

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ



**ЖАРА В ГОРОДЕ:
КАК ЕЁ ПЕРЕЖИТЬ**

стр. 5



Фото из личного архива

**Галина Волчек:
«Я раба света и цвета»**

стр. 23

4 Коварная гипотония
Насколько опасно пониженное давление

9 Селфи на крыше
Почему подростков тянет к экстриму

12 Лысина отменяется!
Процедуры для волос

14 Полезные десерты
Что приготовить из летних ягод

15 Спортзал или диета?
Особенности женского и мужского похудения

22 Лечимся по аюрведе
Открываем секреты индийской медицины

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил ДЕРЖАВИН, актёр



Михаил Державин – легенда Театра сатиры. Когда-то он перешёл в этот театр вместе со своим другом Александром Ширвиндтом. Спустя время Александр Анатольевич стал руководителем театра, а Михаил Михайлович продолжает работать актёром. Субординация не рассорила друзей. Сегодня Михаил Державин – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

ГАЛАВИТ®
ИННОВАЦИОННЫЙ РОССИЙСКИЙ ПРЕПАРАТ

ОРИГИНАЛЬНАЯ МОЛЕКУЛА ГАЛАВИТ®

- БОРЕТСЯ С ПРИЧИНОЙ ВОСПАЛЕНИЯ
- ВОССТАНАВЛИВАЕТ ПОВРЕЖДЕННУЮ ВОСПАЛЕНИЕМ ТКАНЬ
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Перед применением препарата следует ознакомиться с инструкцией

+7 495 269 03 43 WWW.GALAVIT.RU



РЕКЛАМА
РХ: ЛСР-008746/09; Р N 000088/03

ЗАСТУДИЛИСЬ? ГАЛАВИТ® ЛЕЧЕНИЕ ЛЮБЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГАЛАВИТ® – уникальное по механизму действия и высокой безопасности лекарственное средство, лидирующее среди препаратов иммунологической защиты.

Препарат ГАЛАВИТ® положительно воздействует на все звенья системы защиты организма от вирусов, бактерий и прочих инородных агентов, вызывающих процессы воспаления.

ГАЛАВИТ® восстанавливает работу иммунной системы, снижает интенсивность и тяжесть воспалительного процесса, что в итоге способствует нормализации общего состояния, скорейшему исчезновению симптомов воспаления и быстрому выздоровлению. Эффективность и безопасность препарата ГАЛАВИТ® подтверждена в ходе клинических испытаний на базе ведущих научно-клинических центров страны.

ОРВИ, бронхит, гайморит, фарингит, тонзиллит, синусит, цистит – при лечении этих и многих других заболеваний ГАЛАВИТ® незаменим! Прием ГАЛАВИТА® одновременно с антибиотиками и противовирусными препаратами сократит период болезни, уменьшит побочные эффекты, снизит частоту возникновения осложнений. ГАЛАВИТ® рекомендуется принимать не только в период болезни, но и в качестве профилактики, чтобы не заболеть.





НОВОСТИ НЕДЕЛИ

НЕВЕРОЯТНО!

Диагностика по гороскопу

Болезни зависят от месяца рождения, считают учёные из Колумбийского университета.

В исследовании приняли участие 1,7 млн пациентов из клиник Нью-Йорка. Врачи подсчитали, что астмой чаще всего болеют люди, рождённые в октябре и июле. Психические



отклонения грозят родившимся в ноябре. Болезни, связанные с сердечной недостаточностью, подстерегают рождённых в марте. Меньше всего неинфекционных заболеваний приходится на долю тех, кто родился в мае. Да и вообще у них реже всего находят патологии.

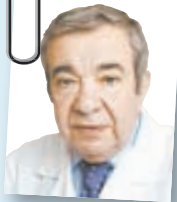
ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Ещё один довод для ФОМС

Женщины, которые подверглись хирургической процедуре при аборте или после выкидыша, находятся в группе риска рождения недоношенного ребёнка, утверждают учёные из Университета Амстердама, Нидерланды.

Процедура, известная как дилатация и кюретаж, в обиходе выскабливание, – одна из технологий проведения аборта. В процессе неё врач сначала расширяет канал шейки матки, а затем выскабливает стенки матки при помощи кюретки.

В ходе нового исследования учёные установили, что данная процедура увеличивает риск преждевременных родов у женщины, так как её проведение повышает вероятность повреждения шейки матки.



Комментирует заслуженный деятель науки РФ, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии РУДН, доктор медицинских наук, профессор Виктор РАДЗИНСКИЙ:

– Ничего неожиданного в сообщении о негативных последствиях хирургического аборта нет. В России, по официальной статистике, выполняется около миллиона аборт в год. И свыше 80% – именно этим калечащим, пещерным способом. Не только медики, но и сами женщины знают о возможном бесплодии после аборта. А то, что преждевременные роды могут быть вызваны повреждением шейки матки во время хирургического аборта, которым закончилась предыдущая беременность, это дополнительный довод для Фонда обязательного медицинского страхования, что оплачивать медучреждениям надо только медикаментозный – менее травматичный – аборт, а не хирургический, чтобы не поощрять калечение наших женщин.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 30% повышает вероятность инсульта пассивное курение, установили американские учёные из Калифорнии.

ИНТЕРЕСНО

Вдохните глубже

Простой способ, позволяющий проверить, не страдает ли ребёнок аутизмом, предложили учёные из Израиля. Для этого надо сравнить длительность вдоха приятных ароматов, например запаха шампуня, с длительностью вдоха неприятных запахов (гнилой рыбы).

У детей, страдающих от аутизма, длительность вдоха одинакова в обоих случаях. А у здоровых людей длительность вдоха неприятных запахов намного короче, чем в случае с приятными ароматами.

Правда, чтобы внедрить в практику предложенный тест, учёные должны сначала выяснить точный возраст, в котором у ребёнка начинает функционировать обонятельный анализатор. «Рождается ли вы с этими способностями? Или они развиваются в течение жизни? Никто ещё не занимался этим вопросом. У нас есть интересная тема для исследований», – говорят учёные.



ПРОФИЛАКТИКА

Защитники-полифенолы

Красное вино и виноградные косточки защищают от кариеса, говорят американские учёные.

Они установили, что натуральные вещества, входящие в состав винограда, уничтожают бактерии полости рта. Всё дело в высокой концентрации полифенолов. Именно эти вещества тормозят рост бактерий.

Данные удалось подтвердить в рамках исследования. Учёные в лабораторных условиях выращивали бактерии полости рта. Полученные биологические плёнки на несколько минут погружались в красное вино, безалкогольное вино, вино с экстрактом косточек, в воду, в 12%-ный раствор спирта. Лучшие результаты показало вино с косточками, обычное и безалкогольное.



ИССЛЕДОВАНИЕ

Корицей и орехами

Соединение, придающее корице специфический аромат и вкус, способно справиться с раком толстой и прямой кишки, утверждают американские учёные из Университета Аризоны.

Они включили коричный альдегид в рацион мышей. Благодаря чему клетки грызунов, которые подверглись воздействию канцерогена, смогли нейтрализовать токсичные вещества и восстановиться.

Исследователи теперь планируют выяснить, предупреждает ли развитие рака сама корица или только её отдельный компонент. В скором времени могут начаться клинические испытания на людях.

А предыдущие исследования показали, что риск развития колоректального рака снижают орехи: миндаль, бразильские, кешью, фундук, пекан, кедровые, фисташки и грецкие. У тех, кто ел орехи два и более раз в неделю, риск рака толстой и прямой кишки оказался на 13% ниже, чем у тех, кто ел орехи редко.

ОПРОС

Используете ли вы лето как возможность начать закаливание?

- 42,5%** Отчасти. Летом мы больше времени проводим на воздухе
- 32%** Нет, я всё лето работаю, целыми днями сижу в помещении
- 17%** А что, летом надо закаляться?
- 8,5%** Да, я всё лето купаюсь в открытых водоёмах, за городом хожу босиком...



Всего в опросе принял участие 1401 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Традиции здоровья

Знания о здоровье, которые передаются из поколения в поколение, но которыми не учат в медвузах, в нашей стране почему-то называют нетрадиционной медициной. В Поднебесной – наоборот.

Мы продолжаем разговор о Китае, начатый в № 29 нашей газеты от 14.07. 2015 г.

Традиционная китайская медицина – это система учений и практик, зародившаяся ещё в Древнем Китае. В её основе – внимательное наблюдение за тем, как функционирует человеческий организм. Причём медицина и философия развивались там одновременно и неразрывно, а сформировались как стройные системы в середине I тысячелетия до н.э.

Основное правило лечения – устранение причины заболевания (а не симптомов, как в западной медицине). Для этого лечат самого человека, учитывая его индивидуальные особенности, даже географическое место проживания и время года. По данным исследований, китайская медицина способна улучшить состояние пациента в 70% случаев. Она привлекает тех из нас,



кто предпочитает мягкие и в то же время эффективные методы воздействия.

Кстати, ВОЗ признаёт эффективность, в частности, акупунктурных методов, используемых в китайской медицине, для лечения 43 состояний – это на сегодняшний день, но список постоянно расширяется. Официальные учёные так объясняют эффект: когда в определённые точки тела вводят тонкие иглы, нервная система выделяет нейромедиаторы и гормоны. Эти вещества снимают боль, укрепляют иммунитет и регулируют функции организма.

Традиционный лечебный массаж тоже включает точечное воздействие и способствует перераспределению энергии ци, уравнивая два взаимосвязанных начала – инь и ян. А система траволечения в китайской медицине – одна из сложнейших в мире. Формулы препаратов включают до двух десятков ингредиентов, среди которых могут быть не только растительные, но и животные, минеральные компоненты. Врачи собирают их в препарат так, чтобы они взаимно дополняли и усиливали действие друг друга.

Диета – тоже важный метод лечения, с помощью которого можно восстановить гармонию инь и ян. Но в отличие от западной медицины китайская стремится сбалансировать рацион не по белкам, жирам и углеводам, а по вкусам. Человек должен есть солёное, кислое, горькое, сладкое, острое. Но их соотношение различается в зависимости от времени года и, главное, от индивидуальных особенностей.

Вообще традиционная медицина для китайцев – это часть науки о «воспитании жизни» и помимо лечения она использует психофизиологические практики – ушу, цигун, дао-инь и т. д.

Рассказ о традиционной китайской медицине мы продолжим в следующем номере.

Русско-китайский клуб.

Подробная информация и заказ оздоровительных туров в Пекин:

тел.: (495) 771-60-22, 971-40-07, 698-49-41, 698-49-38

www.chinaworld.ru

Москва, ул. Варварка, д. 14

Реклама

Медико-социальная экспертиза – давний объект нареканий как со стороны врачей, так и со стороны пациентов и их родственников. Специалисты считают это мнение необъективным.

Слово – заведующему отделом проблем медико-социальной экспертизы и реабилитации слепых и слабовидящих ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-практический центр медико-социальной экспертизы, протезирования и реабилитации инвалидов им. Г.А. Альбрехта» Министерства труда и социальной защиты РФ, доктору медицинских наук, профессору Михаилу РАЗУМОВСКОМУ.

Помощь придёт!

– Михаил Израилевич, сотрудников медико-социальной экспертизы часто обвиняют в необъективности...

– Часть пациентов думают, что врачи-эксперты – это чиновники, определяющие размер их пенсии... Конечно, сумма пенсионных выплат – важный вопрос в жизни каждого человека. Важный, но не единственный! Суть работы врача-эксперта состоит в том, чтобы с помощью действенной реабилитационной программы повысить качество жизни человека, вернуть ему утраченные в результате болезни навыки... Мои коллеги стремятся сделать своих пациентов немного счастливее, в том числе и людей, полностью потерявших зрение.

Наш отдел занимается научно-методологическим обеспечением работы врачей-экспертов. Одновременно наши сотрудники сами проводят медико-социальную экспертизу в особо сложных случаях. Мы занимаемся не только вопросами установления инвалидности, но и практически всеми видами реабилитации инвалидов по зрению: медицинской, психологической, социальной, профессиональной...

Реабилитация немислима без обучения, овладения новыми знаниями

– Не могли бы вы привести конкретный пример?

– Несколько лет назад к нам направили пациента, который находился в тяжёлом психологическом состоянии. Он бывший военный, полковник, занимал ответственный пост. Человек ослеп в одно мгновение. Он на поезд ехал с семьёй в отпуск, высунулся из открытого окна... В этот момент его по лицу с огромной силой ударил... огурец, который кто-то выбросил из поезда, проезжавшего по соседним путям. Один глаз несчастному пришлось удалить, второй глаз сохранился, но полностью потерял зрительные функции.

– Каким образом сотрудники вашего отдела помогли этому пациенту?

– Для него была разработана индивидуальная реабилитационная программа. Мы занимались с ним пространственным ориентированием, освоением навыков

Михаил Разумовский:

«Цель медико-социальной экспертизы – повысить качество жизни пациентов»

самообслуживания, знакомили его с техническими средствами, помогающими в реабилитации слепых и слабовидящих. Был разработан и проведён курс психотерапии. И наши усилия дали свой результат. Человек открыл для себя новые жизненные перспективы.

Тест на профпригодность

– Хотелось бы поговорить ещё и о профессиональной, трудовой реабилитации инвалидов по зрению...

– Инвалиды по зрению работают как на специализированных предприятиях Всероссийского общества слепых (ВОС), так и на обычных предприятиях. В последние годы численность работающих инвалидов в структурах ВОС, к сожалению, сокращается. Мы занимаемся мониторингом производственного процесса на предприятиях ВОС. Главная цель состоит в том, чтобы каждому работающему инвалиду было обеспечено рабочее место в соответствии с его зрительными возможностями и общим состоянием здоровья.

– Вы всегда выезжаете на место, чтобы дать экспертное заключение?

– Мы всегда посещаем предприятия ВОС по просьбе их администрации, рядовых сотрудников или надзорных инстанций. Анализируем производственные процессы, общаемся с рабочими, мастерами и руководителями.

Однажды к нам обратился с жалобой слесарь-сборщик реабилитационного комплекса ВОС. Он занимался сборочными работами. А рядом производилась штамповка деталей. Рабочий пожаловался на то, что из-за шума у него снижается слух. Наши специалисты сочли эту жалобу обоснованной. Инвалиды по зрению действительно нуждаются в особой защите слуха. Автор обращения был переведён на другую работу. На предприятии были предприняты конкретные меры по уменьшению шума... В принципе подобные меры можно применять и на обычных предприятиях. Там тоже можно создавать рабочие места, адаптированные для инвалидов по зрению. Но в реальной жизни это сделать гораздо сложнее.

– А можете ли вы оказать помощь людям, которым необходимо сменить профессию из-за резкого ухудшения или потери зрения?

– В нашем отделе работает кабинет профессионального тестирования. Там имеется запатентованная нами автоматизированная система, в которой созданы учебные рабочие места, соответствующие аналогичным рабочим местам на предприятиях ВОС. Человек может попробовать себя в роли монтажника радиоаппаратуры и приборов, слесаря-сборщика электроаппаратуры, вязальщика схемных жгутов...



Оценивая ход выполнения рабочего задания, программное обеспечение «Профтест-1» определяет способность инвалида выполнять предлагаемый вид трудовой деятельности.

Это касается не только рабочих специальностей. Мы можем оценить возможности пациента выполнять интеллектуальные виды деятельности, например, в качестве массажиста, юриста, настройщика музыкальных инструментов, переводчика с иностранного языка...

Щит от конфликтов

– Михаил Израилевич, в чём, на ваш взгляд, заключается суть успешной реабилитации инвалидов по зрению?

– Имеет значение восстановление способности пациентов к самообслуживанию, к ориентации в пространстве, к самостоятельному передвижению по улицам города и пользованию общественным транспортом. Также реабилитация немислима без обучения, овладения новыми навыками и знаниями. И конечно, не надо забывать о способности к общению, социальным контактам. Заболевания органа зрения нередко создают психологические барьеры между слабовидящими, слепыми людьми и относительно здоровыми гражданами.

– При определении инвалидности нередко возникают различные конфликтные ситуации. Занимается ли ваш отдел созданием методик, исключающих проявление субъективизма в этом вопросе?

– Во время прохождения медико-социальной экспертизы часть пациентов стремится преувеличить свои проблемы, чтобы получить более тяжёлую группу инвалидности. В этих случаях указанные объективные исследования зрительных функций дают возможность

исключить экспертные ошибки и конфликтные ситуации.

У нас в отделе разработана и запатентована автоматизированная система оценки остроты зрения при проведении медико-социальной экспертизы. Острота зрения и поле зрения – это важнейшие критерии, определяющие право на инвалидность.

Мы определяем остроту зрения с помощью оптокинетического нистагма. Перед глазом пациента движутся линии и квадраты. При этом движения глаз фиксируются с помощью миографии. Поле зрения тоже можно объективно определить с помощью разработанного нами метода. Для этого перед глазом пациента в различных сегментах поля зрения предъявляются световые стимулы, а на энцефалограмме при этом фиксируются вызванные зрительные потенциалы.

Печали и огорчения

– Вас всё устраивает в современной российской системе медико-социальной экспертизы?

– В последние годы в России перестали определять инвалидность при одноглазии, в том числе и детям. Люди, утратившие зрение на один глаз, лишаются государственной поддержки. Считаю такой подход не во всех случаях оправданным.

Данные научных исследований показали, что при потере зрения на один глаз требуется от года до полутора лет, чтобы приспособиться к монокулярному зрению. Было бы вполне логично, чтобы на этот срок людям определялась инвалидность.

– Михаил Израилевич, как изменилась российская система реабилитации инвалидов по зрению в последние годы? Что вас радует? Что огорчает?

– Меня радует создание в регионах России, в том числе и в Санкт-Петербурге, сети реабилитационных центров для людей с ограниченными возможностями здоровья.

Есть интересный опыт в районных бюро занятости. Там появились специальные уполномоченные, оказывающие содействие инвалидам в поисках работы.

Огорчает нерациональное использование производственного потенциала Всероссийского общества слепых. Специализированные предприятия недостаточно загружены, у них сокращается численность сотрудников, значительная часть производственных площадей сдаётся в аренду.

Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидов по зрению, – показатель зрелости и мудрости общества. Давайте не забывать об этом!

Беседовал Илья БРУШТЕЙН



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

К низкому артериальному давлению у нас не принято относиться как к серьёзному заболеванию. Скорее – как к лёгкой аристократической причуде организма.

ДО ТЕХ пор, пока эта проблема не становится настолько заметной, что не начинает отравлять жизнь её обладателю.



Наш эксперт – академик РАН, почётный президент Всероссийского научного общества кардиологов, доктор медицинских наук, профессор Рафаэль ОГАНОВ.

Ни сна, ни покоя...

Гипотония не так уж невинна, как о ней думают. Это продолжительное состояние, характеризующееся пониженным артериальным давлением и различными вегетативными расстройствами (понижением температуры тела, потливостью стоп и ладоней, бледностью, головокружением).

Гипотоникам тяжело засыпать и ещё тяжелее просыпаться. На полноценный отдых им требуется больше времени, чем обычно рекомендуется: не 6–8, а 8–12 часов. При этом, несмотря на большую продолжительность сна, они редко чувствуют себя бодрыми и отдохнувшими.

Иногда гипотоников могут беспокоить возникающие в состоянии покоя и проходящие при физических нагрузках боли и ломота в суставах. Вследствие низкого давления ухудшается кровоснабжение мышц.

Помимо этого гипотоники метеочувствительны: они ощущают даже небольшие изменения атмосферного

Кстати

Причины гипотонии разнообразны. Катализатором её развития могут служить стрессы, хроническая усталость, недосыпание, депрессии и прочие апатичные состояния. Среди возможных причин развития гипотонии также различные заболевания сердца и сосудов, желудочно-кишечного тракта, органов кроветворения. Так что, если у вас регулярно наблюдается низкое давление, хорошо бы выяснить почему.

Состояние – подавленное

Чем коварно низкое давление



У женщин гипотония встречается в пять раз чаще, чем у мужчин

давления и смену климатических условий, не могут долго находиться в душном помещении, им тяжело долго стоять или сидеть, они могут потерять сознание без видимых причин. Вся эта симптоматика развивается не сразу, а лишь с годами, постепенно набирая частоту и интенсивность. В юности гипотоники могут даже не догадываться о своей проблеме и относиться к низкому давлению без всякого внимания.

Пейте кофе, жуйте перец

Диагностика физиологической гипотонии основывается на исключении расстройств объективного и субъективного характера. Для выявления вегетативных нарушений проводится кардиоинтервалография, а нарушения в органах пищеварения, кровообращения и дыхания требуют рентгенографии и ультразвукового исследования. В обязательном порядке проводится мониторинг артериального давления.

В отличие от гипотензивных средств, способных снизить артериальное давление при гипертонии, медикаментозных методов лечения гипотонии довольно мало. Обычно таким пациентам назначаются кофеиносодержащие стимулирующие препараты. При отсутствии сопутствующих патологий внутренних органов чаще всего применяют препараты группы холинолитиков и кардиотонические средства.

Довольно эффективны также растительные препараты, повышающие артериальное давление и тонус сосудов (женьшень, эхинацея, настойка лимонника китайского, пантокрин, левзея сафлоровидная, отвары и настойки соцветий бессмертника песчаного, настойка аралии маньчжурской). Однако

Важно

Если давление упало незначительно – до 110 на 70 мм рт. столба при норме 120 на 80, это считается вариантом нормы. При снижении давления более чем на 20% от нормальных индивидуальных показателей гипотония может нанести вред здоровью. С возрастом гипотоники чаще других склонны испытывать скачки давления и приступы гипертонической болезни. Недаром врачи говорят, что непролеченный гипотоник – это будущий гипертоник.

