и фертильностью (способностью к зачатию. – Ред.).

Исключение в группе низкого риска составляют совсем молодые пациенты, у которых в связи с ожидаемой большой продолжительностью жизни это заболевание может перейти в распространённую, опасную для жизни стадию.

Остальных нужно активно наблюдать: проводить регулярный мониторинг уровня ПСА и раз в два года – повторную биопсию. Если пациенту 75 лет, у него нашли высококодифференцированный рак предстательной железы в начальной стадии и у него низкий уровень ПСА, то вероятность того, что он умрёт от рака, составляет 2–3%.

Внутренний арсенал

? Скажите, что нового появилось в лечении рака предстательной железы?

Порфирий, Калининград

– Сегодня в распоряжении онкоурологов широкий спектр современных методик. Будь то высокоточная лучевая терапия, лапароскопические хирургические методики, таргетная (прицельная) химиотерапия, основанная на молекулярно-генетических исследованиях опухоли, или терапия, основанная на приёме инновационных лекарственных средств. К последним относятся новые эффективные и нетоксичные препараты, которые позволяют сдерживать прогрессирование болезни и значительно увеличивают продолжительность жизни пациентов с раком предстательной железы даже на третьей и четвёртой стадиях болезни. При этом лечение можно проходить дома, не меняя привычный образ жизни.

Важно

Рак простаты коварен тем, что на ранних стадиях не вызывает никаких симптомов. Заболевание может проявляться учащённым мочеиспусканием, болями в промежности, кровью в моче и в сперме. Однако подобные симптомы могут указывать и на другие, не опухолевые заболевания (например, доброкачественное увеличение простаты).

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ВАШЕ ПРАВО

Куда пожаловаться?

? Куда пожаловаться на врача поликлиники, который плохо лечит? Он прописывает мне лекарства, а они не помогают.

Калерия Петровна, Москва



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

– Прежде всего не нужно лишних эмоций, берегите своё здоровье. Обратиться надо к руководству поликлиники, больницы или медицинского центра. Главврач обязан разобраться в ситуации, именно ему и нужно пожаловаться в первую очередь.

Если ответа вы так и не получили, можно написать заявление в Департамент здравоохранения – тот, где находится медицинское учреждение, – либо же позвонить туда на горячую линию. Если вопрос очень серьёзный и в дальнейшем дело может дойти до суда – жалобу лучше написать в письменном виде и направить её по почте с уведомлением о вручении. Либо лично отнести в канцелярию два экземпляра заявления, на одном из которых вам обязаны поставить штамп о приёме с присвоением номера входящего письма и даты его приёма.

Если и в Департаменте здравоохранения ответа вы так и не получили, направляйте жалобу в Федеральный фонд обязательного медицинского страхования. Именно эта организация – главный защитник интересов пациентов. Именно там отвечают за распределение государственных денег по медицинским учреждениям. Страховщики имеют право наказывать за некачественную работу и наказывать медиков рублём, если потребуется.

Стоит также отметить, что жаловаться в страховую компанию нужно, если:

- вам предлагают заплатить за гарантированные законом бесплатные услуги;
- вы уже заплатили за какие-то услуги, которые могли бы получить бесплатно;
- вы не можете прикрепиться к поликлинике или сменить лечащего врача.

При обращении на горячую линию вам необходимо будет назвать имя недобросовестного врача и указать лечебное заведение, а также оставить свои контакты и номер страхового полиса. Анонимные обращения рассматривать не будут.

Существует и ещё одна инстанция для жалоб – Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения и социального развития (Росздравнадзор). Здесь также занимаются защитой населения от халатности врачей. Оставить жалобу можно на официальном сайте или в региональных управлениях ведомств.

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

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

За болью в животе могут скрываться многие заболевания. Насколько они опасны и как действовать?

Живот прихватило!

С чем это может быть связано

Где болит	Характер боли	Возможная причина	Что делать?
Под ложечкой, то есть в середине грудной клетки.	Тупая или острая, распирающая или ноющая. Не зависит от физической нагрузки, но может возникнуть при употреблении в пищу острых, кислых продуктов, крепкого кофе, при длительном голоде или приеме лекарств на пустой желудок. Нередко сопровождается изжогой и отрыжкой.	Гастрит, язвенная болезнь желудка.	Если такие боли появляются часто, не затягивайте с визитом к гастроэнтерологу. Для облегчения состояния можно принять антацидный препарат (особенно при изжоге). Для профилактики приступов боли исключите из рациона всё кислое, острое, маринованное, грубую волокнистую пищу, а также газированные напитки и алкоголь.
В правом подреберье, отдаёт в поясницу справа, правую половину грудной клетки или правое плечо.	Сопровождается чувством горечи во рту, иногда – рвотой желчью, после которой наступает облегчение.	Проблемы с печенью, холецистит (воспаление желчного пузыря), желчнокаменная болезнь.	В разгар приступа можно принять спазмолитический препарат, он уменьшит боль. Также пойдут на пользу ферментные препараты. Если боль не прошла или усиливается, нужно вызвать «скорую»: выход камня из желчного пузыря может потребовать срочной медицинской помощи. Если прошла – всё равно не затягивайте с визитом к врачу-гастроэнтерологу и обследованием.
Вверху живота – справа, слева, в центре.	Сильная, возникает после недавнего (и, как правило, избыточного) приема алкоголя, острой или жирной пищи. Помимо неё ощущается сухость и неприятный привкус во рту, возникает многократная, не приносящая облегчения рвота.	Острый панкреатит – воспаление поджелудочной железы.	Немедленно вызывать «скорую»: острый панкреатит – опасное состояние, которое может привести к безвозвратной гибели части поджелудочной железы. До приезда врача нельзя ничего есть, пить, нужно лечь, приложив к животу холодную грелку.
Около пупка и немного ниже.	Напоминает кратковременные рези или схватки. Появляется после употребления пищи, богатой грубой клетчаткой, фруктов, крепкого кофе. Нередко сопровождается вздутием живота, метеоризмом, запором или поносом.	Проблемы с кишечником.	Освободите живот от стягивающей одежды, прилягте. Лёгкими движениями поглаживайте живот вокруг пупка по часовой стрелке. Можно принять спазмолитический препарат. Обычно боли проходят самостоятельно через несколько минут. Но если такое случается регулярно, нужно показаться гастроэнтерологу.
В средних отделах живота с одной стороны.	Возникает неожиданно, отдаёт в поясницу, в промежность, сопровождается учащёнными позывами на мочеиспускание. Затем нарастает, становясь почти нестерпимой, при этом появляется кровь в моче.	Почечная колика, то есть выход камня из почки.	Вызывайте «скорую». До её приезда следует принять препарат-спазмолитик, который расслабит мышцы мочеоточника, облегчив таким образом отхождение камня. Полезно обильное питьё. Если болит слева, можно приложить к пояснице тёплую грелку либо принять тёплую ванну. Если справа – от тепловых процедур нужно воздержаться.
Внизу живота посередине, немного справа или слева над лобком.	Тянущая, усиливается при долгом стоянии или ходьбе. Другой вариант – резкая, сильная, сопровождается головокружением, слабостью, выделением крови из половых путей.	Нарушения в области гинекологии: воспаление придатков, разрыв кисты яичников. При задержке месячных, наличии тошноты и усталости не исключена внематочная беременность.	При небольшой боли уменьшите физическую активность, сядьте или полежите – гинекологические боли в покое обычно ослабевают. Обязательно пройдите обследование у гинеколога. При резкой боли и кровянистых выделениях без промедлений вызывайте «скорую».
Внизу живота справа.	Вначале она возникает в подложечной области, а затем становится сильнее и опускается в правую нижнюю часть живота. Отдаёт в прямую кишку, усиливается при ходьбе. При попытке лечь на левый бок становится ещё сильнее.	Острый аппендицит.	Без промедлений вызывайте «скорую». Необходимо как можно быстрее попасть в больницу и удалить воспалённый аппендикс.

МЕДСОВЕТ

Терпеть нельзя

? Говорят, что у каждого из нас есть собственный порог болевой чувствительности. От чего это зависит?
Евгений, Пермь

Отвечает врач-невролог Андрей ГЕРАСИМОВ:

– Это зависит от индивидуального уровня выработки так называемых противоболевых гормонов – эндорфинов и энкефалинов, которые вырабатываются в определённых отделах головного мозга в ответ на раздражение болевых рецепторов. У каждого из нас существует собственная антиболевая система. Которая, кстати, может истощаться.

Если человек испытывает боль дольше 3–6 недель, идёт срыв противоболевой адаптации. А там и до депрессии недалеко, которая является частым спутником хронической боли. Постепенно она начинает занимать все мысли страдающего ею человека. У него сужается круг интересов, страдает его профессиональная деятельность, семья, друзья... Если человек уже вошёл в этот «коридор», вывести его оттуда очень сложно. Поэтому до такого состояния лучше себя не доводить, вовремя начав принимать обезболивающие. Естественно, по назначению врача.

Удалить или подождать?

? У меня обнаружили камни в мочевом пузыре. Предлагают операцию, но сперва советуют подлечиться. Разве операция не есть лечение?
Маргарита, Казань

Отвечает врач-уролог Михаил КУЗНЕЦОВ:

– На фоне мочекаменной болезни нередко развиваются воспалительные заболевания мочевой системы. В их острой стадии (если речь не идёт об экстренной ситуации) производить удаление камней нельзя. Сперва необходимо провести бактериологическое исследование (посев) мочи с определением количества и чувствительности микробной флоры данного пациента к антибактериальным препаратам и вылечить воспаление. И лишь затем можно использовать современные хирургические методы лечения мочекаменной болезни в плановом порядке.

Подготовила Анна МАРТОВА

Где узнать свои пенсионные баллы и новые правила расчета пенсии, оформить СНИЛС и материнский капитал, получить государственные социальные выплаты и многие другие полезные услуги Пенсионного фонда России (ПФР)?

Пенсионный фонд к вашим услугам!

2 500 Управлений и клиентских служб ПФР предоставляют полный спектр услуг по обязательному пенсионному страхованию и государственному пенсионному обеспечению

Услуги ПФР: назначение и выплата пенсий • оформление СНИЛС • выбор варианта пенсионного обеспечения • извещение о сформированных пенсионных правах • перевод пенсионных накоплений • получение сертификата на материнский капитал • распоряжение средствами материнского капитала • прием отчетности страхователей • получение справочных документов ПФР о назначенной пенсии и социальных выплатах.

730 Многофункциональных центров предоставляют большинство государственных услуг по принципу «одного окна»

Перечисленные услуги ПФР доступны не во всех МФЦ.

Кабинет застрахованного лица предоставляет услуги ПФР для граждан через интернет

www.pfrf.ru/lkzl

Основные сервисы:

- онлайн-информирование о сформированных пенсионных правах, пенсионных баллах и пенсионных накоплениях, сформированной пенсии по программе государственного финансирования
- персональный пенсионный калькулятор.

Кабинет плательщика страховых взносов предоставляет услуги ПФР для страхователей через интернет

www.pfrf.ru/lkp

Основные сервисы:

- расчет страховых взносов к уплате
- формирование платежных документов
- проверка отчетности
- контроль платежной дисциплины.

Портал государственных услуг предоставляет государственные услуги через интернет

www.gosuslugi.ru

Услуги ПФР:

- онлайн-извещение о сформированных пенсионных правах
- перевод пенсионных накоплений
- онлайн-информация о назначенных социальных выплатах ПФР.

Центр консультирования ПФР предоставляет актуальную полезную информацию о пенсионном и социальном обеспечении в России бесплатно и круглосуточно

Основная информация: формирование пенсии по новым правилам • выбор варианта пенсионного обеспечения • пенсионное обеспечение в Республике Крым и г. Севастополе

• участие в Программе государственного финансирования пенсии • оформление СНИЛС • перевод пенсионных накоплений.

8-800-510-5555

www.pfrf.ru ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Со щитом или на щите?

Как скажется нехватка гормонов

Гипотиреоз – это один из самых распространённых и в то же время опасных эндокринных недугов у детей и подростков.

ЩИТОВИДНАЯ железа – наш настоящий щит. Она не просто вырабатывает гормоны, но контролирует большинство жизненно важных процессов в организме.

На что влияет?

Снижение уровня тиреоидных гормонов (гормонов щитовидки) отражается на всём организме – работе сердца и нервной системы, интеллекте, росте, психике...