Проверь себя

У женщин гипотония встречается примерно в пять раз чаще, чем у мужчин. Как правило, в возрасте от двадцати до сорока лет. К основным признакам гипотонии относятся:

- ✓ учащённый пульс при повышении физических нагрузок;
- ✓ повышенная чувствительность к холоду и жаре;
- ✓ сбой менструального цикла (у женщин), снижение потенции (у мужчин);
- ✓ низкая работоспособность, сонливость, склонность к укачиванию;
- ✓ ухудшение памяти, потливость стоп и ладоней, нарушение терморегуляции;
- ✓ потемнение в глазах и/или мелькание «мушек» перед глазами;
- ✓ болевые ощущения в области сердца, расстройства пищеварения.

не переусердствуйте с этими препаратами. Они также имеют противопоказания и побочные эффекты.

Все – в сад!

Не менее важно гипотоникам вести правильный образ жизни, избегать физических и эмоциональных нагрузок, заниматься спортом, регулярно и полноценно питаться, гулять.

В рационе такого человека обязательно должны присутствовать витамины группы В (ими богаты морковь, молоко, яичный желток, печень, дрожжи, зелёные части растений), а также витамин С и белки. Не обделяйте себя морепродуктами, богатыми магнием, калием и кальцием. Гипотоникам также полезны пряности, которые повышают давление и стимулируют адекватную деятельность желез внутренней секреции.

А вот «лечиться» коньячком крайне нежелательно. Коньяк имеет лишь кратковременный эффект и вызывает быстрое привыкание, причём каждый раз для устранения симптоматики гипотонии организм будет требовать увеличения дозы спиртного, что чревато новыми проблемами.

Василиса АНДРЕЕВА

МЕДСОВЕТ

Что-то с памятью стало...

? У меня в семье по женской линии многие страдали болезнью Альцгеймера. Очень боюсь, что моя пожилая мама повторит их судьбу. Скажите, по каким признакам можно определить этот недуг?

Антонина, Нижний Новгород

Отвечает врач-невролог Константин БОРОДИН:

– Специалисты выделяют три стадии болезни Альцгеймера: мягкую, умеренную и тяжёлую. Начало заболевания почти всегда незаметное. Чего не скажешь о более развёрнутой его стадии, когда появляются расстройства речи (например, её замедление), трудности с подбором слов, нарушения почерка. На более поздней

стадии человеку бывает трудно вспомнить, что он услышал, прочитал или увидел несколько минут назад, больные не помнят, какое сегодня число, год, не понимают, где находятся, и могут заблудиться даже в знакомом месте.

Возможными признаками заболевания могут быть: провалы в памяти (особенно на недавние события и имена людей),

дезориентация во времени и пространстве, внезапно возникшие затруднения в занятиях, которые содержат элемент творчества (шахматы, преферанс), трудности в принятии решений. При болезни Альцгеймера также очень характерны личностные изменения: подозрительность, склонность к обвинению окружающих, скупость, упрямство, которые приобретают гипертрофированные формы.

При подозрении на болезнь Альцгеймера и другие формы старческой деменции необходимо для начала обратиться к врачу первичного звена, который должен направить пациента на консультацию в специализированное учреждение.

Из уст в уста

? Слышала, что менингит – это инфекционное заболевание и им можно заразиться от другого человека. Неужели это правда? И если да, то как можно защититься от этой напасти?

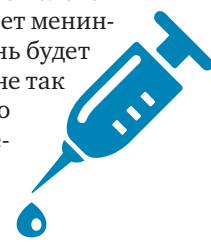
Ольга, Ставропольский край

Отвечает врач-инфекционист Евгений ЖАРОВ:

– Да, менингит – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Оно может поразить любого вне зависимости от возраста и пола. Считается, что порядка 10–20% населения являются носителями

возбудителей того или иного типа менингита. Особенно велик риск заражения у тех, у кого ослаблен иммунитет. В первую очередь это касается детей до пяти лет.

Наиболее эффективный способ защиты от бактериального менингита – вакцинация против пневмококка, менингококка и гемофильной палочки, главных возбудителей этого опасного инфекционного заболевания. Если прошедший иммунизацию человек всё же заболеет менингитом, болезнь будет развиваться не так стремительно и выздоровление наступит гораздо быстрее.



У природы нет плохой погоды? В эту сентенцию мы больше не верим. Потому что хорошо помним жару 2010 года. Аномальная погода оказалась очень опасной для самочувствия. Медики поняли: надо срочно учить россиян спасаться от «жареного солнца больших городов». И прежде всего особые рекомендации должны получить люди, которые не могут похвастаться крепким здоровьем.



Наш эксперт – профессор, руководитель научно-диспансерного отдела Института клинической кардиологии им. А.Л. Мясникова Фаиль АГЕЕВ.

Градус болезни

Волна жары – так называют дни, когда среднесуточная температура воздуха (не дневная и не ночная, а именно средняя) превышает привычную для данной широты. Например, на параллели Москвы волна жары фиксируется при среднесуточной температуре более 23,9 градуса. Именно в этот момент происходят многие неприятности по части здоровья.

Памятным летом 2010 года в Москве насчитали 55 дней повышенной температуры. Тогда в 31 регионе страны от изнуряюще высоких температур не было отдыха даже ночью, а вдохнуть полной грудью не позволяли горящие торфяники. От пожаров в город потянулся дым. Плотная мгла из сажи, гари, токсичных веществ укутала столицу. В Москве концентрация оксида углерода превысила предельно допустимую в 3,8 раза, диоксида азота – в 3,3, а в области – соответственно до 4 и 7 раз. И на всей территории температурной аномалии приоритет смертности по сравнению с аналогичным периодом прошлого года составил 55 процентов, то есть можно предполагать, что 44 тысячи человек ушли из жизни из-за жаркой погоды. Чаще всего смерть случалась от болезней систем кровообращения.

Кому хуже всех

Конечно, от солнцепёка и духоты страдают все. Но для некоторых из нас такие погодные сюрпризы очень опасны.



Больше всех рискуют одинокие пожилые люди, которых никто из близких не навещает. Старички вообще плохо переносят жару, поскольку у них происходят возрастные обезвоживание организма и нарушение системы терморегуляции. Наверное, вы замечали, что пожилые меньше потеют. А ведь испарение жидкости с поверхности тела приводит к охлаждению – пот защищает организм от перегрева внутренних органов.

Жареное солнце

Как хроникам пережить жару



Уязвимы малыши до четырёх лет. Они активнее взрослых, ни минуты не сидят на месте, больше времени проводят на открытом воздухе, а их лёгкие более чувствительны к загрязённому воздуху.



Любопытно, но худые люди переносят жару хуже, нежели полные, потому что жировая клетчатка защищает организм от перегревания, словно узбекский стеганный халат. Но не стоит путать просто полноту и абдоминальное ожирение (когда жир концентрируется на животе), при такой проблеме высокая температура на улице – существенный фактор риска.



Понятно, что в загазованной среде жара становится невыносимой, поэтому к категории счастливиц можно отнести тех, кто проживает в зелёной зоне, а не рядом с автотрассой. Жару тяжелее переносить в высотном бетонном здании, особенно на верхних этажах, ближе к раскалённой крыше. Возникают также островки тепла – микрорайоны городской застройки, которые нагреваются сильнее окружающей местности и не остывают за ночь.



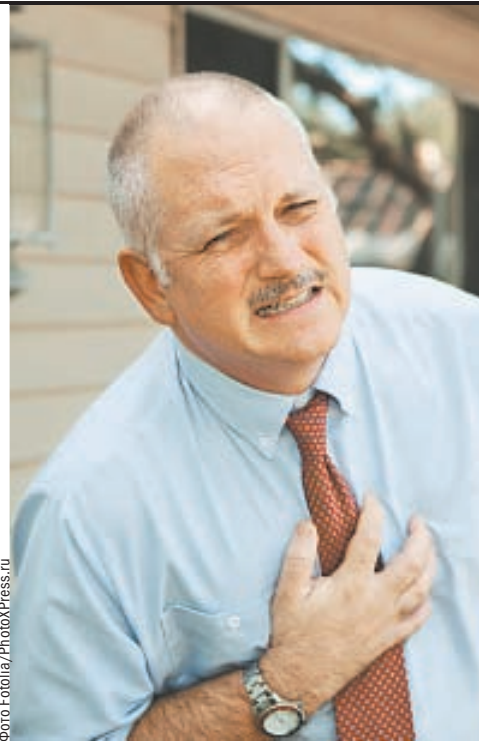
И, конечно, тягостнее всего приходится людям, больным ишемической болезнью сердца, гипертонией, сердечной недостаточностью, бронхологическими заболеваниями, диабетом, нарушениями мозгового кровообращения, психическими нарушениями, в том числе депрессией.

Опасная таблетка

Для людей с хроническими заболеваниями доктора приготовили особые рекомендации. И прежде всего они касаются лекарств, которые принимает пациент.

Во-первых, хранить их надо не в тумбочке у кровати, а на стенке холодильника (если нет особых рекомендаций). Медикаменты могут изменить свои свойства при высокой температуре.

Во-вторых, ни в коем случае нельзя самостоятельно отменять препараты. Дело в том, что в жару происходит некоторое снижение уровня артериального давления – таким способом организм защищается от высоких температур. Адаптационная гипотония безобидна, если не сопровождается головокружением и выраженной слабостью. Но если симптомы появились – срочно к врачу. Помните, гипотония становится опасной, если гипертоник, обрадовавшись нормальному давлению, устраивает себе лекарственные каникулы. А вдруг в этот момент наступит похолодание и артериальное давление тут же подскочит? Результат – криз, инфаркт, инсульт. Именно с этим связан наплыв пациентов



Переносить высокие температуры помогут препараты-адаптогены

в поликлиники после окончания дачного сезона. В очередях перед кабинетами докторов – те, кто летом никаких таблеток не принимал. Поэтому в жару человеку с хроническими болезнями нужно обязательно обратиться к врачу, который внесёт коррективы в лекарственную терапию – назначит правильные таблетки и другие дозы.

В-третьих, в жару приём некоторых лекарств становится опасным. Наиболее вредные летом препараты – диуретики и аспирин, вызывающие самые разные осложнения. Поэтому ни в коем случае не назначайте сами себе эти лекарства. Их может прописать только врач! Обратиться к доктору придётся, если вы принимаете и другие препараты. Например, симпатомиметики и антигистаминные препараты, которые нарушают теплоотдачу, подавляют работу потовых желёз. Седативные и обезболивающие средства тоже снижают восприятие тела. Даже парацетамол не стоит принимать, когда на улице плюс 30. Но, как только жара спадёт – в конце сентября – октября, – надо опять посетить врача: провести коррекцию в лекарственной терапии и других рекомендациях.

Лекарства от зноя

Оказывается, есть и такие. Пережить высокие температуры помогут так называемые адаптогены. Среди них – препараты, восполняющие дефицит магния и калия, который испытывает организм в жару. Потеря калия – прямая дорожка к нарушениям ритма сердца, к судорогам. Если нехватку ликвидировать – риск сердечно-сосудистых проблем уменьшается. А магний – элемент, который возвращает нам спокойствие, убирает тревожность. Жара – это большой стресс для организма, именно магний поможет его пережить.

ВАШЕ ПРАВО



На вопросы читателей отвечает юрист-консультант детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ.

Без полиса



Имеют ли право в травмпункте отказаться принять человека, если его привезли с травмой без полиса ОМС?

Светлана Васильевна, Московская область

– Отсутствие полиса не может быть причиной отказа лечебного учреждения в оказании экстренной помощи больному.

Согласно статье 11 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» медицинская помощь в экстренной форме оказывается медицинской организацией и медицинским работником гражданину безотлагательно и бесплатно. Отказ в её оказании не допускается. За нарушение данных требований медицинской организации и медицинские работники несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Если вы всё-таки столкнулись с самоуправством, подавайте жалобу главному врачу поликлиники, при которой действует травмпункт, либо в прокуратуру. Или обращайтесь в Фонд обязательного медицинского страхования – федеральный, или территориальный, или в территориальный департамент здравоохранения.

Важно также знать, что в экстренных случаях вы можете вызвать «скорую». Если врачи «скорой» не могут помочь пациенту по месту вызова, они обязаны госпитализировать его в стационар, где он может находиться до снятия острого состояния. При этом ему должна оказываться вся необходимая медпомощь, включая процедуры и оперативное вмешательство. Даже если у него нет страхового полиса!

Справка для вуза



Для поступления в вуз взяли в поликлинике необходимую медицинскую справку. Но сын будет подавать документы сразу в два вуза, а может, и в три. А заверенных копий медсправки нам в поликлинике не дали. Разве врачи правы?

Мария, Санкт-Петербург

– Медицинская справка формы 086 была утверждена Приказом Минздрава 04.10.80 № 1030. В ней чётко обозначены поля, которые должны быть заполнены медицинским учреждением. Там есть строка под номером 2: «Наименование учебного заведения»; работы, куда представляется справка». Как вы понимаете, в этом случае в заверенных копиях толку нет, раз вы собираетесь подавать документы в разные институты. Единственное, что можно посоветовать на будущее, просите врачей сделать сразу 3 экземпляра заключения, но адресованные в разные вузы.

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

ПСОРИАЗ ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Эффективность и безопасность гомеопатического лекарства (не БАД) «Лома Люкс Псориалис» (США), созданного на основе микродоз солей никеля и брома из минералов Мертвого моря, подтверждена 20-летней практикой. Уже в течение курса лечения исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. Значительно увеличивается ремиссия. Принимается **внутри** 1 раз в день натощак.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон **003**

Справки

(495) 645-68-80

Отзывы

www.lomalux.ru

Рег. № П015963/01 от 16.09.2009 г. На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Светлана ЧЕЧИЛОВА



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Без резких движений!

Вывих плеча – бич лета

В тёплое время года активные люди гораздо чаще получают травмы. Одна из наиболее частых – вывих плеча – требует тщательного лечения и реабилитации, чтобы не повториться.

Вот новый поворот!

Вывих плечевого сустава связан с неправильным движением плеча – чрезмерным отведением руки от туловища. Чаще всего это происходит при падении на вытянутую руку, реже – на локоть во время игр, бега, преодоления препятствий, борьбы. В этом случае поворот плеча кнаружи осуществляется как бы под давлением, форсированно.

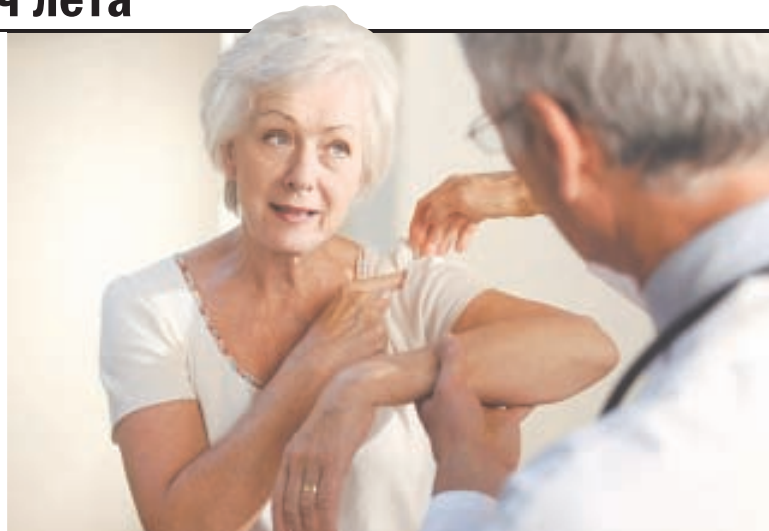
Пострадавший жалуется на сильную боль в плечевом суставе. При внимательном осмотре видно, что область плечевого сустава на больной стороне уплощена по сравнению со здоровой, рядом может быть выпуклость при сдвиге кости, руку невозможно прижать к телу. Всё это происходит потому, что головка плечевого сустава – его округлая часть – вышла из суставной впадины, в которой она обычно находится, окружённая специальной жидкостью.

Скованные болью

Плечевой сустав – один из самых крупных, поэтому его повреждения могут привести к достаточно серьёзным последствиям. После вывиха активные движения рукой невозможны, пострадавший старается не шевелить больной рукой, поддерживая её здоровой. Плечо больной руки кажется удлинившимся или укороченным – в зависимости от того, какой вывих произошёл.

Кстати

После вывиха в плечевом суставе у некоторых пациентов под влиянием самого незначительного усилия такая же проблема может повториться вновь и развиться так называемый привычный вывих. Для того чтобы это произошло, пациенту достаточно бывает закинуть во время сна руку за голову. Особенно легко наступает вывих при отведении плеча и вращении его кнаружи, например при надевании пиджака или жакета. В таких случаях может понадобиться операция по укреплению капсулы плечевого сустава либо пластическая операция на мышцах и сухожилиях (в том числе с использованием трансплантатов).



Самая частая причина травмы – падение на руку

При попытке пострадавшего поднять руку, привести или отвести её также ощущается характерное для вывиха плеча пружинящее сопротивление. При этом локтевой сустав невозможно привести к туловищу, а мышцы, окружающие плечевой сустав, сильно напряжены.

Вывих может сопровождаться повреждениями сосудов или нервов (вплоть до паралича дельтовидной мышцы, которая играет важную роль при поднимании руки и плеча), а также переломом.

Срочно к врачу!

Если на месте ушиба образовались ссадины или рана, надо очистить их от грязи и промыть 1–2%-ным раствором перекиси водорода, а края раны обработать йодом. Затем наложить стерильную повязку или бактерицидный пластырь и отправляться в травмпункт или стационар.

Врач должен сделать рентген в двух проекциях – прямой и боковой, чтобы определить характер вывиха, а также наличие или отсутствие переломов. После этого приступают к вправлению вывиха, предварительно сделав обезболивание или наркоз, и снова делают контрольные рентгеновские снимки, чтобы убедиться, что вывих вправлен и нет костных повреждений. В некоторых случаях могут быть причины, препятствующие вправлению, таких больных направляют на операцию.

Для того чтобы обеспечить заживление повреждённых тканей и предупредить возникновение повторного вывиха, руку помещают в жёсткую повязку, которая придерживает плечо в одном и том же положении у грудной клетки, ограничивая движения

в плечевом суставе. С такой повязкой больной должен ходить 3–4 недели.

Разрабатывая это!

Когда повязку снимают, для профилактики перерастяжения связок руку укладывают на широкую косынку, препятствующую отвисанию плечевой кости и способствующую прижиманию головки плечевой кости к суставной впадине. В это время пострадавший может чувствовать возвращение болей и рефлекторное сжатие мышц в области травмы. Поэтому в первые 10–12 дней после снятия повязки делают упражнения на расслабление мышц плечевого пояса и руки, постепенно увеличивая объём её движений, применяют коррекцию в положении лёжа на спине. Занятия могут проводиться не только в зале ЛФК, но и в лечебном бассейне.

Полезно проводить в воде поднимание надплечий, сближение лопаток, круговые движения рук в плечевых суставах, облегчённые движения в плечевом суставе с самопомощью, маховые движения руки, активные движения пальцами и кистью. Лечебный массаж мышц плечевого пояса и руки может чередоваться с гидромассажем. Для снижения болевых ощущений больному рекомендуется принять 2–3 ванны или душ на область поражённого сустава в сочетании с движениями, включающими плечевой сустав.

Важно

Чтобы предупредить травмы плечевого сустава, не стоит сразу после выздоровления принимать участие в активных играх, беге, прыжках. Первые дни на отдыхе хорошо заняться укрепляющей мышцами гимнастикой. Ещё лучше, если комплекс упражнений, развивающих координацию движений и тренирующий крупные группы мышц, станет вашей ежедневной привычкой.

Алина ПОГОДИНА

МЕДСОВЕТ

Останови инсульт!

? *Ваша газета много пишет об инсульте. И всё же напомните, какие симптомы могут на него указывать.*

Мария, Саратов

Отвечает врач-невролог Олег ПЕТРАКОВ:

– Вовремя выявить признаки острого нарушения мозгового кровообращения и прийти на помощь больному можно с помощью несложных действий:

- попросите человека улыбнуться – при инсульте будет заметна асимметрия лица;
- предложите пострадавшего вытянуть руки перед собой – при инсульте человек не сможет этого сделать одинаково обеими руками;
- попросите пострадавшего сказать простую фразу – при инсульте речь будет нечёткой;
- предложите человеку высунуть язык – при инсульте он отклоняется в сторону.

Именно благодаря такому тесту в Европе более 70% больных с острым нарушением мозгового кровообращения попадают в стационар вовремя.

Пора худеть!

? *У меня обнаружили сахарный диабет. Эндокринолог в поликлинике настоятельно советует мне похудеть. Разве это так необходимо?*

Елена, Тула

Отвечает врач-эндокринолог, кандидат медицинских наук Наталья ЧЕРНИКОВА:

– Ваша врач абсолютно права. Сахарный диабет 2-го типа является наиболее значимым медицинским последствием ожирения. Не потому ли около 90% больных имеют избыточную массу тела? А при многолетнем ожирении риск заболевания диабетом возрастает в несколько раз. Доказано, что уменьшение массы тела всего на 5 кг сопровождается снижением уровня гликемии натощак на 15%. Уменьшается смертность, связанная с диабетом, на 30–40%. Кроме того, ожирение является фактором развития и других заболеваний, требующих как можно более ранней диагностики и серьёзного, активного лечения: бесплодия, сердечно-сосудистых и некоторых онкологических заболеваний.

Метка старости?

? *У меня на теле стало много папиллом. Говорят, что это признак старения. А на самом деле?*

Алевтина, Астрахань

Отвечает врач-дерматолог Ольга ДЕМЕТЬЕВА:

– К процессу старения папилломы никакого отношения не имеют. Папилломатоз – вирусное заболевание. Подвержены ему те, кто страдает избыточным весом, который в сочетании с повышенной потливостью создаёт прекрасные условия, чтобы папилломы обосновались на теле. Нередко встречаются папилломы и у подростков, которые, заразившись ими от страдающих папилломатозом членов семьи.