Наиболее опасен недуг для самых маленьких, поскольку без своевременного лечения он грозит малышам многочисленными и, увы, необратимыми проблемами. Если ребёнка с врождённым гипотиреозом не лечить до двух лет, потом даже хорошо проведённое лечение вряд ли предотвратит умственную отсталость. Согласно статистике, врождённый гипотиреоз встречается у 1–2 из 5000 новорождённых. Девочки страдают им в 2 раза чаще, чем мальчики.

Крупный – не всегда богатырь

Обнаружение врождённого гипотиреоза для опытного врача – дело нетрудное. Дети, страдающие этим заболеванием, как правило, рождаются очень крупными (более 4 кг), отёчными, у них долго не сходит желтуха, плохо заживает пупочная ранка. Такие малыши апатичны, сонливы, пульс у них замедлен, кишечник работает вяло (отсюда запоры), реакция на окружающую среду слабая. Бывает гидроцефалия, что внешне выражается в слишком крупной голове. Но подчас все симптомы стёрты. Так что родители могут и не подозревать, что с их ребёнком что-то не то,



Девочки страдают этим заболеванием в 2 раза чаще, чем мальчики

наоборот, они часто радуются, какой у них спокойный малыш, как он много спит, редко плачет и не беспокоит понапрасну маму с папой. К сожалению, такое поведение крохи объясняется не покладистым характером, а замедленным обменом веществ и нарушением психики.

В связи с грозными последствиями недуга сегодня всем новорождённым ещё в роддоме делают скрининг на несколько опасных наследственных заболеваний, в том числе и на врождённый гипотиреоз. Для этого у малышек на 3–5-й день после рождения

берётся кровь из пятки на содержание гормона (ТТГ). По концентрации ТТГ выше 50 мЕд/л, и можно заподозрить это заболевание. Если анализы в норме, родителей не побеспокоят, а если, увы, показатели высокие – обязательно сообщат.

К счастью, начав лечение, компенсирующее недостаток гормонов щитовидной железы, вовремя (то есть не позднее первого месяца жизни ребёнка), можно предотвратить у него отставание в физическом и умственном развитии.

Апатия – это неспроста

Однако небольшая степень недостаточности щитовидной железы может и не выявляться с помощью скрининга. А между тем такое состояние тоже достаточно опасно. Лёгкая форма врождённого гипотиреоза, как правило, обнаруживается у детей, уже посещающих сад или начальную школу. Впрочем, помимо врождённого, бывает

и приобретённый гипотиреоз. Он может начаться в любом возрасте. И чем раньше он себя проявит, тем выше риск нарушения интеллекта.

Гипотиреоз поражает практически все органы и системы. Поэтому и симптомов великое множество. Самые частые жалобы – на повышенную утомляемость, вялость, плохую память. Увы, многие родители списывают эти симптомы на лень своих ребятишек и на их нежелание учиться. А заторможенность или, наоборот, агрессивность – на трудности пубертатного периода. Приобретённый гипотиреоз часто маскируется и под ожирение, а также под заболевания сердца и почек (из-за отёков на лице и ногах) и даже под дерматиты и анемию (в связи с сухостью кожи и ломкостью ногтей).

Родителям следует насторожиться, если:

- их сын или дочь значительно ниже сверстников;
- имеют лишний вес;
- непропорционально сложены (большая голова и короткие конечности);
- у них поздно появились постоянные зубы;
- дети бледные, заторможенные и к тому же не блестят успеваемостью.

У детей постарше при гипотиреозе может запаздывать половое созревание.

При малейших подозрениях надо сразу же показать ребёнка эндокринологу. Пусть уж лучше ваша тревога окажется ложной, чем вы упустите время и потом будете мучиться с запущенным заболеванием.

Чтобы выяснить, насколько хорошо работает щитовидка, нужно сделать анализ крови на содержание тиреотропного гормона гипофиза (ТТГ). Типичная картина при гипотиреозе – повышение ТТГ и снижение Т4.

Единственным методом лечения запущенного гипотиреоза является пожизненная заместительная терапия синтетическими аналогами тиреоидных гормонов. Вовремя начатая, она способна уберечь детей от задержки умственного и физического развития.

Алиса МИХАЙЛОВА

РАЗВИВАЕМ КООРДИНАЦИЮ

Как, у вас их нет? Обязательно приобретите: эти дешёвые снаряды помогут занять ребёнка 4–8 лет и на даче, и в парке, и на пляже. Кроме того, они хорошо развивают координацию, равновесие и укрепляют тело.

ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ самим себе, дети порой отравляют отдых не только родителям, но и всем окружающим. А постоянно занимать их какой-либо игрой не всегда удобно, особенно если вы пришли загорать на общественный пляж или, наоборот, занимаетесь делами на дачном участке. Дайте им мяч и обруч, объясните, что каждое упражнение надо сделать 10 раз, и только поглядывайте и подбадривайте, не прерывая собственных дел.

Вот эти упражнения, которые наверняка заинтересуют

Мяч и обруч

детей и к тому же сделают их более развитыми физически и крепкими.

Толкай, бросай!

- 1 Встать на четвереньки, толкнуть мяч вперёд и догнать его, не поднимаясь на ноги.
- 2 Идти на четвереньках, катая мяч головой. Можно воткнуть палку или положить камешек (или яркий предмет) как цель, до которой мяч нужно докатить. Руками себе не помогать!
- 3 Обозначьте небольшие ворота несколькими палками, камешками или предметами или нарисуйте кружочки на земле. Ребёнок должен закатить туда мяч только руками, а затем – только ногами. Можно определить порядок, в какие ворота сначала закатить, в какие – потом (например,



пронумеровать цели), или пусть он закатывает мячи хаотично. Закатив в цель, пусть обязательно остановит его там (опять-таки только руками или только ногами) и окликнет вас, демонстрируя, что у него получилось.

- 4 Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. Усложнение – сделать то же самое, сидя или стоя на коленках.
- 5 Бросать мяч в стену и ловить. Усложнение – бросать мяч в стену и ловить его после отскока.

Крути, верти!

- 1 Стоя, прокатить руками вокруг себя. Обруч не ронять, с места не сходить, не топтаться! То есть надо извернуться вокруг себя, перекатив обруч из руки в руку.
- 2 Топчась на месте (можно нарисовать или обозначить верёвкой маленький круг, за пределы которого

нельзя выходить), прокатить обруч вокруг себя кончиками пальцев одной руки. Затем проделать это же другой рукой в другую сторону!

- 3 Пусть ребёнок возьмёт обруч в руки, опустит его перед собой, шагнёт в него так, чтобы оказаться в центре. Затем перекинет через голову опять вперёд и опять шагнёт в середину. Полезно так пройти несколько метров.
- 4 Научите ребёнка крутить обруч на талии в одну и другую сторону поровну (пусть он считает вслух или засекайте время).
- 5 Лёжа на спине, ребёнок должен держать обруч кончиками пальцев рук и ног (ступнями или пальцами). Всеми четырьмя конечностями пусть повернёт обруч над собой несколько раз вправо, затем – столько же раз влево.

Татьяна МИНИНА

Знакомься, это твоё тело!

Учимся ухаживать за собой

Навык ухода за своим телом является одним из важных в жизни. Как помочь малышам познакомиться с особенностями организма и привыкнуть заботиться о нём?

ДЕТИ с удовольствием выбирают себе одежду, причёсываются и чистят зубы. Этот интерес легко прослеживается в играх девочек с куклами – посмотрите, как искренне они ухаживают за ними, кормят и заплетают косы. И всем известная игра детей в доктора – не что иное, как желание изучить своё тело. Нам остаётся лишь направить интерес детей в нужное русло.

Наши цели

Каждый день наши дети наблюдают за нами. И, хотим мы этого или нет, запоминают последовательность действий, из которых состоит режим дня. Мы встаём, идём в душ, одеваемся, выходим на улицу, а вернувшись, обязательно моем руки... Важно, чтобы ребёнок мог наблюдать эту последовательность и соблюдать её вместе с вами.

При этом вам, как родителям, нужно будет заложить у детей хорошие привычки и развить у них навыки самообслуживания.

Как их достичь?

Поощряйте все попытки ребёнка заботиться о себе: «Какой ты молодец, что помыл ножки!» И в то же время пресекайте все проявления халатного отношения к гигиене. Например, многие дети могут поднять с пола упавший кусок бутерброда и отправить его в рот. Объясните, почему так делать нельзя и чем вредны нашему организму болезнетворные микробы.

Примерно с трёхлетнего возраста ребёнка можно приучать к самостоятельной гигиене после опорожнения кишечника. Сначала следите за малышом, хвалите его, когда он всё сделает правильно.

Покажите ребёнку в детской энциклопедии, как устроен наш организм, какие функции выполняют те или иные его системы. Расскажите, для чего нам «служат» кости, мышцы, как работают лёгкие... Поясните, что всё



Важно заложить у ребёнка хорошие привычки и полезные навыки

это «богатство» нужно беречь. Кстати, некоторые родители вырезают и вешают тематические карточки на холодильник или игровую доску ребёнка – так лучше проходит запоминание.

Обязательно (!) делайте с малышом зарядку, рассказывая, на какую часть тела сейчас идёт нагрузка. Так он быстрее поймёт и ощутит тело в работе.

Когда ваш малыш принимает пищу, рассказывайте ему, чем тот или иной продукт полезен. Например, в молоке много кальция, который укрепляет кости, а мясо нам нужно для поддержания уровня железа. Кстати, возникает вопрос: «Какого железа? Где оно у нас находится и за что отвечает?» Расскажите и об этом. А потом можно поиграть в «Полезный ресторан» – ребёнок сам составит меню из полезных блюд и будет вас угощать.

На практике

Выберите время и устройте малышу настоящее практическое занятие.

- Покажите ему, как прощупать у себя сердцебиение, приложив руку к левой груди. Пусть послушает и ваше сердце – у мамы ведь оно тоже есть!

- Покажите малышу, где находятся кости, прощупав его руки и ноги. А если свернуться калачиком, можно «уловить» нахождение позвоночника.

- Встаньте перед зеркалом и улыбнитесь. Пусть сын или дочка увидят, как работают у нас мышцы лица и где у нас зубы. Кстати, ближе к школе не забудьте объяснить, что первые – молочные – зубы выпадают, но на их месте вырастают постоянные, которые нужно беречь.

- Покажите, как их правильно чистить.

- На примере простой бельевой резинки можно показать ребёнку, как растягиваются и двигаются мышцы в нашем теле.

- Исследуйте с малышом и каждый покров. Покажите, что на каких-то участках тела кожа у нас нежная и чувствительная, а где-то – более грубая. Кожа должна «дышать», не переохладиться, не пересыхать на солнышке. Ведь это «одежда» нашего тела и мы должны её беречь!

- Особое внимание уделите нашим чувствам: осязанию, обонянию, слуху, зрению, вкусу. Поиграйте в «экспериментальную лабораторию»! Дети будут счастливы! Кстати, заодно так можно «вычислить», какой из органов чувств у вашего ребёнка развит лучше, и понять, в какой форме до малыша лучше доносить информацию.

- Не расстраивайтесь, если ребёнок не сразу добьётся успеха в уходе за собой. Главное, начать, остальное – дело времени!

Дария ЖМУРОВА, психолог

ВОПРОС–ОТВЕТ

Вождь краснокожих

? *Моего ребёнка в садике называют гиперактивным. Но когда я обратилась к психоневрологу, он не подтвердил диагноз. В связи с этим у меня возник вопрос: как отличить просто подвижного малыша от ребёнка с СДВГ (синдромом дефицита внимания и гиперактивности)? Есть ли какие-то критерии, которыми могут руководствоваться родители и педагоги?*

Алёна, Пенза



Отвечает педагог-арт-терапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА:

– По отзывам детских психиатров, типичный ребёнок из группы риска по синдрому СДВГ – это «вождь краснокожих» из одноимённого рассказа О'Генри. С точки зрения двух авантюристов, над которыми он издевался, мальчик, безусловно, страдал синдромом СДВГ. А с точки зрения его отца, который готов был поддержать его десять минут, чтобы авантюристы успели добежать до канадской границы, паренёк был, конечно, живой, но в пределах нормы.

Но ведь даже и синдром СДВГ вполне можно смягчить правильным обращением с ребёнком. А при неправильном поведении воспитателя «пограничное состояние» ребёнка может усугубиться.