Для педантов

? *Я слышал, что есть люди, которые потели почки, но продолжают жить без всякого диализа, без пересадки, а только на одной специальной диете. Это правда?*

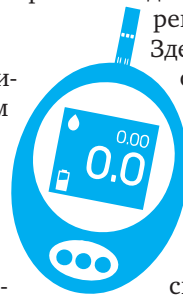
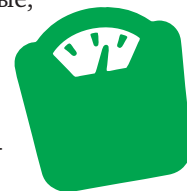
Игнатий Петрович, Краснодар

Отвечает заместитель главного врача по нефрологической службе Московской городской клинической больницы № 52, кандидат медицинских наук Олег КОТЕНКО:

– У меня такие пациенты были и сейчас есть. Это люди пожилого возраста, которым давно пора было бы начинать гемодиализ, но я веду их с помощью диеты и лекарств.

Но эта методика подходит далеко не всем, и широко рекламировать её нельзя. Здесь пациент должен абсолютно доверять врачу, очень пунктуально выполнять все его назначения, вести пищевой дневник, дневник контроля своего здоровья, быть педантом в хорошем смысле этого слова.

Этот метод применяется во многих странах мира: в Китае, в северных районах Италии, например, но не на юге, где люди, если можно так сказать, более безалаберные. И в США эта методика не идёт. Менталитет американцев не позволяет им ограничивать свою свободу. К сожалению, часто пациенты не готовы сами делать всё возможное для своего здоровья.



Говорят, за рулём нет мужчин или женщин, а есть участники дорожного движения. И проблемы со здоровьем, возникающие в связи с вождением, у них практически одинаковые.

СОГЛАСНО исследованиям, в списке профессиональных заболеваний водителей первое место заняли простудные заболевания. На втором месте – заболевания позвоночника, особенно шейного и поясничного отделов. На третьем – болезни сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения (за что отдельное спасибо стрессам на дороге).

Опасная прохлада
С простудами за рулём всё более или менее ясно. Зимой легко заболеть из-за большой разницы температур в автосалоне и на улице, а летом – из-за сквозняка из открытого окна. Кондиционер, конечно, спасает, но тоже не всегда. Иногда, наоборот, насморк и ангина возникают у водителей именно из-за него. По мнению медиков, безопасное для здоровья понижение температуры воздуха составляет 3–5 градусов. Поэтому, когда в салоне автомобиля становится прохладнее сразу на 10, а то и больше градусов, организму совсем не здорово.

Выход. Не включайте кондиционер сразу же на полную мощность. Добиваться снижения температуры надо постепенно, снижая её на 3–5 градусов с интервалом 10–15 минут. Кстати, комфортной и физиологичной считается температура плюс 22–24 градуса.

Ещё одна опасность кроется в несвоевременной замене воздушных фильтров. Делать это надо не реже чем раз в год. Если же фильтры засорены, это не только ухудшает работу кондиционера, но и способствует тому, что там скапливаются плесневые грибки и микробы – возбудители разных болезней.

МЕДСОВЕТ

Со сдвигом

? Собираюсь к родственникам во Владивосток. Как пережить длительный перелёт и акклиматизацию без ущерба для здоровья?

Александр, Санкт-Петербург

Отвечает врач-терапевт Анна СВЕТЛОВА:

– Для акклиматизации взрослому человеку нужно 7–10 дней, а маленьким детям – до 10–14. Готовиться к переезду в другую климатическую зону нужно заранее. Старайтесь накануне поездки сбалансированно и регулярно питаться. Свообразным тренажёром адаптационных механизмов организма может послужить контрастный душ. Если предстоит смена суточных ритмов, за пару дней до путешествия можно немного сдвинуть часы своего бодрствования и сна: при путешествии на восток ложитесь спать

Докатились!

Как избежать болезней автомобилистов

Удар в спину
Теперь о позвоночнике. Источник бед здесь не только в длительном (а если учитывать наши пробки, то очень длительном) сидячем положении, но и в неправильной позе, возникающей из-за некачественного или плохого отрегулированного сиденья. Правильное положение позвоночника должно напоминать букву S. При этом руки водителя должны быть почти выпрямлены, а ноги, согнутые в коленях, спокойно доставать до педалей. Однако многие сидят за рулём в «позе банана» или буквы С – склонившись к рулю и вытянув выпрямленные ноги к педалям. В результате хронического перенапряжения мышц и тряски во время езды страдают и стираются межпозвоночные диски.

Выход. Решить эту проблему помогут жёсткие сиденья, подогнанные по фигуре, и правильная посадка. Не откидывайтесь назад, поясницей касайтесь сиденья (можно подложить подушечку), затылком упирайтесь в подголовник. Купите удобные зеркала (особенно заднего вида), чтобы следить за движением, не выкручивая шею. Для долгих поездок надевайте корсет. И не слишком уповайте на массажные роликовые чехлы. Конечно, они помогут расслабить затёкшую спину, но если у вас уже появилась проблема с позвоночником, а тем более грыжа, то такие чехлы во время дорожной тряски только ухудшат ситуацию. Если предстоит долгая дорога, делайте перерыв через каждые 1,5–2 часа езды. В профилактических и тем более лечебных целях посещайте мануального терапевта или остеопата. Но только после консультации врача-вертебролога и МРТ. И, конечно, не забывайте отдыхать от вашего «железного коня»: гуляйте, плавайте.

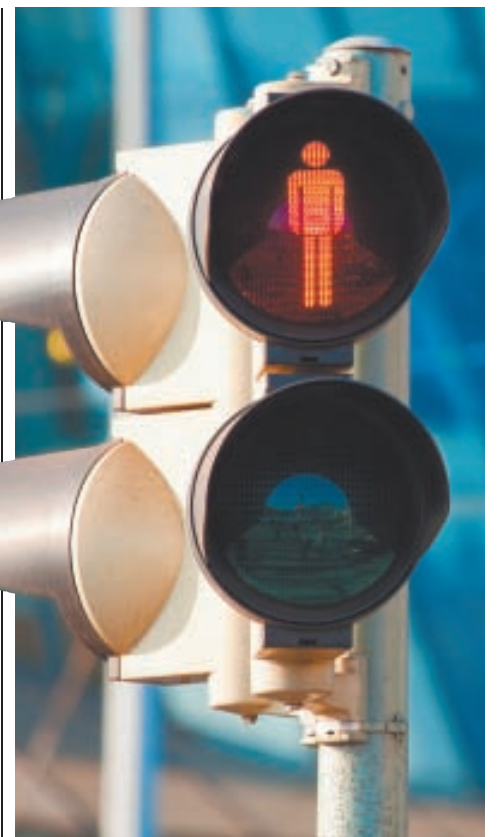
В ногах правда есть
Боль в ступне преследует многих водителей. Артроз, пяточная шпора, бурсит (воспаление суставной сумки), плоскостопие – всё это результат неравномерной нагрузки на стопу, которая большую часть времени в течение поездки остаётся малоподвижной, но периодически, при нажатии на педаль газа, сильно напрягается.

Выход. Чтобы предотвратить недуг, своевременно обратитесь к ортопеду. Особенно если появились хруст, боль и отёки ступней. На первых порах могут помочь специальные стельки, но только выписанные врачом и купленные в специальной аптеке.

Через каждые час-полтора выходите из машины для разминки. Сначала надо походить на носках, потом – на наружном и внутреннем крае стопы. Дома можете рассыпать по полу камушки и постараться собрать их по одному, захватывая стопой. Полезно ходить без обуви по неровной поверхности, плавать кролем, делать массаж ступней.

Увы, ходьба босиком по полу пользы не принесёт, даже наоборот – от этого стопа лишь больше уплотняется. Лучше надевайте тапочки с плотным задником, а если врач посоветует, то приобретите домашнюю ортопедическую обувь.

Среди болезней водителей на первом месте – простудные заболевания



Долой застой!
Типично женская проблема, связанная с автомобилем, – застой крови. Ведь женские кровеносные сосуды более тонкие. Из-за этого могут возникать геморрой и варикозное расширение вен нижних конечностей.

Выход. Во время остановок в пути вращайте ступнями по кругу и с носка на пятку. Периодически сжимайте и разжимайте ягодицы (кстати, помимо профилактики застойных явлений в малом тазу это упражнение помогает и от застоя в интимной сфере). Также полезно сидеть с приподнятыми ногами (но, конечно, не за рулём).

По вечерам делайте ванночки для ног и принимайте контрастный душ. Утром и вечером массируйте стопы. Используйте кремы, улучшающие венозное кровоснабжение.

Елена НЕЧАЕНКО

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– В своё время я активно водил машину. Сперва у меня была первая модель «Жигулей», потом была «Нива». И мы ездили с Александром Анатольевичем (Ширвиндтом. – Ред.), который у нас автомобилист ещё с древних времён, на рыбалку. Но потом я стал мало за рулём ездить и стал больше ходить пешком. До сих пор, если у меня есть свободное время, я хожу от дома на Арбате до театра на площади Маяковского пешочком. Обратно, конечно, после спектакля меня забирают на машине.

Эвалар «Эндокринол» – негормональное средство для щитовидной железы

Затяжная усталость, плохое настроение и лишний вес могут говорить о сбое в работе щитовидной железы.

Чтобы не допустить этого, принимайте негормональный «Эндокринол» от компании Эвалар на основе лапчатки белой.

Капсулы «Эндокринол» способствуют поддержанию гормонального баланса щитовидной железы в норме. Крем-гель «Эндокринол» с экстрактами лапчатки, льнянки и звездчатки вместе с капсулами создаёт оптимальную концентрацию активных веществ растений в области щитовидной железы.

Принимайте «Эндокринол» и забудьте об усталости, плохом настроении и лишнем весе!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

8-800-200-52-52 www.evalar.ru

БАД. Реклама. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Когда из-за переезда на дачу или поездки в отпуск всей семьёй меняется привычный ритм жизни, у родителей сразу возникает масса вопросов к врачу своих малышей. Мы выбрали самые часто встречающиеся и задали их известному детскому доктору.



На вопросы читателей отвечает педиатр, кандидат медицинских наук Евгений КОМАРОВСКИЙ.

Младенец в машине

? Как правильно организовать дальнюю поездку с маленьким ребёнком в отпуск на машине?

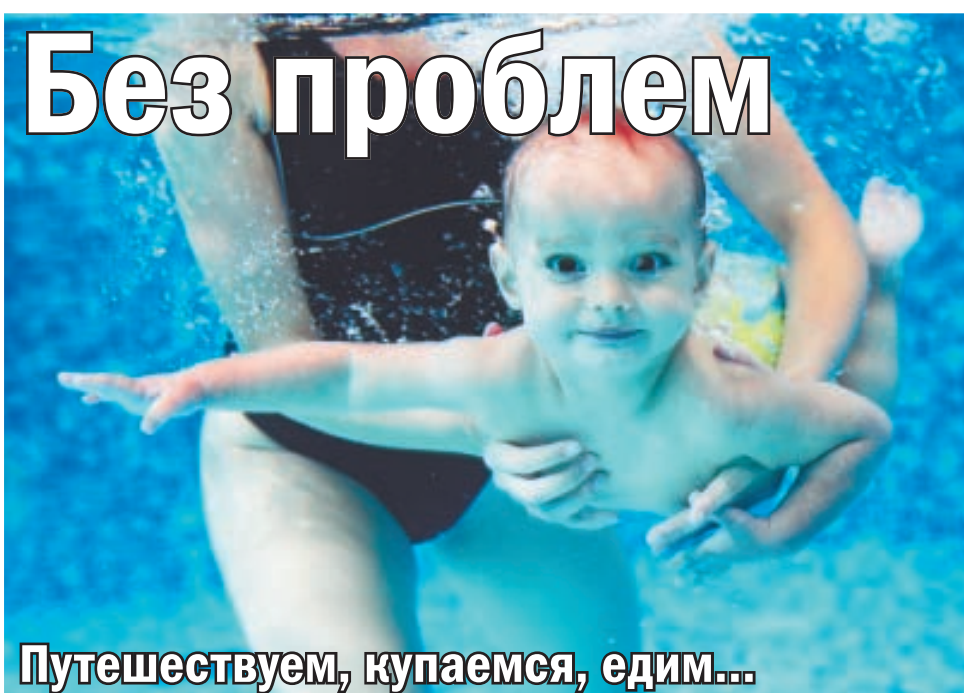
Протасовы, Екатеринбург

– Про то, что ребёнок должен находиться в детском автомобильном кресле, я не говорю – это очевидно. Самое главное, что часто недооценивается, – безопасность питания и качество воды. Бутилированная вода должна быть у вас всегда с собой. Если сомневаетесь в качестве продуктов, приобретённых в дороге, выручат баночное питание и растворимые каши. Если мама продолжает кормить грудью – замечательно, более безопасной еды для младенца и придумать нельзя.

Как правило, люди, которые заработали на дальнюю поездку с ребёнком в собственном автомобиле, могут себе позволить автомобильный холодильник.

Кроме этого, необходимо укомплектовать аптечку детскими лекарственными средствами – прежде всего для регидратации (восстановления водного баланса в организме), жаропонижающими, антигистаминными, набором перевязочного материала. Не забудьте средства защиты от насекомых и солнца.

Без проблем



Путешествуем, купаемся, едим...

В обнимку с мамой

? Собираемся ехать на юг. Дочке 5 месяцев, можно ли будет купать её в море?

Елена, Тверь

– Если ребёнок не пытается глотать воду и получает удовольствие от процесса купания, то возрастных ограничений нет. Пожалуй, принципиальный вопрос здесь один: температура воды. Морская вода с температурой выше 24 °C вполне приемлема для малыша. А если температура воды ниже 24 °C, так и это не особая проблема: кратковременные окунания в обнимку с тёплой мамой – прекрасная закаливающая процедура.

Таблетка или образ жизни?

? Что вы можете посоветовать для поднятия иммунитета у ребёнка трёх лет?

Анна Ивановна, Липецк

– Большинство мам и бабушек, задающих подобный вопрос, искренне ждут, что доктор посоветует какую-то «золотую таблетку». Должен вас огорчить: подобных лекарств не существует. Всё, что назначается якобы для поднятия иммунитета, – это абсолютный медицинский «развод», попытка фармацевтического бизнеса удовлетворить вашу потребность помогать ребёнку.

Коррекция иммунитета возможна исключительно через коррекцию

образа жизни ребёнка. Имеется в виду достаточное пребывание на свежем воздухе, ненасильственное кормление, физические нагрузки, оптимизация параметров воздуха в квартире, своевременное опорожнение кишечника, ограничение контактов с больными детьми, обучение родителей искусству правильной помощи при респираторных вирусных инфекциях. Вот в этом, собственно, и состоит программа поднятия иммунитета детям любого возраста.

Простые правила

? Какие правила нужно соблюдать на кухне, чтобы еда была безопасной? Ко мне на дачу привезут двух маленьких племянников, и я волнуюсь, как их буду в жару кормить.

Ольга, Белгород

– Эти правила вполне можно изобразить в виде небольшой памятки. Их всего пять.

1. Соблюдайте чистоту.
2. Отделяйте сырое от готового.
3. Проводите тщательную термическую обработку продуктов.
4. Храните продукты при безопасной температуре.
5. Используйте только свежие продукты и чистую воду.

Расшифруем бегло. Моем руки, посуду и поверхности, на которых готовится еда. Сырое и готовое храним и готовим отдельно, размещаем на разных полках холодильника, режем на разных досках разными ножами...

Термическая обработка продуктов обязательна всегда, когда для этого есть возможность! Это особенно актуально, когда еда предназначена детям.

Готовые блюда храним не целый день в комнате, а максимум сутки-двое в холодильнике. Размораживаем продукты не при комнатной температуре, а в холодильнике или в СВЧ. Консервы (вздутые или повреждённые) безжалостно выбрасываются.

И наконец, чистая вода – непреложная основа безопасного питания.

Про кондиционер

? Можно ли включать кондиционер там, где спит ребёнок?

Ирина А., Москва

– Однозначно и можно, и нужно. Главное только, чтобы кровать не стояла в потоке воздуха, и, если включаете кондиционер, контролируйте влажность в комнате, где находится ребёнок.

Записала Евгения ДАНИЛОВА

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ШЕСТИЛЕТОК

Лето – отличное время, чтобы приучить детей к утренней гимнастике и другим полезным физическим упражнениям. Самый подходящий для этого возраст – 5–6 лет.

ОПТИМАЛЬНАЯ продолжительность зарядки для дошкольника – 10–12 минут. Делать её стоит как утром до завтрака (после умывания), так и после дневного сна. Дневную гимнастику можно выполнять дольше – 20–25 минут, но следите, чтобы ребёнку не стало скучно.

В этом возрасте для всестороннего развития полезны бег (в том числе на месте), прыжки, игра с мячом, ползание и лазание. По возможности давайте зарядку на улице – на дачном участке, в парке или на спортплощадке во дворе.

Вот примерные упражнения для детей 5–7 лет.

Весёлая зарядка

1. Допрыгни!

Подвесьте на верёвочке яркий платок или надувной шарик чуть выше роста ребёнка. Малыш должен подпрыгивать сначала на обеих ногах, а потом на каждой по очереди, стараясь коснуться головой этого предмета.

2. Ступенька

Встаньте у крыльца с высотой ступенек 15–25 см. Пусть ребёнок запрыгивает на ступеньку, сначала повернувшись к ней лицом, потом – боком. При спрыгивании страхуйте его руками.

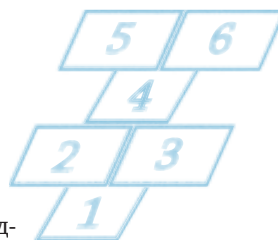


3. «Классики»

Классическое упражнение – пропрыгать на одной ноге по квадратам, в более сложном варианте – толкая ногой шайбу. Разнообразьте его: вместо квадратов нарисуйте кружочки и пронумеруйте их в хаотичном порядке.

4. Прямо в цель

Нарисуйте круг (или изобразите его на земле верёвкой) диаметром около 30 см. Пусть ребёнок запрыгнет в него двумя ногами сразу. Затем пусть проделает это, стоя к кругу боком или спиной. Чем ближе к центру он поставит ноги, тем лучше.



5. Держим равновесие

Положите на землю верёвку или проведите черту. Ребёнок должен пробежать, как канатоходец, ставя ноги точно на линию. Затем пусть встанет на четвереньки и проделает то же самое на ладонях и коленках.

6. Палку – в ноги

Подберите гладкую палку без сучков, наподобие ручки от швабры. Пусть ребёнок сядет на пол и поднимет её ногами

без помощи рук. Палку можно зажимать ступнями или пальцами или зажимать между ступней и голенью – пусть попробует все варианты.

7. Тренируем гибкость

Предложите ребёнку стоя взять палку двумя руками за концы и переступить через неё. Затем проделайте то же самое сидя (палка сначала лежит на коленях). Наконец, поднять палку обеими руками вверх и опустить на спину.

Татьяна МИНИНА



Во время летних каникул в больницы регулярно поступают подростки с тяжёлыми травмами, полученными при катании на крыше электрички.

ЧЕМ привлекает детей столь рискованное времяпрепровождение? И как взрослые могут уберечь их от него?



Наш эксперт – психолог **Инна ГРИШАКОВА.**

Чего они хотят?

В переходном возрасте у ребёнка возникает потребность попробовать свои силы, доказать себе и другим, что он чего-то стоит. Особенно важным становится самоутвердиться и быть принятым в кругу сверстников. Одновременно подросток влечёт к теме смерти, и они начинают заигрывать с ней, что часто приводит к печальным последствиям, поскольку в юном возрасте у людей ещё нет адекватного представления о степени опасности такой игры.

Но потребность испытать себя на прочность остаётся, а взрослый мир, к сожалению, мало что может предложить подростку для её удовлетворения – приходится детям действовать самим. Так и возникают молодёжные сообщества по экстремальным интересам. Одно из самых популярных (из-за всеобщей доступности) увлечений подобного рода – так называемое зацеперство, катание на крышах электричек. Это закрытая субкультура со своей системой, куда принимают на определённых условиях, где старшие участники обучают младших. Она даёт подросткам возможность получить общественное признание, почувствовать себя крутыми. В этой среде мальчишка, сумевший сделать эффектное селфи на крыше мчащегося поезда, получает славу и почёт, но... зачастую ценой своего здоровья, а то и жизни.

Ищем выход

Родственники пострадавших и специалисты бьют тревогу: многие дети гибнут или навсегда остаются инвалидами. При этом просто запретить всех не в меру активных подростков по домам, конечно, не выход. Как сделать так, чтобы дети могли найти адекватное применение своим силам и при этом остались целыми и невредимыми?

Селфи на крыше

Зачем подросткам экстрим



фото Fotolia/PhotoPress.ru

Покажите ребёнку, что вам будет больно, если с ним что-то случится

В некоторых странах есть официальные бесплатные подростковые программы, включающие в себя много экстремальных упражнений, но с гарантией безопасности. У нас бесплатные групповые занятия для детей довольно редки и предназначены скорее для младшего возраста, а не для подростков. Зато есть широкий выбор предложений на коммерческой основе – от классических спортивных секций до обучения экстремальным видам спорта. Такие занятия стоят денег, но родители должны отдавать себе отчёт в том, что это не только вложения в развитие своего ребёнка, но и защита его жизни и здоровья. Не важно, что он при этом выберет – футбол или восточные единоборства, скалолазание или паркур. Важно, что на таких занятиях, в отличие от рискованной самодеятельности, дети не только приобретают желанный экстремальный опыт, но и делают это под контролем профессионального инструктора, отвечающего за их безопасность.

Бывает, что подростку нужен не столько адреналин, сколько потребность ощутить себя стоящим человеком. Тогда можно помочь ему найти осмысленное дело, в котором он

сможет почувствовать себя нужным и полезным, – например в волонтерском движении.

Но, даже если удалось найти для чада точку приложения сил, это не значит, что теперь родители могут отойти в сторону и умыть руки. Ведь в первую очередь ребёнок нуждается в любви, понимании, поддержке и доверии родителей. Разговаривайте с ним о его жизни и чувствах, делитесь своими подростковыми историями, среди которых наверняка были свои опасные приключения. Помогите ему почувствовать, что он любим и ценен для вас и что его родным будет больно, если с ним что-то случится. Тогда он скорее прислушается к вашим советам и предостережениям.

Профилактика с младенчества

Чтобы в один прекрасный день не схватиться за голову, узнав об участии своего ребёнка в опасных для жизни играх, нужно начинать профилактику заранее – с младенчества. Ещё даже не научившись стоять на ногах, малыш уже стремится исследовать окружающий мир и возможности своего тела, что уж говорить о том этапе, когда он начинает ходить и бегать. Это довольно хлопотное время для взрослых, окружающих ребёнка, поэтому они часто испытывают соблазн ограничить неуёмную активность своего чада. И вот ползающего младенца сажают в манеж, а на детской площадке слышны окрики: «Туда не ходи! Сюда не лезь! Это не твоя территория!» Родителей можно понять – они так заботятся о безопасности ребёнка

(ну и о собственном спокойствии тоже). Но дело в том, что научиться естественной осторожности и пониманию границ своих возможностей можно только на личном опыте.

Пока ребёнок маленький и находится под контролем взрослых, сделать это легче и безопаснее. Намного хуже, если он начнёт экспериментировать только в подростковом возрасте, вырвавшись из-под чрезмерной родительской опеки: энергии и протестного задора у него много, а навыков владения телом и понимания рисков нет. Вот почему ещё в первые годы жизни, пока взрослые рядом, нужно не только поддерживать всевозможную двигательную активность ребёнка, но и научить его переходить дорогу, обращаться с огнём и с острыми предметами – одним словом, дать ему возможность познакомиться с различными рисками, находясь в безопасной среде. Это облегчит ему в дальнейшем выход в открытый мир.

Важен и личный пример взрослых. Родители, которые держатся уверенно и не тревожатся по пустякам, но при этом уважают и соблюдают общепринятые правила безопасности (пристёгиваются в автомобиле, переходят улицу только на зелёный свет...), учат ребёнка разумной уравновешенности, которая в будущем должна удержать его от безумных поступков вроде катания на крыше поезда.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– Когда я был маленьким, у нас в стране только появился хоккей с шайбой. Зимой в районе Арбата заливали катки и носились по ним с самодельными клюшками. Конечно, разбивали колени, носы, а как без этого? Но мы не шатались по подворотням. Такие спортивные, даже, может, опасные увлечения всё-таки отвлекают подростков от плохих компаний.

МЫСЛИ ВСЛУХ

В окно ярко светит солнышко, с детской площадки доносятся скрип качелей и детские голоса. Дочь, только окончившая первый класс, отчаянно рвётся на улицу. А я сижу за работой, попутно варю суп и жду слесаря, поэтому уйти из дома никак не могу. А одна дочка пока не гуляет.

Солнце греет всё настойчивее, детские голоса звучат всё звонче, дочь не отлипает от окна, и я решаюсь... Сопровождаю девочку бесконечными напутствиями («С чужими не разговаривай, с площадки не уходи, сильно на качелях не раскачивайся»), кладу ей

Отпустить руку

в кармашек мобильный телефон («Карман закрой, чтобы телефон не выпал, просто так его не доставай, чтобы не отняли») и выпускаю на улицу.

Через полчаса звонок: девочки зовут её на соседнюю площадку. Разрешаю, снова сопровождая своё разрешение напутствиями. В голове при этом крутятся: не чрезмерны ли мои опасения и не напугают ли они мою младшенькую? В то же время недооценивать современные реалии



тоже нельзя. Гулять ребёнку одному сегодня небезопасно. Но не будешь же водить за ручку школьницу?

Я даже не думала, что отпустить дочку будет так страшно.

Всё это напоминает первые шаги ребёнка. Когда он учится ходить и мама держит его за руку. Так хочется, чтобы быстрее пошёл сам! И отпустить его ручку боязно – вдруг

упадёт, стукнется, заплачет... Но желание увидеть его самостоятельные шаги побеждает. И ручку отпускаешь...

Теперь желание отпустить дочку тоже побеждает. Я с лёгким волнением смотрю в окно, как она хватается за руку новую подружку и они уносятся по своим делам. Очень надеюсь, что все наши наставления плотно сидят у неё в голове, что телефон она не потеряет, с чужими не уйдёт, с качелей не упадёт.

Вот и ещё один шаг сделан по дороге к взрослой жизни...

Елена АЛИМОВА



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Рвота, понос, высокая температура... По такому сценарию развивается любая кишечная инфекция. Проблема, о которой пойдёт речь, – не исключение. Вот только последствия от энтеровирусной инфекции могут быть куда более серьёзные, чем при банальном отравлении.



Мы продолжаем начатый в предыдущих номерах совместный проект нашей газеты и Московской службы скорой и неотложной медицинской помощи.



Слово – врачу-инфекционисту выездной инфекционной консультативной бригады 11-й подстанции скорой медицинской помощи г. Москвы Людмиле ПРОСКУРИНОЙ.

Не пей водичку!

На первый взгляд энтеровирусная инфекция и впрямь не отличается от обычной кишечной. Пик заболеваемости и в том и в другом случае приходится на тёплое время года – лето и раннюю осень.

Источником заражения, как правило, являются плохо вымытые и не прошедшие термическую обработку фрукты и овощи. Но чаще всего – водоёмы, в которых злобный энтеровирус чувствует себя как рыба в воде. Особую опасность представляют собой озёра со стоячей, непроточной водой и... бассейны. Барьером от инфекции подчас

Под маской отравления

Чем опасны энтеровирусы



не становится даже хлорирование. Его эффективность резко снижается из-за попавших в бассейн белковых веществ – плавающие люди выделяют их с потом, слюной...

Врачи, работающие на курортах в жарких странах (Турция, Египет, Тунис), ежегодно фиксируют вспышки энтеровирусных инфекций у обитателей даже самых шикарных отелей, в которых пострадавшие туристы либо хлебнули во время купания водичку в бассейне, либо отведали салат из плохо промытых овощей на «шведском столе».

Форма и следствие

Несильно отличается энтеровирусная инфекция от кишечной и по своим проявлениям, среди которых рвота, диарея, высокая температура. Однако инфекция может принять и другие, более опасные формы.

Попадая на слизистые оболочки, злобные вирусы начинают активно размножаться и с током крови могут разнестись куда угодно: в печень, селезёнку, мышцы, лимфоузлы.

А то и в оболочки головного мозга, вызвав тяжёлое, опасное заболевание – серозный менингит: с высокой температурой, упорной головной болью, сопровождающейся рвотой, которая не приносит облегчения, непереносимостью яркого света, громких звуков...

Среди других форм энтеровирусной инфекции – герпетическая ангина и эпидемическая миалгия, которая протекает с сильнейшими мышечными болями (рук, ног, мышц спины, брюшного пресса), имитируя картину острого хирургического заболевания брюшной полости.

«Скорую» или неотложку?

Учитывая столь разнообразную симптоматику и богатство клинических форм, специалисты советуют: при первых же симптомах энтеровирусной инфекции нужно обязательно вызвать врача. Если болезнь проявляется только поносом и рвотой, можно ограничиться вызовом участкового из поликлиники или врача неотложки.

Если же среди симптомов появились такие, как сильная боль в животе или головная боль (особенно с рвотой), двух мнений быть не может: нужно звонить в службу «103».

Пик заболеваемости приходится на тёплое время года

До приезда «скорой» можно выпить спазмолитик и/или жаропонижающее (желательно на основе парацетамола). Но только не анальгетик: этот препарат может притупить боль и смазать клиническую картину, что особенно опасно, если на поверку энтеровирусная инфекция действительно окажется хирургическим заболеванием брюшной полости.

Если же у больного рвота и диарея, нужно пить больше воды, чтобы не допустить обезвоживания организма.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ЕДА – САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ ИСТОЧНИК УДОВОЛЬСТВИЯ

Счастье есть

Можно ли заедать проблемы без вреда для фигуры?

ПРЕДСТАВЬТЕ: пока вы обедали, эвакуатор утащил вашу машину на штрафную стоянку. Или сын вдруг объявил, что его подруга (которая, надо признать, вам не слишком симпатична) беременна. Как ваш организм отреагирует на подобные сюрпризы?

Он так и захлебнётся гормонами стресса – адреналином и кортизоном, которые в срочном порядке начнут вырабатывать надпочечники. Как следствие подскочит давление, сердце заколотится, как сумасшедшее, и... вам ужасно захочется есть.

И что делать – идти на поводу у инстинктов или пытаться держать себя в руках?

Овсянка, сэр!

Стресс активно уничтожает витамины группы В, без которых не может нормально функционировать нервная система. Чтобы пополнить их нехватку, ешьте хлеб с отрубями, гречку, пшено и овсянку, фасоль и горох.



Вс так и называют – «антистрессовый витамин», он есть в грибах, морской рыбе, яйцах.

Следующие жертвы стресса – калий (абрикосы, бананы, авокадо, финики и курага), кальций (молоко, кефир, сыр, творог) и магний (морепродукты, мясо, молоко, грецкие орехи, зелень).

Полезная практика – «загрызать» стресс бразильскими орехами и «отпугивать» чесноком. В этих продуктах, так же, как в буром рисе и пивных дрожжах, содержится

селен, совершенно необходимый во время нервотрёпки. Ещё один борец за крепкие нервы – цинк – есть в бобовых, яичном желтке, тыквенных семечках и устрицах.

Витамины С (цитрусовые, капуста, томаты, киви), Е (орехи, семечки, растительное масло), провитамин А (печень, рыбий жир, жёлтые

и красные овощи) и клетчатка (свежие овощи-фрукты) успешно справляются со свободными радикалами, которые во время стресса вырабатываются особенно активно.



трапезы хорошо бы прогуляться на свежем воздухе. Активные прогулки тоже стимулируют выработку эндорфинов, и заодно вы растрясёте лишние калории.

Тайна эйфории

Еда – самый доступный источник удовольствия. Когда в желудок попадает лакомый кусочек, в кровь выделяются эндорфины, или «гормоны счастья». Человеческая охватывает эйфорию, и проблемы уходят на второй план.

«Осчастливливающий» эффект дают самые обычные продукты. Шоколад, только не молочный и сладкий, а чёрный и горький: калорий в нём меньше, активных веществ больше. Мёд, который с успехом заменяет сахар. Картошка, бананы, морковь и болгарский перец. Морская рыба, яйца, курица, индейка, печенька. Пряности – имбирь, чили, базилик, сельдерей.

Уже через 20 минут после начала обеда мозг начинает вырабатывать заветные гормоны. А после



Не пей вина, Гертруда!

А вот что при стрессе делать не стоит, так это «пить горькую». Кофе, чай, газировка и энергетические напитки – тоже не лучший вариант. В их состав входят кофеин и теобромин – большие специалисты по возбуждению и обострению эмоций.

Крепкий кофе хорошо пить человеку, у которого и без того бодрый настрой и масса радужных планов. Тем, у кого на душе кошки скребут, напиток поможет лишь снова и снова вспоминать неприятную ситуацию и прокручивать в уме возможные варианты её решения.

Не стоит при стрессе грызть чипсы. Избыток соли и специй ещё больше повышает артериальное давление, в висках стучит, во рту сухость – дополнительный неприятный букет гарантирован.

Евгения ДАНИЛОВА



Панические атаки – проблема примерно 5% людей. Однако тем, кого они преследуют, ничуть не легче от того, сколько у них собратьев по несчастью. Ольга Д. стала жертвой этого состояния в 31 год и страдала атаками несколько лет. Спасла её... собака.



Наш эксперт – психиатр, психотерапевт, кандидат медицинских наук Александр ЛИТВИНОВ.

Здравствуйте,
дорогая редакция
«АиФ. Здоровье»!

Взрыв

– Всё началось в один весенний день на даче, – рассказывает Ольга. – Я до сих пор так и не поняла, почему случился тот взрыв. Хотела зажечь газовую плитку, а баллон взорвался. Врачи сказали, что я успела вскинуть руки и закрыть лицо. Оно не пострадало, а вот руки и почему-то ноги были в ожогах.

Муж с отцом дачу восстановили, и на следующий год мы опять туда приехали. В первый же день я поняла, что мне там плохо, душно, стены и потолок давят... У меня подскочило давление, и примерно через час мы с мужем уехали домой. Он хотел отправить меня к врачу, но на следующий день я нормально себя чувствовала, только попросила больше не звать меня на эту проклятую дачу. Супруг повздыхал, но согласился.

Комментарий эксперта:

– «После» далеко не всегда означает «вследствие». Не факт, что именно тот взрыв стал причиной дальнейшего состояния нашей героини. Любой из нас знает немало людей, переживших и более жуткие катастрофы, но не отреагировавших на них таким образом. Важно, что было до болезни, во время становления личности героини (отношения с родителями, в школе, первый секс, брак, дети...).

Откуда страх?

– Можно было бы забыть эту историю, но как-то по дороге на работу со мной случился похожий приступ. Ехала в автобусе, и вдруг – сердце колотится, грудь сдавило, дышать не могу, руки

Спаситель-щенок

Как я лечила панические атаки



Симптомы всё те же – учащённое сердцебиение, боли в области сердца, удушье, повышение давления, холодный пот, тошнота, онемение рук. Я дико боялась умереть по дороге, старалась сидеть дома: использовала отгулы, потом отпуск, потом взяла два месяца за свой счёт;

- опять пришла на приём к терапевту, он направил меня к эндокринологу. Сдала кучу анализов, которые ничего не выявили. Врач предположил симпатoadренальный криз (правда, что это такое, так и не объяснил). Выписал какие-то таблетки;
- был приступ, и – совпадение! – во время него мне позвонили с работы, намекнули, что хватит сидеть дома, сотрудник нужен на месте. Я написала заявление об уходе. Отвезить его со мной поехал муж, я боялась, что умру по дороге;
- я бросила бесполезное лечение, старалась не выходить из дома. Часто целые дни проводила в постели, спрятавшись под одеялом. Мама и муж были в ужасе, уговаривали пойти к психологу;
- меня всё-таки затащили к психиатру. Тот сразу предположил панические атаки. Объяснил, что причины их до сих пор неизвестны, скорее всего, их провоцирует стресс или травматический опыт. Тут муж вспомнил про взрыв, произошедший четыре года назад. Со мной провели сеанс психотерапии, назначили препараты. Просили не пропадать и прийти на приём через пару недель.

● я бросила бесполезное лечение, старалась не выходить из дома. Часто целые дни проводила в постели, спрятавшись под одеялом. Мама и муж были в ужасе, уговаривали пойти к психологу;

● меня всё-таки затащили к психиатру. Тот сразу предположил панические атаки. Объяснил, что причины их до сих пор неизвестны, скорее всего, их провоцирует стресс или травматический опыт. Тут муж вспомнил про взрыв, произошедший четыре года назад. Со мной провели сеанс психотерапии, назначили препараты. Просили не пропадать и прийти на приём через пару недель.

Комментарий эксперта:

– Причины панических атак (для краткости я буду говорить ПА) всегда в недолюбленности – как в раннем детстве, так и в последующие годы. Если любви когда-то не хватало, человек будет бессознательно пользоваться внешними обстоятельствами, например испугом, пережитым при взрыве. Девушка в своём повествовании бессознательно использует слово «приступ», подразумевая тем самым, что она больна и, стало быть, нуждается в повышенном внимании.

Лечат ПА индивидуально. Цель номер один: посмотреть на проявляющуюся проблему в контексте всего жизненного пути человека. В большинстве своём проблема уходит корнями в раннее детство.

Учащённое сердцебиение, холодный пот – признаки приступа

трясутся, тошнит... И дикий страх, что я вот прямо сейчас, прямо здесь умру.

Я пыталась утешить себя тем, что мне стало дурно от жары. Но приступы повторились ещё дважды за полторы недели, и каждый раз я безумно боялась умереть, поэтому решила показаться врачу.

Сейчас, по прошествии нескольких лет, я уже знаю, что не все специалисты могут вовремя поставить диагноз «паническая атака». Расскажу о своих мытарствах, может быть, это кому-то поможет. Итак:

- записалась к терапевту, он назначил анализы, направил к кардиологу и невропатологу. Никаких патологий, от которых может становиться так плохо, не выявили. Предположили вегетососудистую дистонию, прописали витамины;
- приступы повторялись – периодичность их была непонятная: то 3 раза за неделю, то 2 недели живу спокойно.

Тёплый комочек

– Беседа ли, препараты ли на меня подействовали, но я приободрилась. Даже решилась выбраться с мужем в торговый центр за продуктами. Он всячески уговаривал меня заодно посмотреть юбки, платья, явно хотел чем-то порадовать и развлечь. Там же, в торговом центре, находился крупный зоомагазин.

Я зашла и увидела... его. Щенка боксёра, который грустно сидел в большой клетке в ожидании того, кто его купит. Я вцепилась в клетку, малыш пытался сквозь решётку лизать мои пальцы, у меня потекли слёзы...

Муж спросил, смогу ли я одна дождаться его, пока он съездит за деньгами? Продавцы вынули щенка из клетки, я села с ним на диванчик и даже не заметила, что муж отсутствовал целых 2 часа: попал в пробку. В моих лапках сопел тёплый комочек, и мне абсолютно не было страшно находиться вне дома впервые за несколько лет!

Так у меня началась совершенно другая жизнь... Щенка надо было кормить 4 раза в день, в промежутках учить ходить в туалет не где попало. Никакие мои страхи не могли отменить прогулок на улице. Малыш был очень ласков с людьми, готов был весь день играть со мной или с другими щенками, но совершенно не умел слушаться. Тогда мы стали каждую неделю ездить на занятия с инструктором.

Периодически я вспоминала, что обещала психиатру появиться через пару недель, но... В конце концов прошло уже 3 года, а у меня не было ни одного приступа с момента покупки щенка!

Комментарий эксперта:

– Не надо думать, что такое «лечение» будет работать во всех случаях. Героиня и её питомец испытали чувство взаимной любви, и это здорово, но так бывает не всегда. Собака в данной истории сыграла ту роль, которую в детстве играют мягкие игрушки, плюс, видимо, дала возможность реализоваться у героини нераскрывшемуся инстинкту материнства.

Всем остальным советую: найдите своего врача. Это не всегда удаётся с первой попытки, приходится запасаться терпением, но усилия себя оправдают.

Записала Татьяна МИНИНА

С чего начинается

Родина? С заветной

скамьи у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

(Музыка Маврина)

365

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



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Лысина отменяется!

Можно ли сохранить волосы?

Летом волосы, как правило, не в лучшем состоянии. Солнечные лучи заставляют шевелюру тускнеть, становиться ломкой, выгорать, а то и выпадать. Что делать, если вы начали замечать, что на расчёске остаётся больше волос, чем обычно?

Почему они выпадают

В норме у женщины за день выпадает 50–100 волос, у мужчин – 100–150 в день. Если выпавших волос стало явно больше, нужно понять, что происходит и как на это можно повлиять. Причин может быть много, в том числе очень серьёзных – вроде аутоиммунных заболеваний. Но чаще всего в потере волос помимо неблагоприятного воздействия окружающей среды виноваты четыре бытовых фактора.

Перенесённая болезнь, например ОРВИ. Особенно если была высокая температура и пришлось принимать антибиотики.

Стресс. Например, спит человек мало, а работает много и напряжённо. Собственно, поэтому у многих бизнесменов с ненормированным графиком работы к 40 годам появляется лысина.

Неправильное питание. Жёсткие диеты, дефицит белка, нехватка ненасыщенных жирных кислот и витаминов повреждают и ослабляют волосы.



Неправильный уход. В том числе неправильно подобранный шампунь и прочие средства по уходу.

Когда идти к трихологу

С бытовыми причинами разобраться не так сложно самостоятельно – нужно вернуть жизнь в комфортное русло, восстановиться после болезни, наладить питание. Но вот если выпадение волос связано с возрастными изменениями или генетической предрасположенностью, нужно проконсультироваться с трихологом, пока шевелюра бесповоротно не поредела.



«Старение волос – это одно из проявлений старения организма в целом, – рассказывает руководитель Центра трихологии Татьяна ЦИМБАЛЕНКО. –

На восстановление шевелюры обычно уходит от 4 месяцев до 2 лет

Уже в 18 лет начинается прогрессирующее снижение количества волосных фолликулов. Сейчас дети созревают раньше, поэтому и проблема потери волос «омолаживается». Но грамотный подобранный уход и тактика лечения позволяют остановить или во всяком случае замедлить этот процесс.

К специалистам с жалобами на наметившуюся лысину часто обращаются и те, чьи близкие родственники имели аналогичные проблемы. «Чаще всего на приём приходят женщины

и мужчины 45–50 лет. Они замечают значительное поредение волос, например в лобно-височной зоне или на темени, причёска начинает напоминать по форме подкову, – рассказывает трихолог Мария АРНАУТОВА. – Лечение генетической алопеции требует времени, упорства и значительных денежных затрат. Поэтому лучше обращаться к врачу как можно скорее, когда волосы только начали терять объём».

Пора лечиться!

Будьте готовы к тому, что нужно будет сдать анализы: на половые гормоны, гормоны щитовидной железы, количество микроэлементов в организме. Кроме того, специалист с помощью видеокамеры-трихоскопа определит плотность, диаметр и процент истончённых волос. Сделает фототрихограмму, чтобы оценить соотношение растущих и выпадающих волос. Компьютерная программа с помощью диаграмм и увеличенных во много раз фотографий кожи головы очень наглядно покажет, как у вас обстоят дела.