Хотя, конечно, есть и клинические признаки гипердинамического синдрома. Кроме излишней двигательной активности это могут быть различные вегетативные расстройства: нарушения сна, мраморность кожи, излишняя потливость, излишняя сухость и тусклость волос, признаки кожного диатеза, перепады аппетита: то ребенок ест очень много, то, наоборот, подолгу отказывается от еды. Во время еды такой ребёнок проявляет неряшливость, ест небрежно, пачкая всё вокруг и себя самого пищей.

Наблюдается и нестабильность веса: малыш то прибавляет в весе, хотя ест мало, то худеет, несмотря на повышенный аппетит. Всё это является следствием нарушения нервных процессов и ведущих психических функций. У живых, но психически здоровых детей воля и внимание нарушены незначительно. Их довольно легко отвлечь от непродуктивной беготни, усадить, сосредоточить на чём-то, что их заинтересует. У малыша же с синдромом СДВГ дефицит внимания – это настоящий бич. Сосредоточить его больше чем на 3–5 минут удаётся с трудом. Но всё же и в эти 3–5 минут ребёнок может заниматься продуктивно, если ему дать интересное задание и, главное, работать вместе с ним.

Неблагоприятные дни с 9 по 15 июня

9 (пик с 18.00 до 21.00) – соединение Луны с Нептуном в Рыбах, последняя четверть Луны. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Весьма вероятны неврозы, глазные болезни, повышенная чувствительность ко всем лекарственным средствам и алкоголю. Желательно беречь глаза, не напрягать ноги, остерегаться травматизма, не вступать в конфликты.

11 (пик с 21.00 до 24.00) – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны головные боли, плохой сон, болезни головы и лица, глаз, зубов, органов слуха. Желательно отказаться от возбуждающих средств – кофе, шоколада, алкоголя. Соблюдать технику безопасности при работе на высоте, остерегаться огня, пить больше чистой воды, соблюдать режим сна и отдыха.

15 (пик с 05.00 до 08.00) – соединение Луны с Меркурием в Близнецах. Не исключены болезни лёгких и бронхов – плеврит и пневмония. Осторожность должны соблюдать астматики и аллергики. Рекомендуется избегать переутомления, стрессов и поднятия тяжестей.

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

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Адабашьян:

– Думаю, что ребёнка к чему угодно можно приучить только собственным примером. Если он будет видеть, с какой частотой родители моют руки, что мама и папа всегда чисто одеты, то опрятность и чистота будут совершенно естественным его состоянием.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Чтобы решить какую-то проблему со здоровьем, мы часто пробуем множество самых разнообразных средств, не подозревая, что на помощь может прийти что-то совсем простое. Например, обыкновенная вода, с которой легко «общаться» в тёплое время года.

Секрет антигравитации

Немногим известно, что плавание и выполнение физических упражнений в воде оказывают гораздо больший эффект, чем занятия в самом крутом спортзале. Воду не заменят никакие ультрасовременные тренажёры, и вот почему: когда мы занимаемся на суше, в спортивном зале, на наш скелет, мышцы, сердечно-сосудистую и другие системы жизнедеятельности огромное воздействие оказывают силы гравитации. Они как бы давят на нас, притягивая к земле.

Большинство комплексов физических упражнений, разработанных для занятий на суше, активно используют элементы бега и прыжки. Их главный недостаток заключается в том, что увеличивается риск повреждения суставов, которые во время занятий подвергаются сильному стрессу.

Лечит вода

Чем полезно плавание



Когда же занятия проводятся в воде, в бассейне, влияние гравитационного притяжения на тело ослаблено. Именно это ослабление как результат воздействия выталкивающей силы служит уникальной опорой нашему телу в воде. Таким образом, негативное влияние, которому подвергаются наши суставы во время занятий в спортивном зале, в бассейне заметно смягчается. Поэтому водные упражнения можно выполнять без риска получения травмы.

Плавать нужно не менее 45 минут в достаточно быстром темпе

К тому же вода обладает уникальными свойствами: при занятиях в бассейне улучшается кровоснабжение сердца и мышечных тканей, увеличиваются аэробные возможности организма, снижается риск застоя и улучшается возвращение венозной крови в сердце. Плавание также «отжимает» лишнюю воду из подкожной клетчатки и помогает без проблем сбросить лишний вес.

Простые правила

Если у вас есть возможность поплавать, постарайтесь ею воспользоваться! Особенно при наличии проблем с позвоночником и суставами, лишнего веса или заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Плавать нужно не менее 45 минут (лучше это делать утром, до завтрака, или через 2–3 часа после еды) в достаточно быстром темпе, чтобы при выходе

из воды возникало чувство лёгкой усталости. Дышать ритмично: вдох – носом, выдох – ртом в воду, что очень полезно при астме, бронхите и других заболеваниях лёгочной системы.

При этом обязательно нужно погружать голову, не боясь намочить волосы. Плавать с высоко задранной головой, оберегая причёску, не стоит и браться за дело: при таком неестественном положении пережимаются важные кровеносные сосуды, питающие мозг, создаётся напряжение в мышцах шеи, может усугубиться шейный остеохондроз.

Температура воды, в которой можно заниматься плаванием, должна быть не меньше 20–25 градусов Цельсия. Если вода холодновата, не спешите сразу бросаться на глубину, сделайте несколько разогревающих мышц движений на мелководье. Почувствовав дискомфорт, прекращайте занятия, но не отменяйте их совсем, а в следующий раз можете немного укоротить время плавания, минут на 15–20, и затем постепенно его увеличивать. Единственным противопоказанием для водных упражнений могут служить гинекологические заболевания, при которых не рекомендовано длительное нахождение в воде.

Алиса ВОЛКОВА

● На заметку

Хорошо, если к плаванию вы добавите несколько упражнений в воде, делая их либо самостоятельно, либо под руководством инструктора.

Вот несколько простых упражнений, которыми можно самостоятельно заканчивать плавание.

1. Стоя на дне и держась за опору, например мостик, делайте махи правой ногой вправо, влево, вперед и назад по 10–15 раз. Повторите с левой ногой.
2. И. п. – то же. Поднимите одну ногу, согните в колене и сделайте вращательное движение в тазобедренном суставе спереди назад и обратно 10 раз. Повторите с другой ногой.

3. Лёжа на воде, удерживая равновесие, полусогните колени и подведите под них ладони, сделайте как бы хлопок, разведите руки в стороны, повторите упражнение 15–20 раз, напрягая и расслабляя брюшной пресс.

4. Расставив ноги, упираясь в дно, вращайте туловищем вправо и влево 10–12 раз в каждую сторону.

5. Делайте махи и вращения руками вправо и влево, вниз и вверх так, чтобы плечевые суставы были полностью погружены в воду, 10–15 раз.

6. Полежите на воде, расслабившись, откинув назад голову.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Адабашьян:

– Если не плавать баттерфляем с дикой скоростью, а просто перемещаться по воде в том же темпе, в котором перемещается пешеход по земле, наверно, это действительно хорошо для здоровья, потому что это близко к естеству.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ГИПЕРТОНИЧЕСКОМ КРИЗЕ

Головная боль, головокружение, тошнота, рвота, учащённый пульс... Так проявляет себя гипертонический криз. Но всегда ли это повод для обращения в службу «03» (а в скором времени – «103»)?



Слово – врачу-кардиологу выездной экстренной консультативной бригады Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А.С. Пучкова Наталье ЗИГОРЕНКО.

Кто, где, когда?

Для того чтобы заработать гипертонический криз (тяжёлое состояние, вызванное резким повышением артериального давления – выше 140/90 мм рт. ст.), быть гипертоником вовсе не обязательно. Подобное состояние

И мушки чёрные в глазах...

может развиваться и на фоне других заболеваний: ишемической болезни сердца, болезней почек.

К развитию криза могут привести стресс, чрезмерная физическая нагрузка, избыточное употребление алкоголя.

Криз или инфаркт?

Самое важное при гипертоническом кризе – не допустить развития инсульта и инфаркта миокарда. Последний отличается сильной и более продолжительной, чем при гипертоническом кризе, болью давящего и сжимающего характера, которая возникает за грудной и может отдавать в подлопаточную область, под лопатку, в обе руки, челюсть,



шею. Другой характерный признак инфаркта миокарда – холодный, липкий пот.

При гипертоническом кризе боли в сердце, как правило, более умеренные, чаще ноющего, колющего характера с локализацией преимущественно в левой половине грудной клетки, при этом особой потливости не бывает. Однако определить, что именно вызвало неприятные для человека симптомы, может только врач.

Что делать?

Прежде всего измерить артериальное давление и успокоить больного, дав ему (при отсутствии тошноты) валокордин или корвалол. Если давление повышено, предложите пациенту принять привычную для него таблетку для снижения давления. Желательно – под язык. Так лекарство подействует быстрее. При этом экстренно

снижать давление нужно максимум на 20% от исходного. Не надо делать это резко, иначе можно усугубить ситуацию.

Чтобы снизить сосудистый тонус, можно поставить грелку на крупные сосуды (к затылку, икрам) или ненадолго опустить ноги в горячую воду.

Если эти мероприятия не помогли, нужно вызывать «скорую».

● Важно

Если гипертонический криз случился впервые, по окончании приступа нужно обязательно пройти обследование и найти истинную причину этого состояния: показать кардиологу, неврологу, провести исследование почек.

Если же гипертонический криз случился у гипертоника, это повод пересмотреть лечение и подкорректировать дозы назначенных ему врачом препаратов.

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

Хочется стать стройнее, но никак не получается? Проанализируйте свой режим питания. Возможно, вы совершаете некоторые ошибки, которые мешают расстаться с лишними килограммами.

Ошибка: плотный завтрак

«Завтрак съешь сам...» – гласит известная пословица. Следуя ей, многие стремятся сделать первый приём пищи как можно более плотным, включая в него булочки с маслом, жирную ветчину, кашу со сливками. В итоге получается сочетание, которое перегружает организм калориями, а желудочно-кишечный тракт – лишней работой.

Диетологи непреклонны: завтрак необходим и его не стоит пропускать или заменять чашкой кофе. Но лучше сделать его менее традиционным.

Приготовьте фруктовый коктейль. Смешайте по полстакана натурального обезжиренного йогурта и апельсинового сока, 1 банан, 1 стакан ягод и 2 столовые ложки льняного семени и взбейте всё это в блендере до однородной массы.

Смешайте полстакана овсяных хлопьев с 1 чайной ложкой мёда, четвертью чайной ложки корицы, добавьте 2 столовые ложки изюма или 3–4 черносливины и залейте стаканом нежирного молока.

Запеките яблоко с корицей. Также съешьте 2 столовые ложки обезжиренного творога, 1 яйцо.

В этих рецептах есть всё необходимое для того, чтобы организм начал день с нового запаса энергии, зато нет лишних калорий. Возможно, через 2–3 часа после такого завтрака вам потребуются небольшой лёгкий перекус. Пусть это будет какой-нибудь овощ, например тёртая морковь с лимонным соком и половиной чайной ложки оливкового масла, стакан смородины или грейпфрут.

Ошибка: обед из трёх блюд

От стандартной схемы «первое, второе и компот» желающим похудеть лучше отказаться. Стандартный комплексный обед слишком плотный, и, заказывая его, вы, скорее всего, переедите. Попробуйте следовать советам скандинавских диетологов – они считают,

Пора менять режим!

Стереотипы, которые мешают похудеть



Поздняя трапеза перегружает желудок и возбуждает нервную систему

что достаточно одного блюда, приготовленного в соответствии с правилами диетического питания. Но съедать его нужно не спеша, медленно, в спокойной обстановке. Это очень важно, поскольку быстрое заглатывание пищи на ходу или в различных забегах не создаёт чувства сытости.

Сварите фасолевый суп. Возьмите 1 банку (450 г) консервированной фасоли и 1 банку (400 г) консервированных помидоров, четверть стакана нарезанного сладкого красного лука, сок половины лимона, 2 столовые ложки мелко нарезанной свежей кинзы. Положите все ингредиенты в кипящую воду и варите до мягкости, можете для вкуса добавить острый томатный соус. Одна порция – примерно треть получившегося супа. В него можно добавить немного сметаны, а на десерт съесть небольшой фрукт, например киви.

Смешайте крупно нарезанные листья зелёного салата, 2 столовые ложки сушёной клюквы, 2 столовые ложки поджаренного грецкого ореха

и половину стакана консервированного зелёного горошка. Добавьте 1 столовую ложку лимонного сока, 1 чайную ложку оливкового масла, соль и перец по вкусу. К салату можно взять 4 диетических хлебца и яблоко.