В зависимости от результатов обследования лечение может быть назначено самое разное – от лосьонов-«активаторов роста», которые нужно втирать в кожу головы, до приёма гормональных препаратов и мезотерапии. Продлится оно от 4 месяцев до 2 лет, в зависимости от серьёзности проблемы. Врач поможет подобрать подходящие средства по уходу. Обычно в состав средств входят экстракт карликовой пальмы, зелёного чая, никотиновая кислота, кофеин, цистеин. Хорошо работает и домашняя физиотерапия – например мезороллеры.

Марина ИВИНА

ВСЁ О ВВ-, СС-, РР- И DD-КРЕМАХ

А – арбуз, Б – барабан, В – волк. Чтобы разобраться в секретных буквенных обозначениях современных кремов, детской азбуки недостаточно. Итак, кремы по алфавиту.

ВВ-крем

Что обозначает. Beauty Balm, Blemish Balm – бальзам красоты или бальзам от несовершенств.

В чём секрет. ВВ-крем – это средство, совмещающее в себе уходовые качества увлажняющего крема и маскирующие качества тонального. В зависимости от типа ВВ-крема, кроме увлажнения, он также может питать, омолаживать и защищать кожу от солнечных лучей. Большинство ВВ-кремов известных марок совмещают в себе сразу все эти свойства. Как правило, ВВ-крем одной марки выпускается в двух, максимум трёх оттенках. Как ни странно, этого достаточно – цветные пигменты в ВВ-кремах непростые. Через несколько минут после нанесения они подстраиваются под естественный тон кожи и полностью с ним сливаются. Чтобы совпадение цвета было идеальным, выбирайте

Алфавит в косметичке

ВВ-крем немного светлее, чем ваша кожа.

Как использовать. ВВ-кремы созданы специально для тех, кто не любит перегружать свою косметичку. Поэтому их спокойно можно наносить не кистью или спонжем, а просто пальцами. ВВ-кремы легко дозируются, хорошо растушёвываются, быстро впитываются, оставляя на лице лёгкую цветовую вуаль.

Показания. Если кожа в хорошем состоянии, кроме ВВ-крема, вам ничего не понадобится. Если после умывания есть чувство стянутости, желательнее нанести ВВ-крем на лицо, уже увлажнённое вашим любимым дневным кремом.

СС-крем

Что обозначает. Color Control – контроль цвета.

В чём секрет. Несмотря на название, концентрация тональных пигментов в СС-кремах ниже, чем в ВВ-кремах, а это значит, что маскирующая способность у них так себе.

Пигменты СС-кремов не скрывают недостатки, а просто выравнивают общий тон кожи, придавая ей здоровый оттенок. Зато в отличие от тех же ВВ-кремов в СС-кремах гораздо больше уходовых компонентов.

Как использовать. СС-крем – идеальный вариант для лета. Умылись, протёрли лицо тоником, нанесли СС-крем и отправились гулять. Во всех СС-кремах есть SPF-фильтры, а значит, солнышка можно не бояться.

Показания. СС-кремы подойдут всем, кто не нуждается в плотном покрытии и тщательной маскировке.

DD-крем

Что обозначает. Daily Defense – дневная защита.

В чём секрет. Строго говоря, DD – это обычный дневной крем, который продается лучше других, благодаря удачной маркетинговой уловке. Встречаются даже DD-кремы для локтей и пяток.



кожу к нанесению макияжа.

Благодаря входящим в состав силиконовым частицам, которые заполняют микротрещины неровности кожи, РР-крем улучшает рельеф, сглаживает морщины, шрамы и уменьшает поры. В результате кожа выглядит более ровной и гладкой. Да, в тюбике РР-крем действительно может выглядеть поросе-розовым, но на коже мгновенно становится прозрачным и абсолютно незаметным.

Как использовать. Наносить РР-крем нужно точно так же, как и любую другую базу под макияж. Для этого на предварительно очищенную и увлажнённую кожу лица нужно нанести несколько горошинок средства и распределить тонким слоем при помощи пальцев или спонжа. Сверху нанести ВВ- или СС-крем.

Показания. РР-крем – настоящая палочка-выручалочка для тех, у кого любые тональные средства подчёркивают морщины, поры и шелушения.

Марина РЫЖОВА

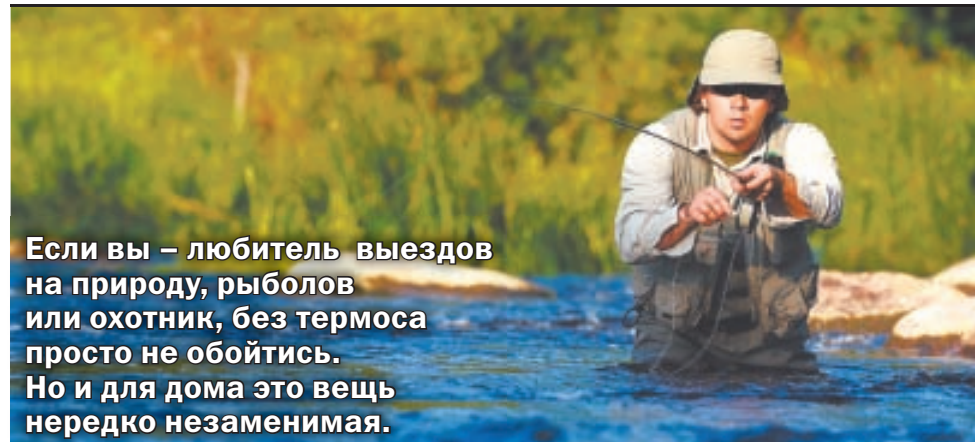
РР-крем

Что обозначает. Pink Perfect – розовое совершенство.

В чём секрет. По сути, РР-крем – это не крем, а средство, подготавливающее

Тепло и холод в одном флаконе

Выбираем правильный термос



Если вы – любитель выездов на природу, рыболов или охотник, без термоса просто не обойтись. Но и для дома это вещь нередко незаменимая.

Эксперт – продавец-консультант по хозяйственным товарам
Ирина ВАСИЛЬЕВА.



Что готовить будем?

Выбор любого термоса начинается с того, где и для чего вы собираетесь его использовать.

Немногие знают: термос – вполне достойный конкурент кастрюли. Например, в термосе можно приготовить кашу, просто залив крупу кипятком. Для такого использования идеален термос с широким горлом. Но учтите, тепло он сохраняет не более пяти часов. Тем, кто любит готовить фиточаи, настои из целебных трав, нужен термос с узким горлышком и непременно со стеклянной колбой, чтобы не допустить взаимодействия нержавеющей стали и органических кислот, которые содержатся в растениях.

Дачникам есть смысл приобрести термос, в котором жидкость выливается через клапан, что позволяет сохранять напитки тёплыми в течение долгого времени. В любое время можно выпить горячий чай или кофе, сэкономив немало на оплате электроэнергии, – ведь чайники и электроплитки – самые большие её транжиры.

Крышка и стенки сосуда не должны нагреваться даже от кипятка



Кое-что о градусах

Время поддержания температуры в термосе зависит от трёх факторов:

- форма термоса – вне конкуренции узкая горловина;
- объём – чем он больше, тем дольше термос будет держать температуру;
- самая герметичная крышка – из коры пробкового дерева.



Правила для покупателя

Как проверить качество термоса?

- Если вы решили приобрести изделие со стеклянной колбой, обязательно проверьте, насколько плотно она держится в корпусе. Уплотнитель из резины надёжнее, чем силиконовый. Чтобы определить, какой материал использован в модели, внимательно осмотрите горловину изделия.
- Термосу из нержавеющей стали контрольную проверку можно устроить только дома. Прежде всего проведите блик-тест: налейте в него кипяток, плотно закройте и дайте постоять минут десять. Корпус и крышка должны остаться абсолютно холодными. Если, прикоснувшись, почувствовали, что стенки тёплые, значит, колба негерметична. Не теряйте чек, чтобы без хлопот вернуть изделие в магазин.
- Насколько хорошо термос будет держать тепло, во многом зависит от пробки. Она должна быть абсолютно герметичной, плотно входить в горловину и легко завинчиваться.

Ольга АНДРЕЕВА

Неблагоприятные дни с 21 по 27 июля

24 (пик с 07.00 до 10.00) – первая четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Период высокой физической и умственной активности, обострения хронических заболеваний, конфликтов, скачков артериального давления. Уязвимы половые органы, мочеточники, прямая кишка. Повышена опасность травм, заражения венерическими заболеваниями, велик риск инфекций и простуд. Решение спорных вопросов и выяснение отношений с партнёрами лучше отложить. Полезны лёгкие прогулки, физические занятия.

26 (пик с 12.00 до 15.00) – соединение Луны с Сатурном. Возможны депрессия, тревожность, настороженность и подозрительность. Велика вероятность обострения хронических заболеваний. Не исключены боли в костях и суставах, обострение остеохондроза. Соблюдайте диету, откажитесь от алкоголя, жирной и острой пищи, остерегайтесь переломов, травматизма, переохлаждения, инфекций, не поднимайте тяжести, не напрягайте суставы и опорно-двигательный аппарат. Полезны лёгкие прогулки, массаж (по согласованию с врачом), оздоровительные программы. Новые дела лучше не начинать.

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

ВОПРОС–ОТВЕТ

Слишком сухо

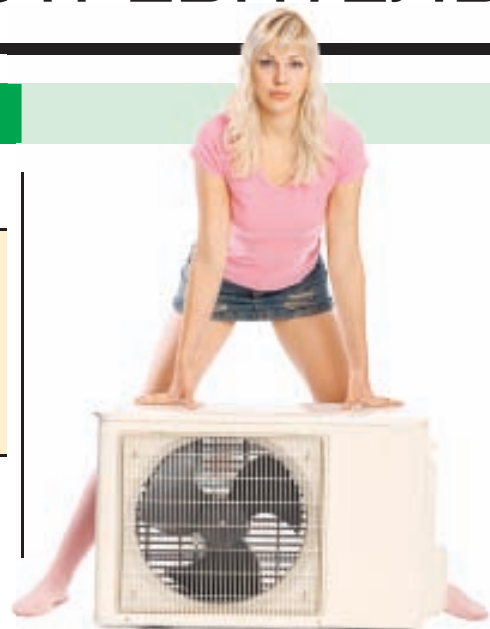


Кондиционер – спасение в жару. Но стал замечать, что сохнут слизистые глаз, носа. Что можно предпринять, чтобы избежать этого?

Антон Иванов, Орёл

Отвечает консультант по продажам климатической техники Максим ЛЬВОВ:

– Для дома лучше приобретать кондиционеры с функцией увлажнения воздуха, но в данной ситуации это совет на будущее. Сейчас единственное решение вашей проблемы – приобрести увлажнитель воздуха и держать его включённым в жаркие дни. При выборе обратите внимание на мощность



прибора: чем выше интенсивность испарения, тем эффективнее он будет справляться с восстановлением потери влаги в квартире.

Одежда для сустава



С возрастом суставы становятся не те, а я люблю пешие прогулки, скоро и грибная пора начнётся. Врач посоветовал перед походами надевать наколенник лёгкой фиксации. В аптеках цены отличаются в разы! Как сделать экономичный, но хороший выбор?

Владимир Петренко, Калуга

Отвечает врач-реабилитолог Владимир АНИЧКИН:

– Цена бандажей на коленный сустав зависит от материалов и конструкции изделия. Поскольку в вашем случае речь идёт о профилактике заболевания, можете купить недорогой наколенник с закрытой чашечкой из медицинского эластика. Несколько дороже наколенник с бесшовной технологией вязки – он распределяет давление равномерно, не создавая ощущения дискомфорта. При начальных проявлениях артроза можно использовать изделия с открытой коленной чашечкой, обеспечивающие компрессионный и массажный эффект, стабилизирующие сустав. Если вы планируете вылазки по грибы в прохладную пасмурную погоду, возможно, есть смысл приобрести изделие с волокнами из собачьей

шерсти, которое обеспечит ещё и согревающий эффект. Словом, выбор зависит от ваших потребностей. Но есть два золотых правила. Во-первых, коленный бандаж должен быть подобран по размеру – от этого зависит его эффективность. Во-вторых, лучше всё же ориентироваться не на самые дешёвые изделия, а на продукцию от крупных производителей.



Есть ли вред от помидора?



В нашей семье все любят блюда из помидоров: готовлю салаты, фаршированные томаты, гаспачо. Мы с дочерью иногда устраиваем томатные разгрузочные дни для похудения. А недавно услышала, что нельзя увлекаться этим овощем, можно заработать различные заболевания. Так ли это?

Елена Вахрушева, Астрахань

Отвечает врач-диетолог Наталья ЕЛИСЕЕВА:

– Что касается разгрузочных дней – лучше всё же использовать огурцы или яблоки, а не помидоры. А вот для ежедневного меню томаты – очень полезный продукт. Помидоры улучшают пищеварение, заряжают витаминами и микроэлементами, укрепляют сосуды, очищают кровь. Словом, полезных в них масса. Привести к развитию тех или иных заболеваний этот овощ не может, однако в некоторых случаях потребление томатов необходимо ограничить. Например, в период обострения гастрита с повышенной кислотностью. И, конечно, при аллергии.

Кусаются!



На даче замучили мелкие мошки. После их укусов появляются уплотнённые отёки, которые не сходят неделю, а то и две. Как можно защититься от этих насекомых, если под рукой нет репеллента, и чем лечить укусы?

Ирина Горшкова, Москва

Отвечает энтомолог, кандидат биологических наук Марина БОРОВКОВА:

– Кровососущая мошкара не любит резких запахов. Попробуйте использовать для защиты спиртовой лосьон, добавив в него несколько капель валерианы, гвоздичного, лавандового, ментолового и других эфирных масел. Очень важно как можно быстрее обработать место укуса: мошки при нападении выщипывают микроскопический кусочек кожи, в ранку попадает слюна, вызывающая аллергическую реакцию, – поэтому и образуются долгие отёки. Чтобы предотвратить или уменьшить их проявления, в дачной аптечке надо иметь специальные средства против укусов. А тем, кто склонен к аллергическим реакциям, можно принять и антигистаминный препарат.



АЗБУКА ВКУСА

Летом даже те, кто следит за фигурой, не останутся без десерта. Ведь ягодный сезон в самом разгаре!



Черника

Калорийность: 44 ккал в 100 г

Черника обладает сильным противовоспалительным и антибактериальным эффектом.

В ней много антоциана – антиоксиданта, улучшающего работу мозга и память, витаминов группы В, С, Е и К, а также клетчатки. Ягода полезна диабетикам, ведь в ней много микроэлементов, участвующих в синтезе глюкозы. Ну а самое известное свойство черники – способность улучшать зрение, особенно ночное.

Совет: выбирайте плотные, округлые и гладкие ягоды. Цвет ягод должен быть тёмно-пурпурным или чёрным. Свежие ягоды можно хранить в холодильнике в закрытой ёмкости до 10 дней.

Чёрная смородина

Калорийность: 40 ккал в 100 г



Заслуженно считается самой полезной летней ягодой. Она – лидер по содержанию витамина С, в ней много витаминов Р, К и группы В, пектиновых веществ, каротина. Последние исследования доказали, что ягоды чёрной смородины обладают способностью предупреждать появление сахарного диабета. Не забудем про мощные антиокислительные свойства. Немаловажно и то, что

Сладкая жизнь

Какие ягоды самые полезные



все полезные свойства смородины сохраняются при консервировании.

Совет: ягоды должны быть иссиня-чёрного цвета, блестящими и упругими. Внимательно посмотрите, чтобы на них не было вмятин.

Красная смородина

Калорийность: 38 ккал в 100 г



Ягода не уступает по целебным свойствам чёрной смородине. И пусть в ней поменьше витамина С, зато больше витаминов Р и А. По содержанию йода красная смородина может поспорить с заморскими гостями – хурмой и фейхоа. В красной смородине

много кумаринов – веществ, предохраняющих от повышенной свёртываемости крови и снижающих риск тромбозов. Ягоды могут без опаски есть аллергики.

Совет: покупайте сухие и неповреждённые ягоды. На нижней полке холодильника смородина может лежать не более двух дней. Но зато хорошо сохраняется в замороженном виде.

Малина

Калорийность: 42 ккал в 100 г

Ягоды лесной малины содержат около 10% легкоусвояемых сахаров, а в садовой их уже 11,5%. Интересно, что в садовой ягоде по сравнению с дикой больше витаминов А, С и группы В.



А по содержанию салициловой кислоты, которая при простуде действует на организм подобно аспирину, культурная малина превосходит свою лесную родственницу в несколько раз.

И в лесной, и в садовой малине много железа, благодаря которому она повышает гемоглобин. А ещё малину рекомендуют тем, кто страдает от нервного перенапряжения, так как медь, содержащаяся в ягодах в больших количествах, улучшает настроение и защищает от негативных последствий стресса.

Совет: при покупке обратите внимание на то, чтобы ягоды были сухими, желательна однородная форма и не приплюснутыми. Спелая малина имеет однородную окраску без чёрных или зелёных вкраплений.

Черешня

Калорийность: 50 ккал в 100 г

Это очень вкусная и сладкая ягода, в ней мало свободных органических кислот (лимонной, яблочной). Поэтому в отличие от вишни черешню можно есть даже тем, кто страдает гастритом. В ягодах черешни много легкоусвояемых углеводов – фруктозы, сахарозы и глюкозы, клетчатки, витаминов В₁, В₃, РР, С. Кроме того, учёные обнаружили в ягодах черешни вещества, фитостеролы, которые оказывают стимулирующее, тонизирующее и общеукрепляющее действие на женский организм.

Совет: при покупке черешни обращайте внимание на плодоножки. Если они сухие, то ягода перезрела и скоро испортится, выбирайте ягоды с зелёными плодоножками.



Оксана ГЕРАСИМЕНКО

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– Я люблю собирать ягоды с кустиков, которые когда-то посадила моя жена Роксана. Люблю очень чёрную смородину, собираю, помюю и ем. Это, мне кажется, безопаснее, чем на рынке покупать.

Рецепты



Черничный пирог

Надо для теста: 200 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли.

Для начинки: 400 г черники, 5 ст. ложек сахара, 200 г сметаны, 1 яйцо.

Приготовить песочное рассыпчатое тесто: муку просеять, смешать с сахаром и солью, добавить охлаждённые кусочки сливочного масла и порубить ножом до получения крошки. Затем добавить желток и немного кипячёной воды, вымесить эластичное тесто. Скатать тесто в шар, обернуть плёнкой и убрать в холодильник. Тесто раскатать на плёнке в пласт толщиной не более 5 мм. Переложить тесто, не снимая с плёнки, на которой его раскатывали, в смазанную маслом и припудренную мукой форму, аккуратно разровнять бортики. Поверх теста выстелить пергаментную бумагу. Запекать в нагретой до 200 °С духовке примерно 5 минут. Убрать из формы бумагу. Чернику перебрать, добавить 4 ст. ложки сахара и перемешать. Переложить

ягоды в форму из теста. Приготовить заливку: сметану смешать венчиком с яйцом и оставшимся сахаром. Вылить заливку в пирог, разровнять поверхность и выпекать примерно 40 минут при 180 градусах.



Морс из красной смородины

Надо: 300 г красной смородины, 5 ст. ложек сахара, 1 л воды.

Приготовление: положить смородину в миску и слегка раздавить ягоды вилкой. Затем протереть через сито, отжимая из ягод сок.

В кастрюлю выложить ягодный жмых и залить 1 литром воды. Довести до кипения на среднем огне, уменьшить огонь до минимального и готовить около 5–7 минут с момента закипания.

В конце приготовления добавить сахар и хорошо перемешать. Кастрюлю с морсом накрыть крышкой и дать настояться около 30 минут. Затем процедить морс через сито и хорошо отжать ягодный

жмых. Перелить морс в кувшин и дать остыть до комнатной температуры. Затем соединить морс с ранее отжатым соком, хорошо перемешать и убрать в холодильник до подачи.



Пастила из чёрной смородины

Надо: 2 яичных белка, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка размятых в пюре ягод чёрной смородины, 1 ч. ложка агар-агара, 100 мл воды.

Приготовление: взбить белки до устойчивой пены. Агар-агар залить водой, смешать с сахаром, довести до кипения и варить 3 минуты на медленном огне. Смешать белки с получившимся сиропом и добавить смородиновое пюре. Тщательно взбить при помощи миксера.

Переложить полученную массу в форму, дать немного остыть и поставить в холодильник на 2–3 часа для застывания. Извлечь пастилу из формы и нарезать на порционные кусочки.



Салат из черешни с яблоком

Надо: 4 стакана черешни, 4 крупных яблока, 200 г сметаны, 3 ст. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка ванильного сахара.

Приготовление: у черешни удалить косточки, яблоки очистить от кожицы, вынуть сердцевину и нарезать соломкой. Смешать черешню и яблоки. Сметану охладить и взбить в густую пену вместе с сахарным песком и ванилью. Фрукты залить взбитой сметаной и украсить ягодами черешни.



Десерт из малины

Надо: 300 г свежей малины, 300 мл йогурта, 100 г сахара.

Приготовление: малину перебрать, вымыть, обсушить и размять в пюре. Затем протереть через мелкое сито, чтобы избавиться от косточек. Взбить йогурт с сахаром, добавить малиновое пюре, перемешать. Разложить крем по бокалам и поставить в холодильник.

Можно сколь угодно бороться за равенство полов, но отменить физиологию нельзя. Кому природа подарила более простой путь к похудению и как быть тому полу, которому не повезло? Смотрим на факты!

ТРАДИЦИОННО считается, что мужчинам худеть легче, чем женщинам. В этом утверждении есть доля правды: до 35–40 лет мужской организм действительно быстрее откликается на правильно подобранную физическую нагрузку и питание. Однако чем старше мужчина, тем труднее становится ему привести себя в форму. И, если у него нет привычки поддерживать вес в норме, то начинаются великие страдания: да как же перестать это есть, вот то пить и вообще делать зарядку по утрам?!