Ошибка: отсутствие полдника

Многие убеждены, что полдник необходим только детям. И хотя сами не прочь побаловаться чаем с выпечкой где-то в 4–5 часов дня, за еду это не считают. На самом деле это и есть полдник, только вредный. Лучше заменить выпечку на продукты, которые активизируют пищеварительную систему и предупреждают чувство голода в вечернее время. Съешьте стаканчик обезжиренного йогурта, стакан ягод, яблоко или овощной салат.

Ошибка: ужин – основной приём пищи

У вас никогда не получится похудеть, если вы будете вечером наедаться до отвала да к тому же пропускать стаканчик вина или чего покрепче. Все это не только чрезмерно нагружает пищеварительную систему, но и возбуждает нервную, так что человек съедает гораздо больше, чем ему необходимо,

а потом плохо спит. Если вы решились бороться с лишним весом, на ужин лучше всего есть лёгкие овощные блюда и пить травяные чаи или каркаде. Но и это – не позднее чем за 3–4 часа до сна.

Приготовьте кабачки со шпинатом. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием, налейте в неё 2 столовые ложки овощного бульона, 2 столовые ложки воды, 1 чайную ложку соевого соуса, положите половину небольшого нарезанного кубиками кабачка и половину головки нарезанного полукольцами лука. Тушите, периодически помешивая, примерно 5 минут на среднем огне. Добавьте 3 стакана нарезанных свежих листьев шпината. Тушите ещё 5 минут, пока овощи не впитают жидкость.

Тонкий лаваш смажьте небольшим количеством оливкового масла. Измельчите половину красного сладкого перца, половину моркови, 1 небольшой свежий огурец, добавьте 3 кольца сладкого репчатого лука и четверть стакана ростков пшеницы. Положите овощи на лаваш и сверните его рулетом.

Алиса ВОЛКОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Адабашьян

– Сегодня человек себя более комфортно чувствует в худом теле. А в конце XVIII века все, наоборот, поправлялись.

У меня проблемы лишнего веса никогда не стояло. Бывает, конечно, когда перестаёшь влезать в гардероб. Но у меня всё это было в пределах 2–3 кг.

ВСЁ О ПОЛЬЗЕ ФИТНЕСА

Наконец-то похудели? Не спешите запихнуть кроссовки подальше в шкаф, забросить вечерние прогулки или «случайно» потерять карту фитнес-клуба. Для стройных людей физическая активность тоже очень важна. Итак, фитнес помогает нам...

● **Удержать вес.** Движение – единственный способ стимулировать обмен веществ, когда приход энергии уравновешивается её расходом. Приятная зарядка, подходящая домашняя работа, своевременная прогулка – самый разумный путь не допустить возвращения лишних килограммов после, в общем-то, неизбежных в нашей жизни праздников живота.

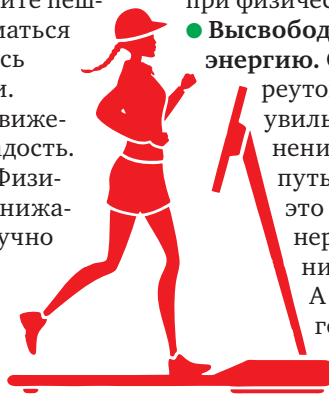
В движении

● **Получать положительные эмоции.** Фитнес – неисчерпаемый источник удовольствия. Если тренировка не нравится, попробуйте другую. Скучно в спортзале – гуляйте пешком, трудно заниматься одной – запишитесь в группу аэробики. Главное – чтобы движение доставляло радость.

● **Расслабиться.** Физические нагрузки снижают стресс – это научно доказанный факт. Через 15–30 минут после начала тренировки возникает лёгкая

эйфория, мысли становятся более позитивными, настроение улучшается. За это отвечают эндорфины – гормоны радости, которые выделяются при физических нагрузках.

● **Высвободить скрытую энергию.** Ссылаться на переутомление, чтобы увильнуть от упражнений, – ошибочный путь. Наша усталость – это прежде всего нервное напряжение, то есть стресс. А стресс лучше всего снимается именно физическими нагрузками.



● **Повысить качество сексуальной жизни.** Качество секса зависит прежде всего от общего состояния здоровья, умения расслабиться и тренированности сердечно-сосудистой системы. К тому же секс тоже хорошая «тренировка».

● **Улучшить самочувствие.** При регулярных нагрузках уменьшаются симптомы сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, диабета 2-го типа, остеопороза, болей в спине.

● **Дольше жить не старея.** Немоощными мы становимся не от возраста, а от малоподвижности. А физическая активность не только сохраняет нам бодрость, но и продлевает жизнь.

А главное – это совсем несложно. Даже маленькая нагрузка приносит пользу. Возможно, в течение дня вам трудно выкроить полчаса подряд на полноценное занятие, но уж 3 раза по 10 минут вы обязательно найдёте. Исследования подтверждают, что от трёх таких «микротренировок» эффект будет почти таким же, как от одной получасовой. Тем более что физическая активность – это не только упражнения: это все те движения, что мы совершаем в течение дня. Так пусть их будет побольше!

Евгения ДАНИЛОВА

Проведите **ДАЧНЫЙ СЕЗОН** вместе с «АиФ. На даче»

А для этого подпишитесь сейчас на любимую газету любым удобным для вас способом.



Подписаться на почте можно по объединённому каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Распечатать».



Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.



Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 71	на 1 месяц	75 руб.
AIF / пробел / 73	на 3 месяца	225 руб.
AIF / пробел / 76	на 6 месяцев	450 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

«Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru.
Не забудьте указать контакты для обратной связи.

Дорогие читатели!

Представляем вам очередной выпуск энциклопедии «АиФ. Здоровье», посвящённой лекарственным растениям. В это раз речь пойдёт о лечении заболеваний эндокринной системы.

В создании энциклопедии принимает участие доктор биологических наук, профессор, препода-



ватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИК – ГУСЕЙНОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

Растения для лечения заболеваний эндокринной системы

Растения в лечении сахарного диабета используются чаще всего в качестве средства дополнительной терапии, при этом на ранних стадиях заболевания способствуют уменьшению дозировок специфических антидиабетических средств и даже их замене.

☞ Авокадо ☞ аралия маньчжурская ☞ барбарис обыкновенный ☞ барвинок малый ☞ берёза пушистая ☞ боярышник ☞ брусника обыкновенная ☞ бузина чёрная ☞ виноград культурный ☞ горошек посевной ☞ гранат обыкновенный.

Растения, используемые при лечении диффузного токсического зоба. В народной



медицине широко используются лекарственные растения в качестве дополнительной терапии при данной патологии.

☞ Арония (рябина) черноплодная ☞ боярышник ☞ будра плющевидная ☞ валериана лекарственная ☞ воробейник лекарственный ☞ девясил высокий ☞ донник лекарственный ☞ дрок красильный ☞ дурнишник зобовидный ☞ душица обыкновенная ☞ горец змеиный.

Растения для лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы (ДГПЖ, аденома) улучшают гормональный фон и способствуют выведению мочи. Некоторые из них обладают противовоспалительным действием, уменьшая отёчность предстательной железы.

Боярышник ☞ вероника лекарственная ☞ горец водяной ☞ горец змеиный ☞ горец птичий.

Растительные стимуляторы мужской половой функции активизируют деятельность мужских половых желёз, способствуют образованию спермы, улучшают потенцию, активизируют деятельность мужских половых желёз, способствуют образованию спермы, улучшают потенцию. Препараты растений могут выступать как средства основного лечения



и как препараты дополнительной и поддерживающей терапии.

Адиантум стоповидный ☞ аир болотный ☞ акантопанакс сидячецветковый ☞ аралия маньчжурская ☞ барвинок малый ☞ борщевик рассечённый ☞ вербена лекарственная ☞ ветреница лесная ☞ воробейник краснокорневой ☞ гвоздика ☞ горец перечный ☞ горечавка крупнолистная.

В настоящем выпуске описана лишь часть растений для лечения патологий эндокринной системы. Об остальных мы расскажем в следующей части нашей энциклопедии.

А теперь подробнее...

Авокадо

(персея привлекательнейшая, аллигаторова груша)

- +** **Использование:** собирают плоды, семена, листья.
- ✓** **Полезные свойства:** плоды являются ценным диетическим поливитаминным продуктом. Применяют при сахарном диабете, гастритах с пониженной кислотностью, атеросклерозе, гипертонической болезни, а также для лечения и профилактики анемии.



Адиантум стоповидный

(папоротник девичьи волосы, волоски Марии Богородицы, красные волоски, кильная трава)

- +** **Использование:** применяют траву папоротника, которую заготавливают с мая по октябрь.
- ✓** **Полезные свойства:** препараты растения назначают при половой слабости у мужчин, урологических заболеваниях инфекционного характера. Папоротник стимулирует у женщин месячные, оказывает тонизирующее, мочегонное, потогонное действие.



Акантопанакс сидячецветковый

- +** **Использование:** корни заготавливают осенью, листья – во время цветения.
- ✓** **Полезные свойства:** экспериментально установлено, что жидкий экстракт корней растения повышает половую активность, а также умственную и физическую работоспособность. Препараты растения повышают сопротивляемость организма ко многим неблагоприятным воздействиям.



Рецепт

- 100 г измельчённых корней растения заливают 100 мл спирта, настаивают 20 дней, процеживают. Принимают по 30 капель 2–3 раза в день при сильной усталости, нервном истощении, после долгих, особенно инфекционных заболеваний, а также для стимуляции половой функции у мужчин.

Аралия маньчжурская

(аралия высокая, шип-дерево, чёртовое дерево)

- +** **Использование:** корни заготавливают ранней весной, до начала вегетационного периода.
- ✓** **Полезные свойства:** препараты аралии оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему. Применяют растение при астенических состояниях, половой слабости, депрессии в климактерический период,



а также при гипотензии у беременных.

- ⚠** **Предостережение и побочное действие:** длительное применение препаратов аралии может отразиться на работе сердца и ухудшить общее состояние организма, повысить артериальное давление. С осторожностью их назначают пожилым людям с атеросклерозом.
- ⚠** **Противопоказания:** препараты аралии противопоказаны при бессоннице, повышенной возбудимости, гипертонической болезни, эпилепсии.

Барбарис обыкновенный

+ **Использование:** сырьём являются корни и листья. Корни заготавливают в течение всего вегетационного периода, отряхивают их от почвы, мытьё корней не допускается. Крупные корни и корневища распиливают или разрубают. Сырьё сушат в хорошо проветриваемом помещении под навесами или в сушилке при температуре плюс 40–50 °С. Листья собирают в течение вегетационного периода, сушка обычная.

✓ **Полезные свойства:** применяют настой из листьев и корней при маточных кровотечениях после родов и в климактерический период. Настойка из листьев и коры барбариса ускоряет свёртываемость крови, сужает сосуды матки и усиливает её сокращение,



способствуя остановке кровотечения. Барбарис также уменьшает содержание сахара в крови.

⊘ **Противопоказания:** препараты барбариса противопоказаны при беременности и в послеродовой период при задержке в матке оболочек и частей плаценты.

⊘ **Предостережение и побочное действие:** растение ядовито (кроме плодов), поэтому его применение требует осторожности.

**Рецепт**

● **Настой:** 1 ч. ложку измельчённой коры, цветков или листьев заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут, принимают по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Барвинок малый

(зелёнка, грабная трава, могильник, боюшь-трава)



+ **Использование:** заготавливают траву барвинка малого, которую собирают в фазе цветения до начала плодоношения, срезают только вертикальные побеги на высоте 2–5 см от поверхности земли, сушат на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях.

✓ **Полезные свойства:** ряд авторов указывают на сахароснижающий эффект растения и его влияние на повышение функции мочеобразования. Барвинок рекомендуется также в качестве кровоостанавливающего средства, при поносах, лихорадке, малярии, кашле, лёгочных, носовых и маточных кровотечениях.



⊘ **Предостережение и побочное действие:** растение ядовито, поэтому приём препаратов растения требует осторожности и врачебного контроля.

**На заметку****Интересные факты о барвинке**

- В прежние времена девушки на Руси плели из вьющихся побегов барвинка венки и в ночь на Ивана Купалу бросали их в воду, загадывая имя жениха. Если веночек не утонет, значит, предстоит счастливое замужество.
- В Германии сплетённые и повешенные на окна венки из барвинка охраняли дом от ударов молний и злого глаза.
- Считается, что барвинок, посаженный в саду, приносит счастье и вечную любовь. О влюблённых, которые целомудренно встречались, говорили: они собирали барвинки. А если отношения зашли дальше – они ночевали в барвинках.
- Барвинок, спрятанный под подушку, привлекает женихов. На таком барвинке обязательно должно быть 2 цветка. А если нужно было отвести надоедливую ухажёрку, то в старый мужской ботинок клали листья барвинка и ставили этот ботинок носком в сторону дороги.
- Австрийские девушки завязывали глаза и бросали в проточную воду венки из барвинка. Потом пытались извлечь из воды свой веночек. Той, что удавалось достать веночек, предстояло в этом году выйти замуж.
- Среди влюблённых существует поверье, что если они разорвут листочек пополам и съедят каждый по половинке, то их чувства никогда не остынут.

**Рецепт**

● **Настой:** 1 ст. ложку измельчённых листьев заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут, принимают по 2 ст. ложки настоя 3–4 раза в день.

Борщевик сибирский

(борщевик обыкновенный, борщ итальянский, медвежья лапа, медвежья стопа, козёл, сладкая трава)

Использование: в народной медицине применяются трава растения, а также плоды (семена) и корни.

Полезные свойства: применяют при сексуальной неврастении и эпилепсии, расстройствах желудочно-кишечного тракта (поносах, дизентерии), заболеваниях почек, желчнокаменной болезни, при повышенной нервной возбудимости, судорогах различного происхождения. Распаренные листья употребляют для припарок при артрите, артрозе, ревматических болях, воспалении суставов.

Предостережение и побочное действие:

препараты борщевика резко повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам.

Рецепт

- Настой травы: 3 ч. ложки сухого сырья заливают 2 стаканами холодной кипячёной воды, настаивают не менее 8 часов; принимают по полстакана 3–4 раза в день при нарушениях потенции.
- Настой корней: 5 ч. ложек измельчённого сырья заливают 2 стаканами холодной кипячёной воды, настаивают 8 часов, принимают 4 раза в день по 0,5 стакана.



Будра плющевидная

(собачья мята, грудная трава, опуховая трава, сорока недужная)

Использование: собирают траву будры, которую заготавливают всё лето.

Полезные свойства: применяют в качестве кровоостанавливающего, мочегонного, стимулирующего обмен веществ средства. Будру принимают при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также при воспалении мочевого пузыря, печени, желчного пузыря, при болях в области желудка и кишечника. Будра улучшает состояние при гипертонии предстательной железы, подагре, малокровии и при зобе.

Предостережение и побочное действие:

внутреннее применение будры плющевидной и её препаратов требует осторожности и врачебного контроля. При передозировке возможны слюнотечение, нарушения сердечной деятельности, нарушения свёртываемости крови.



На заметку

Вкусные листья

● В старину борщевик называли просто борщ. Такое название было дано растению за форму листьев – в древности слово «борщ» означало «нечто зазубренное». Тогда борщевик был основным ингредиентом овощного супа, который называли борщом. Но постепенно листья и стебли борщевика перестали добавлять в суп. Их заменили свёкла и её листья. Однако слово «борщ» до сих пор известно всем любителям супа.

● С давних времён в пищу употребляют молодые стебли, листья, корневища борщевика. Стебли по вкусу напоминают огурцы, их используют сырыми (после ошпаривания или снятия кожицы) в салат, а также варёными, жареными в масле с луком, солёными, маринованными.

● Отвар из очищенных от кожицы стеблей обладает вкусом куриного бульона.

● Из молодых сочных побегов с ещё нераспустившимися цветками готовят начинку для пирогов.

● Молодые листья борщевика по вкусу напоминают морковь, их используют для приготовления салатов, пюре, гарниров, а из стеблей и листьев варят щи, в супы и борщи кладут корневища.

● Корневище используется для приготовления пюре, гарниров. Его также маринуют, солят, сушат на зиму.

Рецепт

● Настой для внутреннего применения: 2 ч. ложки измельчённой травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и выпивают в течение дня в три приёма.

Вербена лекарственная

(вербена аптечная, голубинец, железняк, железная трава)

Использование: применяют траву вербены, которую заготавливают летом, в период цветения растения.

Полезные свойства: препараты вербены используются при скудных менструациях, анемии, упадке сил, болезнях печени. Рекомендуется применять вербену при импотенции, невралгии.

Предостережение и побочное действие: ряд авторов относят вербену к слабодовитым растениям, применение его требует осторожности и врачебного контроля.

**Рецепт**

● Настой: 1 ст. ложку измельчённой травы заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят в течение 10–15 минут, настаивают 45 минут и выпивают весь настой в течение дня. При опухолях наружных половых органов у мужчин рекомендуется прикладывать измельчённую вербену к больному месту.

Ветреница дубравная

(ветреница лесная)

Использование: заготавливают траву во время цветения (апрель – май). Сушат растение в тени или в сушилке при температуре плюс 40 °С.

Полезные свойства: холодный настой травы растения назначают при половой слабости

Рецепт

● Холодный настой: 2 ч. ложки травы ветреницы заливают 250 мл холодной кипячёной воды, настаивают 20 часов, процеживают и принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день.

мужчин и женщин, задержке менструаций, мигрени, заболеваниях дыхательных путей. Ветреница оказывает отхаркивающее, бактерицидное, потогонное, противогрибковое, седативное и болеутоляющее действие.

Предостережение и побочное действие: при заготовке травы необходимо соблюдать осторожность, так как ветреница вызывает раздражение кожи. Нельзя допускать передозировки препаратов ветреницы.

Противопоказания: препараты растения противопоказаны больным с желудочно-кишечными и почечными воспалениями.

**Вероника лекарственная**

(клодь, окладник)

Использование: в народной медицине применяют траву растения, которую заготавливают летом, во время цветения.

Полезные свойства: клинические исследования показали положительное действие вероники при лечении сахарного диабета и его осложнений.

Веронику также применяют в качестве мочегонного, отхаркивающего, вяжущего и ранозаживляющего средства. Растение нашло применение при лечении заболеваний верхних дыхательных путей, бронхиальной астмы, головной боли, при заболеваниях печени и желчных путей.

**Рецепт**

● Настой: 2 ст. ложки измельчённой травы заваривают 2 стаканами кипятка, нагревают на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по ½ стакана 4 раза в день при диабете.

● Сок свежего растения принимают при подагре по 2–3 ч. ложки утром до еды.

Воробейник лекарственный

(жемчужная трава, журавлиное семя)

+ **Использование:** в народной медицине применяют траву вместе с плодами, которую собирают в июне – июле, и корни, которые выкапывают ранней весной или поздней осенью.

✓ **Полезные свойства:** настой плодов применяется для регулирования менструаций. Экспериментально установлено, что корни растения влияют на гормональные функции гипофиза и яичников. Измельчённое свежее или высушенное растение рекомендуют прикладывать к порезам или ушибам.



Гвоздика (разные виды)

+ **Использование:** сбор растительного сырья (стеблей, листьев, цветков) осуществляют в июне – июле.

✓ **Полезные свойства:** растения обладают вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, обезболивающим, противовоспалительным и антиоксидантным действием. Настой травы повышает тонус гладких мышц матки, его используют в качестве средства при различных внутренних кровотечениях, а также при импотенции.



Рецепт

● Настой: 2 ч. ложки травы или семян заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне 10–15 минут, настаивают не менее 45 минут, принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день для нормализации менструального цикла.

Рецепт

● Настой: 15 г травы заливают 1 стаканом воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Горец водяной

(водяной перец, перечная трава, горец перечный, гречиха перечная, горчак женский, горчица лесная, геморроидальник, лягушачья трава, почечуйник, перец собачий)

+ **Использование:** заготавливают траву водяного перца, которую собирают в конце лета во время цветения.

Рецепт

● Настой: 1 ст. ложку травы заливают 0,5 л воды, кипятят 10–15 минут, настаивают не менее 45 минут и принимают 3–4 раза в день по 0,5 стакана перед едой в тёплом виде при обильных менструациях.

Срезают растения на высоте 45 см, оставляя на каждые 10 кв. м несколько растений для дальнейшего их воспроизведения. Сушат на воздухе или в сушилках при температуре плюс 30–40 °С. При медленной сушке сырьё темнеет.

✓ **Полезные свойства:** экстракт горца усиливает сокращение мускулатуры матки, оказывает болеутоляющее действие. Препараты водяного перца применяют в качестве кровоостанавливающего средства при маточных послеродовых и геморроидальных кровотечениях, после абортов, во время обильных и болезненных менструаций. Корни горца используют для улучшения половой функции мужчин.



Горец змеиный

(змеевик, раковые шейки, богородичник, винный корень, аптечный, горец змеиный корень, полевой султанчик, сердечное коренье, телячий язык, гадючья трава, луговой горец)

Использование: ранней весной или поздней осенью заготавливают корневища горца змеиного. Выкопанные корневища очищают от земли и придаточных корней, быстро промывают и сушат в сушилках или в хорошо проветриваемых помещениях.

Полезные свойства: в виде настоя или отвара змеевик применяется при гиперфункции щитовидной железы, маточных и желудочных кровотечениях, обильных менструациях.

Предостережение и побочное действие: при длительном применении или передозировке возможен запор.

Противопоказания: препараты горца змеиного противопоказаны при тромбозе.



Рецепт

- Настой: 2 ч. ложки измельчённых корневищ заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 45 минут и выпивают весь настой в течение дня в несколько приёмов.
- Отвар: 2 ч. ложки растительного сырья заливают 1 стаканом воды, кипятят 20-30 минут, охлаждают и принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день.

Гранат обыкновенный

(гранатник)

Использование: заготавливают кору стволов и ветвей ранней весной, цветки – во время цветения, плоды – после их созревания, осенью.



Полезные свойства: семена обладают мочегонным, желчегонным, успокаивающим и возбуждающим аппетит действием. Кожура плодов – противовоспалительным, вяжущим и закрепляющим действием. Сок плодов – мочегонным, желчегонным, обезболивающим, противовоспалительным и антисептическим действием. Цветки – вяжущим и противовоспалительным действием.

Предостережение и побочное действие: передозировка коры плода может вызвать головокружение, слабость, ухудшение зрения и даже судороги. Сок пьют, обязательно разбавляя его водой, так как в нём содержится большое количество органических кислот, которые раздражающе действуют на желудок и разъедают зубную эмаль.

Противопоказания: приём плодов граната считается вредным для лиц с хроническими запорами, при наличии геморроя, трещин в области заднего прохода.

На заметку

Для соусов и пунша

Думаете, гранат едят только в качестве десерта? Заблуждаетесь!

● Из гранатового сока получают отменные соусы. Например, если смешать стакан сока с половиной стакана измельчённых грецких орехов, измельчённой зеленью кинзы и добавить немного острого перца, получится оригинальная заправка к мясным и рыбным блюдам.

● Сушёные зёрнышки граната добавляют к блюдам из гороха и бобов – в Индии такая приправа называется анардана. Кстати, достать зёрнышки из граната можно очень простым способом: нужно срезать верхушку граната, надрезать кожуру и замочить в миске с холодной водой на 5 минут. Затем, держа плод под водой, аккуратно разломать на кусочки – и семена сами упадут на дно.

● А там, где гранаты растут в изобилии, знают, что лучше всего мариновать мясо в гранатовом соке, а вовсе не в уксусе, – шашлык получится очень нежным и сочным. Ну и конечно же, присутствие граната украсит любой пунш или коктейль.

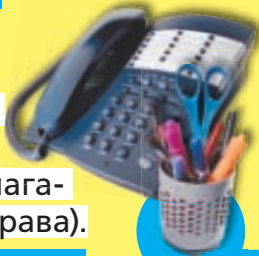
КАРЬЕРА

Располагайтесь!

Обустроиваем рабочее место



Лотки для документов и другие принадлежности, которыми вы пользуетесь время от времени, располагают слева (для левшей – справа).



Канцтовары, телефон и другие вещи, которыми вы часто пользуетесь, расположите справа от себя (если вы левша – то слева).



Настольную лампу поставьте слева от монитора.



Монитор расположите на расстоянии примерно 70–75 см от глаз.



Расстояние от края стола до клавиатуры должно быть от 10 до 30 см. Клавиатура должна свободно перемещаться в этом пространстве.