Женщинам, как правило, лет до 25 удаётся худеть за счёт одной диеты. Затем всё становится не столь просто. При этом правильно подобранный фитнес даёт практически одинаковый результат в любом возрасте.

Откуда такие различия и как правильно выбрать себе упражнения для похудения? Давайте разбираться.

У него всё больше...

Различия в эффекте от физических упражнений возникают из биологических различий. Например, у мужчин больше размер сердца, объём лёгких, количество крови. Это неудивительно: мужчины в среднем на 12 см выше и в среднем на 10–15 кг тяжелее женщин. За счёт этого мужчины могут выполнять более интенсивные тренировки, чем дамы.

У мужчин меньше процент жира и больше мышечная масса: примерно 45% веса тела без учёта воды против 35%. Причина опять-таки в гормонах: мужской гормон тестостерон активно способствует росту мышц при любом виде нагрузки, в том числе при жиросжигающей. У женщин этого гормона, понятное дело, немного, а вот собственные гормоны – эстрогены и прогестерон – провоцируют поедать сладкого и набрать жира и воды.

Кому худеть проще?

Как расстаются с лишними килограммами мужчины и женщины



В том, что дам часто тянет на сладкое, виноваты гормоны

Поэтому если мужчина лет до 40–45 живёт спокойно, сохраняя мускулистую фигуру, полученную в юности в спортшколе, то женщине, даже бывшей спортсменке, необходимо заниматься фитнесом постоянно.

В согласии с телом

В настоящее время рекомендации по похудению одинаковы для всех: 3–4 тренировки в неделю, из них 2 – кардио, 1 или 2 – силовые. Если вы занимаетесь только с отягощениями, то после каждой тренировки обязательны 20–30 минут лёгкого

жиросжигающего кардиофитнеса – бега, плавания, ходьбы. Поэтому все различия относятся лишь к деталям тренировок.

♀ У женщин более сильны мышцы ног и ягодиц, а у мужчин – ног и верхней части тела. Соответственно эти области и готовы к большим нагрузкам. Однако, если вы хотите сделать фигуру более пропорциональной, обязательно надо проработать и слабые места.

♂ Мужчинам следует внимательно относиться к технике упражнений на ноги (бег, приседания, выпады), так как сильный пол чаще женщин травмирует колени. У дам слабые места – локтевые и плечевые суставы, поэтому надо тщательно соблюдать технику выполнения упражнений на плечи, грудь и спину.

♀ В упражнениях на гибкость преимущество за дамами, ибо эстрогены делают их ткани и связки эластичнее. Как правило, даже полные дамы довольно гибки. Соответственно вы можете заниматься растяжкой дольше, чем мужчины.

♀ Способность женщин тренироваться зависит от фазы менструального цикла. Если в первой половине дамы полны сил и оптимизма, то во время овуляции и после неё, а также в критические дни работоспособность часто снижается – кажется, что прогресс в похудении остановился на 2 недели. Увы, это надо просто принять как данность.

♀ Особенности обмена веществ у прекрасных леди таковы, что их организму легче использовать жиры в качестве источника энергии для мышц и для сердца. Поэтому женщины выносливее и их тело хорошо откликается на длительные монотонные тренировки. Однако и пренебрегать силовыми занятиями дамам нельзя:

получится тощее дряблое тело без плотной мышечной ткани.

Увы, коль женщины легче сжигают жиры, то и избыток калорий организм откладывает именно в жиры, они ему кажутся идеальным запасом энергии. У дам несколько другая чувствительность тканей к инсулину, и сам инсулиновый ответ на сладкое в пище отличается от мужского. В общем, от сладкого леди полнеют сильнее и зачастую испытывают от него настоящую зависимость. Так что следите за диетой!

♂ Мужчины в силу своей физиологии быстрее и легче наращивают мышечную массу. Однако без тренировок на выносливость им не стоит обходиться, иначе получатся мускулы под горой жира. Мнение «мужчинам – силовой тренинг, а женщинам – кардио» ошибочно: эти виды тренировок легче даются разным полам, но всё равно необходим и тот и другой.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– Я хожу пешком. Мне кажется, что небольшая зарядка всегда полезна. И каждый может выбрать упражнения себе по душе. Обязательно нужна разминка. Даже на работе, особенно на сидячей, человек может сделать несколько приседаний, наклонов, как-то поразмяться.

УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Упражнения на коврике порой кажутся скучными или чересчур лёгкими мужчинам и молодым женщинам. Специально для тех, кто считает себя хорошо подготовленным физически, предлагаем активный комплекс упражнений. Готовьте гантели!



ПРИСЕДАНИЯ С ОТЯГОЩЕНИЕМ



Наиболее эффективно для ягодиц и бёдер.

Возьмите в руки гантели, согните локти и поднимите отягощения к плечам. Поставьте ноги на ширину бёдер, сведите лопатки, не опускайте подбородок. Присядьте и поднимайтесь, отводя таз назад и слегка прогибая поясницу вперёд. Опускайте при этом таз до уровня коленей по горизонтали. Колени не сводите! Вставайте плавно, без рывков.

► Сделайте 2 подхода по 20 повторений.

Тренировка для активных

ВЫПАДЫ В СТОРОНЫ



Эффективное упражнение для внутренней и внешней поверхностей бёдер.

Встаньте, как для предыдущего упражнения, гантели поднимите к плечам. Сделайте широкий шаг вправо правой ногой, ставя при этом ступню параллельно опорной. Присядьте на отставленную ногу, опуская таз до уровня колена. Поднимитесь, сделайте шаг обратно и повторите всё влево.

► Сделайте 2 подхода по 14 повторений.

СКРУТКА



Лучшее упражнение для пресса.

Опуститесь на спину, руки вдоль туловища на полу. На выдохе опустите подбородок на грудь и оторвите плечи от пола, как бы скручивая верх тела по направлению к бёдрам. Одновременно подтяните колени к груди, сгибая ноги, отрывая их от пола. Можно тянуться руками к ногам. Не спешите, не делайте рывков.

► Сделайте 3 подхода по 10 повторений.

ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА



Лучшее упражнение для груди и плеч.

Выполняйте отжимания в 2 подхода: на первом – руки стоят на ширине плеч, на втором – расставлены шире плеч, пальцы направлены слегка внутрь. Отжимайтесь на прямых ногах или с колен. В обоих случаях следите, чтобы таз не поднимался вверх, спина и бёдра должны составлять прямую линию.

► Сделайте 2 подхода по 10–15 повторений.

ПУЛОВЕР



Эффективное упражнение для мышц груди и спины.

Лягте на пол, лопатками на подушку, так, чтобы плечи были на весу над подушкой. Поднимите прямые руки с гантелью над головой и, не сгибая, опустите их за голову. Верните гантель в исходное положение над собой.

► Сделайте 2 подхода по 15 повторений.

ПОДЪЁМ НОГИ С ОТЯГОЩЕНИЕМ



Упражнение для ягодиц, спины и пресса.

Встаньте на четвереньки. Под коленом одной ноги зажмите гантель. Втяните живот. Поднимайте согнутую ногу пяткой вверх, затем поменяйте сторону.

► Сделайте 2 подхода по 15 повторений на каждую ногу.



КАРЬЕРА

Нужно ли во время собеседования при устройстве на работу быть абсолютно честным? Имеет ли смысл приукрашивать свои профессиональные достижения? Всегда ли тайное становится явным?

Наш эксперт – бизнес-тренер Александр НОВИКОВ.

Презентация достижений

В крупных фирмах приём на работу обычно состоит из нескольких этапов. Сначала кандидат проходит собеседование с сотрудником или руководителем отдела кадров. Далее его ожидает знакомство с непосредственным начальником. И третий, заключительный, этап – общение с директором предприятия или руководителем более крупного ранга, то есть с тем человеком, который и должен подписать приказ о приёме на работу.

Все эти этапы не имеют ничего общего с исповедью у священника или приёмом у психотерапевта. Никто из собеседников не ожидает от кандидата кристальной честности. Собеседование даёт шанс потенциальному работнику представить себя, свой профессиональный и жизненный опыт в наиболее благоприятном, радужном свете. У работодателя должно сложиться впечатление, что соискатель соответствует конкретной вакансии, что он именно тот человек, которого фирма хотела найти.

От кандидата ожидается презентация его достижений.

При этом профессиональные и жизненные провалы, нелицеприятные детали биографии можно и даже нужно утаить.

Особые обстоятельства

Программист Василий во время кризиса потерял работу. Его заинтересовала вакансия начальника отдела информационных технологий крупной энергетической компании. По своему предыдущему профессиональному опыту он вполне соответствовал требованиям, предъявляемым к этой должности.

Проблема состояла в том, что в девятые годы Василий провёл три года в исправительно-трудовой колонии. Его посадили в двадцатилетнем возрасте. Ошибка молодости. Жестокая пьяная драка в кафе, имевшая юридические последствия...

Чистая правда!

Всегда ли она нужна на собеседовании?



Хотя судимость была давно погашена, но петербуржцу совсем не хотелось сообщать своим будущим коллегам об этой особенности жизненного пути. После освобождения ему удалось восстановиться в вузе, но из-за трёхлетней отсидки общее время учёбы составило целых восемь лет, а не пять, как у других студентов.

Чтобы заретушировать пятно на биографии, Василий написал в резюме и сообщил на собеседовании, что из-за семейных обстоятельств в юности он был вынужден прервать учёбу в вузе, чтобы три года помогать своему дяде-фермеру на пасеке в Воронежской области. Хотя никакого дяди в Воронежской области у мужчины никогда не было, он действительно увлекался пчеловодством и даже принёс на собеседование собственный мёд, чтобы угостить будущих коллег. В итоге Василий получил заветное место работы.

«И с точки зрения законодательства, и с точки зрения профессиональной этики Василий поступил совершенно правильно, утаив факт своего знакомства с правоохранительной системой», – отмечает Александр Новиков. – Погашенная судимость потому и называется погашенной, что человек не должен о ней никому рассказывать, и она никак не влияет на его

Беседа с работодателем не имеет ничего общего с исповедью

дальнейшую жизнь. Программист-пасечник смотрится гораздо более привлекательно, чем программист – бывший зек».

Право на личную жизнь

Финансовому аналитику Наталье также однажды пришлось скрыть важное обстоятельство своей жизни. При устройстве на работу в банк замужней женщине было задано несколько вопросов о её личных планах. В частности, работодателей интересовал вопрос, планируют ли они с мужем в ближайшее время заняться расширением семьи...

К моменту собеседования Наталья уже была на ранней стадии беременности, но решила скрыть этот факт. Наталью приняли на работу. При уходе в отпуск по уходу за ребёнком за ней сохранилось рабочее место. Она также получила все положенные по закону декретные выплаты.

«Любые вопросы о планировании семьи являются грубым вмешательством в личную жизнь», – подчёркивает эксперт «АиФ». – Наталья действовала разумно, скрыв от работодателя

данную информацию. Российское законодательство запрещает профессиональную дискриминацию беременных женщин. Постановка подобных вопросов в процессе собеседования незаконна и может иметь для работодателя серьёзные юридические последствия».

Когда врать нельзя

Обман будущего работодателя недопустим, если вопросы касаются профессиональных знаний и навыков, необходимых для выполнения работы, на которую вы претендуете. Такой обман, как правило, является совершенно бессмысленным. Правда всё равно вскроется – или в процессе оформления на новую должность, или в первые дни и недели на новом месте.

Скажем, если в данной фирме требуется знание китайского языка и опыт посещения Китая, то обманывать и рассчитывать на «авось» не стоит. Даже если вас примут на работу, то за две недели вы не сможете выучить пять тысяч китайских иероглифов. А значит, вас всё равно с позором выгонят и будут искать нового сотрудника. Стоит ли тратить время и нервы на сомнительные эксперименты?

Вспоминяя прошлое

Совсем по-другому обстоят дела, когда новый работодатель просит вас рассказать о своём прошлом профессиональном опыте и причинах ухода с прежнего места работы. Здесь вполне можно приукрасить профессиональные достижения, подчеркнуть личное участие в выполнении коллективных проектов, расширить и дополнить свои профессиональные обязанности.

«Хотя моя должность гордо называлась маркетолог, на прежней работе я фактически была девочкой на побегушках, выполнявшей обязанности курьера, отвечавшей на звонки и варившей кофе для начальства...» – рассказывает экономист Галина.

Разумеется, об этих обстоятельствах молодая женщина скромно умолчала, устраиваясь на новое место работы. Она представила себя в качестве ценного, ключевого сотрудника прежней компании. А причиной ухода назвала стремление «к дальнейшему профессиональному развитию и решению новых задач в новой компании». Такой ответ работодателя вполне устроил. Галину приняли на работу, где ей уже не приходилось варить кофе, а представлялась возможность решать серьёзные профессиональные задачи.

Илья БРУШТЕЙН



ВОПРОС-ОТВЕТ

По блату



Моя родственница предлагает мне работу в отделе, начальником которого она является. Место хорошее, но я сомневаюсь, стоит ли соглашаться. Какие подводные камни могут меня ожидать на новом месте?

Ирина, Москва

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Наверное, самая распространённая неприятность для тех, кто устраивается на работу по блату, – сложности с налаживанием отношений в коллективе. Коллеги, скорее всего, настороженно отнесутся к такому новичку. Однако

это вовсе не значит, что подружиться с ними не получится.

Нужно лишь соблюдать несложные правила:

- не используйте своё привилегированное положение – не опаздывайте, старайтесь не брать отгулов, не перекладывайте свои обязанности на других;

- соблюдайте субординацию – даже если начальница является вам близкой роднёй, в рабочее время избегайте панибратства, это может раздражать коллег;



- покажите, что вы получили эту работу в первую очередь потому, что вы её заслуживаете, – по возможности подчёркивайте свои профессиональные навыки, помогайте коллегам;

- не распространяйте сплетни – не стоит пытаться завоевать дружбу коллег, рассказывая им подробности личной жизни начальницы, и, наоборот, старайтесь не доносить до ушей вашей родственницы всё, что сотрудники говорят в кулуарах.

Ещё одна опасность, которая подстерегает «блатных» сотрудников, состоит в том, что близкие отношения с начальством

частенько грозят сверхурочной работой и недоплатами – ведь кого ещё попросить об одолжении, если не родственника! Если такая ситуация начала доставлять вам неудобства, придётся откровенно поговорить с начальством. Не стоит копить обиды – это грозит серьёзным конфликтом в будущем!

И последний совет. Старайтесь не смешивать рабочие и личные отношения с начальством. Бывает, что разногласия на работе становятся причиной семейных ссор. Поэтому не стоит превращать семейные обеды в производственные совещания.

Диета – как наркотик

Как не стать рабом собственной фигуры

Миллионы россиян начинают свой день, открывая Твиттер, Инстаграм, Фейсбук или ВКонтакте, – узанать, сколько ретвитов и лайков получили их свежие фото. Как утверждают специалисты, в большинстве случаев мы имеем дело с психологической зависимостью.



Наш эксперт – психолог Ксения БУРЦЕВА.

Повторять и морализировать

Не будем брать в расчёт тех, кто «накручивает лайки» и подписчиков, продаёт «подлинные» сумочки Шанель или как-то иначе продвигает свой бизнес. Поговорим о «мотиваторах» и «вдохновителях» социального Интернета. Эти люди независимо от пола и возраста пытаются нести в люди сияющую истину здорового и спортивного образа жизни. Они достаточно категоричны в своих суждениях, потому что убеждены, что всё делают правильно, но не вполне самодостаточны.

У одних на страницах – сотни фотографий и видео, где они показывают, какие у них трицепсы и сколько кубиков пресса (а также что они делают для их появления). У второй разновидности интернет-подвижников – приверженцев здорового питания – снимки несколько иные. Это еда, еда и ещё раз еда, но не простая, а здоровая и, по их мнению, единственно правильная. «Я думаю, что кладу в рот!» – поучают они своих читателей, которых немало.

С одной стороны, можно подумать, что эти приверженцы ЗОЖ и ГТО ведут себя правильно. С другой же...

Жертвы спортзала

Что бы человек ни делал, чем бы ни занимался, всегда в основе любого действия есть причина, для чего именно он это делает. Какую потребность удовлетворяют люди, просто занимающиеся спортом или придерживающиеся правильного питания? Она вполне естественна для человека – хорошо себя чувствовать.

Но если занятия спортом становятся чрезмерно интенсивными, а человек не может без этого жить, если все мысли направлены на то, как он выглядит, увеличиваются ли в размерах его мышцы или хорошо ли видны кубики на его животе, то речь уже не идёт о том, чтобы просто быть здоровым.

То же самое можно сказать и про увлечение диетами. Предпочтение более здоровой пище, безусловно, способствует сохранению молодости и хорошему самочувствию. Однако, когда это становится навязчивой идеей, когда сложные диеты мешают нормальному образу жизни,



фото Fotolia/PhotoXPRESS.ru

скорее всего, можно говорить о наличии каких-то психологических проблем.

В погоне за совершенством

Но что же может лежать в основе чрезмерного увлечения здоровым образом жизни? Например, стремление казаться совершенным, попытка достичь идеального образа, быть неотразимым, нравиться всем. Мы с вами знаем, как это называется – нарциссизм.

Каждый в той или иной мере озабочен тем, как он выглядит со стороны, но если потребность быть самым лучшим в глазах других велика настолько, что становится центральной, тогда это может выражаться в виде расстройства личности.

Такие люди всё своё время посвящают самосовершенствованию. На вопрос о том, зачем им столько заниматься, они часто отвечают: «Чтобы уважать себя». Но обычно вопрос, сколько нужно заниматься, чтобы всё-таки достичь самоуважения, ставит их в тупик. Ведь внешний лоск – та же маска, и многие пытаются компенсировать ею внутреннюю пустоту.

Порой причина лежит в детстве: родители не принимали естественные проявления ребёнка. Он же, чтобы получить любовь и одобрение, становился тем, кого хотели видеть взрослые. Такие люди с трудом принимают самостоятельные решения, и они очень зависимы от оценок, считают, что любить их просто так невозможно. Они не находят гармонии внутри себя. Только в других людях нарцисс видит источник своего счастья и причины своего несчастья.

Люди, которые увлекаются здоровым питанием, могут не только стремиться к совершенству. Здесь ещё может скрываться и желание справиться со страхом смерти или болезни. Но и эти страхи обычно мучают людей, живущих не своей жизнью, не умеющих ориентироваться на свои чувства, подавляющих свои истинные потребности.

Елена СЕМЁНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Деньги на ветер?

Не могу понять психологию меценатов. Зачем им нужно тратить свои деньги непонятно на что?

Денис Химичев, Петрозаводск



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Кто-то считает, что меценаты и благотворители бросают деньги на ветер, занимаются не своим делом и вообще всё это одна показуха. Но на самом деле по отношению к большинству меценатов эти утверждения совершенно не верны.

Меценатство воспринимается как символ успешности. К тому же самооценка человека, помогающего развитию науки и искусства, как правило, стабильно высока. И всё же чаще всего во главу угла меценаты ставят личную социальную ответственность. Наслаждаясь созерцанием шедевров, создаваемых на протяжении столетий, они невольно задаются вопросом: какие духовные ценности оставит их поколение поколениям будущим? «Если не я – человек, имеющий определённые материальные возможности, хороший вкус и понимание текущего художественного процесса, то кто же поможет сохранить и приумножить духовные ценности?» Здесь и альтруизм, и жертвенность, и понимание того, что, имея деньги, можно сделать счастливым множество людей и получить самому от этого удовлетворение и радость. Настоящими меценатами не рождаются, но становятся с осознанием не только своей личной, но и коллективной ответственности.



● На заметку

Как диагностируют зависимость? Специалистам необходимо зафиксировать не менее трёх из признаков, возникших в течение определённого времени:

1. сильная потребность в объекте зависимости, то есть сильная тяга делать то, что приносит облегчение, например заниматься спортом до изнурения;
2. нарушение способности контролировать действия, связанные с объектом зависимости (например, человек постоянно увеличивает количество и длительность тренировок, даже если это уже вредит здоровью);

3. состояние отмены – как похмелье при алкоголизме: при отказе от объекта зависимости могут также наблюдаться физиологические симптомы – нарушение сна, эмоциональные, поведенческие, нерезко выраженные вегетативные, соматические расстройства и всё усиливающееся патологическое влечение к объекту зависимости;
4. повышение толерантности – дети становятся всё строже, занятия – всё интенсивнее и дольше;
5. продолжение зависимости поведения, несмотря на очевидные вредные последствия.

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





ИНТИМ-КЛУБ

Подтянуться изнутри

Чисто женская тренировка

Шейпинг и аэробика, беговая дорожка и велотренажёр – эти способы оздоровления и укрепления мышечной системы известны всем. Но мало кто слышал о вум-билдинге или им-билдинге – упражнениях для тренировки интимных мышц.

На Востоке владение интимными мышцами считается таким же необходимым для семейной жизни качеством, как в России умение готовить. Это важно не только для того, чтобы интимная жизнь в браке была более яркой.

Что нам стоит вум построить

Термины «вум-билдинг» и «им-билдинг» («вум» – вагинальные управляемые мышцы или «им» – интимные мышцы и «билдинг» – строительство) впервые предложил в 70-е годы прошлого столетия советский инженер, изобретатель Владимир Мурановский. Он запатентовал девять тренажёров для вум-билдинга. Эту идею он позаимствовал у немецкого гинеколога Арнольда Кегеля, который в первой половине XX века изобрёл специальную гимнастику для укрепления лобково-копчиковой мышцы при опущении органов малого таза. Наряду с лекарством он назначал эту зарядку своим пациентам, которые должны были по 300 раз в день сжимать



мышцами влагалища запатентованный доктором тренажёр. Упражнение, всегда подчёркивал Кегель, эффективно, только если выполняется с сопротивлением, а просто так напрягать интимные мышцы – занятие бесполезное. Сам Кегель почерпнул идею тренировки интимных мышц из Камасутры и Дао. Там были описаны упражнения с помощью выточенных из полудрагоценных камней шариков, которые было положено каждый день по полчаса перекачивать во влагалище.