Со стороны рабочей руки оставьте пустое пространство размером приблизительно 30x40 см для бумажной работы.

Мышку «поселите» напротив правого подлокотника кресла (если вы правша) так, чтобы вы могли достать до неё согнутой в локте рукой.

Край стола должен находиться на уровне солнечного сплетения сидящего.

Системный блок лучше поставить под столом, а не рядом с компьютером – так, чтобы он не мешал вашим ногам.

Ольга ТУМАНОВА
Инфографика Екатерины КУЗНЕЦОВОЙ

Спрашивайте в киосках вашего города!



Желудочно-кишечный тракт:
проблемы и решения

Каким лекарствам

можно доверять



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

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 149 руб.

Уже в продаже

Лето – пора долгожданных отпусков, интересных путешествий и открытий, в том числе сексуальных. Так почему бы не разнообразить свои интимные отношения, оказавшись вдвоём не в надоевшем интерьере собственной спальни и даже вовсе не в квартире, а на лоне природы.

Известно, что в отпуске (особенно летнем или проведённом в жарком климате) либидо существенно повышается. Этому способствует буквально всё.

● **Достаточный сон.** Дело в том, что тестостерон – гормон, от которого непосредственно зависит половое влечение у обоих полов, – вырабатывается в достаточном количестве, только если спать не менее 8 часов в сутки.

● **Отсутствие стрессов.** Как известно, гормон стресса кортизол подавляет образование тестостерона, а если волноваться не из-за чего – страсть бушует без всяких препятствий.

● **Солнце.** Его ласково пригревающие лучи расслабляют и, что немаловажно, естественным образом повышают уровень тестостерона. Ведь на солнце в коже синтезируется витамин D.

И под каждым им кустом...

В общем, от всего этого даже супруги со стажем могут потерять от страсти голову. А что уж говорить о юных любовниках! Но, прежде чем предаться плотским утехам на лоне природы, важно помнить о правилах безопасности. Причём хотя бы два из них нужно соблюдать повсюду, где бы страсть ни овладела вами. Во-первых, секс всегда и везде должен быть защищённым (ну и само собой по взаимному согласию). А во-вторых, прежде чем предаться любви, следует убедиться, что рядом никого нет. Особенно детей, которым наблюдение за взрослыми

Отпуск – время любви

Выпустите желания на волю!



Солнечные лучи повышают выработку тестостерона

играми может причинить психологическую травму. На родине занятия любовью в общественном месте могут быть расценены как нарушение правопорядка (статья 20.1.), за что правонарушителем грозит административный штраф в размере от 5 до 10 МРОТ или арест до 15 суток. Правда, на практике до ареста дело, кажется, ещё никогда не доходило. Другое дело, если «любовь нечаянно нагрянет» во время заграничной поездки. Например, в Англии и США за такие шалости формально можно получить до полугода тюрьмы. В Германии – до года. В Греции можно угодить в тюрьму на пару лет, в Египте – на 3, в Дании – на 4, в Румынии – на 7 лет. Применяются ли такие законы на практике или нет – проверять не советуем.

В других странах придётся расплачиваться не свободой, а деньгами. И если в Швеции с неосторожных любовников могут взять всего 50 у. е., то в Таиланде – всю тысячу, а во Франции

и Испании – аж несколько тысяч. Так что в этих странах лучше также держать себя в руках.

А тем, кому идея любви на природе не даёт покоя, надо отправляться в Голландию, где официально разрешён секс в общественных парках (правда, только по вечерам и подальше от детских площадок). Или ехать на побережье Коста-дель-Соль, где на самых популярных у туристов пляжах Торр-дель-Мар и Калетиде-Велес даже установлено правило «sexu happy hours», согласно которому жаркими ночами каждая парочка может несколько часов подряд предаваться нескромным ласкам под звёздами без риска попасть на всеобщее обозрение.

Ласки на пляже

Это, пожалуй, самая распространённая сексуальная фантазия – спасибо Голливуду! Но даже такое приключение легко испортить, если заранее не позаботиться о важных деталях.

✓ **Не заболеть.** Принимать горизонтальное положение стоит только после того, как на песок или гальку будет положен плотный плед или поставлен шезлонг. Это только на голливудских звёздах прилипший к влажному телу песок смотрится эротично.

На самом деле это крайне неприятно и чревато микротравмами кожи. А если песок проникнет в интимные места (что чаще всего и бывает с неосмотрительными любовниками), возникнет сильное воспаление. Возможны и худшие последствия. Например, можно подхватить гельминты – анкилостомиды. Их личинки проникают и через рот (с невымытыми фруктами), и через кожу. Обычно они внедряются в ногу или в ягодицы. Причём заражение происходит моментально и незаметно. Не стоит заниматься любовью и на голой гальке (пardon за двусмысленность). Ведь, лёжа на холодных камнях ночью, можно заработать цистит и простатит, ну а в полдень раскалённые от зноя камни гарантируют ожоги.

✓ **Не сгореть.** Не стоит заниматься сексом под раскалённым солнцем. Такое приключение может быть чревато ожогами кожи, солнечным ударом и даже гипертоническим кризом.



В крайнем случае следует воспользоваться солнцезащитным кремом и надеть панаму.

✓ **Не утонуть.** Занимаясь сексом в море, не стоит заходить глубже, чем по грудь или даже по пояс. Также опасно заплывать на надувном матрасе далеко от берега. Ведь, перевернув матрас в угаре страстей или потеряв равновесие, стоя в глубокой воде, можно и утонуть. Кстати, несмотря на то, что секс в воде – пикантная забава, есть и минус – вода смывает естественную смазку из влагалища, поэтому ощущения могут быть болезненными. Поэтому лучше в море заниматься предварительными ласками, а к «делу» приступать уже на берегу.

Елена АМАНОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Спорт поможет стать мамой

Занятия спортом повышают вероятность зачатия, к такому выводу пришли учёные из Бостонского университета.

Для исследования учёные выбрали около 3,5 тысячи женщин-добровольцев, которые планировали беременность. Женщин разделили на две группы. Первая вела активный образ жизни, а вторая не слишком утруждала себя физическими нагрузками. В результате выяснилось, что женщины, которые постоянно испытывали длительные, но не слишком сильные физические нагрузки, такие как прогулки на свежем воздухе, катание на велосипеде, плавание, забеременели быстрее, чем те, кто проводил время на диване. При этом вероятность забеременеть практически не зависела от наличия избыточного веса. В ходе окончательного анализа учёные пришли к выводу, что если длительность физических нагрузок будет в среднем около 5 часов в неделю, то вероятность зачатия ребёнка повышается на 18%. Сравнение проводилось с контрольной группой участниц исследования, которые испытывали подобные нагрузки менее одного часа в неделю. Но дополнительное исследование показало, что слишком интенсивные нагрузки, такие как бег или занятия степ-аэробикой на протяжении более 5 часов в неделю, снижают вероятность забеременеть по сравнению с контрольной группой на 32%. Поэтому женщинам, планирующим беременность, подобных физических упражнений нужно избегать.



КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

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

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!



реклама





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

«Вершки» и «корешки»

Как убрать лишние волосы

Этот вопрос для многих женщин стоит на повестке дня уже много веков. Технический прогресс принёс немало новых методов борьбы с лишней растительностью на ногах, теле, лице. Насколько они эффективны и как выбрать самый подходящий?



Наш эксперт – врач-косметолог **Марина ПИТЕРЦЕВА**.



Иллюзии механики

Пожалуй, самыми популярными домашними способами борьбы с лишней растительностью являются щипчики, бритвы, для более продвинутых – электроэпиляторы (прибор внешне напоминает электробритву, имеет насадки для удаления волос в разных зонах). Специалисты считают: ведя механическую войну, рассчитывать на полную победу не стоит. Например, выщипывание волос в зоне бровей, с подбородка, усиков со временем приводит к тому, что тоненькие волоски становятся жёсткими, торчащими и растут они на ненужном месте активнее. Бритьё подмышек и ног стимулирует рост новых волос, часто вызывает раздражение на коже (особенно нежелательно это делать для удаления волос в интимной зоне).

Что делать. Тем, кто, несмотря ни на что, не намерен отказываться от привычных способов депиляции (именно так называется удаление волос без разрушения луковицы), косметологи советуют:

- предварительно нужно тщательно очистить кожу, чтобы не занести инфекцию;
- перед выщипыванием можно обработать кожу кубиком льда, процедура будет менее болезненной;
- после завершения работы необходимо протереть кожу антисептиком и нанести успокоительный крем.

Бритьё подмышек и ног стимулирует рост волос и вызывает раздражение

А может, воск?

Достаточно эффективна депиляция воском (ваксинг): результат держится около месяца. Кожа становится идеально гладкой – помимо волос воск удаляет отмершие клетки с поверхности кожи, очищая и омолаживая её. Дома можно проводить процедуры тёплым и холодным воском.

Что выбрать? Первый способ вызывает меньше неприятных ощущений, но обойдётся несколько дороже. Воск для таких процедур продаётся в роликовых картриджах или в баночках. Перед употреблением подогревается, затем наносится по росту волос, сверху нужно приложить бумажную полоску и, когда воск застынет, снять её. Убрать остатки воска можно тампонами, смоченными в растительном масле.

Холодные процедуры проводят с помощью готовых полосок с нанесённым на них воском, чуть прогретых в руках. Таким способом чаще всего удаляют волосы на ногах. Горячие процедуры проводят только в салонах. После

депиляции кожу нужно обработать специальными средствами против раздражения.

Альтернатива воску – шугаринг: использование пасты, в состав которой входят сахар, мёд...

Химия и жизнь

Не хотите испытывать болевых ощущений? Можно попробовать химическую эпиляцию – то есть удалить лишнюю растительность с помощью кремов, гелей, аэрозолей... Выбирая то или иное средство, обратите внимание на его назначение: универсальные подходят для любого типа и участка кожи. Существуют специальные – для нежных участков кожи (зоны бикини и лица) и для жёстких волос (ноги, подмышечная область).

Действие таких средств вызывает распад волос, после чего они легко удаляются влажным тампоном или специальным шпателем. После процедуры обязательно нужно нанести питательный и смягчающий крем. Результата хватает на неделю.

Радикальное решение

Убрать не только «вершки», но и «корешки», то есть волосяные луковицы или фолликулы (это называется эпиляцией). И кардинально решить вопрос помогут только специалисты. Наиболее распространены три метода:

- **электроэпиляция** – в волосяной фолликул вводится тончайшая игла-электрод и с помощью электрического тока разрушает его;
- **лазерная** – на волосяную луковицу воздействуют лучом лазера;
- **фотоэпиляция** – фолликулы разрушает световое воздействие.

Первый метод весьма болезненный. Два последних – воздействуют бесконтактно, так что неприятных ощущений – минимум.

У каждого метода есть свои показания и противопоказания, связанные с состоянием здоровья, а также индивидуальными особенностями организма женщины (густота волос, их фактура, зона удаления). Курс процедур состоит из нескольких сеансов, его повторяют несколько раз.

Ольга АНДРЕЕВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Люди будущего

Учёные из Великобритании смоделировали внешность человека будущего. По их мнению, к 3000 году средний рост людей составит около 2 метров, их кожа будет иметь коричневатый оттенок, а продолжительность жизни составит 120 лет. Учёные уверены, что человечество через тысячу лет будет более подвержено болезням, а его физические данные окажутся более слабыми, чем сейчас, в связи с большой зависимостью от технологий.

В то же время благодаря развитию технологий мужчины смогут иметь симметричные лица, спортивную фигуру, а также угловатую челюсть, грубый голос – характерные признаки воздействия тестостерона, который будут вводить в организм искусственно. Женщины будущего будут отличаться нежной кожей, лишённой волос, пышной грудью и симметричным телом.

Свет мой, зеркальце, скажи!

Мужчины любят смотреться в зеркало больше, чем женщины, считают учёные из Великобритании.

Специалисты провели социологический опрос, в ходе которого установили, сколько времени уделяют своей внешности представители обоих полов. В результате выяснилось, что в среднем мужчины смотрятся в зеркало 23 раза в сутки, в то время как женщины делают это только 16 раз. При этом сильная половина человечества любит себя в целом или различными частями своего тела. Женщины же проверяют, всё ли у них нормально – не стерлась ли помада, не запачкалась ли одежда. Кроме того, представительницы прекрасного пола чаще всего смотрят на те части тела, из-за которых больше всего комплексуют, а мужчины разглядывают то, чем они довольны. Чаще всего мужчины гордятся: руками (76%), ногами (54%), улыбкой (49%), глазами (43%), волосами (38%). Женщин же чаще всего расстраивают грудь, лицо, ноги, ягодицы и волосы.



на правах рекламы



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

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

УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!





Беременность – это **процесс развития** в женском организме **оплодотворённой яйцеклетки**, в результате чего формируется плод.

280 дней, считая от первого дня последней менструации и до родов, **продолжается в среднем** беременность у женщины.

Только четверти пар из тех, что пытаются забеременеть, удаётся сделать это **в первый же цикл женщины**.

Беременность может быть **многоплодной** – как **однойяйцевой**, так и **двухяйцевой**. **Однойяйцевые двойни** развиваются **из одной яйцеклетки**, оплодотворённой одним сперматозоидом. **Двухяйцевые** близнецы развиваются **из 2 яйцеклеток**, оплодотворённых разными сперматозоидами.

9–15 кг – оптимальная прибавка веса у женщины **при одноплодной** беременности, **от 16 до 20 кг** – **при многоплодной**.

Период внутриутробного развития организма условно делят на **эмбриональный** – первые 8 недель, и **фетальный** – с 9-й недели и до окончания беременности.

На 18–20-й неделе беременности **впервые** ощущается **шевеление плода** у первородящих, и **на 16–18-й неделе** – у повторнородящих.

Беременность

В цифрах и фактах

У некоторых женщин возникает **ложная беременность**, когда они испытывают **все признаки настоящей**: отсутствие менструации, **увеличение молочных желез**, рост живота, **токсикоз**... Причины ложной беременности **в изменении психики**: его могут вызвать острое желание стать мамой или же, наоборот, панический страх этого состояния.

Лишь 10% младенцев рождаются точно в срок.

Если **на ранней стадии** беременности **плод умирает**, он может превратиться в камень – **покрыться оболочкой из кальция**. Некоторые женщины **живут** с такими камнями **годами** и даже иногда рожают новых детей.

В 10 раз выше **риск спонтанного прерывания** беременности **на ранних сроках**, чем в фетальный период.

Прогестерон, гормон, который образуется в плаценте и готовит молочные железы к лактации, **вызывает** у беременных **сонливость**, утомляемость, **нарушает концентрацию внимания**...

Во время беременности **возрастает потребность** в витаминах А, В₁, D, E, K, PP и **особенно С** в связи с необходимостью снабжать ими плод.

В околоплодной жидкости беременной женщины содержится столько же **соли, сколько в океанической воде**.

Иногда **будущие отцы** ощущают все **признаки беременности** вместе со своими жёнами: они **набирают вес**, чувствуют судороги в нижней части живота, и **их подташнивает** по утрам.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

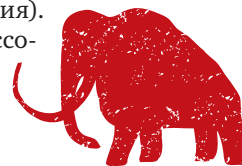
СО ВСЕГО СВЕТА

Парк ледникового периода
Канадские учёные предпринимают попытки воскресить вымерших животных. Среди кандидатов на возвращение к жизни – сумчатый волк, около века назад истреблённый в Тасмании; иберийский тур, на которого охотились из спортивного интереса до тех пор, пока в 2000 году не был убит последний представитель этого вида; морская корова, которую ещё в XVIII веке извели «голодные мореходы». Самый известный представитель этого ряда – шерстистый мамонт, живший в степях Евразии и Северной Америки. Последняя популяция карликовой разновидности этих животных вымерла около 4,5 тыс. лет назад.

Ткани шерстистого мамонта хорошо сохранились в сибирской вечной мерзлоте. Генетики намерены выделить ядро из замороженной клетки шерстистого мамонта и ввести его в лишённую ядра яйцеклетку самки азиатского слона, которой также отведена роль суррогатной матери.

Исследователи Центра изучения древней ДНК канадского Университета Макмастера считают, что возвращённых к жизни мамонтов можно было бы поселить в канадской и сибирской тундре.

Их поддерживает российский учёный Сергей Зимов, директор Северо-Восточной научной станции РАН в Республике Саха (Якутия). Он выступает за восстановление плейстоценовой экосистемы в Сибири.



Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 61	на 1 месяц	125 руб.
AIF / пробел / 63	на 3 месяца	375 руб.
AIF / пробел / 66	на 6 месяцев	750 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.

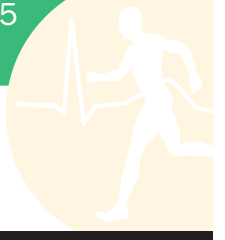
Подписаться на почте можно по объединённому каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».



«Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.

НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА



Когда-то имя известного политика, деятеля эпохи Великой французской революции знал весь мир. Сегодня большинство помнит его по известной картине французского живописца Жака Луи Давида «Смерть Марата», на которой изображён полуголый человек со склонённой головой, почему-то лежащий в ванне.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Жан-Поль Марат

Диагноз: хроническая экзема

Род занятий: политик, лидер якобинцев

Дата рождения: 1743 год

Дата смерти: 1793 год

Друг народа

Жан-Поль был человеком выдающихся способностей. С отличием окончил школу и колледж, выучился на врача и начал работать в кварталах для бедняков с твёрдым намерением выбиться в люди. Ему это удалось – путь к карьере открыла революция. Марат мгновенно переориентировался из врачей в политики, объявил себя «другом народа», начал издавать одноимённую газету и громко призвал рубить голову всем противникам нового режима. И вот уже он депутат Конвента – высшего законодательного органа во время Великой французской революции.

Но внезапно стало подводить здоровье. Жан-Поль с юности болел экземой, и на нервной почве она начала обостряться, всё тело было покрыто болезненными язвами. Беспокоили лихорадочное состояние, сильные головные

боли. Спазмы в горле позволяли есть только жидкую пищу. Но Марат не мог уйти из политики и заняться лечением, поэтому, чтобы взбодриться, пил литрами крепчайший кофе, что, конечно, только обостряло ситуацию со здоровьем.

Ванная-кабинет

Видимо, не надеясь на собственный опыт, Марат по совету нескольких авторитетных врачей попробовал новый и необычный способ лечения: он подолгу принимал ванны. В тёплую воду добавляли определённое количество серы – вещества, которое обладает отшелушивающим эффектом, смягчает кожу и уменьшает воспаление. В те времена не у всех даже очень богатых людей была ванная, делали её в виде закрытого сапога (чтобы вода дольше не остывала), внутрь ставили скамеечку. Поперек ванны Марат мог положить доску и писать на ней. Так он проводил по многу часов в день, и боль начала исчезать, но экзема не проходила. Врачи порекомендовали Жан-Полю лечебный напиток из толчёных миндальных орехов с глиной, который не принёс ожидаемого эффекта.

От головной боли Марат спасался уксусными парами – носил на голове смоченную уксусом повязку. Это был популярный метод лечения головных болей в то время.

Здесь, в ванной, его и настигла смерть – молодая дворянка Шарлотта Корде напросилась на аудиенцию и убила Марата широким кухонным ножом в знак разочарования революцией. Друг и единомышленник Марата художник Давид, побывав на месте трагедии, по горячим следам напишет знаменитую картину.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

При лечении экземы сейчас активно применяются гормональные мази (гидрокортизоновая и другие), успокаивающие средства, противовоспалительные и десенсибилизирующие препараты (предупреждающие аллергическую реакцию), противозудные средства и антигистаминные препараты. Если экзема микробного происхождения – назначают антибиотики, грибкового – противогрибковое лечение.

Сейчас считается, что водные процедуры при этом заболевании переносятся плохо (экзема боится воды). Существует особая косметика по уходу за очень сухой и зудящей кожей.

Прогноз при экземе, в общем, благоприятный, но возможны рецидивы.

У Шевченко была необыкновенная для XIX века судьба – родился крепостным, был выкуплен с помощью поэта Василия Жуковского и художника Карла Брюллова, сам стал поэтом и художником, скульптором и гравёром. Кстати, заплатили за молодого невольника 2500 рублей, по тем временам огромную сумму, на которую можно было купить небольшое поместье.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Тарас Шевченко

Диагноз: ревматический порок сердца, стенокардия, цирроз печени

Род занятий: поэт

Дата рождения: 1814 год

Дата смерти: 1861 год

Последствие ссылки

Здоровьем крепостных никто никогда не занимался – они лечились травами и отпаривали болезни в бане. Редко когда их владелец организовывал больным приём у фельдшера или доктора, во всяком случае помещик Энгельгардт, которому принадлежал Тарас, такими пустяками точно не занимался.

Шевченко болел «сердцем» и дома, на Украине, где прожил первые 15 лет, болел, и приехав в холодный мокрый Петербург. Но медицинскую помощь он начал получать только в России. К врачам относился с уважением и старательно выполнял все их требования. Интересно, что два раза его лечил доктор Александр Дмитриевич Бланк, будущий родной дед Ленина по материнской линии. О Бланке Шевченко писал в письмах друзьям с большой теплотой и признательностью.

Военная служба в Оренбургском крае, куда Тарас Шевченко был направлен в наказание за вольнолюбивые стихи, плохо сказалась на его здоровье. Вернулся он оттуда с тяжёлой формой ревматизма, осложнённой пороком сердца, его мучили сердечные приступы. А на автопортрете того времени заметны явные следы отёчности, или, как тогда называли, водянки.

Не имей сто рублей...

Друзья и почитатели поэта бросились ему помогать: нашли врачей, тёплую квартиру, потом по совету медиков несколько раз помещали его в больницу. Больному был прописан строгий покой, кровопускание («отворяли кровь»), в большие суставы втирали мазь «оподельдок», которую тогда использовали повсеместно и делали из мыльного раствора, камфары, винного и нашатырного спирта и с добавлением эфирных масел.

Дома Шевченко лечился отваром из лекарственных трав, его тогда называли «декокт», пил минеральную воду, которую привозили в Петербург из Пятигорска.

Но ничего не помогало, становилось всё хуже. Доктора прибегли к последнему чудодейственному средству: ставили несколько дней подряд больному на грудь «шпанскую мушку» – пластинку из высушенного и измельчённого жучка, который так и назывался. Этот вредитель содержит вещество, сильно, до волдырей, раздражающее кожу. Тут срабатывал эффект «клин клином вышибают», как сейчас сказали бы – отвлекающее средство. Уже доказано, что оно негативно влияет на внутренние органы. Увидев, что улучшения нет, стали давать опиум, чтобы облегчить страдания больного. Но всё было напрасно, Шевченко умер.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Приобретённый порок сердца сейчас лечится довольно успешно, в основном хирургическими методами. Вначале с помощью медикаментов устраняют воспалительный процесс и стараются не допускать сердечной недостаточности. Чаще всего операцию проводят на остановленном сердце с применением аппарата искусственного кровообращения и, по показаниям, заменяют клапаны на искусственные. Также больного лечат противоревматическими препаратами и стараются не допустить тромбозомболических осложнений.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

С чего начинается

Родина? С заветной

сказки у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

(Матвиль Мамонтовский)



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

www.365days.ru www.redmediate.ru www.red-media.ru
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

12+ реклама

Труд уборщиц



Марина СТЕПНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Я безработная уже больше года. Редактором меня не берут, слишком старая, продавцом или, скажем, билетёром – тоже: слишком образованная. А вот муж мой, прекрасный врач, наоборот, от обилия работы просто дуреет. Поэтому я вызвалась помогать ему вести приём. Не в смысле подавать инструменты, конечно, а просто дежурить на телефоне.

Работа с людьми мне нравится. Нет, правда. Одни пациенты жалуются, перечисляют симптомы и требуют подуть на ваву прямо по телефону. Я усердно дую, но давать советы по лечению уклоняюсь (поклоняюсь мужу, что никогда и ни за что). Кто-то не сразу понимает, как добраться. Одну милую барышню я вела, как навигатор, но она всё время упиралась в стену, которой, по моему разумению, на указанном месте не было, а главное – быть не могло. Мы с барышней даже ненадолго впали в совместное отчаяние, но, к счастью, выяснили, что у нас просто разные концепции того, где право, а где лево. На приём она попала. И даже не очень опоздала.

Иногда мне, конечно, хамят, но люди вообще довольно часто путают вежливость и слабость. Однако днями на меня обрушилась дама, сумевшая за пару минут пошатнуть во мне базовые моральные ценности, а ведь это, согласно философскому словарю, «система миропонимания человека, содержащая оценку всего существующего с позиций добра и зла, понимания счастья, справедливости и любви».