Кашель разрешается

Сегодня укрепление мышц малого таза – признанная медицинская методика, которая эффективна при различных заболеваниях. Во-первых,

«тренированная» женщина, как правило, рождает самостоятельно, без стимуляции и разрывов. Во-вторых, после родов такая женщина гораздо быстрее приходит в форму. В-третьих, женщина с тренированными интимными мышцами защищена от такой неприятной проблемы, как непроизвольное недержание мочи при кашле, смехе, физической нагрузке, чиханье и беге, с которой обычно сталкиваются дамы в климактерическом возрасте. И наконец, тренированные интимные мышцы помогают справиться с запорами.

Интересное кино

Сегодня только в Москве существует несколько десятков клубов, где интимному

фитнесу научат тех, кто хочет уберечь от рутины интимную жизнь в браке. В солидных лечебных учреждениях, например в НИИ акушерства и гинекологии, такие занятия проводят для тех, кому вялые и разболтанные мышцы малого таза причиняют проблемы со здоровьем. Сегодня это не только женщины пожилого возраста, но и молодые девушки. Врачи говорят: во всём виноват сидячий образ жизни – езда в автомобиле, многочасовое просиживание за компьютером, которые приводят к стремительному одряхлению мышц, поддерживающих органы малого таза.

Занятия продолжительностью полчаса проводятся один-два раза в неделю в течение месяца. Во время занятий женщину учат управлять своими интимными мышцами и контролировать их. Для этого ей надо сокращать мышцы промежности, преодолевая сопротивление интимного тренажёра. Чтобы оценить эффективность её усилий, используется метод биологической обратной связи, который применяется в разных областях медицины. Это выглядит так: пациентка смотрит на экране монитора фильм, одновременно напрягая интимные мышцы. Если она делает это плохо, картинка на экране монитора искажается или совсем исчезает. Таким образом, мышцы малого таза сами запоминают то усилие, которое нужно прикладывать во время выполнения упражнения.

Этот метод абсолютно безвреден и очень эффективен, к тому же во многих случаях помогает избежать хирургической операции.

Елена ПИКАЛОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Трудоголики – лучшие мужья?

Тяжесть работы влияет на уровень любви мужчины к семье.

Американские антропологи сделали вывод, что чем тяжелее работа у мужчины, тем он заботливее после возвращения домой. Об этом говорит уровень гормонов в организме.

Антрополог Бенджамен Трамбл брал пробы слюны у аборигенов Боливии до и после того, как мужчины уходили на охоту. Результаты удивили учёного: чем выше был уровень тестостерона до «рабочего дня», тем больше окситоцина, гормона любви, вырабатывалось вечером.

Считается, что тестостерон и окситоцин конфликтуют, так как оказывают противоположное воздействие. Первый провоцирует агрессию и воинственное поведение, второй, напротив, даёт повышение чувства симпатии и тягу к близким контактам. Учёные считают, что поочерёдная работа гормонов вызвана социальной необходимостью. Днём мужчина должен быть агрессивным – добывать пропитание, а вечером – добрым и мягким по отношению к семье.



СКОЛЬКО СЕКСА ДОЛЖНО БЫТЬ

Гармония в интимной жизни – неотъемлемая составляющая супружеского счастья. Однако зависит ли ощущение гармонии от количества половых актов?

Дело в количестве?

В жизни многих взрослых мужчин и женщин секс присутствует в минимальном количестве или отсутствует вовсе. Те, кого это количество явно не устраивает, разумеется, должны каким-то образом решать свою проблему. А как быть тем, кто вполне удовлетворён своей умеренной сексуальной жизнью? Ведь со всех сторон нам пытаются внушить, что отсутствие секса или недостаточная частота интимных контактов – это неправильно. Секс в сознании многих идёт в надёжной связке с молодостью, красотой, богатством, здоровьем. Если хочешь быть счастливым, купи эту иномарку, эту косметику, одежду и мебель, поезжай в отпуск на престижный курорт и занимайся сексом каждый день!

Да, секс – это действительно радость. Но у всех разные радости. И если обоим в паре устраивают нежные, добрые, внимательные отношения без

Лимит любви

секса, то почему бы и нет? Секс важен, но не менее важны любовь и счастье, а секс далеко не всегда является их обязательной составляющей.

У нас всё отлично!

Вот типичная пара. Лена и Дима. Обоим немного за пятьдесят. Познакомились и поженились почти тридцать лет назад, когда ещё учились в институте. Родили дочку, в ближайшее время ждут появления внука. Моложавы, бодрь, увлечены интересной работой. Обратиться к психологу решила Лена. Её беспокоит слишком редкий, по её мнению, секс – всего один раз в две недели. Мужа любит, разводиться и в мыслях не было. Страдает ли она без интимных отношений? Нет. Не было ли мысли завести любовника? Никогда! Что такое секс для неё? Затрудняется ответить... Просто, по её мнению, он должен быть частым.

Беседуем с Димой. Жену любит, браком своим доволен, считает, что жизнь удалась. Интимная жизнь его вполне устраивает. Заниматься сексом чаще

он не хочет. Нет, он не импотент, ну во всяком случае себя таким не считает. «Мне нравится спать вместе с женой, разговаривать, шутить, в постели читать книги и смотреть фильмы, рассказывать о своих проблемах на работе. А вот заниматься сексом хочется далеко не ежедневно. Мне кажется, это нормально. Да и жена скорее страдает не от того, что ей не хватает ласки, а потому что думает, будто редкий секс говорит о том, что я её не люблю. На самом-то деле частота наших интимных контактов её устраивает. Она сама не раз признавалась. Только вот стереотипы давят», – признаётся Дмитрий.

Обычная история

Вот такая история. И такая семья. Вполне, кстати, типичная ситуация. Миллионы людей среднего и старшего возраста не занимаются сексом вообще или делают это редко. И зачастую

не испытывают от этого никаких неудобств. Да, существуют определённые среднестатистические возрастные нормы, но индивидуальных норм нет и в принципе быть не может. Можно сказать, что чем разнообразней наша жизнь, тем больше шансов на счастье. И с этой точки зрения отказываться от секса – ошибка. Но и испытывать комплексы по поводу его отсутствия тоже не стоит.

Большинство проблем так или иначе можно решить. Но, быть может, проблемы как таковой и нет? В жизни пар бывают разные периоды, и пастельные тона нежности вполне ещё могут смениться яркими красками желания. Но при любых обстоятельствах главное, чтобы сложившаяся на сегодняшний день ситуация устраивала обоих. Только жизнь в гармонии с собой и с партнёром делает человека по-настоящему счастливым. А потому избавляйтесь от проблем надуманных и решайте проблемы реальные, те, которые действительно мешают жить вам, именно вам.

Мария ЛИНДИНА, психолог

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Чистая кожа



Хочу рассказать о средствах, которыми я вылечила дочь от угрей.

- 1 ст. ложку измельчённых листьев шалфея залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, добавьте ½ ч. ложки мёда и смазывайте настоем поражённые участки кожи. Через несколько минут умойтесь тёплой водой.
- Натрите на мелкой тёрке половину огурца среднего размера, залейте массу 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение часа, процедите, добавьте 1 ч. ложку мёда. Смочите огуречной водой марлевую салфетку и наложите на лицо на 10–15 минут.

Любовь Озаренко, Мытищи

Ответ гастриту

Хочу рассказать, как я справляюсь с болью в животе при гастрите. Помимо таблеток мне помогают такие средства.

- Для снятия спазмов в желудке и кишечнике можно использовать свежий сок пустырника. Принимайте за 30 минут до еды по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая глотком воды.
- Измельчите и смешайте в равных долях цветки ромашки аптечной, траву зверобоя продырявленного, листья мяты перечной, траву тысячелистника обыкновенного. 2 ст. ложки смеси заварите в термосе на стакан кипятка, настаивайте 8–9 часов. Принимайте по ½ стакана 3 раза в день.

Павел Олегович, Ярославль

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– К народной медицине отношусь очень хорошо. Я рос на пчелиной пасеке на реке Пахре. Пасечник мне говорил: «Мишуня, ты поменьше лекарств пей, вот ложечка мёда с тёпленьким, но не горячим чаем поможет тебе подлечиться. Пчелы-труженицы собирают для нас с тобой лекарство».

Лекарство для головы



Если разболелась голова помогут такие средства.

- Принимайте 2–3 раза в день по 1 ст. ложке смеси из равных частей сока калины и мёда.
- 1 ст. ложку травы чабреца заварите на 250 мл кипятка, подержите на медленном огне 10 минут, дайте настояться 45 минут и принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Дарья, Иркутск

Настойка для дёсен

Устранить неприятный запах изо рта и оздоровить дёсны поможет настойка зверобоя.

- 1 ст. ложку измельчённой травы зверобоя залейте 500 мл водки и настаивайте в течение недели. 40 капель настойки смешайте с 1 стаканом воды и полощите рот перед сном.

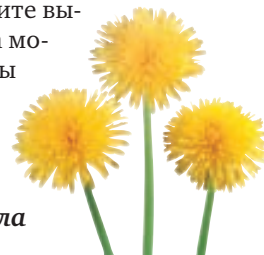


Галина, Тверь

Одуванчик – от мозолей

- Одуванчик – хорошее средство для лечения сухих мозолей на ногах и руках, его белый сок способен очень эффективно размягчать грубые участки кожи. Сделайте срез на стебле и нанесите выступивший сок на мозоль. Важно, чтобы одуванчик был сорван в период цветения, когда головки жёлтые.

Татьяна, Тула



Прошу совета!

Неласковое солнце

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы лечите солнечные ожоги. Я постоянно обгораю на солнце, поэтому ваши советы мне очень пригодятся!

Ирина, Краснодар

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.



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Мариинская больница для бедных

Благотворительный проект опальной царицы

Одно из самых красивых архитектурных сооружений города, дом № 2 по улице Достоевского (до 1940 года улица Новая Божедомка), было построено специально для бедноты.

Куда направить доходы

У неё были все основания проводить время в слезах и обидах: почти опальная царица... Супруг, император Павел, влюбился сначала в Нелидову, потом в Анну Лопухину. Но нет... Императрица Мария Фёдоровна всегда вставала в шесть утра, обливалась холодной водой, молилась и садилась пить крепкий кофе. Она помнила совет свекрови. Екатерина Великая как-то подвела её к зеркалу и сказала: «А ваша соперница petite monstre... Не кручиньтесь и будьте уверены в своих прелестях».

Мария Фёдоровна всегда хорошо себя чувствовала и того же желала другим. Именно она однажды подала докладную на имя своего сына императора Александра I и обратила его внимание на то, что доходы от Воспитательного дома, учреждённого Екатериной II для сирот и незаконнорождённых, превышают расходы на его содержание. Значительное приращение доходов (огромные деньги – более 28 миллионов рублей) она предложила направить на благотворительные учреждения в обеих столицах для бедного населения, нуждающегося в медицинской помощи. К записке были приложены устав, смета, штатное расписание.

Кстати

Михаил Андреевич Достоевский в Мариинской больнице прослужил более 16 лет. Дежурства, приём неимущих... Толпы

московской гольфыбы заполняли двор под окнами казённых лекарственных квартир и у колоннады больничного здания.

В казённой квартире Достоевских сейчас музей.



фото Legion-media

Бесплатная медицина

Землю для строительства больницы приобрели на окраине Москвы в старинном урочище на Убогом доме (Божедомке). (Убогим домом – у Бога! – именовали когда-то место, куда свозили неизвестных умерших странников. Находилось оно на севере города в верхнем течении реки Неглинной при мужском Воздвиженском Божедомском монастыре. Отсюда местность и получила название Божедомка).

В 1804 году заложили здание по проекту Джованни (Ивана Деметривича) Жилярди. (По одной из версий, Жилярди-старший работал по чертежам Джакомо Кваренги, присланным из Петербурга. Похожее здание, тоже Мариинская больница работы Кваренги, есть на Литейном.) Здание имело усадебно-дворцовый облик – это отвечало цели государственного благотворения. В духе русского классицизма – с колоннами, треугольным фронтоном.

По распоряжению учредительницы здание должны были отделять от просёлочной дороги через Марьину Рошу (которая потом оформится в улицу Новая Божедомка) двести сажен.

Закончено строительство больницы было в 1806 году. При женском отделении освятили церковь Тихвинской Божией Матери, при мужском – церковь Петра и Павла. (Через пятнадцать лет здесь будут крестить младенца Фёдора Достоевского – сына лекаря Мариинской больницы Михаила Достоевского.)

Устройство и ведение дел в клинике были образцовыми

Больница оказывала бесплатную помощь людям «всякого состояния, пола и возраста и всякой нации, бедным и неимущим». «Бедность есть первое право на принятие в больницу» – это правило установила сама Мария Фёдоровна.

На немецкий манер

Устройство и ведение дел в больнице было образцовым. Переписка двух главных официальных лиц – августейшей учредительницы и почётного опекуна больницы графа Алексея Ильича Муханова – составляет целый рукописный том. В их письмах – вхождение в каждую мелочь организации, порядка и опеки.

Согласно желанию императрицы больница делилась на две половины – хирургическую и терапевтическую. В каждой был консультант, приглашённый из посторонних знаменитейших специалистов. В помощь ему – два палатных лекаря. Ещё прикомандированы из медико-хирургической академии «кандидаты» медицины.

Обустроивались сушильни, прачечные, разбивались цветники и огород

для здорового питания больных. Лично учредительницей была подарена машина для окуривания и лечения сухим паром. Завели конюшню, чтобы лошадьми могли пользоваться часто практиковавшие врачи.

Учредительница стремилась создать финансовую базу больницы, чтобы извлекались проценты от собственного капитала. (А это кружечный сбор больничных церквей, личные пожертвования, в основном московских купцов, отчисления от доходов Воспитательного дома...)

Немецкий порядок был во всём. Строгая отчётность. Особенно бдительно Мария Фёдоровна наблюдала за движением средств при закупке оборудования и очень боялась хищений при ведении аптечных дел.

Лечили и учили

После кончины Марии Фёдоровны в 1822 году больнице официально присвоили имя Мариинской и на фронтоне сделали надпись позолоченными буквами. В Европе больница была признана «выдающейся» среди заведений такого рода. Уже первые её уставы предусматривали, что молодые врачи могут под руководством опытных медиков совершенствоваться в профессии. Помимо приёма больных больница была клиническим учреждением. Шёл поиск новых способов лечения сложных заболеваний, в середине века усилиями доктора Осиповского был побеждён «антонов огонь» (гангрена).

Привлекались лучшие силы: А. А. Альфонский, будущий ректор Московского университета, А. И. Овер, лечивший Го голя... Использовались последние достижения техники. В 1875 году рядом с кроватями были установлены электрические звонки, «... от них проведены шнуры к больному, так что больному не нужно даже приподниматься на постели, чтобы позвать прислугу».

При больнице основали благотворительное общество, которое заботилось о выздоровевших, одевало их и находило им работу. Открыли бесплатную школу, приют для неизлечимо больных, училище для фельдшерниц.

И никогда не менялась цель проекта, обозначенная Марией Фёдоровной, – бесплатная помощь бедным и неимущим.

Ирина ГОЛУБЕВА



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!



на правах рекламы

Панкреатит – это **воспаление поджелудочной железы**. При этом **ферменты**, выделяемые железой, **не выбрасываются** в двенадцатиперстную кишку, а активизируются в самой железе и **начинают разрушать** её (эффект самопереваривания).

80–90% всех случаев панкреатита вызываются **злоупотреблением алкоголя** и **камнями в желчном пузыре**.

Панкреатит бывает **острый** и **хронический**. Признаки **острого** – очень **сильная боль** в верхней области живота, отдающая в спину; **тошнота**, а иногда и рвота; **повышенная температура**; **нарушенный стул**.

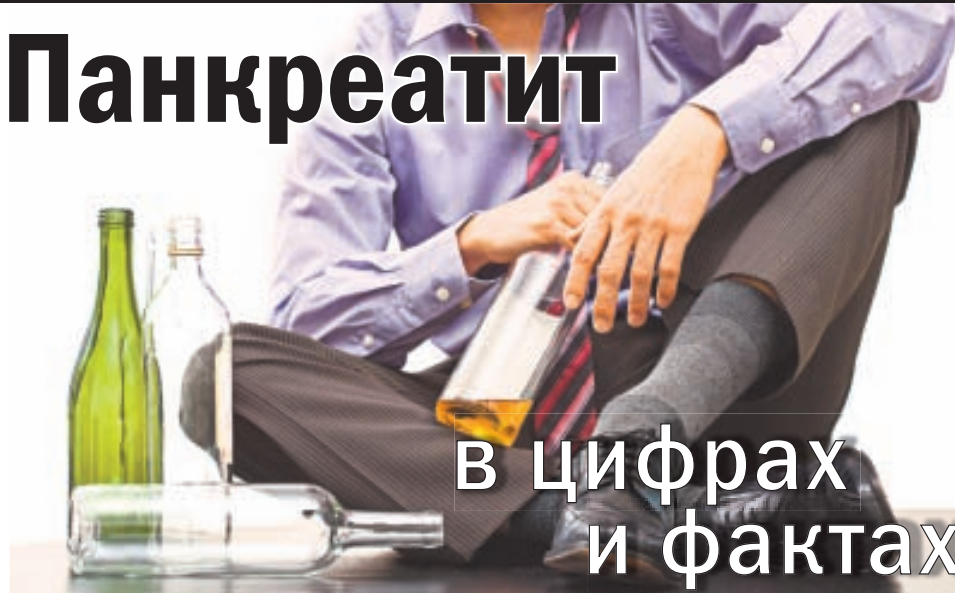
5–7 лет пьянства, как правило, приводят к развитию панкреатита.

25 случаев на 100 тысяч населения – частота заболеваемости хроническим панкреатитом в странах Европы. **50 случаев** на 100 тысяч населения – в России.

6–7 месяцев может длиться **обострение хронического панкреатита**. Его симптомы: **маслянистый или жидкий стул** с отвратительным запахом; **снижение веса**; **тошнота** при виде жирной пищи; **метеоризм**; **авитаминоз**.

В 15% случаев **острого панкреатита** и **40%** случаев **хронического панкреатита** **причина** болезни **оказывается неизвестной**.

Панкреатит



В цифрах и фактах

Панкреатит **из-за наличия желчных камней**, как правило, происходит чаще всего **у женщин старше 50 лет**.

На 3-е место среди **хирургических заболеваний** после острого аппендицита и острого холецистита **сегодня вышел острый панкреатит**.

Существует и **никотиновый панкреатит**, так как курение приводит к развитию и прогрессированию рака поджелудочной железы.

С острым панкреатитом в стационар **чаще** попадают **мужчины**, среди больных **хроническим панкреатитом** соотношение **мужчин и женщин** практически **1:1**.

Хронический панкреатит неизлечим, но при правильной терапии можно добиться **длительной ремиссии**.

На срок **от полугода до года** получит **отсрочку призывник**, если за год у него случится **не менее 2 приступов** панкреатита. А если **за это время** опять будут **зафиксированы рецидивы** этой болезни, то призывник **признаётся ограниченно годным** к военной службе.

Хронический панкреатит способствует развитию диабета.

Панкреатит – одно из немногих заболеваний, которое **диагностируется** не только у человека, но **и у животных**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Столетних стало больше
Всё больше британок доживают до столетнего возраста, зато у пожилых британцев находят меньше хронических заболеваний.

За период с 1990 по 2013 год процент долгожителей в Британии вырос в 2 раза. Женщины теперь в 4 раза чаще, чем мужчины, доживают до 100 лет. Доля долгожителей среди последних тоже выросла, но только на 30%.

Хотя женщины стали жить дольше, болезни пожилого возраста никуда не ушли. Переломы, недержание мочи, потеря слуха и зрения, артрит встречаются у них так же часто, как и в 1990 году. Зато мужчины достигают преклонных лет более здоровыми.

Медицинские услуги в Великобритании теперь должны быть переориентированы на самых старых граждан – ведь их процент растёт, а проблемы со здоровьем никуда не деваются.

По рисунку вен
Швейцарская компания разработала устройство в виде наручных часов, которое умеет распознавать пользователя по изображению вен на запястье. Получить изображение вен позволяет маленькая камера, встроенная в прибор. Фото сохраняется в браслете и сопоставляется с расположением сосудов владельца каждый раз, когда человек хочет воспользоваться девайсом. С помощью таких биочасов можно разблокировать другие электронные приборы либо заменить часами множество карточек и паролей.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Один из разделов нового 4-го выпуска «Лекарственного справочника» посвящён заболеваниям суставов.

Наш эксперт – автор раздела, ревматолог Дорожной клинической больницы г. Воронежа, член Ассоциации ревматологов России и Российского общества по остеопорозу, доктор медицинских наук **Дмитрий ПЕШЕХОНОВ**.

Заболевания опорно-двигательного аппарата – проблема, важная для всего общества, и это не преувеличение. Ко мне на приём каждый день приходят пациенты с жалобами на боль, которая мешает полноценно жить и работать. Сегодня с артрозом ассоциируется 10% всех случаев получения инвалидности. Переломы, связанные с остеопорозом, особенно у пожилых людей, достоверно снижают качество и продолжительность жизни. Приступы подагры выбивают человека из колеи на неделю и более.

К сожалению, многие добираются до ревматолога, лишь когда болезнь принимает ярко выраженный характер. А ведь чем раньше начать лечение, тем лучше будет результат! Не терпите – любой дискомфорт в суставах или спине требует внимания.

Если появилась боль, нельзя просто принимать обезболивающие и надеяться, что она рано или поздно пройдёт. При подагре нужны препараты, снижающие уровень мочевой кислоты в крови. При артрозе – средства,

улучшающие питание хрящевой ткани сустава. При остеопорозе – лекарства, повышающие плотность костей. Без них хорошего эффекта не будет. Да и сами обезболивающие требуют серьёзного отношения. Такие лекарства дают немало побочных эффектов, о которых больной должен знать, чтобы вовремя принять меры.

В этом смысле хорошо, что появилось такое издание, как «Лекарственный справочник от «АиФ». В нём есть краткая информация о заболеваниях, а главное – описание препаратов с показаниями и противопоказаниями, нюансами применения. Конечно, он никогда не заменит врача: подбирать лекарства нужно индивидуально. Но когда терапия подобрана, заглянув в справочник, можно освежить в памяти рекомендации ревматолога.

Терапия заболеваний опорно-двигательного аппарата всегда долгая, и за время её проведения могут возникать и другие проблемы со здоровьем. Справочник позволит узнать, сочетаются ли уже принимаемые лекарства с теми, что нужны, например при повышенном давлении или простуде. Безусловно, всё это тоже лучше обсуждать непосредственно с доктором. Но бывает ситуация, когда сразу попасть на приём не получается (выходной, поездка за город и т. п.), и в этом случае справочник станет хорошим подспорьем.



► **Препараты с доказанной эффективностью**

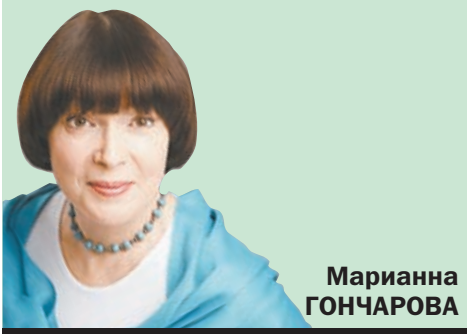
► **Каким лекарствам можно доверять**

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



ИХ ОПЫТ

Купе для храпящих



Марианна
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Дамы и господа! Уважаемые пассажиры!

С курящими в общественных местах мы вроде разобрались. Пора разбираться с храпящими.

Первым в купе вошёл молодой человек, травматолог («Так вымотался. Две операции! Спать-спать!»), потом – инструктор-кинолог («Надо чуть выпить, а то нервы. Будете? Нет? Ну тогда позвольте мне»), третий был загадочный с гигантской торбой. Там бряцало и скребло железо о железо («Сапки везу, грабли, лопаты. Для нашего садового хозяйства»).

И вот эти трое – утомлённый доктор, нервный кинолог и мужик с граблями – пришли в моё купе временно поселиться: легли спать и... захрапели.

Специально, специально прошла по вагону, прислушиваясь. Только в одном купе смотрели фильм на планшете. В остальных было тихо. Нет, не так, граждане. Везде было тихо-тихо. Только из моего купе раздавался богатый храп.

Чемпионом оказался мужик с граблями. Как будто он проглотил тракторный мотор (без глушителя, без!) и в животе этот мотор заработал. Уставший доктор интеллигентно жужжал, как бормашина советского образца. Нервный инструктор храпел, подлаивая: «Бррррр... ай-ай-ай! Бррррр... айаааай!» И только один раз он крикнул вдруг:

– Голос!

Доктор и мужик дружно отозвались:

– Хррррр!

Инструктор рывкнул:

– Место, я сказал!

Мужик и доктор поёрзали. А я честно выполнила команду: прыгнула на полку и заняла своё место, прижав уши. Больше нервный инструктор не командовал. Только храпел.

В полночь поезд остановился на полустанке, вагон спал, а я выползла в коридор. На перроне под фонарём слонялся человек. Увидев в окне мою тоскливую мятую физиономию, он призывно замахал руками.

– Выходи, – прочла я по губам, – выпьем! – И продемонстрировал пивные бутылки в обеих руках.

Поезд мой тронулся.

К утру уgomонился вымотанный доктор и спал тихо, как котик. Нервный инструктор улёгся на живот и повёл неторопливую беседу о прикорме щенят. Мне было интересно про щенят, но мотор в животе мужика с граблями заглушал лекцию инструктора.

Утром я угрюмо поинтересовалась:

– Как спали, мальчики?

– Отлично, спасибо вам.

– Мне спасибо? Это вам спасибо!

Нет, что ни говорите, а нужен специальный закон: всем храпящим продавать билеты только в вагон для храпящих. Только как их выявлять, а?

Кто-то превозносит Индию как страну древнейшей культуры, для других это место духовного очищения, а мне было интересно узнать об аюрведе – индийской народной медицине, которая пользуется заслуженным авторитетом далеко за пределами страны.

«АЮРВЕДА» переводится как «знание жизни» или даже «наука жизни». Её прародителем считается Дханвантари, аватар Вишну. Ему приписывают обладание знаниями в области хирургии и лечения.

Кто придумал гипноз

Золотой век аюрведы приходится на расцвет в Индии буддизма (327 г. до н. э. – 750 г. н. э.) – уже тогда местные жители обладали необыкновенными познаниями о строении человеческого тела и способах лечения болезней. В XVIII–XIX вв. аюрведа пережила упадок, не выдержав конкуренции с европейской медициной, которую колонизаторы принесли с собой вместе со своими традициями и религией.

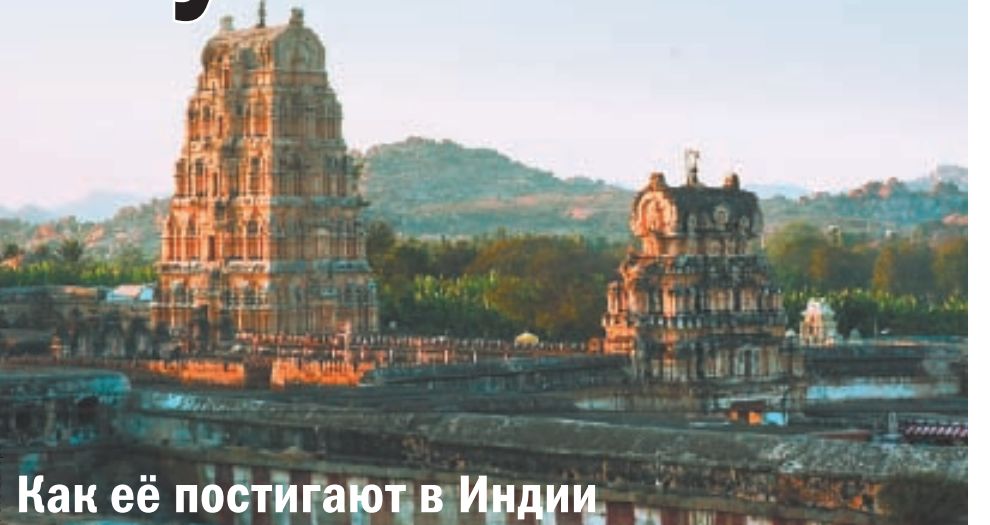
О том, насколько Индия была включена в то время в общемировой процесс развития, свидетельствует один из памятников в Старом Гоа, который я долго искала, но всё же нашла. На первый взгляд выглядит он несколько зловеще: мужчина в рясе словно парит с распростёртыми руками над безжизненным телом женщины. Кто не знает, что это памятник основателю учения о гипнозе индийскому врачу аббату Фариа, очень удивляется. Тем не менее этот человек не только сумел своим искусством покорить Париж, но и стал прообразом одного из персонажей «Графа Монте Кристо» (только назван он там почему-то итальянцем). Аббат Фариа внёс значительный вклад в развитие современной психологии. Он – автор первой в мире монографии по гипнозу, вышедшей по печальному совпадению в день его смерти в 1819 году. В ней Фариа доказал, что гипноз не связан ни с какими сверхъестественными явлениями, а только с воздействием на психику человека.

Заново открытая

Как ни парадоксально, но лишь XX век наряду с блестящими открытиями, невзрачным развитием медицинских технологий и удивительными достижениями в фармации стал временем возвращения к забытым традициям врачевания.

В 60-е годы благодаря облюбовавшему её хиппи Индия была словно заново открыта западным миром. Тогда же

Наука жизни



Как её постигают в Индии

огромную популярность на Западе приобрела и аюрведа, докатившаяся до нас попозже, примерно в конце прошлого века. Сейчас её изучают в разных странах в специальных учебных заведениях, но для получения диплома специалиста необходимо стажировка в Индии.

Надо сказать, что базовые процедуры аюрведы (диагностика по дыханию и пульсу, лечебные диеты, очистительные клизмы, ванны и обливания) стали частью медицинской практики всех стран. Равно как и некоторые её направления и методы, такие как фармакология и офтальмология, массаж, иглоукальвание, физиотерапия, диетология... Согласитесь, мы уже ко многим этим направлениям так привыкли, что и не задумываемся об их происхождении.

В Индии существует целая сеть научно-исследовательских институтов, есть два правительственных исследовательских центра и университет, где готовят специалистов – учёных и практиков в данной области. Лекарства аюрведы под контролем правительства производят ряд фармацевтических предприятий.

В гармонии с миром

– Важную роль в лечении болезней играет диета, – рассказывает отечественный специалист в этой области Наталья Захаренкова. – Считается, что одним из важнейших свойств пищи являются её вкусовые качества, которых насчитывают шесть: сладкое, кислое, солёное, острое, горькое и вяжущее, а также их многообразные сочетания. Каждое вызывает определённый физиологический эффект: сладкое способствует образованию крови, тканей и жира в организме; кислое содействует пищеварению; горькое улучшает аппетит...

Для очистки тела от каких-либо нарушений применяют пять различных процедур, или методов очистки, известных как панчакарма («панчакарма» – «пять действий»). Курс панчакармы обычно включает краткосрочное диетическое питание, массаж и фитотерапию.

– Как часть лечения лекарствами, массаж с маслами затрагивает всё тело, то есть является целостной, холистической процедурой, – поясняет Наталья Захаренкова. – Он может успокоить боль, расслабить мышцы и уменьшить опухоль, которая сопровождает артрит. Считается, что укоренившиеся в суставах и тканях токсины с помощью массажа выпускаются в выделительные системы для устранения их из организма естественным путём.

Панчакарма может применяться и как терапия омоложения.

– При этом аюрведа – не только медицинская, но и философская система, ориентированная на достижение каждым человеком гармонии, даже непрерывного счастья. Она рассматривает человека как часть Вселенной, – подчёркивает моя собеседница.

Мне приходилось общаться с пациентами Натальи Захаренковой, и могу с уверенностью сказать: их действительно отличают удивительное спокойствие, гармония в отношениях с миром, доброжелательность к людям. Трудно назвать это совпадением...

Не надо экспериментов

Однако спонтанно, в виде экзотического дополнения к отдыху, проходить сеансы аюрведы в Индии я бы всё же не советовала. Как и любое настоящее лечение, оно требует не только системного подхода, но и определённой подготовки организма. Недопустимо, на мой взгляд, позволять производить манипуляции над собой, не удостоверившись в компетентности специалиста. А в аюрведе это опасно вдвойне: ряд применяемых в ней препаратов вызывает обоснованные замечания представителей официальной медицины.

Другое дело, если ехать в Индию специально для лечения (к слову, в разных штатах оно несколько различается) и твёрдо знать, что оно не противопоказано. Тогда это пойдёт на пользу.

Но на самом деле здесь на оздоровление работают и тёплые морские волны, и прекрасная кухня, адаптированная в отелях к нашим вкусам, и дружелюбие жителей, и ежедневные новые впечатления от природы, храмов, обычаев, которые получает тот, кто к этому стремится.

Алёна ЖУКОВА,
Гоа – Москва





ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

БИОКОРРЕКТОР - ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОШИБОК



В последнее время очень много пишут и говорят о биорезонансной терапии. Мне это очень интересно. Опробовал этот метод лечения в санатории и остался доволен. Это действительно что-то новое, чего раньше не было. Не могли бы вы подробнее рассказать о медицинском приборе БИОКОРРЕКТОР? Говорят, что с его помощью можно проводить биорезонансную терапию самостоятельно в домашних условиях.

В. П. Николаев, Москва

На сегодняшний день одним из самых современных и прогрессивных методов лечения, практически не имеющих побочных эффектов, признан метод биорезонансной терапии. Новейшие достижения науки воплощены в медицинском аппарате БИОКОРРЕКТОР, с помощью которого человек может самостоятельно проводить сеансы биорезонансной терапии прямо на дому!

В ЧЁМ УНИКАЛЬНОСТЬ МЕДИЦИНСКОГО ПРИБОРА БИОКОРРЕКТОР?

В БИОКОРРЕКТОРЕ реализована веко-

вая мечта многих поколений: практически безошибочная диагностика и лечение слиты воедино. Древняя китайская мудрость гласит: «ЕСЛИ ОШИБОК НЕТ В ДИАГНОСТИКЕ, ТО ИХ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ И В ЛЕЧЕНИИ». Сначала БИОКОРРЕКТОР улавливает и анализирует частоту электромагнитных колебаний больных клеток, ставя точный диагноз. Затем начинается лечебный процесс: БИОКОРРЕКТОР меняет частоту колебаний больных клеток на частоту здоровых. В результате патологические колебания нейтрализуются, а здоровые, наоборот, усиливаются за счёт явления резонанса. Таким образом, БИОКОРРЕКТОР подавляет болезнь и улучшает здоровье. Поскольку весь наш организм состоит из клеток, поэтому и спектр лечения БИОКОРРЕКТОРОМ очень широк! С помощью прибора можно одновременно лечить множество хронических заболеваний, включая заболевания сердца и сосудов, болезни опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, эндокринной, нервной и мочеполовой систем, заболевания органов дыхания, кожные заболевания и др. Лечение происходит именно на клеточном уровне, без вредных побочных эффектов.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ БИОКОРРЕКТОРА?

БИОКОРРЕКТОР - полностью автоматический прибор. Не нужно проводить долгую настройку прибора на конкретное заболевание, всё это происходит автоматически! Раньше таких приборов просто не существовало! БИОКОРРЕКТОР - умный прибор, он выявляет истинную причину болезни и борется именно с причиной, а не с её симптомами. Он работает по принципу обратной связи, то есть безошибочно устанавливает диагноз и начинает лечить именно

ваше заболевание, учитывая индивидуальные особенности организма. БИОКОРРЕКТОР может настроиться на каждого человека, поэтому пользоваться им сможете не только вы, но и все члены вашей семьи. БИОКОРРЕКТОР не зря называют личным помощником, ведь при работе с ним ошибка в диагнозе практически исключена. Этот медицинский прибор говорит с вашим организмом на одном языке, улавливает и расшифровывает сигналы о помощи, исходящие от больных и ослабленных органов. При этом работа с БИОКОРРЕКТОРОМ очень проста и наглядна: результаты диагностики и лечения вы сразу же видите на дисплее прибора. В комплект поставки входит и книга с точными рекомендациями по применению БИОКОРРЕКТОРА по каждому виду заболеваний. Прибор очень надёжен в работе, и производитель даёт на него свою фирменную гарантию.

ЧТО МОЖЕТ БИОКОРРЕКТОР ТАКОГО, ЧЕГО НЕ МОГУТ ДРУГИЕ ПРИБОРЫ?

БИОКОРРЕКТОР обладает определённым омолаживающим эффектом, поскольку способен воздействовать на клетки именно тех желёз, которые и определяют биологический возраст: это гипоталамус, гипофиз, щитовидная и околотитовидные железы, надпочечники, эпифиз и половые железы. В результате явления биорезонанса энергия этих клеток возрастает многократно. БИОКОРРЕКТОР может помочь замедлить скорость старения на клеточном и межклеточном уровнях, снизить биологический возраст клеток, тканей, отдельных органов и систем, омолодить организм и как бы «пустить время вспять». Медицинский прибор возвращает клеткам организма, которые гибнут в результате старения, здоровье и омолаживает

их, таким образом не давая угаснуть жизни пожилого человека и возвращая вторую молодость его организму!

БИОКОРРЕКТОР РЕКОМЕНДОВАН ПРИ:

- **болезнях сердечно-сосудистой системы и внутренних органов** (гипертония, ишемическая болезнь, стенокардия, постинфарктный кардиосклероз, бронхит, астма и др.);
- **заболеваниях нервной системы** (реабилитация после церебрального инсульта с нарушением речевых и координационных функций, болевые синдромы позвоночника, невралгия, мигрень, бессонница, невроз);
- **болезнях эндокринной системы** (сахарный диабет 1-го и 2-го типа и др.);
- **заболеваниях опорно-двигательного аппарата** и других заболеваниях.

ЛЕТНЯЯ АКЦИЯ!

Заказавшие БИОКОРРЕКТОР получают ПОДАРОК на выбор:

- ✓ электронный тонометр;
- ✓ лечебную продукцию для оздоровления с турмалином;
- ✓ машинку стиральную ультразвуковую;
- ✓ изделия магнитотерапии и другие подарки для вашего здоровья.

Узнать, насколько эффективен БИОКОРРЕКТОР именно при Вашем заболевании, и заказать его можно по тел. в Москве

(495) 276-09-98

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Судоку

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

№ 631

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

№ 632

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

Сканворд



1

МЕСТО ПЕРЕКУСА

ВИНОГРАДНАЯ МУМИЯ

1

«ПОБОЧНЫЙ СЫН» БИБЛЕЙСКОГО АВРААМА

«ДАВНО ИЗВЕСТНО, ЧТО ЧЕМ УДАЛЕННЕЕ ОТ СТОЛИЦЫ, ТЕМ БЛИЖЕ К БОГУ» (РОССИЙСКИЙ ПИСАТЕЛЬ)

2

ТОРГОВЕЦ ДОМАМИ

ЧЕШСКИЙ «МЕГАПОЛИС»

«ИСПУГАННЫЙ» ГОРМОН

«... ПОГАННОЕ» ИЗ БЫЛИН ПРО ИЛЬЮ МУРОМЦА

МАЭСТРО КРИВДЫ

КАКОЕ СЛОВО ПРОИЗОШЛО ОТ ЛАТИНСКИХ «ДЕНЕГ, ПРИНОСЯЩИХ ПРОЦЕНТ»?

ЗВЕЗДА ГОЛЛИВУДА, ИСПОВЕДУЮЩАЯ ВМЕСТЕ С МУЖЕМ И ДЕТЬМИ ИНДУИЗМ

ЧЕМ ИСПОРТИЛИ ЕЛЕНУ ИЗ ПУШКИНСКИХ «ПЕСЕН ЗАПАДНЫХ СЛАВЯН»?

«ВОЛКИ» ИТАЛЬЯНСКОГО ФУТБОЛА

ПЛАНЕТА МЕЛКОГО ПОШИБА

2

ПРОФЕССИЯ ГЕРОИНИ РИЗ УИЗЕРСПУН ИЗ ЛЮБОВНОЙ КИНОКОМЕДИИ «СТИЛЬНАЯ ШТУЧКА»

ВЕЛИКИЙ УИЛЬЯМ ШЕКСПИР СЧИТАЛ, ЧТО «... ИЗНАШИВАЕТ БОЛЬШЕ ОДЕЖДЫ, ЧЕМ ЧЕЛОВЕК»

РАССКАЗЧИК О ТАРТАРЕНЕ ИЗ ТАРАСКОНА

КАМЕНЬ РЫБ

«РАС-ТЕТ КАК СНЕЖНЫЙ ...»

ЖЕНА ПРИ ЗЕВСЕ

«КТО ЗАКАЗЫВАЛ ... НА ДУБ-РОВ-КУ?» (ИЗ «БРАУН-ЛАН-ТОВОЙ РУКИ»)

СОН ВПОЛ-ГЛАЗА

ГДЕ ВИРТУ-АЛЫ ТУСУ-ЮТСЯ?

OLEG

ПЕР-ВЫЙ ЧЕЛОВЕК НА ЗЕМЛЕ С ОТЧЕСТВОМ АДАМОВИЧ

АВТОРИТЕТ В ИСКУССТВЕ

У КАКОЙ АМЕРИКАНСКОЙ ЭСТРАДНОЙ ДИВЫ СРАЗУ ДВЕ ЗВЕЗДЫ НА ГОЛЛИВУДСКОЙ АЛЛЕЕ СЛАВЫ?

ХОРОШО ИЗВЕСТНОЕ В РОССИИ ЯПОНСКОЕ НАЗВАНИЕ ХЛОП-ЧАТНИКА

МАТЬ ДОЧЕРИ МАР-ЧЕЛЛО МАС-ТРОЯНИ

АРАП НАШИХ ДНЕЙ

КТО БЫВАЕТ ГЛАДКИМ И ГОРБАТЫМ, ЮЖНЫМ И СЕВЕРНЫМ, КАРЛИКОВЫМ И ПИГМЕЕМ?

АМАНДА СРЕДИ ЗВЕЗД МИРОВОЙ ЭСТРАДЫ

КАК ЗОВУТ ГЕРОИНЮ НИНЫ РУСЛАНОВОЙ ИЗ КОМЕДИИ «БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!»?

«ПЛОХОЕ» ПОКРЫТИЕ КОРТА ТЕННИСИСТЫ СЧИТАЮТ «САМЫМ БЫСТРЫМ»?

КАКОЕ ПОКРЫТИЕ КОРТА ТЕННИСИСТЫ СЧИТАЮТ «САМЫМ БЫСТРЫМ»?

ГАНГСТЕР ИЗ ФИЛЬМА ПРО ЭЛЕКТРОНИКА

ВО ЧТО ЗАЖИМАЛИ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ ПРО-ВИНВИШИМСЯ УЧЕНИКАМ ХОГВАРТСА?

Ответы опубликованы на стр. 23

АиФ здоровизм

Счастье никогда не бывает полным и окончательным.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель - ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений. Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38

Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62

www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 16.07.2015 г.

Время подписания в печать: по графику - 16.00, фактическое - 16.00.

Дата выхода в свет 21.07.2015 г.

Заказ № 122-2015. Тираж 450 593 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

15030

9 771562 755431