Я даже не договорила своё «здоровствуйте», как дама потребовала, чтобы я представилась по всей форме. Я уклончиво проблеяла: «Ассистент доктора такого-то». Это была ошибка номер один. Дальше ошибки защёлкали, как цифры на табло. Я всё делала не так! Похоже, дама позвонила исключительно для того, чтобы сообщить мне об этом. Ей не подошёл ни один день приёма. Её возмутило, что я назвала доктора педиатром – ведь ей сказали, что он лор! Мои жалкие попытки объяснить, что одно другому не мешает, заглушила буря негодования. После каждой фразы дама саркастически повторяла: «А ещё ассистент называется!» Когда выяснилось, что скидки для детей 12 лет не предусмотрены, дама швырнула трубку.

Я с тоской подумала, что пора перечитать «Бойцовский клуб». И тут телефон заголосил снова. Это была всё та же дама. Она перезвонила, чтобы ещё раз сообщить, какая я исключительная бестолочь. Кстати, к доктору она так и не записалась. И слава богу. Зато я стала лучше понимать, почему мой муж иногда приходит после приёма и молча ложится лицом к стене. Пока в очередной раз не зазвонит телефон.

P. S. Ребёнка 12 лет, которому досталась такая мамаша, ей-богу жаль!
P. P. S. Уважайте труд уборщиц, люди!

Альтруизм и равенство

Таковы главные принципы трансплантологии в Испании



Летом 2015 года в России должен вступить в силу новый закон о донорстве и трансплантации органов и тканей человека – первый документ, определяющий и регулирующий систему донорства в нашей стране. При разработке этого документа экспертами был учтён опыт Испании – страны, считающейся лидером в области пересадки органов.

Хочу быть донором

«Я не против, чтобы после моей смерти врачи пересадили моё сердце, почку или печень кому-то другому», – сказал мне один знакомый испанский журналист. Оказалось, что он даже карточку донора уже оформил. Такие карточки в Испании оформляет каждый, кто желает после смерти передать свои органы для пересадки другому человеку. Правда, врачам всё равно обязательно потребуется согласие родственников донора на извлечение органов для трансплантации.

В Испании позитивно относятся к донорству. Об этом говорит и статистика: по числу доноров на миллион населения (36 доноров на 1 млн) и по числу сделанных пересадок органов и тканей (более 4200 операций в год) Испания уже больше 20 лет держит мировую пальму первенства. В 2014-м в стране было сделано 4360 операций по трансплантации. Для сравнения: в России, по данным Минздрава РФ, ежегодно делается около 1300 трансплантаций.

Мировой эталон

Здесьняя модель развития донорства и трансплантологии получила официальное название в мировом медицинском сообществе – «Испанская модель». Её основные принципы задокументированы Советом Европы, некоторые страны (например, Италия) полностью перенесли испанскую модель в свою систему здравоохранения. Успешное развитие такой дорогостоящей отрасли медицины, как трансплантология, в Испании стало возможно благодаря трём факторам: в стране действуют единое законодательство, регулирующее эту очень непростую сферу медицины, разработана централизованная система получения человеческих органов, тканей и клеток, ведётся активная информационно-просветительская работа с населением о необходимости донорства. Популяризацию донорства среди населения в Испании официально поддерживает католическая церковь.

Для координации всех вопросов донорства и трансплантации в Испании создана Национальная организация трансплантологии. Она признана эталонной во всём мире, и в настоящее время испанские специалисты консультируют и помогают национальным организациям трансплантологии многих европейских и других стран.

Уникальные операции

Испанские медики в области трансплантологии действительно творят чудеса, возвращая пациентов к нормальной жизни. Они научились делать



Испанская система донорства признана одной из лучших в мире

пересадку почки и печени от живого донора, осваивают малоинвазивные методики трансплантации. Одна из последних уникальных операций – успешная пересадка тканей лица, проведенная в феврале этого года в университетской клинике «Валль д'Эброн» Барселоны, пациенту, страдавшему артериовенозной мальформацией – тяжёлым заболеванием, в результате которого формируется патологическая связь между венами и артериями. Патология развилась у мужчины 20 лет назад, и все эти годы он вынужден был жить с уродливой деформацией левой части лица и постоянным риском сильного кровотечения. Сложнейшая реконструктивная операция, которую проводили 45 медицинских специалистов разного профиля, длилась 27 часов. В результате пациенту пересадили ткани двух третей нижней части лица, шеи, рта, языка и глотки. Это вторая успешная операция по полной трансплантации тканей лица, сделанная в каталонской клинике. Первая была проведена в апреле 2010 года: пациент пережил страшную травму, лишившую его носа и изуродовавшую всё лицо, он испытывал проблемы с дыханием и глотанием, не мог говорить, самостоятельно дышать и есть. Врачи пересадили всю кожу и мышцы лица, нос, губы, ткани верхней челюсти, нёба и скул, все зубы – и сейчас мужчина ведёт нормальную жизнь.

Команды врачей, специализирующиеся на пересадке сердца, печени, поджелудочной железы, кишечника, почек, лёгких, клеток костного мозга, работают по всей стране – в Валенсии, Кордобе, Севилье, Вальядолиде, Сарагосе, Мурсии, Гранаде, Наварре, Астурии, Кантабрии, Мадриде, Барселоне. Также испанские врачи занимаются пересадкой тканей: сухожилий, роговицы глаза, кожи, клапанов сердца, сегментов артерий и вен.

Оплатит государство

Процедура пересадки органов в Испании детально прописана в соответствующем законе. Вся система основана на принципах добровольности, альтруизма и равенства. Первые два

означают, что донорство не является способом получения какой-либо экономической или иной выгоды. Третье означает, что доступ к трансплантации доступен для всех людей, нуждающихся в этом виде медицинской помощи и законно проживающих в Испании (в том числе иностранцев). Операции проводятся бесплатно, социальный статус и материальное положение пациента не имеют никакого значения и не дают никакого преимущества. Трансплантацию оплачивает государство из фонда обязательного медицинского страхования. Частные страховые компании иногда включают трансплантацию органов в список покрываемых страховкой услуг, но речь идёт не о поиске донора и получении органа (это прерогатива государства). Страховщик может оплатить расходы по переезду на место лечения и послеоперационному восстановлению.

В Испании запрещён так называемый трансплантационный туризм, когда граждане других стран могут иметь доступ к национальной системе пересадки органов. Запрет установлен по рекомендации ВОЗ и Совета Европы, чтобы не ущемлялись законные права граждан страны. Увы, но и в Испании есть лист ожидания, и не всех из него ждёт счастливый конец: по статистике, около 10% пациентов, нуждающихся в пересадке органов, умирают, не дождавшись операции.

Наталья ТИМАШОВА,
корреспондент «Новых Известий»,
специально для «АиФ. Здоровье»,
Мадрид

Прыщи, Угри, Жирный блеск?

Лечение акне и розацеа без антибиотиков и гормонов - гомеопатическое лекарство (не Бад) «Лома Люкс Акнемол» (США)

Препарат создан на основе микродоз минералов, издавна применяемых в медицине для лечения кожи, положительный опыт использования которых подтвержден многолетней практикой. Таблетки принимаются утром натощак. Уже в течение курса лечения устраняются чрезмерная жирность, воспаление кожи, прыщи, в том числе гнойные, прекращаются новые высыпания; исчезает зуд, кожа приобретает здоровый вид.

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: 003

Справки (495) 645-68-80.

Отзывы www.lomalux.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





ОБРАЗ ЖИЗНИ

Что нужно для счастья? Оказывается, не так уж много! Сделать нас счастливыми могут вполне доступные вещи.

Что делает нас счастливыми

Деньги

Вернее, их пересчёт. Причём совершенно не важно, считаете вы свои или чужие купюры. В ходе эксперимента учёных из США одни добровольцы шелестели банкнотами, а другие «считали» обычную бумагу. У участников из первой группы настроение изрядно поднялось, а у остальных осталось на том же уровне.

Прогулки по новым местам

Для ощущения счастья и полноты жизни достаточно пары прогулок в месяц по местам, в которых ранее не приходилось бывать. Объясняется это тем, что смена привычной картины вызывает положительные эмоции.

Поцелуи и объятия

Учёные подсчитали, что для полного счастья человеку не хватает восьми поцелуев и семи минут страстных объятий в день. Во время этих приятных занятий в организме вырабатываются так называемые гормоны счастья эндорфины, которые делают нас счастливее.

Друзья

Люди, у которых как минимум десять друзей, чувствуют себя намного счастливее, чем те, у кого их меньше пяти. Среди тех, у кого пять друзей и меньше, смогли назвать себя счастливыми всего 40%. Наличие от пяти до десяти друзей увеличивает шансы на счастье до 50%. Но самый высокий процент довольных жизнью – среди тех, у кого больше десяти друзей.

Яичница на завтрак

В яйцах содержится аминокислота триптофан, которая в организме превращается в серотонин и благотворно влияет на настроение. Для полного счастья достаточно всего лишь 2 яиц. Но действует яичница лучше по утрам, чем вечером. Ведь у тех, кто привык игнорировать утренний приём пищи, уровень тревожности и частота депрессивных расстройств значительно выше, чем у тех, кто привык завтракать по утрам.

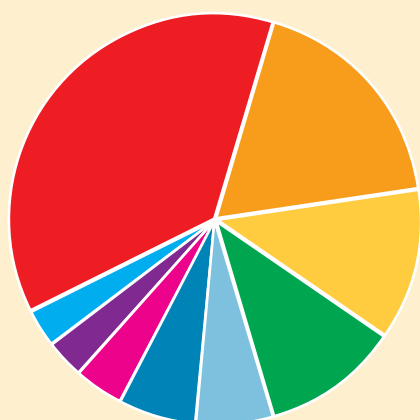
Формула счастья

Состоит из простых элементов



СТАТИСТИКА

80% россиян чувствуют себя счастливыми. Такие данные привёл ВЦИОМ.



Что делает нас несчастными

Фастфуд и сладости

У людей, которые часто питаются фастфудом, на 51% повышен риск развития депрессии. Чем больше в рационе продуктов быстрого питания, тем этот риск выше, предупреждают врачи. Аналогичным образом действуют сладости. Сладкоежки чувствуют себя несчастными значительно чаще, чем те, кто не любит тортов и конфет.

Золотые украшения

Канадские учёные пришли к выводу, что при контакте с кожей золото начинает отрицательно воздействовать на нервную систему: отмечается ухудшение настроения и возникновение беспричинного чувства тревоги. Специалисты не призывают совсем отказываться от золота, а всего лишь снимать золотые украшения хотя бы на ночь.

Соцсети

Оказывается, частое перелистывание страничек своих интернет-друзей приводит к тому, что собственная жизнь начинает казаться менее яркой, появляется ощущение, что другие живут намного лучше. В конечном итоге это приводит к депрессии, проявлению зависти и скрытой ненависти к собственным друзьям.

Сигареты

Каждая выкуренная сигарета негативно воздействует на психоэмоциональное состояние человека, вызывая раздражение и чувство тревоги, которые могут перерасти в депрессию. Исследование, которое проводилось на основании данных 6,5 тысячи британцев в возрасте от 40 лет, показало, что тревога и депрессия наблюдались у 19% курильщиков, а вот у тех, кто никогда не курил, такое состояние было отмечено лишь в 10% случаев.

Сидячая работа

Те, кто проводит много времени на сидячей работе, в большей степени подвержены риску развития стресса и депрессий, чем те, кто привык двигаться в течение рабочего дня. При этом сидячая работа намного пагубнее сказывается на психическом состоянии слабого пола, выяснили учёные из Австралии.

Ирина КОМЯГИНА
Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

II ПРЕМИЯ В ОБЛАСТИ ПЕРИНАТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ для физических и юридических лиц



А если не ВЫ, то КТО?

ПРИГЛАШАЕМ К УЧАСТИЮ
(Прием заявок до 15 июня 2015 г.)

НОМИНАЦИИ:

- > ПЕРСОНА ГОДА
- > ТЕХНОЛОГИЯ ГОДА
- > ОТКРЫТИЕ ГОДА
- > ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ГОДА

ТЕЛЕФОН ОРГКОМИТЕТА: +7 (495) 921 3523
САЙТ: ПЕРВЫЕ-ЛИЦА.РФ, PERVIE-LITSA.RU
ПОЧТА: INFO@PERVIE-LITSA.RU

Учредители
Премии:



Организационный
комитет:



