

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

СВЕЖИЕ ОВОЩИ: ГДЕ ВИТАМИНОВ БОЛЬШЕ
стр. 14



МОРЩИНЫ

Какие болезни их вызывают

стр. 12

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Не допустить повтора

стр. 13

АРТРОЗ

Скрытое начало

стр. 6



Людмила Сенчина: «Сын – моя самая близкая подружка»

Фото PhotoPress.ru

4 Онкологическая помощь
Придёт ли вовремя?

22 Сидячая работа
Чем грозит

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Лена ЛЕНИНА,
писательница, бизнесвумен



Лена Ленина – светская львица, признаётся, что, когда на неё нападает простуда, она спасается бабушкиными рецептами. Сегодня Лена Ленина – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

BioBran®
ИММУНОМОДУЛЯТОР №1 В МИРЕ
СДЕЛАНО В ЯПОНИИ



RUSSCO
Соответствует практическим рекомендациям RUSSCO по нутритивной поддержке при химиотерапии и/или лучевой терапии.

Приглашаем к сотрудничеству врачей, медицинские центры, дистрибьюторов.

Биобран разработан и производится в Японии компанией Daiwa Pharmaceutical Co., LTD
Эксклюзивный представитель Daiwa Pharmaceutical Co., LTD на территории РФ – ООО «БИОБРАН»

СКИДКА 5% код: АИФ **8-800-333-04-37, www.biobran.su**

ООО «БИОБРАН», ОГРН 1117746263755, 129085, г. Москва, Звездный б-р, д.21, стр.1, офис 18 **16+**

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА.



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИЗОБРЕТЕНИЕ



Оживить сердце

Технологию, которая сможет оживить остановившуюся сердечную мышцу, а также обратить вспять сердечную недостаточность, разработали индийские и американские учёные.

Процедура восстановления самого важного органа человеческого тела заключается в смешивании специального порошка из белков и молекул, выделенных из сердечной мышцы, с физраствором или водой. Далее смесь вводится в мёртвую сердечную мышцу. Затем в течение шести месяцев учёные фиксируют изменения и динамику восстановления тканей.

Новый метод даёт большую надежду всем кардиобольным. Если клинические испытания завершатся успешно, лечение по новой методике будет дешевле лечения стволовыми клетками или методами генной терапии.

НЕВЕРОЯТНО!

Пиво – не для дам

Женщины, которые потребляют спиртные напитки, на 72% чаще заболевают псориазом, чем непьющие, считают британские исследователи.



Они решили выяснить, какой именно тип алкоголя так влияет на женский организм. Оказалось, тёмное пиво. Учёные считают, что всё дело в ячмене, по их мнению, именно он вызывает псориаз. В производстве светлого пива ячмень используется меньше, этим и объясняется его безвредность для женской кожи.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На страже иммунитета

? Сейчас много пишут о том, что нужно «поддерживать» свой иммунитет, пить иммуномодуляторы. А при онкологических заболеваниях такие препараты применяются?

Анатолий, Барнаул

Отвечает врач-иммунолог В. А. Болибок, г. Калуга:
– Онкологическим больным на разных стадиях лечения следует уделять большое внимание состоянию своей иммунной системы, которая становится чрезвычайно слабой либо в результате опухолевого процесса, либо после проведения



химиотерапии или облучения. В таких случаях и впрямь стоит обратить внимание на иммуномодуляторы. При своевременном их назначении эти лекарственные препараты в комплексе с химио- и лучевой терапией способны существенно улучшить прогноз заболевания.

ОФИЦИАЛЬНО

На связи!

Российским врачам теперь официально будет позволено консультировать своих пациентов онлайн, а именно – по видеосвязи.

Оплата подобной услуги будет производиться за счёт средств Фонда обязательного медицинского страхования России. Особенно удобны такие консультации людям, страдающим хроническими заболеваниями. Многие из них не могут посещать врача через рекомендуемые промежутки времени.

В Минздраве сообщили, что не только врачи, но и медработники, имеющие среднее образование, смогут консультировать больных онлайн.

ОПРОС

Поддерживаете ли вы идею депутатов тестировать женихов и невест на ВИЧ?

- 52%** Да, хорошая идея, заболеваемость СПИДом растёт
- 37%** Нет, глупая идея, заразиться можно и до брака
- 11%** Не знаю, не думал(-а) об этом



Всего в опросе приняли участие 6447 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ИНТЕРЕСНО

Очерёдность имеет значение

Девочки-первенцы чаще склонны к полноте, чем их сёстры, обнаружили индийские учёные.

Они хотели выяснить, как порядок рождения влияет на вес и рост детей во взрослом возрасте. Исследование показало, что при рождении у девочек-первенцев вес был немного меньше, чем у их сестёр, родившихся позже. Однако во взрослом возрасте такие женщины были на 29% более склонны к полноте и на 40% чаще страдали ожирением по сравнению со своими сёстрами. Значит, у девочек-первенцев риск возникновения в будущем таких проблем со здоровьем, как диабет и гипертония, выше, чем у их младших братьев и сестёр.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Шоколад – защитник мозга?

Шоколад, содержащий большое количество полифенолов, улучшает деятельность мозга и предотвращает возрастные нейродегенеративные расстройства, такие, например, как болезнь Альцгеймера, говорят специалисты из Школы медицины при больнице Маунт Синай (Нью-Йорк).

Эксперименты на животных подтвердили, что какао-экстракт действительно предотвращает появление болезни Альцгеймера у животных или тормозит её развитие. Полифенолы в больших количествах не дают токсичным белковым компонентам накапливаться в головном мозге и разрушать синапсы – связи между нейронами.



Комментирует профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ имени И. М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ:

– Болезнь Альцгеймера – распространённое и тяжёлое заболевание, частота встречаемости которого непрерывно растёт. Поэтому не случайно в настоящее время ведётся активный поиск средств, которые могли бы предотвратить или замедлить его развитие. Но путь от экспериментов на животных до клинической практики велик. Из многих десятков экспериментальных находок в клинике получает подтверждение в лучшем случае одна. Поэтому данные об эффективности полифенолов, которые содержатся в некоторых сортах шоколада, нуждаются в дальнейших исследованиях. Пока есть основание говорить о профилактическом эффекте умеренной и физической активности и диеты, обогащённой природными антиоксидантами (витаминами С и Е).

ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

Ни для кого не секрет, что одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является состояние его желудочно-кишечного тракта. Работа желудка определяет не только качество жизни, но и ее продолжительность.

Более 50 % населения нашей страны страдает от изжоги. Несмотря на расхожее мнение о том, что изжога – всего лишь банальный дискомфорт, последствия этого явления могут быть очень серьезными. Именно изжога является одним из факторов, провоцирующих болезни желудка, такие как гастрит и даже язва. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением.

Поскольку причиной изжоги является попадание соляной кислоты из желудка в пищевод, то и лечить ее надо правильно – препаратами, которые блокируют выработку кислоты в желудке. Воздействуя на причину изжоги, вы обеспечиваете здоровье себе и своим близким. Лечите изжогу и живите дольше!



Рег. номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«Вы были с дочкой у гинеколога?» – у многих мам этот вопрос наверняка вызовет удивление. Подавляющее большинство из них обращается к представителям этой медицинской специальности лишь в экстренных случаях.

У нашей сегодняшней собеседницы это обстоятельство вызывает огорчение. Посещать гинеколога, считает она, время от времени необходимо каждой девочке.

Слово – главному внештатному специалисту-гинекологу детского и юношеского возраста Минздрава РФ, президенту межрегиональной общественной организации «Объединение детских и подростковых гинекологов», руководителю 2-го гинекологического отделения (детского и юношеского возраста) Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова Минздрава РФ, заслуженному деятелю науки, доктору медицинских наук, профессору Елене УВАРОВОЙ.

Горькое наследство

– Елена Витальевна, в последнее время много говорится и пишется о неблагоприятном репродуктивном здоровье девочек у нас в стране. Эта тенденция сохраняется?

– Усугубляется. В последнее время у наших юных пациенток всё чаще встречается расстройство или отсутствие менструации, дисменорея, синдром поликистозных яичников, эндометриоз...

– Но ведь это проблемы взрослых женщин! Что же к ним приводит?

– Факторов много. Это и неправильное репродуктивное поведение подростков, и ухудшившаяся экология, и последствия вредных привычек их бабушек и мам, поколения шестидесятников-восьмидесятников, нередко злоупотреблявших курением, алкоголем, наркотиками...

В результате уже на генетическом уровне у их потомков заложен малый, истощённый фолликулярный резерв, что в подростковом периоде проявляется редкими менструациями или полным их отсутствием. Единственное, чем можно помочь такой девочке, – назначить лечение, в том числе и гормональное, защищающее до поры до времени её яичники от неблагоприятных стимулов. И конечно, таким девочкам показано раннее замужество и раннее материнство (желанное, разумеется).

Елена Уварова:

«Гинекология детей и подростков – особая область»

Та же ситуация и с теми, кто страдает синдромом поликистозных яичников. Раньше считалось, что это болезнь взрослых женщин, из-за чего этот диагноз выявлялся с 4–5-летним опозданием, когда у пациентки уже развивалось эндокринное бесплодие. Теперь у нас разработаны специальные тест-системы, благодаря которым мы научились выявлять эти состояния у совсем юных девочек и вовремя принимать соответствующие меры. С довольно хорошим результатом.

Эпидемия заблуждений

– В своё время вы много говорили и о другой проблеме – анорексии, к которой приводит увлечение девочек-подростков новомодными диетами. Эта проблема по-прежнему актуальна?

– По-прежнему. И будет актуальна до тех пор, пока на телеэкранах и страницах модных журналов асеничные фигуры будут только у успешных во всех отношениях женщин, тогда как неудачницами чаще всего оказываются дамы с пышными формами. Подражая своим кумирам, некоторые девочки перестают есть или очень ограничивают себя в еде, не зная, что расплатой за потерю жировой массы тела будет прекращение менструаций. И восстановить их подчас не удаётся даже после того, как такие девушки прекращают «сидеть на диетах». И масса тела у них нормализовалась, и гормональные параметры в норме, а месячные не возобновляются...

– А с совсем маленькими девочками к вам приходят?

– Конечно! Там много других проблем. Одна из самых частых – сращение малых половых губ, которое вопреки бытующему мнению нередко возникает на фоне локальной аллергической реакции кожи промежности на те или иные пищевые продукты или средства гигиены, а не в результате воспаления. И мы убедительно смогли это доказать. Кстати, чаще всего этой патологией страдают не дочки «грязнуль», а тех мам, которые... рьяно занимаются гигиеной своих малышей,



Фото Александра Изотова

Мы используем иные, чем раньше, щадящие схемы лечения

нарушая естественную микрофлору, а то и вызывая микротрещинки на коже промежности и наружных половых органов.

К сожалению, наши коллеги-гинекологи далеко не всегда правильно подходят к лечению таких пациенток. А всего-то подчас и надо, что отладить такой девочке диету, исключив из неё продукты-аллергены, назначив антигистаминные препараты как в виде таблеток, так и наружно...

Да что там гигиена маленьких девочек! Многие девочки-подростки не имеют элементарных навыков интимной гигиены, не знают о том, что, к примеру, подмываясь мылом, они нарушают кислотно-щелочной баланс флоры кожи промежности и влагалища. К сожалению редкие мамы умеют объяснить подросткам, как пользоваться тампонами, прокладками. Поэтому помимо врачебного приёма нам нередко приходится проводить им обеим гигиенический ликбез.

Перемены к лучшему

– О работе вашего отделения, об уникальных операциях, которые в нём проводят, ходят легенды. Какой стала гинекология детей и подростков?

– Очень щадящей. Мы абсолютно изменили отношение ко многим гинекологическим заболеваниям детского и подросткового возраста и используем совершенно иные, чем раньше, схемы лечения. К примеру, мы у себя в отделении впервые в мире внедрили такое понятие, как офисная жидкостная вагиноскопия и гистероскопия у девочек. Эта процедура у нас проводится под местным обезболиванием. При осмотре полости матки тонким эндоскопом отпала необходимость травмирующего расширения шейки матки. В результате улучшилась диагностика причин воспаления влагалища у маленьких девочек и маточных кровотечений у подростков.

Да и оперативные вмешательства детям и подросткам мы проводим только лапароскопически. За последние несколько лет мы лишь недавно сделали единственную полостную операцию. И то лишь потому, что пациентка поступила к нам в отделение в тяжелейшем состоянии, с нераспознанным хроническим перитонитом. Шла речь о спасении жизни.

– Подозреваю, что без серьёзного «разбора полётов» с теми, кто эту ситуацию допустил, с вашей стороны не обошлось... С ошибками коллег вам часто приходится сталкиваться?

– Часто. Мы работаем в Федеральном государственном учреждении, в которое направляются девочки с непонятным диагнозом и с осложнённым течением заболевания. Нередко нам приходится делать повторные операции после неудач на местах. К сожалению, у нас в специальности до сих пор процветает диктат так называемых «школ», неких установок, собственных «наработок», согласно которым подчас действуют наши коллеги в регионах, чрезмерно увлекаясь назначением антибиотиков, процедур и операций, которые лишь усугубляют заболевание.

Чтобы исправить сложившееся положение дел, совместно с Минздравом РФ мы подготовили

стандарты оказания медицинской помощи в рамках ОМС, готовим клинические рекомендации (протоколы), на основе которых будет пересмотрена и система аттестации врачей...

Правда, справедливо ради нужно отметить, что ситуация понемногу меняется к лучшему. Приезжая в регионы, встречаясь с коллегами, я всё чаще вижу соратников, людей, которые не боятся признаться в своих ошибках, учиться. Надеюсь, что эта положительная тенденция будет сохраняться.

Важные нюансы

– Сколько нюансов! А узнать о них негде. Мамам девочек по крайней мере...

– Поэтому и необходимо время от времени посещать гинеколога детского и подросткового возраста.

– Как часто и в каких случаях?

– Впервые девочек осматривают акушеры-гинекологи ещё в роддоме. Второй раз показать девочку гинекологу нужно в возрасте 3 лет, когда она идёт в детский сад. А если есть жалобы на боли, на увеличенные молочные железы, кровяные или неестественные выделения из влагалища, то и раньше.

Далее такой визит необходим в возрасте 7 лет, когда важно выяснить, нет ли у девочки порока развития половых органов, преждевременного полового развития. Затем в возрасте 14 лет нужно выяснить, нет ли у девочки задержки полового развития, когда у неё появилась первая менструация, есть ли у неё боли в дни месячных, регулярные ли у неё менструации? В возрасте 16 и 17 лет важно поговорить с девочкой о навыках репродуктивного поведения, ведь именно в этом промежутке жизни у многих из них начинается половая активность.

– Непростой разговор...

– И провести его нужно очень тактично. Важно, чтобы девочка не ушла в себя, не закомплексовала, чтобы правильно выполняла советы врача. Не нужно нас бояться. В нашу специальность идут особые люди, которые хотят искренне и бескорыстно помочь.

Кстати, в нашем Научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова Минздрава России все девочки с гинекологическими заболеваниями и нарушениями полового развития госпитализируются и лечатся бесплатно!

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА



ТЕМА НОМЕРА

ИСТОРИЯ ИЗ ЖИЗНИ

Раку вопреки

Диагноз «рак яичников» Татьяне из Санкт-Петербурга поставили, когда она была на 15-й неделе беременности.

ВРАЧИ уговаривали её прервать беременность – слишком велик риск. Но молодая женщина не сдавалась. Первая операция по удалению опухоли была назначена на день её свадьбы.

«Я постоянно сидела на успокоительных. Считала, что ничего страшнее рака быть не может в принципе. Как атомная бомба, после которой исчезает мир», – вспоминает Татьяна.

На 38-й неделе беременности у неё родился абсолютно здоровый мальчик, а для новоиспечённой мамы началась борьба за жизнь.

Всё это время с Татьяниным сыном был муж. Ему в помощь мобилизовалась вся семья. Хуже обстояли дела со знакомыми и друзьями. Они осуждали Таню, говорили о том, как у неё всё ужасно, теряли дар речи, когда видели её короткие волосы после химиотерапии, боялись к ней подходить...

Татьяна держалась. Если раньше она работала на износ, то, заболев, начала по-другому относиться и к работе, и к родственникам, и к друзьям, и к своему здоровью. И... рак отступил.

«В моей жизни всё изменилось, – рассказывает молодая женщина. – Я изменилась – стала лучше. Ценю жизнь, люблю свою семью, мужа, сына, родителей и сестру с братом. Ненужные люди и переживания ушли за время лечения. А сейчас осталось только главное».

Сегодня Татьяна и её маленький сын Вова – активисты «Движения против рака». Пережив борьбу с онкологическим заболеванием, молодая женщина теперь помогает другим.

Онкологическая помощь всегда была одной из самых острых проблем российского здравоохранения.

ДЕФИЦИТ современных противоопухолевых препаратов, квалифицированных врачебных кадров, квот на дорогостоящие высокотехнологичные операции – вот лишь неполный перечень проблем, с которыми приходится сталкиваться онкологическим больным у нас в стране.

Что мешает их разрешить? Готова ли российская онкологическая служба к новым вызовам в условиях надвигающегося экономического кризиса? За ответом мы обратились к ведущим экспертам в этой области.

Шаг вперёд, два шага назад?

В начале этого года у нас в стране подвели итоги Федеральной национальной онкологической программы, которая действовала в России с 2009 по 2014 год. У специалистов она вызвала неоднозначную оценку.



Главный онколог Минздрава РФ, директор РОНЦ им. Н. Н. Блохина, академик РАН Михаил ДАВЫДОВ:

– Основной задачей этой программы, в которой приняло участие 73 региона, было создание материально-технической базы онкологических учреждений. И с этой задачей она справилась: техническое вооружение многих онкологических диспансеров и отделений краевых больниц изменилось в лучшую сторону. Другое дело, что некоторые из них оказались не готовы к освоению новой техники в полной мере: и в плане помещений, и в плане кадров. В итоге оборудование, полученное в рамках Федеральной программы, используется на 15–20% от своих мощностей. И если оценивать программу по пятибалльной системе, я бы поставил ей три.



Фото Интерпресс / PhotoXPRESS.ru

Большой ошибкой, считают эксперты, был перенос ответственности за здравоохранение, в том числе онкологической помощи, на региональный уровень. С тех пор как в районных и краевых больницах взялись за лечение тяжёлых больных, которых никогда здесь прежде не лечили, федеральные учреждения оказались завалены рецидивами онкологических заболеваний.

Если раньше было чётко определено, что человек с онкологической патологией может проходить лечение только в специализированном учреждении, то теперь рак можно лечить в обычной больнице, располагающей хирургическим отделением. Анализируя данные по выживаемости больных, проходивших лечение в специализированных и неспециализированных учреждениях, эксперты выяснили, что эти показатели отличаются на 15, а то и на 20% в пользу тех, кому медицинская помощь была оказана в онкологических больницах.

Новые вызовы

Но, пожалуй, самой болезненной темой по-прежнему остаётся лекарственное обеспечение онкологических

больных. По данным экспертов, современными противоопухолевыми препаратами у нас обеспечены лишь 25% пациентов. И, судя по всему, ситуация будет лишь ухудшаться.



Председатель Исполнительного комитета МОД «Движение против рака», член Общественного совета при Минздраве РФ Николай ДРОЗДОВ:

– Стратегия лекарственного обеспечения онкологических больных по-прежнему остаётся недостаточно проработанной. Этот вопрос отдан в ведение регионов, а их ресурсное обеспечение в лучшем случае остаётся на прежнем уровне, в худшем – стагнирует. Ведь не секрет, что финансовые возможности у регионов очень различны.

Масла в огонь подлил и недавний переход системы специализированной медицинской (в том числе и онкологической) помощи на одноканальное финансирование – из фонда обязательного медицинского страхования (ОМС).

КОМУ КОГДА ОБСЛЕДОВАТЬСЯ



Грядёт ли кризис?

специалистам



Главный врач московской городской онкологической больницы № 62, доктор медицинских наук, профессор Анатолий МАХСОН:

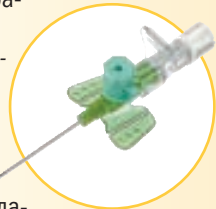
– Тарифы, предусмотренные системой госгарантий, не покрывают истинных расходов на лечение. Так, при операции по резекции (удалению. – Ред.) лёгкого только стоимость расходных материалов может достигать 100 тысяч рублей. По стандарту же на всё про всё мы получаем 89 тысяч рублей. А по ВМП ОМС – 115 тысяч рублей. В общей сложности на 40% меньше наших реальных потребностей.

А некоторые статьи наших расходов и вовсе не оплачиваются. К примеру, контрастное вещество, без которого невозможно провести компьютерную томографию, или внутривенные порты (специальные многоразовые катетеры для внутривенной инфузии. – Ред.). Раньше мы получали их бесплатно. Теперь их вынуждены оплачивать сами пациенты, что, разумеется, вызывает у них большие нарекания.

Дорогостоящее лечение отдельных видов онкологической патологии невозможно подогнать под один общий знаменатель. Однако болезнь, например рак лёгкого, можно лечить за одну сумму, а можно совершенно за другую.

Реально же на лечение одного онкологического больного может уходить до 1,5 млн рублей. А в некоторых случаях и больше.

Качество лечения больных пока существенно не пострадало



Кстати

Если у онкологического пациента есть статус инвалидности, он имеет право на соцпакет, который включает в себя:

- обеспечение лекарственными препаратами;
- санаторно-курортное лечение;
- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте, а также на междугородном транспорте к месту лечения и обратно;
- ежемесячную единую денежную выплату;
- право на 50%-ную скидку при оплате коммунальных услуг.

Надежда есть?

Однако, даже несмотря на перечисленные выше проблемы, надежд на лучшее специалисты не теряют.



Директор Московского научно-исследовательского онкологического института им. П.А. Герцена Минздрава России, член-корреспондент РАМН Андрей КАПРИН:

– В нашем институте есть всё необходимое для лечения онкологических больных по всем европейским стандартам. Нет у нас такого, чтобы к нам пришёл больной и нам нечем было бы его лечить. Но при этом мы честно предупреждаем пациента, что, возможно, поначалу мы будем лечить его дженериками (копиями оригинальных лекарств. – Ред.) по уже отработанным, проверенным схемам лечения. И мы стараемся тщательно их выбирать.

Если лечение дженериком не позволяет нам достичь должного эффекта, мы подключаем оригинальные препараты из нашего резерва. Но лечить всех больных только оригинальными препаратами не может себе позволить ни одна, даже самая развитая страна.

Анатолий МАХСОН:

– Качество лечения наших больных пока существенно не пострадало. Благодаря централизованным закупкам, которые произвело правительство Москвы, у нас сейчас ещё есть некоторый запас лекарств и расходных материалов. К тому же Фонд ОМС сейчас пересматривает тарифы на дорогостоящие методы лечения, стоимость которых будет повышена. Надеюсь, что это позволит нам удержать лечение наших больных на должном уровне.

Однако какие бы меры ни предпринимало руководство Минздрава РФ и региональные власти, без системных изменений, считают эксперты, накопившихся проблем не решить.

Николай ДРОНОВ:

– Государство в последние годы вложило в лечение онкологических больных десятки миллиардов рублей. Но встаёт вопрос: насколько эффективно расходуются эти средства? Нужно наладить систему долгосрочного прогнозирования потребностей в лекарственных препаратах и медоборудовании, создать систему жёсткого контроля за закупками и распределением препаратов для онкобольных, а также внедрять в России «онкологическую страховку» – систему добровольного рискованного страхования, которая давала бы человеку возможность находить средства на лечение дорогостоящих заболеваний, не перекладывая всё на плечи государства и уж тем более на систему ОМС, которая явно не в состоянии с подобной нагрузкой справиться.

Андрей КАПРИН:

– Главный враг в борьбе с раком – страх, который нередко препятствует ранней диагностике этой болезни. В последнее время у нас в стране предьявляются большие претензии к врачам. Но почему подобные требования не предьявляются к пациентам – такие, например, как в развитых странах, где если после 45 лет мужчина не идёт к урологу и не сдаёт анализ на ПСА (показатель риска развития рака предстательной железы. – Ред.), его снимают с медицинской страховки. Может, такое же требование ввести и у нас?

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

КУДА ОБРАТИТЬСЯ

Как быть: региональную льготу сняли, а федеральной, выходит, нет. Покупая препарат на пенсию, так как в стационаре сказали, что времени ждать нет совсем. Это очень трудно.

Марьям, Челябинск

У отца 4-я стадия рака. Мучается от боли. Анальгетики ему не помогают. Врач выписал более сильное обезболивание, но и онкодиспансер, и поликлиника нас отфутовливают, ссылаясь на то, что лимит на наркотические препараты они в этом месяце исчерпали. Помогите! Отец грозит наложить на себя руки!

Елена, Тверская область

✓ Ежегодно межрегиональная общественная организация «Равное право на жизнь» получает сотни подобных писем. И по многим добивается положительного результата, в том числе бесплатного лечения и обезболивания, положенных онкологическим больным по закону. Обратиться в эту организацию можете и вы, получив не только юридическую поддержку, но и бесплатную консультацию онколога и онкогематолога:
8 (800) 200-2-200.

✓ С обращениями пациентов также работают и в МОД «Движение против рака» по телефону:
8 (985) 765-75-32.

✓ В Росздравнадзоре также открыта круглосуточная горячая линия для приёма обращений граждан о нарушении порядка назначения и выписки обезболивающих препаратов:
8 (800) 500-18-35.

✓ Получить консультацию психолога можно, обратившись на круглосуточную горячую линию психологической помощи онкологическим больным и их близким по телефону:
8 (800) 100-01-91.

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Онкологические заболевания в России стоят на **втором месте** среди причин **смертности** после сердечно-сосудистых заболеваний.

Заболеваемость **злокачественными новообразованиями** растёт и составляет **231 человек** на 100 тысяч населения.

Прирост числа больных за последние 10 лет составил **18%**, то есть примерно **на 1,5% в год**.

Всего в России насчитывается уже **около 2,8 млн** онкологических **больных**.

В **2014 г.** от злокачественных новообразований в РФ **погибли 2,1 млн человек**.

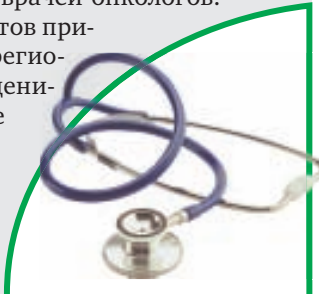
ЧТО НАС ТОРМОЗИТ

Четыре болевые точки российской онкологии

1 Поздняя диагностика заболеваний. Подавляющее большинство онкологических заболеваний выявляются у нас в стране на 3–4-й стадии. При этом почти треть больных умирают в течение первого года с момента поставленного у них онкологического диагноза. Причина – низкая онкологическая настороженность пациентов и врачей, слабая организация первичной медицинской помощи.



3 Дефицит квалифицированных врачебных кадров. По мнению экспертов, сегодня в российских лечебно-профилактических учреждениях не хватает примерно 3–3,5 тысячи врачей-онкологов. Дефицит специалистов приводит к тому, что в региональных медучреждениях соответствующие должности занимают врачи, не обладающие необходимой для этого специализацией.



2 Низкая доступность эффективной медицинской помощи (в том числе лекарственных средств). После передачи ресурсов и обязанностей по закупкам дорогостоящих препаратов в субъекты Федерации обеспечение лекарствами для многих граждан усложнилось. Часто больным их приходится добывать через суд.



4 Низкое качество жизни пациентов. Речь в первую очередь о низкой доступности обезболивающих препаратов. Несмотря на волну самоубийств онкологических пациентов, которые предпочли мучениям добровольный уход из жизни, и принятые после этих трагедий поправки в закон «О наркотических средствах и психотропных веществах» (они вступили в силу с 1 июля 2015 года и призваны облегчить доступ онкологическим больным к сильнодействующим обезболивающим средствам), обеспеченность этими препаратами в регионах по-прежнему крайне низкая.

Самые высокие показатели – в Калининградской области, Москве, Магаданской области, Приморском крае. В более чем 40 регионах обеспеченность обезболивающими наркотическими препаратами крайне неудовлетворительная.





АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Неизбежен, как старение?

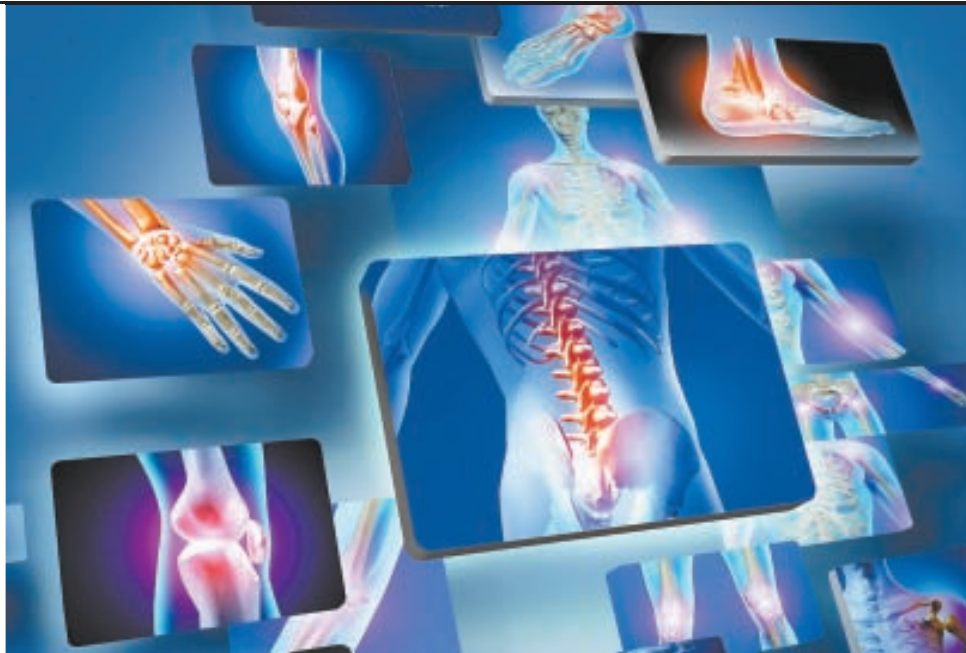
Как взять артроз под контроль

Боль в суставах, скованность движений – частые жалобы тех, кому ставят диагноз «артроз». Но болезнь начинает развиваться задолго до того, как появляются эти симптомы...

Сустав под микроскопом

Сначала меняется обмен веществ в хрящевой ткани сустава. Её основа – клетки-хондроциты, которые находятся в промежуточном веществе – матриксе. В состав матрикса, в свою очередь, входят коллагеновые волокна (они обеспечивают хрящу прочность, это его своеобразный каркас), а также протеогликаны – молекулы, похожие на ёршик для мытья бутылок. Промежутки между «щетинками» ёршика заполнены водой. Хрящ состоит из влаги примерно на 80%. Когда мы двигаемся, давление на сустав увеличивается – и хрящ сплющивается, часть воды выходит из него. Когда давление ослабевает, влага возвращается назад, высота хряща восстанавливается.

Пока коллагена и молекул-ёршиков достаточно, этот механизм хорошо работает. Но если их содержание в матриксе уменьшается, хрящ теряет воду, истончается. Вот это и есть начало артроза. В дальнейшем ослабленный хрящ будет рассыхаться, постепенно изнашиваться. Окружающие его ткани начнут повреждаться, что, собственно,



и вызовет боль и скованность. Впрочем, от первых обменных нарушений до первых симптомов болезни могут пройти месяцы, а то и годы.

Откуда сбой?

За производство коллагена и протеогликанов ответственны уже упомянутые клетки-хондроциты. Они же производят вещества, которые разрушают молекулы-ёршики и коллаген. У здорового человека эти процессы находятся в балансе: сколько компонентов матрикса разрушилось, столько и производится заново. Проблемы начинаются, когда равновесие смещается

в сторону разрушения. Специалисты выделяют несколько факторов, которые могут к этому привести.

● Регулярные перегрузки суставов.

Не случайно артроз обычно наблюдается в зонах, которые испытывают высокую нагрузку в повседневной жизни: коленях, тазобедренном суставе, суставах позвоночника (чаще всего – поясницы). Если человек много работает руками, поражаются суставы пальцев.

● Плохое питание суставов.

Чтобы хрящ мог обновляться, ему нужны питательные вещества, которые разносятся с током крови. Лишний вес, некачественное питание, частые диеты

препятствуют хорошему кровоснабжению сустава и увеличивают риск обменного сбоя. Огромную роль играет малоподвижный образ жизни. Для кровоснабжения хряща нужны движения в суставах – если их минимум, надеяться на хорошее питание не приходится.

● **Старение организма.** С возрастом замедляются процессы обновления всех клеток, и хрящевая ткань не исключение. К тому же организм теряет влагу, что делает хрящ менее эластичным. Многие специалисты считают артроз даже не болезнью, а проявлением естественных процессов старения.

Внимание к себе

Разрушение хрящевой ткани можно остановить, но её нельзя вырастить заново. Чем раньше пациент обращается к врачу, тем лучше прогноз лечения.

Конечно, «поймать» первые изменения в обмене веществ невозможно. Но нужно, особенно если вам больше 50 лет, внимательно прислушиваться к самочувствию. Утром ощущаете скованность в суставе, но потом походите минут 20–30 – и всё проходит? Возникает лёгкая боль после физической нагрузки, а стоит отдохнуть – и она исчезает? Самое время обратиться к врачу!

Если не начать лечение, боль усилится, начнёт мешать двигаться.

И тогда страдающего артрозом ждут внушительные дозы нестероидных противовоспалительных препаратов, которые уменьшают боль, но имеют массу побочных эффектов. Или того «приятнее» – эндопротезирование, замена сустава на искусственный, операция, которая требует серьёзной подготовки и основательной реабилитации.

На ранних стадиях артроза лечение гораздо более комфортно. Обезболивание часто не требуется или же препараты назначаются эпизодически и в небольших дозах. А на первое место выходят хондропротекторы, которые помогают нормализовать обмен веществ в хрящевой ткани. Компоненты таких лекарств (хондроитин сульфат, глюкозамин или их комбинация) служат для неё строительным материалом, блокируют работу разрушающих ферментов, уменьшают процессы воспаления. В некоторые препараты дополнительно добавляют гиалуроновую кислоту – она нужна для удержания влаги в хряще. А ещё серу, которая служит строительным материалом для матрикса и уменьшает воспаление.

Не таблеткой единой

Препараты для лечения артроза обычно назначает врач. И он же обязательно рекомендует специальную гимнастику. Но если лекарственные предписания пациенты обычно соблюдают, то о физкультуре нередко забывают сразу же, как боль в суставе немножко уменьшилась. А зря! Гимнастика важна: она помогает разработать сустав, увеличить его подвижность, укрепить мышцы, которые его поддерживают, улучшает питание хряща. Порой с помощью физкультуры удаётся снизить дозу обезболивающих, а значит, и число побочных эффектов. Поэтому не ленитесь – каждый день посвящайте не менее получаса несложным упражнениям. Ещё при артрозе полезно записаться в бассейн, понемногу гулять (но так, чтобы не возникло сильной боли). А в периоды затишья заболевания не воспрещается даже покататься на велосипеде или лыжах. В общем, эта болезнь – не приговор, главное, грамотно лечиться.

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

+

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболова, д. 31, стр. Б, тел./факс +7 495 995 77 61. Регд. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Поддерживать и оберегать печень необходимо не только тем, у кого уже есть проблемы с этим органом, но и тем, кто хочет как можно дольше сохранить его здоровым.

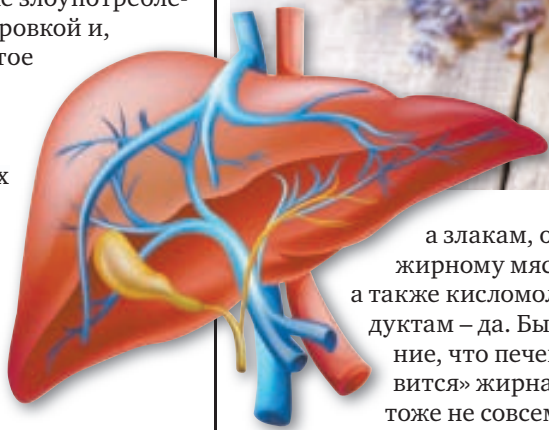
Вредности окружают!

Со школьной скамьи мы помним миф о титане Прометее, подарившем людям огонь. За этот подвиг Зевс приковал героя к скале и обрёл на вечную муку: каждый день к тому прилетал орёл и выклёвывал печень, которая на завтра отрастала вновь. Этот миф актуален и сегодня. Только роль мучителя-орла, разрушающего печень, теперь играют различные вредные факторы, повсюду окружающие каждого из нас. Сильнее всего ухудшают работу печени алкоголь, курение, бытовая и пищевая «химия», а также злоупотребление сладостями и газировкой и, конечно, слишком частое применение лекарств (особенно антибиотиков, противовирусных или противогрибковых препаратов).

Печень – уникальный орган, способный к самовосстановлению. Но для этого ему всё же требуется наша помощь, которая может выражаться как в соблюдении диеты, так и в приёме специальных препаратов. Конечно, за один день, как у Прометее, печень не возродится заново, но даже при сохранении всего лишь 25% здоровой ткани она способна восстановить свои функции.

Особое меню

Диета для печени не потребует сильных ограничений. Отказаться придётся лишь от наиболее вредных продуктов, а всё натуральное, без «химии» этому органу будет по вкусу. Фастфуду, полуфабрикатам, жареному, консервам и копчёностям лучше сказать нет,

**Миф о Прометее****Какие травы защитят печень**

а злакам, овощам, нежирному мясу и рыбе, а также кисломолочным продуктам – да. Бытует мнение, что печени «не нравится» жирная еда. Это тоже не совсем так: чтобы обеспечить нормальный отток вырабатываемой печенью желчи, в рационе должно присутствовать достаточное количество животных жиров. Наиболее полезные их источники – топленое сливочное масло, рассольные сыры, сливки, простокваша.

Готовим лекарство сами

Для профилактики болезней печени служат препараты-гепатопротекторы. Многие из них можно купить в аптеке в виде таблеток и капсул. А можно и самим приготовить такие средства из засушенных лекарственных растений. Например, из бессмертника. Настой делают, как обычный чай: 2–3 чайные ложки сухого сырья заливают стаканом кипятка. Можно приготовить и отвар – 2 чайные ложки цветков на 200 мл воды кипятят на слабом огне в течение 1 часа. Пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды. Однако учтите: бессмертник способен повышать кровяное давление, поэтому при гипертонии его применять нельзя.

Активность печени повышают рыльца кукурузы. Они продаются в аптеке в высушенном состоянии или

Важно

Все знают, что, когда болит в правом боку и горчит во рту, это не в порядке печень. Но на самом деле эти признаки говорят уже о запущенном заболевании, ведь если появилась боль, это значит, что затронута уже не только печень, но и желчный пузырь. В самой печени нет нервных окончаний, поэтому данный орган очень долго болеет молча, без всяких симптомов.

в виде готового жидкого экстракта. Экстракт принимают по 30–40 капель 2 раза в день. Отвар из сырья готовят так: 1 столовую ложку сухих рылец заливают стаканом кипятка. Принимать его нужно по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Сильным желчегонным действием характеризуется сок чёрной редьки, его принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение трёх недель.

Заметно улучшает работу печени отвар травы крапивы. Для его приготовления нужно залить 4 столовые ложки сырья 0,5 л воды, кипятить 5 минут, процедить. В получившемся отваре следует развести полную столовую ложку мёда и пить в горячем виде по полстакана 4 раза в день.

Неплохо действует и сок хрена с мёдом. Того и другого берут поровну, смешивают, употребляют по 1 чайной ложке несколько раз в течение дня, запивая тёплой водой. Кладут мёд и в отвар цветков рябины – это старинное русское средство, утихомиривающее печёночные колики.

Для укрепления печени могут пригодиться и некоторые комнатные растения. Например, агава. Издавна её используют при лечении болезней этого органа. Рецепт очень прост. Надо срезать лист средней величины, измельчить его ножом, образовавшуюся сочную зелёную массу залить стаканом холодной кипячёной воды и настоять 6 часов. После процеживания пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды. А вот алоэ, имеющее заслуженную славу лекаря от ста недугов, совершенно противопоказано при болезнях печени и желчного пузыря. Так что экспериментировать не стоит.

Елена НЕЧАЕНКО

**СОВЕТЫ
ДОКТОРА МЯСНИКОВА**

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

Нужна ли прививка сердечнику?

Скоро начнётся эпидемия гриппа. Хочу сделать прививку, но боюсь, не будет ли осложнений, у меня есть небольшая гипертония и тахикардия. Можно ли делать прививки сердечникам?

Василий, Москва

– Нужно! Прививки от гриппа положено делать всем, начиная с детей 6-месячного возраста. Особенно важно провести вакцинацию тем, у кого есть вероятность опасных осложнений гриппа: беременным, лицам после 65 лет, хроническим больным – сердечникам, людям, страдающим гипертонией, диабетом. Так что идите прививаться!

Обойдёмся без прокола?

Врач сказал, что у меня гайморит. Посоветовал сделать прокол. Но я сомневаюсь. Можно ли вылечить гайморит без операции?

Татьяна, Мытищи

– Конечно! Основа лечения гайморита (при условии, что он бактериальной, а не вирусной природы) – антибиотики и противовоспалительная терапия.

Нормальная температура

Две недели назад переболела ОРВИ. Вроде всё прошло, но температура по-прежнему держится около 37,2°. Нормально это?

Ольга, Псков

– Всем-всем-всем! Запомните, пожалуйста, простую вещь: НОРМАЛЬНАЯ температура человеческого тела при измерении под мышкой может достигать цифр 37,5 и даже подниматься до 38 градусов. Никаких действий по понижению температуры в таких случаях предпринимать не надо! Поэтому вам и миллионам обеспокоенных, по их мнению, повышенной температурой людей беспокоиться не надо – всё у вас нормально!

РОССИЯ 1

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

Реклама

Кстати

Иногда о том, что печень не в порядке, можно судить по изменению поведения и характера человека. Нервозность, раздражительность, вечное недовольство всем и вся, бессонница или, наоборот, повышенная сонливость – сигнал о том, что этой вечной труженице нашего организма необходима срочная помощь.

Прыщи, Угри, Жирный блеск?

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

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

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: **003**
Справки (495) 645-68-80.
Отзывы www.lomalux.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Неблагоприятные дни с 6 по 12 октября

8 (пик с 21.00 до 23.00) – соединение Луны с Венерой в Деве. Не исключены ОРЗ и кожные заболевания.

9 (пик с 17.00 до 19.00) – соединение Луны с Марсом в Деве. Вероятны заболевания желудочно-кишечного тракта.

10 (пик с 04.00 до 06.00) – соединение Луны с Юпитером в Деве. Возможны отравления, инфекционные болезни.

11 (пик с 11.00 до 14.00) – соединение Луны с Меркурием в Весах. Возможны скачки артериального давления, головкружения, миозиты, прострелы.

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



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Непростой насморк

Как распознать аллергический ринит

«Опять простыли!» – это первая мысль, которая приходит в голову маме, если у малыша потекло из носа. Между тем насморк может быть не только признаком простуды – вирусного заболевания, – это один из симптомов аллергии.

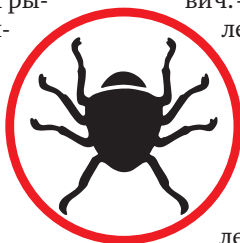
Наш эксперт – врач аллерголог-иммунолог, старший научный сотрудник ФГБУ «ГНЦ Институт иммунологии» ФМБА России, кандидат медицинских наук Ольга СИДОРОВИЧ.



Замкнутый круг

Аллергический ринит у грудных детей – большая редкость, как правило, он развивается после трёх лет. При подозрении на аллергию проводится такой анализ, как риноцитограмма (мазок слизи из носа). Если в слизи выявится не менее 10% эозинофилов, значит, у вашего ребёнка действительно аллергия.

Домашняя и уличная пыль, пыльца цветущих растений, плесень, пищевые продукты, лекарства, микрочастицы насекомых, собачья-кошачья шерсть, корм для птиц и аквариумных рыбок – всё это может вызвать аллергию. Точную причину надо определить обязательно. «Если вовремя не выявить источник раздражения, не поставить точный диагноз и не начать адекватное лечение, то безобидный поначалу аллергический ринит может привести к развитию осложнений,



Если вы аллергик, кормите младенца грудью хотя бы до 6 месяцев

в частности к появлению бронхиальной астмы, – считает Ольга Сидорович. – Ребёнок-аллергик чаще болеет, «хватая» любую вирусную инфекцию. Дело в том, что у пациентов с бытовой аллергией даже при отсутствии видимых симптомов заболевания на слизистой постоянно происходит небольшое аллергическое воспаление, а через воспалённую слизистую вирусам проще проникнуть в организм. В результате у детей-аллергиков быстрее развивается ОРВИ, которая, в свою очередь, приводит к тому, что аллергическое воспаление «вспыхивает» с новой силой».

Что же делать?

Постановка диагноза займёт определённое время, но, пока врач будет выявлять провокаторов, нужно облегчить состояние малыша. Кто страдает аллергией, хорошо знает это ужасное состояние – когда невозможно нормально дышать ни носом, ни ртом, когда в горле и носу всё время что-то щекочет и царапает слизистую (как будто песку или битого стекла вам туда насыпали), когда чешутся и слезятся глаза, и голова напоминает закипающий котёл. Малыш наверняка испытывает похожую гамму ощущений, только чувства свои выразить не может – лишь плачет, капризничает, нещадно трёт глазки и шмыгает носиком. Как облегчить его страдания?

В первую очередь надо исключить или максимально ограничить контакт ребёнка с причинно-значимыми аллергенами (бытовой пылью, пищевыми аллергенами, лекарствами, шерстью животных, пылью растений). А это значит, что в детской надо ежедневно делать влажную уборку; исключить из меню все те продукты,

которые часто вызывают аллергические реакции; промывать малышу нос солевым раствором.

Если у малыша аллергия на пыльцу, то на период цветения растения, вызывающего реакцию, лучше уехать в другую климатическую зону. По всему миру существуют специальные службы пыльцевого мониторинга, которые следят за концентрацией аллергенов в воздухе и ежедневно публикуют данные об интенсивности цветения аллергенных растений в тех или иных областях. В России также существует подобная служба, благодаря которой можно получить данные по концентрации аллергенов в воздухе в данный момент в вашем регионе, проследить концентрацию значимых аллергенов в различных регионах России за последние 5 лет, а также узнать аллергопрогноз и комментарии специалиста-паллиолога.

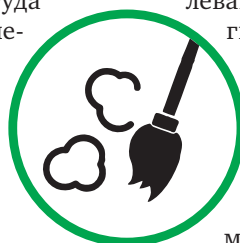
Долгое лечение

Одним из основных методов лечения аллергического ринита (в том числе у маленьких детей) является проведение аллерген-специфической иммунотерапии (АСИТ). Лечение основано на постепенном введении пациенту постоянно возрастающих доз причинно-значимых аллергенов. Лечебный эффект может проявиться уже после первого курса, но чаще достигается после проведения 3–5 курсов лечения.

Меры профилактики аллергического ринита у маленьких детей такие же, как и при других аллергических заболеваниях: диета с использованием

гипоаллергенных смесей и детского питания, ежедневная влажная уборка в квартире, установка в квартире воздухоочистителей и увлажнителей воздуха, выезды в другую климатическую зону во время сезонного цветения... Если хотя бы один из родителей ребёнка – аллергик, то для снижения риска развития аллергических реакций мама

должна кормить младенца грудным молоком как минимум до 6 месяцев, не вводить в рацион малыша смеси на основе коровьего молока и другие высокоаллергенные продукты, когда начнёт прикорм.



Наталья БОГАТЫРЁВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Воспалились лимфоузлы

? У девочки с 2 лет увеличены аденоиды, гипертрофированные миндалины (педиатр каждый раз говорит: «Ого, какие миндалины у вас!»). Недавно она перенесла очередную ангину, и до сих пор у неё остались сильно увеличенные лимфоузлы на шее. К какому врачу нам обратиться, какие методы исследования необходимы в этом случае?

Татьяна, Кольцово



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Увеличение размеров подчелюстных и части шейных лимфоузлов при хроническом тонзиллите

(а у ребёнка именно это заболевание) – обычная и правильная защитная реакция, потому что именно местные лимфатические узлы задерживают прорвавшиеся за пределы миндалин инфекционные агенты: бактериальные, вирусные и грибковые. Лимфаденит всегда является прямым указанием либо на недостаточный местный иммунитет, либо на особенно зловонную силу инфекции.

«Норм» продолжительности лимфаденита нет и не может быть, потому что это очень индивидуальная реакция, зависящая от многих обстоятельств, в первую очередь – от генетических особенностей иммунной системы ребёнка. Нет ли в вашем семейном кругу людей, которые в детстве тоже страдали от тонзиллитов? Если один из родителей ребёнка болел тонзиллитами (грубо говоря – повторными ангинами), то вероятность наследования склонности к этому заболеванию – 25%, если оба родителя – 75%.

Заметное увеличение лимфатических узлов после обострения тонзиллита всегда настораживает педиатров и оториноларингологов, так как является свидетельством хронического «раздражения» иммунной системы, которое может привести к развитию так называемых «системных заболеваний» почек, сердца и суставов. Странно, что ваш педиатр не обсуждает с вами целесообразность удаления аденоидов и миндалин. Хотя эта операция не рекомендуется детям до 6–7 лет, иногда врачи на неё идут. Тут дело не только в размерах воспалившихся лимфоузлов, важно их количество и состояние спустя 1,5–2 месяца после выздоровления ребёнка. Настройтесь на то, что, пока у ребёнка будут повторные ангины, у него будет сохраняться шейно-подчелюстной лимфаденит. Однако если с каждым обострением хронического тонзиллита число увеличенных лимфоузлов будет расти, это, на мой взгляд, будет явным показанием для оперативного вмешательства.

Советую вам проконсультировать девочку у клинического иммунолога в периоды обострения тонзиллита и месяц спустя, чтобы специалист, проведя лабораторные исследования, смог оценить полноценность иммунного ответа на заболевание.

В наше время выход в «большой мир» всё чаще не вдохновляет старшеклассников, а вызывает у них страх. Отчего так происходит и как с этим быть?



Наш эксперт – психолог Софья ШНОЛЬ.

У мамы под крылом

Гиперопека сегодня культивируется обществом. Произошёл обратный ход маятника после того, как выросло поколение так называемых «детей с ключом на шее». Теперь родители стали беспокойнее, намного позже решаются отпускать своих чад куда-то одних или поручать им какие-то дела. Дети, с одной стороны, испытывают на себе больше родительского контроля, а с другой – получают невольный сигнал о том, что мир опасен. Это вызывает лишние страхи и сбивает естественный ход взросления. Для старшеклассника, не имевшего никакого опыта самостоятельности в более юном возрасте, переход от детства к взрослости может стать слишком резким и вызвать чересчур сильный стресс.

Что делать? Отпускать ребёнка постепенно, расширяя круг его возможностей по мере роста, не дожидаясь, пока он пойдёт в последний класс. Так, младший школьник может помогать родителям в простой работе по дому. Ученика средней школы уже вполне можно отпускать одного в магазин. К старшим классам подросток обычно готов самостоятельно перемещаться по городу и решать какую-то часть своих проблем без помощи родителей.

Какие мы нежные!

Страх «выхода в люди» может быть связан с физиологией, а именно с особенностями устройства нервной системы ребёнка. Для высокочувствительных людей всех возрастов попадание в большие открытые пространства со скоплением незнакомых людей – большая нагрузка. Взрослый и хорошо знающий себя человек понимает, как с ней справиться: он может и подготовиться к такой нагрузке, и вовремя дать себе передышку. Подростку же это сложно, он обычно

Я ещё маленький

Почему подростки не хотят взрослеть?



Обратная сторона взрослой ответственности – свобода выбора

не уверен в своих силах, а потому может предпочесть лучше не выходить «в люди», нежели рисковать.

Что делать? Высокочувствительному подростку нужно научиться отслеживать моменты усталости и избегать избытка информации, чтобы защитить себя от нервных и физических перегрузок. В этом ему поможет спокойная атмосфера дома и поддержка родителей.

Скелет в шкафу

Когда в семье двое детей и один из них стремится вырваться из-под опеки родителей, другой ребёнок, даже если он старший, может для равновесия начать, наоборот, держаться за семью.

Что делать? Постараться разобраться в ситуации. Если дети берут на себя задачу поддержания семейного равновесия, это говорит о какой-то проблеме – например, сложных отношениях между взрослыми в семье или о тяготящей всех семейной тайне. Здесь уместно обратиться за консультацией к психологу.

Тревожные «предки»

Страх выходить в самостоятельную жизнь может быть реакцией ребёнка на скрытую или явную родительскую тревогу. Взрослые могут беспокоиться о будущем или переживать из-за своих упущений в воспитании в прошлом. Проявляется это в том числе в желании ускорить процесс взросления ребёнка.

Иногда мама или папа пытается даже подкрепить это следующими словами: «Что ты станешь делать, если я заболела и умру?» или «Ведь когда-то наступит момент, когда нас не будет!» Подобные высказывания взрослеть не помогают, они, наоборот, пугают, вынуждая ребёнка лишь сильнее цепляться за родителей – ведь их так страшно потерять.

Что делать? Разбираться со своими тревогами самостоятельно, не вовлекая в них ребёнка. Один из способов это сделать – пройти психотерапию.

Синдром «опустевшего гнезда»

Бывает так, что мы вроде бы хотим, чтобы подросток вырос и начинал самостоятельную жизнь, а в глубине души к этому не готовы. Ребёнок, особенно чувствительный, это интуитивно «считывает» и, как следствие, не спешит взрослеть.

Что делать? Проверять свои родительские реакции. Представьте, что будет, когда ребёнок от вас совсем

отделится? Как вы будете жить, что будете чувствовать? Отпускание подростка часто вызывает в родительской жизни пустоту, и это нормально – ведь мы уже так привыкли быть заботливыми родителями и все эти годы ребёнок занимал много места в нашей жизни. Поэтому важно понимать, чем мы сможем заполнить это место, когда оно опустеет.

Антиреклама

У ребёнка по той или иной причине может сложиться непривлекательный образ взрослой жизни. К сожалению, мы, родители, играем в этом не последнюю роль. Наши частые жалобы на проблемы на работе, усталость от семейных забот и хлопот по хозяйству, уныние на лице и постоянное противопоставление «серьёзной взрослости» «беззаботному детству» подчас делают взрослению такую мощную антирекламу, что любой нормальный ребёнок захочет стать Питером Пэном.

Что делать? Помогите ребёнку увидеть положительную сторону взрослости, её преимущества. Делитесь с ним своими радостями, рассказывайте об интересных сторонах своей работы, обсуждайте при нём разные способы распорядиться заработанными деньгами. Важно, чтобы он почувствовал, что обратная сторона взрослой ответственности – это свобода выбора и море возможностей.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Лена Ленина:

– Если подросток не хочет взрослеть, ему нужно искусственно создать трудности, чтобы он стал ответственным. Например, купить животное, за которым он вынужден будет ухаживать. Или отправить его на месяц к бабушке, которой нужно помочь.

СЕМЬ ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ РУКОДЕЛИЕМ

Последний раз многие из нас рисовали, лепили и вырезали в детском саду или младшей школе. Зачем нас заставляли тогда клеить открытки и вырезать снежинки, никто, конечно, не задумывался...

ЕСТЬ повод сделать это сейчас, когда у нас появились собственные дети. Вот как минимум 7 причин, чтобы взять в руки бумагу и ножницы, пластилин или конструктор и потратить 10–15–30 минут на совместное



Лепим, клеим, вырезаем...

творчество с дочкой или сыном.

1. Прежде всего, это приятное времяпрепровождение. Что может быть лучше для ребёнка – мама рядом, она вместе со мной рисует и лепит! И для родителей хорошо иногда не думать ни о работе, ни о деньгах, а неторопливо рукодельничать с малышом. **2.** Вырезание картинок для коллажей, изготовление аппликаций – это эффективная

тренировка мелкой моторики. Она, в свою очередь, развивает речь и навыки письма. **3.** Любой вид творчества, будь то рисование, лепка или работа с конструктором развивает усидчивость. Такие занятия особенно полезны для активных малышей. Они готовят их к школьному сидению за партой.

4. Совместное творчество сближает. Ребёнок чувствует, что вам можно доверять, поскольку вы искренне проявляете интерес к его детским делам. **5.** Создание чего-то нового даёт ребёнку ощущение

собственной значимости (я могу!). Ну а если вы не только творите вместе с ним, но ещё и представляете детские поделки в квартире, вешаете их на стены, зеркала, шкафы, это показывает ребёнку, что в семье его уважают и принимают за равного.

6. Красочные открытки, бусы, шкатулки, которые в итоге получатся, станут отличным подарком. Они принесут огромную радость папе, маме, бабушке или дедушке, а юному творцу подарят чувство

удовлетворения от творческого процесса.

7. Любой из вариантов рукоделия – ещё и прекрасная арт-терапия. Поиск материалов и шаблонов, создание орнаментов и шрифтов помогает снять напряжение и защищает от стресса.

Евгения ДАНИЛОВА





ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Вечная мерзлота

Отчего зябнут ноги

Многие жалуются на то, что у них постоянно мёрзнут ноги. Даже в носках. Даже в помещении и под тёплым одеялом. В чём причина такого «обледенения»?

МЕРЗЛЯЧКАМИ становятся в основном женщины и именно из-за того, что они... женщины. Повышенная чувствительность к холоду возникает из-за колебаний уровня гормонов, в частности, повышения уровня эстрогена (он контролирует периферические сосуды). Причём первыми мёрзнут именно руки и ноги. Впрочем, есть и другие причины «вечной мерзлоты».

Провокаторы

● **Вегетососудистая дистония.** Многие считают этот недуг выдуманным – в Международной классификации болезней такого термина нет. Однако болезнь-призрак всё-таки существует и периодически напоминает о себе головной болью, головокружением, сердцебиением, приступами паники,

Кстати

Разогнать кровь помогут упражнения:
 >> лягте на спину, поднимите ноги и покрутите «велосипед»;
 >> сжимайте и разжимайте пальцы ног (это упражнение можно делать и на работе, и в транспорте);
 >> сидя на стуле, делайте круговые движения ступнями, после чего постучите ими друг о друга, словно аплодируете.

повышенной нервозностью... И ледяными конечностями. При ВСД сосуды иногда устраивают форменное безобразие: сокращаются, когда нужно расширяться, и наоборот. Возникает спазм сосудов и, как следствие, ухудшение кровообращения. В том числе и в ногах.

Причиной «промерзания» может быть недостаток жиров в рационе

- **Скачки артериального давления.** Конечности могут «обледенеть» при понижении или повышении артериального давления. В первом случае замедляется скорость потока крови, а вялого кровотока недостаточно, чтобы согреть ноги. Во втором – сужаются сосуды, что препятствует нормальной циркуляции крови, особенно при наличии холестериновых бляшек.
- **Гипотиреоз.** Если щитовидная железа вырабатывает недостаточно гормонов, организму не хватает энергии на собственный обогрев: замедляется пульс, снижается температура тела, начинают мёрзнуть руки и ноги.
- **Сидячая работа.** Долгое сидение за столом чревато не только проблемами с осанкой и болями в спине, но и ухудшением кровообращения в ногах.
- **Неправильное питание.** Эксперименты показали, что люди, недополучающие дневную норму железа, быстрее теряют тепло из организма.

Причиной «промерзания» может быть и недостаток жиров в рационе. Именно поэтому осень и зима не лучшее время для диет.

Теплее, ещё теплее...

Бороться с «синдромом холодных ног» нужно с устранения главной причины. Ведь ледяные конечности – только следствие. Но есть и общие рекомендации:

- **приложите к ногам бутылку с горячей водой или грелку** – это согреет озябшие ступни. Кстати, этот способ позволяет снизить артериальное давление (часто даже без лекарств): от тепла сосуды расширяются и давление приходит в норму. Если «обледенение» застало вас на работе, поддержите руки минут десять в тёплой воде – рефлекторно согреются и ноги;
- **примите спазмолитик** и лёгкое успокаивающее средство (настойку валерианы, пустырника или пиона), если ноги похолодели после сильного нервного потрясения. Полежите спокойно полчаса. А для профилактики повышенной эмоциональности укрепляйте нервы: осваивайте глубокое дыхание, техники мышечного расслабления, гуляйте перед сном;
- **откажитесь от курения:** даже одна выкуренная сигарета вызывает спазм сосудов, который может продлиться около двух часов и привести к ухудшению кровообращения, в том числе и в ногах;
- **следите за рационом** – в вашем меню должно быть мясо (основной источник железа), жирная морская рыба, растительное масло, овощи и фрукты, богатые витамином С (он укрепляет сосуды и капилляры). В холодное время года ешьте больше горячих, а не холодных блюд – они помогут согреться изнутри. Особенно если приправить их специями и добавить имбирь;
- **пейте не менее 1,5–2 л воды в день.** Если вы увеличите объём потребляемой жидкости, кровоток улучшится, а конечности согреются;
- **устраивайте контрастные ванны для рук и ног.** В один таз налейте горячую воду (38–40 градусов), в другой – прохладную. Опускайте конечности попеременно то в одну, то в другую ёмкость;
- **выбирайте правильную обувь:** она не должна жать. Откажитесь от кожаных – ноги в таких ботинках быстро вспотеют, а на морозе замёрзнут. Забудьте об утягивающих колготках, тесных джинсах, узких поясах и всёём остальном, что может ухудшить кровообращение.

Юлия ИОНОВА

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Миф или правда?

Народ придумал свои методы избавления от поноса. Некоторые из них врачи одобряют, к другим относятся с большим подозрением.

❓ **Стакан водки и соль – самое верное средство.**

❗ **Однако!** На начальных этапах отравления алкоголем иногда и впрямь помогает. Но спиртное создаёт угрозу дополнительного обезвоживания организма. А вот соль в больших количествах может только усилить диарею.

❓ **При диарее отлично помогают пробиотики.** Для того чтобы пробиотик образовал колонию полезных бактерий и поселился в кишке, должно пройти не менее 8 часов.

❗ **Однако!** Но если у пациента понос 6 раз в день, все принятые пробиотики выводятся транзитом. Прежде чем пить пробиотик, необходимо справиться с диареей.

❓ **Чтобы остановить понос, нужно несколько дней голодать и пить только чай, заедая его сухарями из белого хлеба.** Воздерживаться от еды на несколько часов придётся, поскольку надо поберечь пищеварительный тракт.

❗ **Однако!** Голодать несколько дней не стоит. Когда заканчивается интоксикация, у человека появляется аппетит.

Чай восполняет жидкость, потерянную во время диареи. Кроме того, он связывает токсины. Но речь идёт только о крепком чае.

❓ **Отвары черники и риса, яблочное пюре «закрепляют» и уменьшают понос.**

❗ **Однако!** Эти продукты в разгар диареи не спасут. Но, когда понос остановился, они помогут улучшить работу кишечника: рисовый, черничный отвар, а также компот хорошо всасываются и восполняют потери жидкости, а пектин из яблочного пюре набухает в толстой кишке и облегчает её опорожнение.



Подготовила
Татьяна АГУШИНА

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

Пенсионный фонд к вашим услугам!



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

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

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

Перечисленные услуги ПФР доступны не во всех МФЦ.

Кабинет застрахованного лица предоставляет услуги ПФР для граждан через интернет

www.pfrf.ru/lkzl

Кабинет плательщика страховых взносов предоставляет услуги ПФР для страхователей через интернет

www.pfrf.ru/lkp

Портал государственных услуг предоставляет государственные услуги через интернет

www.gosuslugi.ru

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

Основные сервисы:
 • расчет страховых взносов к уплате • формирование платежных документов • проверка отчетности • контроль платежной дисциплины.

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

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

8-800-510-5555

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

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

www.pfrf.ru

ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Спорт – неперенный атрибут здорового образа жизни. Однако небдуманный подход и чрезмерные нагрузки могут привести к травме. Как избежать повреждений?

Наш эксперт – хирург-ортопед-травматолог, член Российского артроскопического общества,



профессор кафедры травматологии и ортопедии РУДН, доктор медицинских наук Андрей КОРОЛЁВ.

Разминайтесь

Большинство травм происходит из-за того, что неразогретые мышцы и связки подвергаются моментальной перегрузке. Например, даже один из самых безопасных видов спорта – теннис, может стать причиной разрыва ахиллова сухожилия и привести на больничную койку, если человек вышел поиграть в прохладную погоду и, не размявшись, сделал резкое движение.

Поэтому, перед тем как приступить к тренировке, обязательно уделите разминке 10–15 минут. Желательно проработать все суставы по очереди, начиная сверху. Сделайте по 6–10 движений в плечевых суставах, затем – в локтевых, покрутите кистями рук, сделайте несколько поворотов в талии, чтобы размять суставы позвоночника, поприседайте в полуприседе, чтобы разогреть колени, покрутите ступнями. После этого можно начинать заниматься.

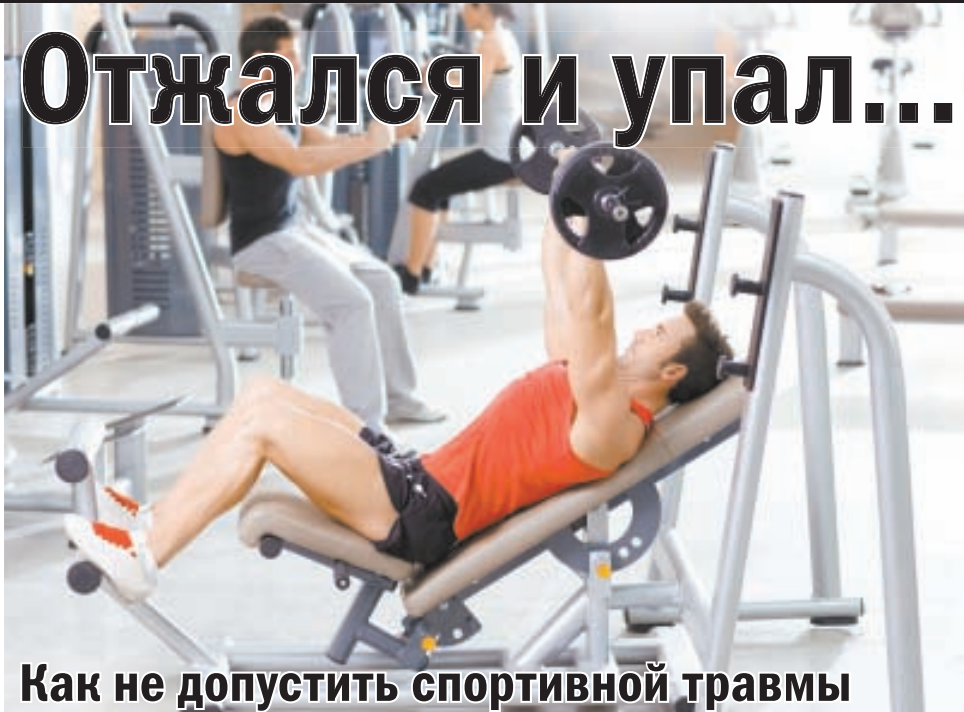
Рассчитывайте нагрузку

Если в спорте вы новичок, то не пытайтесь сразу же превратиться в чемпиона. Для начала достаточно заниматься всего пару раз в неделю. Впрочем, можно посещать фитнес-клуб и реже, однако делать это необходимо регулярно, а не от случая к случаю.

Амплитуду движений и число повторений нужно наращивать постепенно. Главный критерий здесь – болевые ощущения. Боли не должно быть ни во время тренировки, ни после неё. Распространённое мнение о том,

Не стоит отправляться в зал, если есть боль в мышцах и суставах

Отжался и упал...



Как не допустить спортивной травмы

что поход в спортзал можно считать удачным лишь в том случае, если на следующий день человек с трудом передвигается, ошибочно. После тренировки вы должны испытывать лишь приятную усталость. Если вы всё же переборщили с нагрузкой, сделайте небольшой перерыв в занятиях и в следующий раз проведите на тренировке меньше времени. А вот отправляться в зал, несмотря на боль в суставах и мышцах, не стоит – это лишь ухудшит самочувствие.

Если боль даёт о себе знать после каждого занятия независимо от нагрузки, обязательно обратитесь к врачу. Так, например, болезненные ощущения после бега могут быть признаком не только перегрузки хряща в коленном или голеностопном суставе, но и наличия доброкачественной опухоли, асептического некроза или инфаркта кости.

Выбирайте грамотного тренера

К выбору наставника нужно подходить очень внимательно. Бывает, что тренеры в фитнес-клубах через своих подопечных пытаются реализовать свои несбывшиеся спортивные мечты. Если тренер пренебрегает разминкой, требует сразу же большого количества повторений упражнения, заставляет заниматься до изнеможения, задумайтесь о поиске другого специалиста.

Избегайте опасных движений

Если вы тренируетесь в зале под присмотром хорошего инструктора, проблем, скорее всего, удастся избежать. А вот тем, кто занимается самостоятельно, нужно быть особенно внимательными.

Например, не стоит увлекаться глубокими приседаниями. Когда вы присаживаетесь на корточки, а затем резко встаёте, коленный сустав испытывает перегрузку. Это может привести к таким серьёзным повреждениям, как разрыв мениска. Кстати, эта травма весьма распространена среди дачников, которые подолгу сидят на корточках, обрабатывая грядки. Угол сгибания коленного сустава при приседаниях не должен быть больше 90 градусов.

Не стоит также перебарщивать с утяжелениями. Конечно, у каждого свой предел выносливости, но слишком большой вес гантелей или штанги тоже может стать причиной травмы. Особенно опасно поднимать тяжести в положении стоя.

Впрочем, даже посетителей модных фитнес-клубов может подстергать опасность. Например, часто травмы случаются у любителей степ-аэробики. Нагрузки во время групповых занятий степом часто непосильны для новичков, и риск повредить коленный или голеностопный сустав довольно высок. Поэтому, если вы не можете похвастаться прекрасной физической формой, лучше выбрать более безопасные виды фитнеса, например пилатес. Во время такой тренировки мышцы растягиваются медленно, амплитуда движений нарастает постепенно.

Ходите в бассейн

Плавание, пожалуй, самый безопасный вид спорта. Это отличная тренировка для всех групп мышц, особенно если вы плаваете разными стилями. И при этом, когда человек находится в воде, суставы не испытывают перегрузки и вероятность травмы очень мала.

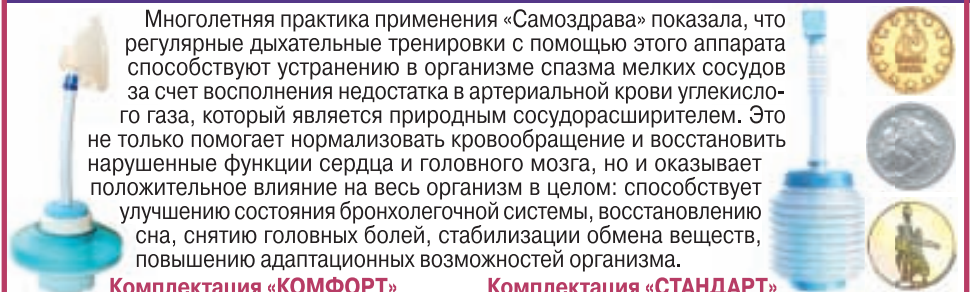
Не бойтесь заниматься

Даже если у вас имеются заболевания суставов, это не повод отказываться от спорта. Недостаток движений так же вреден для костей, хрящей и связок, как и перегрузки. Только к выбору вида спорта нужно отнестись особенно внимательно. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы тот помог вам рассчитать оптимальную нагрузку и подобрал безопасный набор упражнений. Но в любом случае вам необходимы облегчённые тренировки. Если речь идёт о проблемах с суставами рук и плеч, придётся навсегда распрощаться с гантелями, если о заболеваниях суставов ног – приседания и степ-аэробика точно не для вас.

Александра ТЫРЛОВА

«САМОЗДРАВ»: ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Дыхательный тренажер «Самоздрав» - современный способ профилактики различных сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, атеросклероза, аритмии, вегетососудистой дистонии и др.



Комплекция «КОМФОРТ»

Комплекция «СТАНДАРТ»

ПРИБРЕСТИ «САМОЗДРАВ» МОЖНО:

Книга «Выход из тупика» в подарок каждому покупателю!

● по телефону горячей линии 8-800-500-64-19 (звонок бесплатный)

● на сайте www.samozdraz.ru

● в магазинах «Медтехника» в вашем городе

Консультация специалиста по телефону 8-800-500-64-19.

ООО НП «Самоздрав», 443029, г. Самара, ул. Ново-Садовая, 216-64, РОСДРАБНАДЗОР №РСН 2014/1595. ОГРН 1046300913724. Реклама. 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«ПРОСТУДА» НА ГУБАХ – НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ

МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ ДОКАЗАНО, ЧТО КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ЖИТЕЛЬ ПЛАНЕТЫ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ СТАЛКИВАЕТСЯ С ПРОЯВЛЕНИЯМИ ГЕРПЕТИЧЕСКОЙ ИНФЕКЦИИ. МНОГИЕ ИЗ НАС ОТНОСЯТСЯ К ЭТОМУ ВИРУСУ ЛЕГКОМЫСЛЕННО, СЧИТАЯ ЕГО НЕ БОЛЕЕ ЧЕМ «ПРОСТУДОЙ» НА ГУБАХ, КОТОРАЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОЙ БОЛЕЗНИ ИЛИ СТРЕССА И НЕ ТРЕБУЕТ ОСОБОГО ВНИМАНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ.

КАКОВО ЖЕ ИСТИННОЕ «ЛИЦО» ДАННОЙ БОЛЕЗНИ?

Вирус герпеса обладает высоким уровнем заразности, а его распространенность среди населения составляет до 95%, заболеваемость занимает 2-е место среди вирусных поражений человека, уступая лишь гриппу. Высыпания на губах вызваны вирусом простого герпеса первого типа. Передаваясь контактным путем и однажды попав в организм, он встраивается в геном нервных клеток и остается там на всю жизнь, вызывая рецидивы, а также развивая устойчивость к применяемым

препаратам. Герпес может проявиться везде, где есть нервная ткань, практически в любом органе, на слизистой оболочке рта и гортани, роговице и конъюнктиве глаза, лимфатических узлах, половых органах, кишечнике, печени, почках, легких. Тяжелые формы герпеса протекают с сильной лихорадкой, выраженной интоксикацией и требуют госпитализации человека. При отсутствии лечения количество вируса в организме увеличивается, приводя к более частым рецидивам.

Одним из важнейших аспектов лечения рецидивов герпетической инфекции является применение местных препаратов в виде гелей и мазей. Хорошо зарекомендовал себя в клинической практике новый препарат «ГЕРПЕНОКС», обладающий комплексным действием в лечении вирусной инфекции, – гель стимулирует местную иммунную защиту слизистой оболочки, кожи и губ, обладает антисептическим действием, ускоряет заживление поражений и снимает все неприятные ощущения (зуд, жжение и боль). Благодаря своим компонентам, препарат эффективен на всех этапах лечения инфекции (с любого дня), в том числе и в комплексной терапии, а также при лечении травм слизистой оболочки, стоматитов и дискомфорта при ношении протезов. Необходимо наносить гель с помощью ватной палочки или чистого пальца 3-5 раз в день в течение недели. Но в случае, если у вас поднялась температура, ухудшилось самочувствие и появились другие симптомы вирусной инфекции, необходимо проконсультироваться с врачом.

Врач-стоматолог Екатерина Саран

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Морщины нужно лечить!

Какие болезни заставляют выглядеть старше

Чем отличается хороший косметолог от плохого? Хороший, увидев клиента, безошибочно распознает на его лице причины старения.

И в зависимости от того, что вызывало появление морщин, хороший косметолог либо предлагает свои услуги, либо отправляет клиента к специалистам совсем другого профиля.

Когда кончается молодость

Изменения во внешности, связанные с возрастом, начинаются с рождения, но долгие годы они не отражаются на состоянии здоровья, а значит, не могут считаться признаками старения. Детские носы-пуговицы удлиняются, пшеничные локоны темнеют, нежные пяточки грубеют. Подростковое тело тоже меняется на глазах, а большинство девушек, отметив 25-летие, наконец-то перестают выглядеть школьницами и превращаются в женщин, но и это ещё не считается истинным старением. Скорость, с которой происходят перемены, связана не только с физическими параметрами организма, но и с определёнными психологическими особенностями, характерными для разных стран и этносов. В Западной Европе, Скандинавии согласно данным маркетинговых исследований косметические кремы против морщин

покупают впервые после 35 лет, тогда как в Восточной Европе первое омолаживающее средство появляется в арсенале 26–28-летних женщин. Значит ли это, что жители Западной Европы стареют медленнее, чем жители Восточной Европы? Скорее те изменения кожи, которые в Восточной Европе трактуются как возрастные, в Западной Европе относят к естественным, свойственным для достаточно молодого возраста.

Впрочем, молодым женщинам, которые заметили у себя первые морщинки, от всех этих рассуждений не легче. Откуда берутся все эти гусиные лапки и складочки? Частично в их появлении виновата наследственность. Но на генетику накладываются и внешние факторы.

Ищем причину

Болезни, стрессы, вредные привычки – всё это влияет на старение, а значит, и на способы предотвращения и борьбы с его признаками.

Итак, хороший косметолог, осмотрев лицо клиента, должен собрать анамнез. Сколько пациенту лет? Хорошо ли он высыпается? А если плохо, то почему? Только после анализа ответов на множество вопросов можно составлять программу по уходу за кожей.

Например, при морщинистой сеточке вокруг глаз, особенно в возрасте до 35 лет, главным будет вопрос не «каким кремом вы пользуетесь?», а «хорошо



ли вы видите?» Даже при незначительной близорукости человек неминуемо щурится большую часть дня – когда смотрит телевизор, переходит дорогу, рассматривает витрины магазинов. Плохой косметолог предложит купить дорогой крем и сразу назначит бездну процедур. Хороший – предложит для начала посетить офтальмолога. Два месяца ношения подходящих очков или контактных линз – и морщинистая сеточка разгладится сама.

Ещё одна распространённая морщина, которую косметологи часто предлагают устранить при помощи инъекций ботулотоксина, – это вертикальная морщина между бровями. Чаще всего она возникает у тех, кто живет в обстановке постоянного стресса – хронические головные боли, шейный остеохондроз, бессонница. А значит, сначала нужно идти к неврологу и психотерапевту и только потом на уколы красоты.

Стоит открыть любой глянцевый журнал и посмотреть на первую попавшуюся фотографию, чтобы убедиться: у фотомоделей не бывает носогубных складок. На самом деле носогубные складки есть у всех, гладкие лица на снимках – работа фоторедакторов. В норме носогубные складки небольшие, такие, что морщины в этом месте не образуются довольно долго. Если же морщины есть у молодой женщины, первое, на что должен обратить внимание косметолог, это прикус. При неправильном прикусе нарушается строение лица, и носогубные складки залегают слишком глубоко. Можно предложить клиенту косметические процедуры, но правильнее отправить его к ортодонту, который исправит прикус.

Главное – успеть. После 40 лет наступает время того самого истинного старения, когда без специальных процедур уже не обойтись. Учёные бьются над тем, чтобы этот возраст наступал как можно позже. И определённый прогресс уже есть, например в проекте академика В.П. Скулачёва из МГУ, но это не отменяет необходимости задумываться о своём здоровье и внешности.

Мария РЫЖОВА



MitoVitan®

Омолаживающая сыворотка интервенционного действия прерывает процесс старения на клеточном уровне и помогает сохранить молодость кожи

Действующее вещество сыворотки MitoVitan®/МитоВитан® — антиоксидант направленного действия SkQ1 (Ион Скулачева).



mitovitan.ru

Реклама

18+



Разработано в МГУ имени М.В.Ломоносова в рамках проекта академика В.П. Скулачева

Когда больной лечится не в стационаре, а дома, многое зависит от его родных и близких. Для человека, перенёвшего инсульт, участие семьи в лечении особенно важно.

Наш эксперт – координатор программы «Школа здоровья



«Жизнь после инсульта» Фонда помощи больным инсультом и их родственникам «ОРБИ»
Ася ДОБРОЖАНСКАЯ.

Главный – невролог

К сожалению, инсульт не то заболевание, о котором можно забыть после выписки из больницы. Наоборот, период восстановления после «удара» сложный и очень ответственный. Ошибки, совершённые в это время, в 4 случаях из 5 приводят к повторному инсульту. А ведь задача – в первую очередь предотвратить мозговую катастрофу в будущем.

Конечно, дома ни один больной не может получить столь же тщательное врачебное наблюдение, какое было в больнице. И всё же контроль докторов необходим. Пациента нужно показать самым разным специалистам: от кардиолога до терапевта и врача ЛФК. «Капитаном команды» должен быть, разумеется, невролог. Именно он выбирает курс лечения и корректирует действия и коллег-врачей, и родных и близких больного.

Знания для близких

Во многих российских регионах действуют абсолютно бесплатные школы для родственников больных инсультом. Каждому слушателю врачи задают ключевые вопросы. Что может делать ваш близкий человек? Как ходит, встаёт, говорит? Какие части тела у него парализованы? Исходя из ответов, можно подобрать специальные упражнения для пациента и способы ухода за ним для его родных. Гимнастику, методы передвижения близкие больного пробуют на себе. Тренируются, запоминают, стараются понять.

Чаще всего пациенту и его семье нужно знать, как переворачиваться с боку на бок, как сесть в кровати, как разработать руку или ногу с поражённой стороны. Когда человек уже ходит по квартире, нужно правильно подобрать обувь, научиться обращаться с тростью и ходунками. Всему этому обязательно учат в подобных школах.

Начать с нуля

Домашняя реабилитация после инсульта



Упражнения для восстановления не всегда требуют дорогой аппаратуры

Безусловно, важна работа и с самим пациентом. Ведь, как бы здоровые родные ни пытались встать на его место, полностью прочувствовать ситуацию им не удастся. Легко ли заново учиться держать ложку или чистить зубы? На этот вопрос может ответить только больной. И врач-эрготерапевт, который учит пациентов после инсульта самым обычным бытовым занятиям. Задача доктора – выяснить, какая именно часть мозга пострадала и что это меняет в поведении. Когда найден ответ, врач беседует с родными и советует им, какие средства малой реабилитации нужно применять.

Компенсируем и развиваем

Вновь осваивать житейские премудрости помогают два способа обучения: компенсация и развитие. Плохо слушается правая рука? Будем разрабатывать её и одновременно учиться писать левой. Главная задача на этом этапе – помочь больному преодолеть беспомощность и зависимость от других. Пациент должен научиться заботиться о себе сам.

Когда повреждённая рука начинает слушаться, больного ожидает метод лечения под названием «арест здоровой стороны». Руку, которая не пострадала, на какое-то время перевязывают. Пациенту остаётся пользоваться проблемной рукой. Она ещё не совсем хорошо работает, но как иначе она «научится» работать лучше?

Есть много упражнений для реабилитации после инсульта, которые не требуют дорогой аппаратуры. Тренажёром для восстановления парализованной ноги послужит... обыкновенная большая кастрюля. На неё мы опускаем, ставим и вновь возвращаем на кровать больную ногу. Размер черенка вилки или ложки можно увеличить, обмотав поролоном, – тогда пациент сможет брать их пострадавшей рукой. Много подобных мелких хитростей подскажут инструкторы ЛФК или врач-неврологи перед выпиской из больницы. Их советы лучше записать – они упростят уход и сделают восстановление на дому более эффективным.

Что-то с памятью моей стало

Многие уверены: если человек стал хорошо двигаться и говорить, он полностью выздоровел. Это не совсем так. Даже «обычное» сотрясение мозга примерно год даёт о себе знать слабостью, раздражительностью и проблемами с памятью. При инсульте эти проявления гораздо сильнее и намного дольше напоминают о себе. А «безобидная» забывчивость опасна для жизни.

Кто-то забывает дома паспорт и мобильный телефон, кто-то забывает выпить лекарство. А если больной нарушает режим – растёт риск, что у него случится новый инсульт. Если близкие пациента сами не обладают хорошей памятью, им придётся обзавестись ежедневниками или поставить на мобильных напоминание о приёме лекарств. Расписание на завтра необходимо записывать каждый день. Предупреждайте больного о приёме препаратов (за 5–10 минут), о поездках к врачу, в гости, на концерт (примерно за час до выхода, чтобы успеть собраться).

Да-да, в программу реабилитации после инсульта включена и культурная жизнь. Без новых впечатлений и общения с другими людьми мозг не сможет тренироваться! А значит, выздоровление в лучшем случае затянется...

Гимнастика для мозга

Сама по себе забывчивость не проходит, память нужно тренировать. Для неё полезны занятия, которые развивают мелкую моторику: рисование, письмо ручкой, вязание, плетение, оригами, лепка и даже детские конструкторы. Многие зависят от того, какое полушарие мозга пострадало: левому полушарию помогают задачи и головоломки, правому – творческие задания.

Программу тренировки памяти должен составлять врач, желательно нейропсихолог. Перенапряжение очень опасно: оно приводит к «скачку» давления и повышает риск нового инсульта.

По данным специалистов, семья пациента чаще всего допускает одну из двух ошибок: либо всеми силами пытается ускорить выздоровление и слишком увеличивает нагрузку на больного, либо не даёт ему ничего делать самостоятельно, превращая его в беспомощного младенца. И то и другое крайне нежелательно. Запаситесь терпением – это лучший способ помочь близкому человеку.

Кстати

По статистике, риск повторного инсульта в течение года составляет около 15%, а в течение нескольких лет – 30–40%. Чтобы снизить эту печальную вероятность, необходимо тщательно следить за здоровьем, уделять достаточное время реабилитации и обязательно принимать все назначенные после выписки препараты.

Екатерина АЛТАЙСКАЯ

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Вред или польза?



У меня периодически побаливает спина, но я люблю спорт и занимаюсь всем понемногу для себя. А есть ли виды спорта или конкретные упражнения, которые вредны для позвоночника?

Сергей Иванович, Якутск



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

– Я всегда говорил и говорю: нет вредных видов спорта, есть неумение подготовить себя к спортивным нагрузкам и правильно из них выйти. Для гармоничного развития тела и поддержания здоровья нужны три вида нагрузок: силовая, аэробная и стретчинговая.

Силовая гимнастика необходима для подготовки мышц к спортивным нагрузкам. Благодаря тренажёрам делать это стало намного проще. Вес отягощения можно регулировать, локально прорабатывая ту или иную мышцу. А работающая мышца пропускает через себя в сотни раз больше крови, чем в покое. Тем самым мы подготавливаем и сосудистую систему к спортивным нагрузкам. Выполнять силовые упражнения нужно

всем и ежедневно. Вес отягощения и интенсивность нагрузки корректируется в зависимости от физической подготовки человека. Поэтому данный вид упражнений является универсальным или базовым.

Аэробные нагрузки – это бег, ходьба, плавание. То есть циклические движения, выполняемые не менее 20–30 минут без перерыва. Важно контролировать пульс во время таких нагрузок. Для этого нужно посчитать количество ударов за минуту (нужны часы с секундной стрелкой или пульсометр). Средний показатель для комфортных занятий бегом или другими аэробными нагрузками – 145 ударов в минуту. Всё, что ниже этого показателя, является безопасным для сердца.

Но есть одно но: я не рекомендую бег людям с артрозами суставов, сколиозом или с болями в спине. Бег и любые другие прыжки усиливают осевую нагрузку на суставы и позвоночник, провоцируя появление или усиление болей, а в случае с артрозом – ускоряя разрушение сустава.

Для профилактики болей в спине и суставов после занятий спортом необходим третий вид упражнений – стретчинг, или растяжка. И.П. стоя, наклон к правой ноге на выдохе «ХАА», затем к левой. Старайтесь не сгибать колено. В этом положении задержаться на 20–30 секунд. Растянув каждую ногу в отдельности, делаем наклон вперёд. Ноги шире плеч. Стараемся коснуться руками пола.



АЗБУКА ВКУСА

Вершки и корешки

Идём на рынок за свежими овощами

Осень – время свежих овощей. Так что не стесняйтесь подолгу задерживаться у прилавков с ними, выбирая самые симпатичные плоды.

Картофель

В картошке имеется изрядное количество аскорбиновой кислоты и витаминов группы В, которые защищают организм от последствий стресса, делают волосы густыми, а кожу – чистой. А ещё картофельные клубни занимают одно из первых мест среди овощей по количеству калия.



Рецепт

Картофельный отвар рекомендуется при лечении гипертонии и сердечных болезней. Готовится он следующим образом: очистки с 4–5 картофелин хорошо промойте, залейте 0,5 л воды, кипятите 15 минут, затем охладите и процедите. Пейте по 0,5 стакана за 30 минут до еды.



Кабачки

Если у вас большой желудок, кабачок может стать вашим любимым овощем. Он практически не содержит грубой клетчатки, да и едят его в основном в тушёном виде, поэтому проблем с пищеварением точно не будет. А ещё эти овощи полезны для людей, страдающих атеросклерозом, диабетом, болезнями печени. Богатые калием и медью кабачки незаменимы при малокровии. Кроме того, кабачки обладают мочегонным эффектом, поэтому их рекомендуют людям, больным подагрой.



Морковь

С детства все знают, что морковь укрепляет зрение. Это действительно так, ведь в ней, как и во всех оранжевых овощах, много бета-каротина. Однако, чтобы морковь на самом деле принесла пользу, её непременно нужно сдабривать сметаной, сливками или растительным маслом. Ведь бета-каротин усваивается организмом только в присутствии жира.

Впрочем, морковь может сослужить хорошую службу не только глазам. Например, морковь полезна сердечникам. Ведь в ней много калия, который укрепляет сердечную мышцу и стенки сосудов. А ещё морковь может выполнять роль натуральной зубной щётки. Когда вы грызёте оранжевый корнеплод, зубная эмаль очищается от налёта.



Рецепт

Если вы простудились, прополощите больное горло свежим морковным соком. Морковный сок, смешанный с мёдом, помогает унять кашель, а в сочетании с молоком сок используют для предотвращения приступов бронхиальной астмы.

Как выбрать?

Самые сочные морковки – толстые, недлинные, тёмно-оранжевые. Их маринуют, кладут в салаты и овощные рагу, едят сырыми и дают из них

сок. А вот светло-оранжевые с длинным хвостиком идеальны для морковных котлет и запеканок. Сока в них меньше, а это значит, что котлеты не потеряют форму.



Капуста

По содержанию витамина С капуста превосходит апельсин. Больше всего аскорбинки в кочерыжке, так что не стоит выбрасывать столь ценные «отходы». В капустных листьях много вещества под названием холин, который улучшает работу печени и желчного пузыря и помогает переваривать тяжёлую жирную пищу. Не зря ведь свиные рульки и жареные колбаски принято подавать с гарниром из кислой капусты.

Кстати, при квашении и холин, и аскорбинка полностью сохраняются!

Кстати, при квашении и холин, и аскорбинка полностью сохраняются!



Рецепт

Капустный сок втирают в кожу головы – это способствует росту волос.

Как выбрать?

Покупая капусту, слегка надавите на кочан. Он должен быть плотным. Рыхлые кочаны быстро портятся, они менее сочные.

Если планируете заквасить капусту, покупайте белые кочаны. Краснокочанная капуста для квашения непригодна! А придать красивый цвет заготовкам можно, если добавить к ним немного свёклы.

Баклажан

На Востоке баклажан называют овощем долголетия. Возможно, всё дело в том, что синие плоды способны снижать уровень вредного холестерина в крови. Тем самым они берегут сердце и помогают сохранить ясность ума до самой старости.

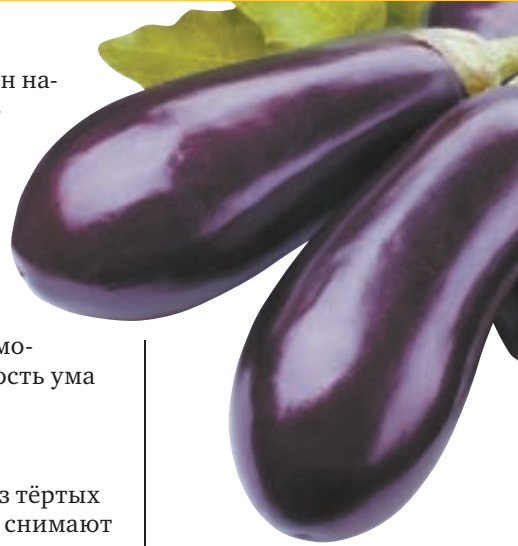


Рецепт

Примочки из тёртых баклажанов снимают воспаление на коже, улучшают её состояние при угревой сыпи. Просто натрите баклажан на тёрке и приложите кашицу к поражённому месту на 15–20 минут.

Как выбрать?

Лучше покупать молодые плоды небольшого размера. Они нежнее и не нуждаются в вымачивании в солёной воде перед приготовлением.



Определить возраст баклажана можно, взглянув на плодоножку. У молодых плодов она, как правило, зелёная, а у старых – коричневая.

Если вам не нравится специфическая баклажановая горечь, берите баклажаны белого цвета. Этот сорт обладает самым нежным вкусом.

Александра БОРИСОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА.

Вместо сахара



Я хочу похудеть, поэтому решила полностью отказаться от сахара. Но могу ли я пользоваться подсластителями?

Анна, Москва

– Синтетические сахарозаменители первоначально были созданы только для больных сахарным диабетом. Но в погоне за стройностью их начали употреблять и здоровые люди, и зря – об их пользе даже сказать нечего. Большая часть синтетических заменителей действительно не обладает энергетической ценностью, но и не является полезной для организма.

Все заменители сахара обладают сильным желчегонным эффектом. У людей с заболеваниями желчевыводящих путей они могут обострить болезнь. Кроме того, подсластители часто становятся причиной аллергических реакций.

Какой же выход? Есть прекрасный природный подсластитель – трава стевия, которую можно найти в любой аптеке.

Не потерять ни грамма



Расскажите, как готовить и хранить продукты, чтобы сохранить в них максимум витаминов.

Нина, Тула

– Существует несколько простых правил.

- Не выставляйте картошку, морковь и другие овощи на балкон в прозрачных пакетах. Их нужно хранить в темноте, солнечный свет разрушает витамины.
- Купленную на рынке квашеную капусту, солёные помидоры, огурцы храните в рассоле.
- Режьте овощи непосредственно перед закладкой в кастрюлю или подачей на стол.
- Постарайтесь свести время приготовления блюд к минимуму. Например, суп можно выключить полуготовым, накрыть кастрюлю крышкой и подождать, пока он дойдёт (при температуре ниже точки кипения витаминов в нём сохранится в два раза больше).
- Размораживать мясо и рыбу нужно в холодильнике, ни в коем случае не в воде.
- Готовьте продукты на пару и запекайте на решётке.

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Разумное тело

Тренировки, которые помогут обрести гармонию

Желая держать себя в форме, люди обычно выбирают тренировки, которые сжигают много калорий. Аэробика, силовые упражнения на коврик, попытки бегать до упаду... Но тренировка должна быть в первую очередь сильной!

Для тех, кто устаёт на работе и вообще не фанат потной спины и красного лица, придумано направление body&mind. Его название переводится с английского как «тело и разум», и оно в полной мере выражает суть таких тренировок.

Что важнее?

Такие занятия не позволяют существенно уменьшить жировую прослойку, но, как говорят медики, главная проблема современного человека – не столько лишний вес, сколько малоподвижный образ жизни. В США и Германии были проведены независимые исследования, которые установили: если человек полный, но много двигается, то сердце, сосуды и суставы у него в лучшем состоянии, чем у человека с тем же весом, но малоподвижного. Поэтому главная наша задача, особенно после 35–40 лет, не столько похудеть, сколько повысить свою подвижность.

Сделать это помогают прогулки, но осенью – зимой с ними бывает сложно. Приходится заниматься дома или идти в спортзал. И тут на помощь как раз и приходят тренировки направления «разумное тело». Это цигун, йога, пилатес, ушу, тайчи, стретчинг... Их видеоуроки можно найти в Интернете.

Они такие разные!

У таких занятий есть некоторые общие особенности, а главное – общие отличия от традиционного фитнеса. Цель их – не сжечь жир, а улучшить работу тела через умение его понимать и хорошее владение собой. Уроки предлагают создать сильный центр тела (пилатес), или улучшить циркуляцию энергии по телу (цигун), или убрать внутренние «замки», мешающие свободно двигаться... В общем, исправить тот или иной дисбаланс, появившийся с возрастом. Или выработать те умения, которых вы с детства не имели. В любом случае



Foto Legion-media

задействовать нужно не только тело, но и сознание, разум.

От регулярных занятий можно стать более гибким, выносливым, избавиться от заболеваний позвоночника и органов малого таза, от головных болей.

Принцип тренировки опять-таки не такой, как в обычной физкультуре. Там чем больше напрягаешься – тем лучше. А на занятиях «разумного» направления доводить себя до боли и утомления нельзя! Но нужно учиться концентрировать внимание на выполняемых упражнениях. Выполнять движения медленно, осознанно, размеренно, ни в коей мере не включая те мышцы, которые в данный момент не должны быть задействованы. И обязательно представлять в картинках, что в данный момент делает каждый мускул.

Дозируем сами

В целом «разумное тело» – идеальная тренировка для самостоятельных занятий. Правда, сначала надо освоить технику – попробовать в спортзале или вдумчиво почитать описания упражнения и просмотреть видео. Дело в том, что нагрузку тут определяет не тренер, а вы сами. Ушу или тайчи не ускоряют пульс так, как аэробика и бег, но если выполнять их движения точно и правильно – семь потов сойдёт. Дыхательные упражнения цигун порой не могут выдержать профессиональные спортсмены – тяжело, потому что непривычно. Асаны йоги можно оттачивать почти до бесконечности, добиваясь

идеального положения. Или того сложнее – динамическая йога, где надо переходить от одной асаны к другой, не теряя их отточенности.

Другое дело, что в таких дисциплинах, как нигде, легко схалтурить и не стараться делать всё правильно, ведь никто не стоит над душой с секундомером, пульсометром и программой тренировки. Так что они требуют определённой заинтересованности и самоорганизации.

В общем, сделать из своей тренировки серьёзные занятия или просто найти в ней способ побольше двигаться – зависит только от вас. Однако в любом случае необходимо

делать упражнения в правильной технике, включая тело и разум. И чем сильнее ваше сознание вовлечётся в занятия, тем заметнее будет и эффект – как оздоровительный, так и для внешнего вида.

Татьяна МИНИНА



Личный опыт

«Сосредотачиваясь на движениях каждой мышцы, вдруг понимаешь, что мы, современные люди, разучились делать телом то, что умели делать наши предки. У нас тело ест, спит, толстеет... А предки телом могли продемонстрировать эмоции или желания. Не мимикой, а всем телом!

Я ходила на урок индийского храмового танца, и инструктор попросила участниц изобразить девять эмоций. Ненависть, презрение прекрасно показали все. А вот когда дело дошло до любви, сексуального влечения... Половина не смогла этого сделать, а вторая половина стала объяснять, почему не может. Мол, сначала нужно представить любимого человека, заглянуть в его глаза... И тут инструктор и говорит: «Милые мои, а для того, чтобы показать ненависть, разве не надо тоже представить кого-то?»

И тут я подумала, возможно, в этом секрет некоторых женщин – наверняка вы таких знаете: внешне она может быть «никакая», а мужчины вокруг так и выютя! Видимо, такие барышни как раз и не утратили тот язык тела, которым можно полноценно общаться!»

Впечатлениями от одного из занятий системы «разумное тело» поделилась наша читательница Анна НИКОЛАЕВА



8 800 755 00 01
www.soglasie.ru

Уважаемые читатели!

ООО «СК «Согласие» (далее – Компания) информирует вас о систематических случаях хищения (утраты) перечня бланков строгой отчетности (полисов) за период 2014–2015 гг. Перечень размещен на официальном Интернет-сайте Компании по адресу: <http://www.soglasie.ru/blank-polis/>

В целях предотвращения случаев введения клиентов в заблуждение относительно полномочий страховых агентов и использования похищенных бланков строгой отчетности рекомендуем до подписания договоров страхования проводить проверку полномочий лиц, предлагающих от имени Компании услуги по оформлению договоров, а также проверку подлинности полисов путем обращения в Компанию:

- в контактный центр по телефону 8 800 755 00 01;
- на официальный Интернет-сайт – <http://www.soglasie.ru/>;
- в центральный офис: 129110, г. Москва, ул. Гиляровского, д. 42.

Юридическая сила договоров страхования, оформленных с использованием похищенных / утраченных бланков строгой отчетности или подписанных от имени Компании неуполномоченным лицом, может быть впоследствии оспорена в суде.

Не подвергайте себя необоснованному риску и будьте внимательны!

ООО «СК «Согласие». Лицензия ЦБ РФ от 25.05.2015:
СИ № 1307, СЛ № 1307, ОС № 1307-03, ОС № 1307-04, ОС № 1307-05

РЕКЛАМА

16+

С чего начинается

Родина? С заветной

скамьи у ворот,

С той самой берёзку,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

(Музыка Мамонтовой)



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



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Пенсионеры покоряют Интернет

Чемпионат по компьютерному многоборью

В Казани прошёл V Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров.

Сила самообразования

Продолжительность жизни и её качество зависят от уровня образования: чем оно выше, тем больше у человека шансов не просто дожить до глубокой старости, а оставаться даже в преклонном возрасте активным, при крепкой памяти и здоровом уме. К такому выводу пришли британские учёные, изучив биографии и истории болезней нескольких тысяч британцев старше 80 лет. А другие исследования показывают, что, если у вас не было возможности учиться в Оксфордах и Гарвардах, наверстать упущенное можно, занимаясь самообразованием: например, изучая иностранные языки, осваивая шахматы и работу на компьютере.

Именно компьютер призван помочь пожилым людям быть в курсе всех событий, научиться ориентироваться в огромном потоке информации. Современные пенсионеры умеют работать на компьютере не хуже, а иногда даже лучше молодёжи, быстро находят нужную информацию в Интернете, делают покупки, записываются на приём к врачу и на получение госуслуг. Это подтвердил V Всероссийский чемпионат по компьютерному многоборью среди пенсионеров, который прошёл в конце августа в Казани.

Интересное задание

Когда 150 участников чемпионата со всей страны – от Сахалинской области и Якутии до Калининградской области и Крыма (всего 71 российский регион) – сели за компьютеры в большом зале казанского технопарка «ИТ-парк» и начали работу, у журналистов, наблюдавших за процессом, аж дух захватило – настолько впечатлила картинка. Пожилые мужчины и женщины, некоторые в национальных костюмах, сосредоточенно



Многие приехали соревноваться из сельских районов страны

стучали по клавишам клавиатур и не спускали глаз с мониторов. И так без малого полтора часа.

Конечно, организаторы разделили всех участников на две группы – уверенные пользователи и начинающие. Но и тем и другим давались похожие задания, отличавшиеся лишь по степени сложности. Пенсионеры должны были продемонстрировать жюри свои навыки работы в текстовых редакторах, с порталом госуслуг, умение



Самый старший участник соревнований

искать полезную для пенсионеров информацию в поисковых системах. Поскольку чемпионат проходил в Казани, организаторы предложили его участникам проложить маршрут от гостиницы, где их разместили, до главных музеев и памятников архитектуры столицы Татарстана, а заодно узнать, можно ли им как пенсионерам бесплатно посетить Казанский кремль.

Самые старшие

Удивительно, с каким энтузиазмом эти пожилые люди осваивают компьютерную грамоту, они совершенно не комплексуют по поводу своего возраста, хотя каждому четвёртому участнику чемпионата больше 65 лет. Самыми старшими среди них оказались 79-летняя Раиса Николаевна Палкина из Нарьян-Мара (Ненецкий АО), начавшая пользоваться компьютером всего год назад и уже неплохо разобравшаяся в тонкостях Windows 8, и 77-летний Мусарбий Тагирович Дацирхоев из села Ново-Хамидие (Кабардино-Балкария). «Я очень хотела увидеть правнука, вот и пришлось освоить компьютер и скайп, – рассказывает Раиса Николаевна. – Теперь с нетерпением жду выхода 10-й версии Windows». У Мусарбия Тагировича своя история: когда год назад в его родном селе открылся первый компьютерный класс, он решил не отставать от более «молодых» пенсионеров и пошёл учиться. Упорно занимался каждый день в течение трёх месяцев, в итоге сегодня компьютер помогает ему в поиске информации об односельчанах, пропавших без вести во время Великой Отечественной войны. С похожей целью – увековечить память о ветеранах-односельчанах – освоил

компьютер и Михаил Петрович Чупров из посёлка Усть-Цилемский (Республика Коми).

Курсы – бесплатно!

Интересно, что очень многие на чемпионат приехали из сельских районов страны: жители деревень, сёл и посёлков составили 20% от общего числа участников. И, кстати, 41% участников чемпионата – работающие пенсионеры.

Одна из целей мероприятия – вовлечь в процесс освоения компьютера как можно больше людей пожилого возраста и именно пенсионеров из сельской местности. Большинство участников посещали бесплатные курсы повышения компьютерной грамотности, которые сегодня организуются во всех регионах на базе отделений Союза пенсионеров России и Пенсионного фонда. Записаться на них может любой желающий, вне зависимости от наличия или отсутствия навыков работы на компьютере, главное, чтобы вы вписывались в рамки пенсионного возраста.



Победители чемпионата – команда Татарстана

Уникальный компьютерный чемпионат проходил два дня, и за это время пенсионеры разыграли несколько комплектов медалей в личном и командном первенстве. Победили хозяева чемпионата – команда Татарстана, на втором месте – пенсионеры Самарской области, третье место досталось представителям Орловской области.

Наталья БОГАТЫРЁВА



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

6+

КАЛЕЙДОСКОП

Погода – это **состояние атмосферы** (давление, температура воздуха, облачность, влажность, осадки...) **в данной местности в определённое время.**

Ветер, **облака**, осадки, **туманы**, грозы, **пыльные бури** и метели – **обычные** погодные явления. **Редкие** явления – это такие стихийные бедствия, как **торнадо** и **ураганы**.

-89,2 °С – самая низкая температура на Земле, она была зафиксирована 21 июля 1983 года на станции «Восток» **в Антарктиде.**

+58 °С – самая высокая, была зафиксирована 13 сентября 1922 года **в Ливии.**

Около 760 гроз происходит на Земле **каждый час.**

Самое сильное влияние на самочувствие человека оказывают колебания атмосферного давления. Эти перемены действуют на мембраны клеток организма.

Гиппократ говорил о метеозависимости ещё **за 400 лет до н. э.**

От 30 до 40% людей на планете являются **метеочувствительными.** А среди **пожилых** людей негативно реагируют на смену метеословий **до 80%.**



Погода

в цифрах и фактах

На 40% выше наблюдается **смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в зимний период**, чем в весенне-летний сезон.

При падении атмосферного давления **нарастает** число **приступов мигрени** у больных.

В тёплое время года в северном полушарии **зачинается** больше **мальчиков.**

Около 4 тысяч жизней землян **уносит** в среднем одна **солнечная вспышка.**

При **повышении влажности** и отсутствии ветра, когда **содержание кислорода** в воздухе **снижается**, как правило, **хуже** себя чувствуют пациенты **с сердечно-сосудистыми** заболеваниями.

На **высокую влажность** болезненно реагируют люди с проблемами **костно-мышечной системы**, а в **сухую безветренную** погоду больше всего **страдают астматики**, так как воздух в это время сильно загрязнён пылью растений, пылью, химическими соединениями.

Погода не раз **меняла ход истории.** В 1281 году **тайфун «Камикадзе» спас Японию** от вторжения монгольского флота. А в 1565 году **ураган уничтожил французский флот** у берегов Флориды, дав Испании возможность завоевать форт Кэролайн.

4-е место в рейтинге **самых искомых слов** в Интернете занимает **слово «погода».**

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Дальние последствия
Преждевременно рождённые дети имеют меньше способностей к математике и более низкий уровень обеспеченности в зрелом возрасте, обнаружили британские учёные из Университета Уорика. Проведя исследование с участием людей, рождённых в 1958 и 1970 годах, специалисты установили, что недоношенные дети во взрослом возрасте имели более низкий уровень обеспеченности в сравнении с теми, кто родился в положенный срок. Они занимались преимущественно физическим трудом, чаще были безработными и имели трудности с финансами.

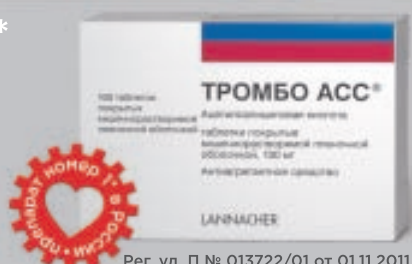
Умные ошейники
Ошейник, с помощью которого можно будет на расстоянии следить за самочувствием питомца, температурой его тела, дыханием и сердечным ритмом, создали в США. Гаджет в состоянии измерять жизненные показатели собаки и пересылать информацию на электронную почту или приложение в смартфоне владельца. Пока устройство доступно для ветеринаров, которые с его помощью могут удалённо контролировать состояние собак после операции или длительной болезни. Умные ошейники работают от батареек от двух дней до восьми недель – в зависимости от того, какое количество данных они измеряют и отправляют.



Тромбо АСС — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!

Препарат выбора* для защиты от

- инсульта,
- инфаркта,
- стенокардии



*Частота назначений специалистами ТН АСК-группы, Comson, ноябрь 2014

TRASS-0107-RU-667

VALEANT

Реклама. Имеются противопоказания. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ

СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦСРЕДСТВО СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ гель-пленка



СПЕЦМАЗЬ крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом



SHUSTER PHARMACEUTICAL LTD

8-800-200-53-77 звонок по России бесплатный

Реклама. Косметическое средство. ООО «Шустер Фармасьютикал», ОГРН 108774624733, г. Москва, Нагорный проезд д. 7
Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация соответствия ТС РФ RU.Д.Н.А.01.01.03.0387, действительная до 25.09.2015. Гель-пленка для рук Спецгель Спецмазь. Декларация соответствия ТС РФ RU.Д.Н.А.01.01.03.0387, действительная до 21.05.2018



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Тепло в доме

Какой обогреватель лучше?

Мёрзнете дома, ожидая, когда включат центральное отопление, или ваши батареи плохо греют? Пора идти за обогревателем! Какой купить?

Наш эксперт – менеджер по продажам тепловой бытовой техники Борис ЛЬВОВ.

В ЧЁМ основные различия между обогревателями «массового спроса»?
Есть три типа приборов.

Конвектор



Специалисты считают его наиболее удобным для обогрева квартиры. Принцип его работы такой: холодный воздух поступает

через отверстия в корпус прибора и, соприкасаясь с греющим элементом, выходит наружу тёплым. Существуют напольные конвекторы на колёсиках, а также настенные.

+ **Плюсы:** экономичность – обогреватель потребляет энергии примерно на четверть меньше масляного. Кожух прибора не разогревается до высоких температур, поэтому исключены

ожоги при прикосновении. Бесшумен, компактен. Отличное решение для комнат с большими окнами или балконом, а также детских – преграждает путь сквознякам.

- Недостатки: потоки циркулирующего воздуха «подхватывают» пыль, которая со временем оседает на нагревательном элементе, появляется неприятный запах при нагреве, снижается эффективность работы прибора. Поэтому регулярно проводите его чистку: отключив от сети, пылесосьте вентиляционные отверстия и решётки.

Тепловентиляторы



Это самые демократичные по цене приборы, если иметь в виду простейшие конструкции. Воздух греется от открытой спирали или керамического нагревателя, а лопасти вентилятора гонят его

в помещение. Многие модели имеют вентилятор с поворотом, что значительно расширяет зону обдува и резко ускоряет подачу тёплого воздуха.

Новинка рынка – теплообогреватели без вентилятора: часть его корпуса представляет собой овальное кольцо, имеющее по всей окружности узкую щель. Через неё встроенная в прибор

турбина гонит подогретый воздух под давлением. Скорость обогрева фантастическая плюс масса дополнительных опций – прибор даже сам «диагностирует» неполадки! Но и цена у него космически высока.

+ **Плюсы:** обеспечивает быстрый обогрев, имеет компактные размеры (прибор можно разместить на полу, столе или закрепить на стене). Очень экономичен в потреблении электроэнергии.

- Недостатки: у таких обогревателей высокий уровень шума.

Масляный



Много лет остаётся популярным. Принцип его работы прост: в герметичном металлическом корпусе, наполненном минеральным маслом, установлена металлическая спираль.

+ **Плюсы:** высокая надёжность, низкая цена и безотказная работа.

После выключения прибора он продолжает довольно долго согревать воздух, так как масло обладает высокой теплоёмкостью.

- Недостатки: высокое энергопотребление. Прибору требуется время (15–20 минут), чтобы разогреться и начать отдавать тепло. Модели, не оборудованные термостатом, разогреваются до высоких температур: прикосновение к поверхности прибора может привести к ожогам. Повышает сухость воздуха в помещении, а это порой приводит к раздражению дыхательных путей и обострениям бронхита и астмы.

Важно

Перед покупкой обогревателя следует учесть следующие нюансы.



Рассчитаем мощность прибора. При потолках 2,5–2,7 м на каждые 10 кв. м площади требуется 1 кВт мощности.



Если в квартире высокие потолки, большие окна или она угловая, лучше купить обогреватель с «запасом» мощности.



Если в семье есть маленькие дети и животные, лучше приобретать настенный обогреватель.



Не подключайте обогреватель через удлинитель, включайте непосредственно в розетку.

Ольга АНДРЕЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

На пробу

? Хочу подарить жене на юбилей нашей свадьбы кулон с цепочкой. Говорят, что на прочность и носкость изделий влияет проба золота и вид плетения, так ли это?

Олег, Москва

Отвечает ювелир Александр СЕМЁНОВ:

– Да, золото – очень мягкий металл, и чем выше проба, тем легче изделие подвергается деформациям, царапинам. Это актуально при выборе, например, обручальных колец, которые практически носят не снимая.

Что касается кулона, напротив, стоит обратить внимание на золото 750-й пробы – оно прекрасно лётся, лучше поддаётся технологическим процессам, которые вызывают перенапряжение металла, вещь получится более интересной в художественном отношении.

А вот что касается цепочки, её практичность и прочность во многом зависят от плетения. Оно должно быть таким, чтобы цепочка могла легко изгибаться в самых различных направлениях. Поэтому лучше выбрать цепочку с панцирным или якорным плетением – они наиболее надёжны. Если под миниатюрный кулон требуется тонкая и лёгкая цепочка, можно остановиться на таких видах плетения, как колосок, венецианское, тонкий жгут. И ещё одно важное правило: по весу цепочка должна быть вдвое тяжелее кулона.

Откуда запах?

? В стиральной машине появился неприятный запах, вызов мастера – дело несложное. Можно ли самостоятельно установить причину запаха и устранить его?

Людмила, Рязань

Отвечает мастер по ремонту стиральных машин Игорь ЛАПТЕВ:

– Такое случается нередко, если бельё регулярно стирать при температуре до 40 градусов и использовать жидкие моющие средства – на стенках барабана стиральной машины образуется слой жира.

Другой вариант появления запаха – образование накипи, особенно если вода жёсткая. В первом случае поможет прокрутка машины вхолостую на самом высоком температурном режиме, чтобы хорошо промылись барабан и сливной шланг. Такую процедуру нужно проводить и для профилактики раз в месяц. От накипи используйте специальные средства, включив машину без загрузки белья на полный цикл при высокой температуре.



Однако порой запах появляется из-за засора фильтра, при сбое в программе образуется застой воды. В таких ситуациях поставить «диагноз» и устранить неполадки может только мастер.

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ? ПРИЛИВЫ? ПОТЛИВОСТЬ? ГОЛОВНАЯ БОЛЬ? ПРИЛИВЫ? ПОТЛИВОСТЬ? РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ?

Ваш климакс-контроль!

30 таблеток ЭСТРОВЭЛ

Комплексный натуральный состав из 10 компонентов действует на все проявления климакса*

Улучшает настроение, повышает сексуальную активность*

Способствует предупреждению остеопороза*

ООО «ВАЛЕАНТ»: Россия, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5
Тел.: +7 495 510 2879, факс: +7 495 510 2879; www.valeant.com

на правах рекламы
*Инструкция по применению БАД к пище ЭСТРОВЭЛ®
СРП № RU.77.99.55.003.E.009870.10.14 от 27.10.2014
Сертификат соответствия AA01.01.RU.Ф.000059.03.15 от 05.03.2015

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

EST-0715-RU-ADV-676

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**.

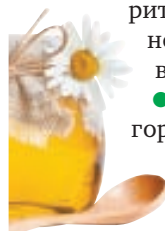
Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Мёд против простуды

Хочу поделиться своими рецептами.

- Смешайте тёртый корень имбиря с мёдом в пропорции 1:4. Добавляйте в чай по ½ ч. ложки этой смеси.
- Выжмите сок из одного лимона. Добавьте 50 г липового мёда и растворите смесь в 800 мл кипячёной воды. Пейте напиток в течение дня.
- Размешайте в стакане горячего молока 2 ст. ложки мёда, выпейте в 2–3 приёма.

Валентина, Петровск



Укрепляйте защиту!

Осень – самое время позаботиться об иммунитете. Я каждый год пью целебные травы в течение месяца и практически не болею зимой. Вот мои любимые средства.

- 1 ст. ложку сухих ягод красной рябины залейте стаканом кипятка и дайте настояться в течение часа. Настой выпейте в течение дня в 2–3 приёма.
- Горсть плодов шиповника залейте 2 стаканами кипятка, подогрейте на водяной бане под крышкой в течение 10 минут. Затем перелейте отвар в термос и настаивайте 8 часов. Пейте по полстакана 3–4 раза в день.



- 1 ст. ложку сухих листьев земляники залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе в течение двух часов. Принимайте по полстакана 2 раза в день.

Дмитрий, Ногинск

Травы вместо таблеток

Если разболелась голова, можно справиться с недомоганием при помощи травяных настоев.



- 1 ст. ложку сухой травы зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, подержите на слабом огне 10–12 минут, процедите и пейте по ¼ стакана 3 раза в день.
- 6 ст. ложек измельчённой травы душицы заварите 1 л кипятка и пейте как чай в течение дня.
- 1 ст. ложку семян укропа настаивайте в 300 мл кипятка в течение 2 часов. Пейте по ½ стакана 3 раза в день.

Зинаида Алексеева, Владимир

Прошу совета!

Лёгкая походка

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Пожалуйста, поделитесь своими средствами для снятия усталости с ног. Я работаю продавцом, под вечер ноги отекают и болят. Как вы справляетесь с этой напастью?

Ольга, Дедовск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Лена Ленина:



– Когда я простужаюсь, вспоминаю бабушку и её народные приёмы. Перестаю есть, чтобы снизить нагрузку на организм. Часами пью тёплую воду с мёдом и лимоном. Ем чеснок как лучший в мире антибиотик природного происхождения. На ночь кладу в изголовье кровати мелко нарезанную луковичку.

Спите сладко!

Если частенько не можете заснуть, приготовьте натуральные снотворные средства.

- 1 ст. ложку измельчённых листьев мяты залейте стаканом воды и настаивайте 8–10 дней. Готовую настойку процедите и принимайте по 15–20 капель перед сном.
- Пейте тыквенный сок. Он прекрасно успокаивает нервы и борется с бессонницей. Дневная доза – 1–2 стакана.
- 2 ч. ложки шишек хмеля залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 4 часа, процедите и выпейте на ночь.

Анна, Подольск



ВОПРОС–ОТВЕТ

В помощь суставам

? Давно страдаю артрозом. Попытался выяснить у врачей, можно ли с ним что-нибудь сделать. Но они только разводят руками: артроз не лечится. Неужели они правы?

Геннадий, Челябинск

Отвечает врач-ревматолог Евгений ПЕТРОВ:

– Запущенный артроз вылечить окончательно и впрямь невозможно. Но при грамотном и постоянном поддерживающем лечении (противовоспалительными препаратами, лекарствами, стимулирующими регенерацию хряща, влияющими на иммунные процессы, обезболивающими гелями) можно существенно «за тормозить» их развитие и улучшить качество жизни. Одновременно с основными лекарствами для лечения и профилактики артроза обычно рекомендуют сосудорасширяющие средства, благодаря которым улучшается кровоснабжение суставов.

Тем, у кого болят суставы, полезно также ввести в свой ежедневный рацион богатые хондропротекторами (веществами, улучшающими структуру хряща) куриные и мясные хрящи. Много ценных и полезных для пострадавшего сустава веществ содержат в себе рыбные блюда. Поэтому в странах, чья национальная кухня включает в себя морепродукты, процент артрозов гораздо ниже.

Противопоказана больным суставам и гиподинамия. Занятия такими

видами спорта, как плавание, лыжи и велосипед, укрепляют мышечный каркас, улучшают обмен веществ в больном суставе и не дают ему «закостенеть». А вот о беге, прыжках, приседаниях и поднятии тяжестей, увы, действительно придётся забыть. Такая нагрузка для больных суставов может оказаться чрезмерной.

В холодное время года полезен курс солевых ванн, который можно провести дома. Вода должна быть довольно тёплой, почти горячей. Выбирайте натуральные комплексы для ванн с высоким содержанием солей и микроэлементов, с экстрактами противовоспалительных растений – ромашки, шалфея, сосны. Полезно после ванны

втереть в суставы немного натурального масла пихты. Можно пользоваться также натуральными грязями, которые продаются в аптеке, бишофитом, рапой.

Эффективную поддержку и профилактику может оказать лечение в санаториях Евпатории, Мацесты, Пятигорска: целебные грязи и ванны могут оказать омолаживающее действие на суставы, которое сохраняется в течение нескольких лет.



ЛОШАДИНАЯ СИЛА® — ВЫБОР ЗВЁЗД!



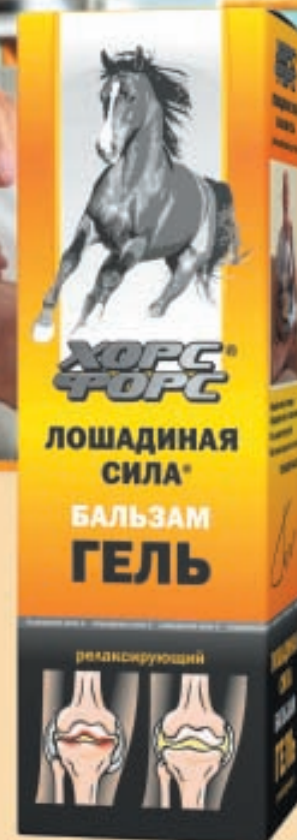
Я, ГЕННАДИЙ МАЛАХОВ,

выражаю благодарность производителям геля **ЛОШАДИНАЯ СИЛА**, который покупаю в Аптеке! Каждый вечер я втираю Лошадиную силу в свои колени. И вы видите результат!

Мне очень подошел этот гель!

Gen

www.horseforce.ru





ПСИХОЛОГИЯ

Хамство преследует нас постоянно: на работе, в транспорте, даже дома. Как реагировать на хамов – игнорировать или грубить в ответ?

НЕ ТАК давно известный европейский туристический портал провёл опрос путешественников: в какой стране, по их мнению, чаще всего грубят? Россия оказалась на «почётном» втором месте, а «золото» досталось Франции. Конечно, можно оспорить эту статистику. Но чего уж спорить – хамов в нашей стране действительно хватает.

Чаще всего хамы не вполне счастливые люди. Их преследуют страхи, комплексы и неуверенность в себе. Вот они и срываются на окружающих. Кто-то желает самоутвердиться за чужой счёт, кто-то – привлечь к себе внимание. А некоторые получают удовольствие от самого процесса брани: упиваясь растерянностью и беспомощностью своих жертв, «высасывают» из них энергию. В общем, у каждого хама свои «тараканы». По-хорошему, большинству таких людей нужен грамотный психолог. Вот только к психологам они не ходят, предпочитая тиранить окружающих дальше. Попробуем дать им отпор! Но для начала попробуем понять, какими вообще бывают хамы.

Хам эпизодический

Такой грубит не постоянно, а изредка – если встал не с той ноги, поругался с женой, потерял что-нибудь. Плохо, конечно, что он срывается на окружающих – мог бы найти более цивилизованные способы избавления от агрессии. Но хорошо то, что ярость «навещает» его редко – в те моменты, когда захлёстывают эмоции.

Ваша действия

Дайте понять, что вы удивлены его поведением и оно вам не нравится. Можно сказать: «Вижу, у тебя неприятности – поговорим позже». И уходите, не вступайте в перепалку. Когда грубиян остынет (а у эмоциональных личностей это происходит быстро), он, возможно, даже извинится.

Хам хронический

Не стесняется в выражениях, покрикивает (или даже истошно вопит) на окружающих. Но не на всех подряд, а обычно лишь на тех, кто от него зависит. Например, подобным самодуром может оказаться начальник или богатый родственник, который считает, что все должны смотреть на него с благоговением просто потому, что он обладает властью и деньгами.

Хамите, парниша!

Как защититься от грубости



Некоторые получают удовольствие от самого процесса брани

Ваша действия

Можно привычно отмолчаться – дескать, тирана не переделаешь. Но чем больше вы молчите, тем наглее он становится. Поэтому лучше дать отпор: «Я не люблю разговаривать в таком тоне».

Бойтесь? Попробуйте слушать его вполуха. Пока он буйствует, повторяйте про себя какое-нибудь стихотворение, считайте пуговицы на рубашке – словом, отвлекитесь на что-нибудь. Это поможет сохранить хладнокровие.

Или подключите фантазию. Например, представьте хама... извергающимся вулканом. Он пытит и плюёт – скалённой лавой, но до вас она не долетает. Вы просто наблюдаете это зрелище со стороны.

Хам ехидный

Этот товарищ не грубит, а отпускает колкости и обидные шуточки в ваш адрес. Причём тонко, с умом, но очень язвительно. Такие «язвы» могут быть везде – и на работе, и дома (к сожалению, родственники тоже часто с удовольствием задевают своих близких).

Ваша действия

На ехидных личностей сложно не обращать внимания – слишком уж

едки их слова. Они умышленно ударяют по самым больным местам. Попробуйте сбить их с толку: задайте неожиданный вопрос: «Ты не в курсе, какая сейчас погода на Таити?» Нахал будет ошарашен, но вам это только на руку – язвительные речи наконец-то закончатся. Пока он сообразит что к чему, вы сможете развернуться и уйти. Или перевести разговор в мирное русло.

Хам «трамвайный»

Он же магазинный и уличный. Такие набрасываются на своих жертв в общественных местах. Их не устраивает, как вы стоите, что делаете, даже как смотрите. Иногда доходит до абсурда – и такой хам накидывается на вас, потому что вы, по его мнению, слишком хорошо живёте: «Сама в норковой шубе ходит, в то время как полстраны недоедает» или «Ишь ты, полную тележку продуктов набрала – растолстеешь!»

Ваша действия

Не отвечайте грубостью на грубость, иначе это только усилит враждебность такого хама. Отойдите подальше, пересядьте на другое место или выйдите из вагона (если грубиян пристал к вам в метро). Не потому что боитесь, а потому что ваши слова будут использованы против вас. Станете оправдываться, что шубе уже десять лет? Не поверит. Будете объяснять, что продуктами запасаетесь для всей семьи? Прошипит: «Тунеядцы – вам бы только есть, а не работать!» Словом, ваши доводы для него не аргумент. Поэтому не тратьте нервные клетки понапрасну – они вам ещё пригодятся.

Дарья НЕРОВНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

В поисках невесты



Мой племянник знакомится с женщинами на сайтах знакомств, говорит, что хочет создать семью. Но разве нормальная женщина будет предлагать себя на этих сайтах?

Полина Андреевна В., Сергиев Посад



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Что понимать под выражением «нормальная женщина»? Вероятно, в контексте этого письма нормальной нужно считать ту, для которой семейные ценности – на первом месте. Но что делать, если судьба складывается так, что женщине уже тридцать (тридцать пять, сорок, сорок пять) лет, а суженый так и не встречен? Где ей познакомиться с мужчиной, если она большую часть времени проводит на работе? И если сайт знакомств даёт шанс таким женщинам, то почему бы его не использовать...

Люди сейчас живут более обособленно, чем раньше, сваяв на всех явно не хватает, так что же теперь так и сидеть без личной жизни? В природе человека заложено быть счастливым. Мечтать о любви – прекрасное занятие. Но нет ничего зазорного в том, чтобы приложить для этого усилия.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Лена Ленина:

– Многие наглецы становятся просто шёлковыми, когда их жёстко поставишь на место. Но можно и просто расхохотаться ему в лицо – хам ступает. Как говорится, «не нужно быть глупым с глупым, но нужно быть наглым с наглым и важно быть добрым с добрым!».

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!



Шестое чувство



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Был в моей жизни такой случай. Я ехал в такси, болтали о том о сём, вдруг таксист говорит: «А у нас сегодня что? Среда?» — «Да нет, вторник», — лениво отвечаю я. «Да нет, среда», — говорит он. Жизнь у меня тогда была напряжённая, много встреч, событий, авралов... И я прямо похолодел: я всё помнил, что было в понедельник, но не мог вспомнить, что же я делал во вторник, то есть вчера. Приехав на работу, я стал спрашивать, помнит ли кто-то из коллег события вторника. У всех были, естественно, какие-то события, но они не имели ко мне никакого отношения. Ни с кем я вроде не пил да и вообще никогда до такой степени не напивался. Вечером я устроил такой же допрос жене. Она подтвердила версию о моей трезвости, но события (мои) не помнила.

Вторник исчез. Меня этот случай настолько поразил, что я решил написать рассказ про исчезнувший без следа день. Но рассказ так и не написали. Было это лет 20 тому назад.

Вообще из всех психофизиологических феноменов память — самая необъяснимая вещь. Она у всех разная. Женщины порой помнят, кто во что был одет лет 30 тому назад. Мужчины зачем-то помнят какие-то даты, цифры (хотя иногда это только кажется, что помнят). Говорят, что пожилые люди как бы «падают» в своё прошлое, в годы детства и юности, и всё время вспоминают их. Есть мелкие, но чрезвычайно стыдные поступки, которые никак не забываются и мучают, мучают, мучают. Ужасно...

Память как-то очень сильно связана с этикой, с совестью. В человеке существует некий «другой я», который старательно «чистит архив», убирая то, что может тебя сломать, лишить уверенности в себе, парализовать твою волю. С другой стороны, тот же «другой я» никогда не позволяет тебе избавиться от чувства вины. Множит и множит малейшие проявления этого чувства.

Хотя я неоднократно сталкивался с людьми, которые психологически не готовы иметь одну память на всю жизнь. Предыдущие периоды своей истории они как бы вообще «не помнят». Вычёркивают. Всегда, кстати, завидовал таким. Наверное, это очень продуктивно.

Я к своей памяти отношусь бережно. Люблю вспоминать всё — где и в каком году мы отдыхали с детьми, были с друзьями, хотя дневников не веду, но очень люблю вспоминать те или иные обстоятельства своей жизни, работы, моменты своих даже самых болезненных и непростых чувств и эмоций. Пытаюсь тренировать свою память по-всякому. Не механическую, а какую-то другую, более сложную. Человеческую. Это и есть моё шестое чувство.

Ни один день с тех пор стараюсь не терять.

Для чёрного люда

История создания Старо-Екатерининской больницы

Старо-Екатерининская больница (ул. Щепкина, 61/2) — первая клиника в столице, предназначенная для простых рабочих. Своим появлением эта больница обязана чумной эпидемии в Москве, которая унесла жизни половины горожан. Как говорится, не было бы счастья, да несчастье помогло.

Напуганная императрица

Чума в Москве свирепствовала два года. Из 12 578 московских домов чумных было 9 тысяч. Именно чумной эпидемии, кардинально повлиявшей на государственную политику в области медицины, обязана была своим появлением Екатерининская больница.

Моровая язва была занесена во время войны с Турцией в 1768 году...

В 1771 году она добралась до Москвы. Чиновники поначалу пытались скрыть бедствие: поскольку принудительный карантин для рабочих угрожал фабрикантам убытками. Умерших хоронили тайком, не представляя, какой катастрофический масштаб вскоре примет эпидемия. И зараза начала своё шествие по городу. Вымерла половина населения.

По городу ходили «мортусы» с мешками на головах с прорезями для глаз и рта, вербуемые из каторжников. Они собирали тела и хоронили без отпевания. 11 сентября 1771 года вспыхнул чумной бунт. Императрица послала в Москву Григория Орлова с чрезвычайными полномочиями для умирения мятежников. Помогал светлейшему князю обер-полицмейстер Москвы Николай Архаров и его полицейский полк из восьми батальонов. Бойцов из этого полка москвичи прозвали архаровцами. В городе закрыли все 18 застав, чтобы перекрыть доступ в столицу и не выпускать беженцев. На окраинах расставили карантинные.

Когда чума утихла, напуганная императрица принялась за реорганизацию московской медицинской системы.

Новая политика

Первым делом было решено открыть в столице крупную народную больницу. 12 августа 1775 года был издан указ, предписывающий московскому обер-полицмейстеру Архарову учредить под ведомством полиции особую клинику для отставных солдат без пенсiona, неимущих отставных чиновников и духовных лиц и их жён. Все пациенты подлежали бесплатному казённому лечению, а за плату разрешалось лечить и простых москвичей.

Новая московская больница, названная по имени императрицы Екатерининской, открылась 19 июня 1776 года на малонаселённой окраине города, на Третьей Мещанской улице.

В 1833 году Екатерининская больница переехала в роскошное здание на Страстном бульваре и стала называться Ново-Екатерининской. А судьба Старо-Екатерининской больницы на Мещанской улице сложилась иначе.



Старо-Екатерининская больница, гинекологический корпус им. А. П. и Е. В. Кавериных

За медицинское обслуживание установили взнос — 70 копеек в год

Клиника для печников

В 1835 году Старо-Екатерининская была отдана под арестантскую больницу Бутырской тюрьмы, и ею стал заведовать доктор Фёдор Гааз. Он занялся благоустройством: водопровод, канализация, серные ванны. Но в 1841 году в Москве разразилась холерная эпидемия, и в тюремную больницу стали поступать беднейшие жители города и больные из рабочих домов. В результате арестанты были переведены в другую больницу, а Старо-Екатерининская окончательно получила официальный статус больницы для чернорабочих.

Полностью бесплатной она не была: власти установили сбор в 70 копеек серебром в год с каждого чернорабочего. Это напоминало современную систему медицинского страхования. Каждый человек, прибывший в Москву на заработки, должен был явиться в «контору адресов» с паспортом, получить вид на жительство, внести плату в 70 копеек за гарантированное медицинское обслуживание и получить возможность работать в столице. Без медицинского взноса можно было работать в Москве только один месяц. Со временем плату за больницу повысили, но средств на обслуживание пациентов всё равно не хватало. Город покрывал разницу из бюджета.

Московская хроника

Во второй половине XIX века были построены новые кирпичные корпуса. У больницы появилось немало благотворителей. На средства купцов Морозовых и Колесова в 1909 году был построен родильный приют и первое в Москве туберкулёзное отделение. В 1908–1912 годах открылись гинекологическое, терапевтическое, неврологическое отделения и амбулатория.

В первые годы XX века Старо-Екатерининская больница стала самой

крупной и популярной больницей Москвы, где ежегодно лежали десять тысяч больных и ещё тридцать тысяч лечились амбулаторно.

Хроника московских будней того времени не обходится без постоянного её упоминания.

«6 января 1903 года проживающий в доме Денисова на шестом Миусском проезде мещанин Николай Григорьев Ревков, проснувшись утром, закурил папиросу, а спичку бросил возле себя... огонь быстро охватил Ревкова, причинив ему ожоги ног, живота и груди. Пострадавшего отвезли в Старо-Екатерининскую больницу».

«17 января 1903 года крестьянин Александр Белоногов, проходя с товарищем своим крестьянином Репниным по Охотному ряду, вздумали бороться, причём во время борьбы Белоногов упал и получил осложнённый перелом левой ноги. Пострадавшего отвезли в Старо-Екатерининскую больницу».

«25 декабря 1903 года в Зоологическом саду произошёл несчастный случай. Надсмотрщик за зверями крестьянин Александр Пешков, подавая бурому медведю хлеб, купленный публичкой, не успел отнять руку... Пострадавшего отвезли в Старо-Екатерининскую больницу».

Старо-Екатерининская больница стала клинической базой медицинского факультета Московского университета. Здесь начинали свою деятельность врачи Фёдор Гетье и Владимир Розанов, которые лечили Ленина и других обитателей Кремля.

В двадцатые годы прошлого века это учреждение получило статус научно-исследовательского института. Сейчас это известный МОНИКИ — Московский областной научно-исследовательский институт им. М. Ф. Владимирского, уникальный научно-лечебно-учебный комплекс, занимающий «треугольник» между улицей Щепкина, Трифононской и Орловским переулком.

По соседству с его новыми корпусами сохранились и старые здания Старо-Екатерининской больницы.

На одном из них, где в 1938 году размещался роддом, не так давно появилась мемориальная доска: «Здесь родился Владимир Высоцкий».



КАРЬЕРА

Подорвать здоровье может не только работа на вредном производстве, но и обычный офисный труд. Часы, проведённые перед монитором, могут негативно сказаться на многих органах и системах.



Сердце

Если у вас сидячая работа, ваш пламенный мотор может дать сбой. Специалисты Европейского общества кардиологов сообщили о результатах обследования восьми тысяч офисных работников, которые специально не занимались спортом. Был замерен уровень их повседневной физической активности. Учитывалось всё – сколько раз во время рабочего дня они вставали со стула, как далеко стояла мусорная корзина, принтер, находится ли туалет поблизости или на другом этаже, ходят ли они пешком до работы, поднимаются ли по лестнице на 2–3 этажа. Оказалось, что у сотрудников с высокой повседневной активностью ниже уровень таких факторов риска развития сердечных заболеваний, как избыточная масса тела, окружность талии, уровень вредного холестерина в крови.

Что делать?

Классическая рекомендация, касающаяся физической активности, необходимой для снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, – это не менее 30 минут спортивных занятий 5 раз в неделю. При этом это вовсе не означает, что вы непременно должны превратиться в спортсмена. Достаточно всего лишь гулять в быстром темпе.



Позвоночник

По статистике, от болей в спине страдают около 40% офисных работников. Ведь когда вы сидите за компьютером, позвоночник испытывает повышенную нагрузку. Самые уязвимые отделы позвоночника при сидячей

На пятой точке

Чем вредна работа в офисе



работе – шейный и поясничный. Если у вас неудобный стол или стул, проблемы в первую очередь появляются именно в этих местах.

Что делать?

В первую очередь следите за осанкой. Держите голову прямо, не наклоняйтесь. Верхняя граница экрана компьютера должна находиться на уровне глаз, чтобы избежать напряжения в шее. Плечи должны быть расслаблены, слегка отведены назад. Локти при работе сгибайте под прямым углом. Нижняя часть спины должна быть прижата к спинке стула, чтобы обеспечить поддержку позвоночнику.



Мозг

Умственные способности людей, работающих более 55 часов в неделю, ниже, чем у их коллег, которые не горят на работе. К такому выводу пришли специалисты из Финляндии, которые пытались выявить взаимосвязь между интеллектом и сверхурочной работой. Учёные пока не смогли выяснить, почему именно продолжительный рабочий день неблагоприятно влияет на мозг, однако ключевые факторы им понятны: это проблемы со сном,

нездоровый образ жизни и стрессы, которые сопровождают трудовое время.

Что делать?

Возьмите за правило трудиться лишь в рабочее время. Не берите незаконченную работу на дом и старайтесь не задерживаться в офисе. Даже если часть дел осталась невыполненной, не стоит себя винить – вы вполне успеете завершить начатое на следующий день. Если же вы поймёте, что в течение рабочего дня переделать все дела просто невозможно, стоит поговорить с начальством о том, чтобы вам выделили помощника.



Вены

Когда вы подолгу сидите, кровь застаивается в венах нижних конечностей, что может привести к варикозному расширению вен. Особенно опасна в этом плане поза «нога на ногу». Ещё один фактор риска, связанный с сидячей работой, – недостаток движения. Дело в том, что ножные мышцы, сжимаясь и разжимаясь, помогают крови двигаться по венам. Если мышцы теряют тонус, стенки вен как бы провисают, что приводит к дополнительному застою.

Что делать?

Запишитесь в бассейн. Плавание – лучшая профилактика варикоза. Полезны езда на велосипеде, пешие прогулки. Но, даже если спортом заниматься некогда, не забывайте о разминке в течение дня – переминайтесь с носка на пятку, двигайте ступнями в разные стороны.



Глаза

В 1998 году медики из США ввели в обиход новый термин – компьютерный зрительный синдром. Они подсчитали, что чувство дискомфорта в глазах при работе за компьютером испытывают 92% офисных служащих. Среди неприятных симптомов – ощущение песка в глазах, чувство напряжения, нарушение фокусировки зрения, боли в области глазниц, покраснение.

Причин возникновения зрительного синдрома немало – это и блики на мониторе компьютера, и недостаток или избыток освещения в помещении, и чрезмерная яркость изображения на мониторе. Причём наибольшую нагрузку наши глаза испытывают при работе с графическими редакторами, наименьшую – при чтении текста с монитора.

Что делать?

Во-первых, не забывайте давать отдых глазам. Делайте перерывы в работе, а приходя домой, не увлекайтесь чтением интернет-сайтов и компьютерными играми. Существует так

называемое «правило двадцати». Каждые 20 минут нужно давать отдых глазам, который не должен быть короче 20 секунд. Во время этих 20 секунд полезно сделать гимнастику для глаз. Вращайте ими, переводите взгляд с ближних предметов на дальние. Работая за компьютером, почаще моргайте. Слезная жидкость восстанавливает слизистую оболочку глаза, увлажняет её.



Запястья

При работе с компьютерной мышью или клавиатурой, часто возникает боль в кистях. Её причина – защемление нерва в запястном канале. Оно происходит из-за повышенной нагрузки на одни и те же мышцы, расположенные в непосредственной близости от нерва.

Что делать?

Самое главное – позаботиться об удобстве рабочего места. Клавиатура не должна стоять так, чтобы вам приходилось к ней тянуться. Оптимальное расстояние между клавиатурой и краем стола – от 10 до 30 см, причём клавиатура должна свободно перемещаться в этом пространстве. Мышку поселите напротив правого подлокотника кресла. И конечно же, не забывайте о перерывах в работе – разминайте кисти, сгибайте и разгибайте пальцы, вращайте запястьями.

Ольга ТУМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Лена Ленина:



– Я как писатель и предприниматель вынуждена проводить многие часы за компьютером, поэтому у меня есть ряд упражнений, который я практикую за рабочим столом. Например, потягивания руками вверх, а ногами вперёд или разведения и сведения коленей ладошками, создавая сопротивление ногами рукам. Делаю зарядку для глаз: закрываю глаза, потом открываю и смотрю на самую дальнюю точку через окно, потом закрываю снова, открывая, смотрю себе на кончик носа.

АКЦИЯ

«Да!» здоровому сердцу

С 14 сентября по 3 октября на Никольской улице в Москве прошла фотовыставка «Женщины России говорят «Да!» здоровому сердцу!».

ВЫСТАВКА была ключевым элементом масштабной инициативы «Оденься в красное!», которая второй год реализуется в России в рамках социально-образовательного проекта «Пuls жизни» при поддержке Российского кардиологического общества и ФГБУ «ГНИЦ Профилактической медицины» Минздрава России.

Красное платье символизирует тревогу в связи со стремительным ростом распространённости ССЗ во всём мире.

В нашей стране на долю ССЗ приходится 49,9% всех смертей, что составляет 653,7 человека на 100 тыс. населения.

Ирина Слуцкая, Зара, Жасмин, Инна Маликова, Дарья Повереннова, Ирена Понарошку, Яна Чурикова, Юлия Началова и другие успешные российские женщины вместе с врачами-кардиологами сказали «Да!» здоровому сердцу, приняв участие в создании фотовыставки.

Этим летом фотовыставка уже побывала в Самаре и Новосибирске, а также стала ярким элементом празднования Дня города в Москве.

Женщины оказались в фокусе проекта не случайно. По данным исследования,



проведённого ВЦИОМ, 83% женщин считают себя ответственными за здоровье семьи, и эту точку зрения разделяют 65% мужчин. Также выяснилось, что россиянки занимают активную позицию по отношению к профилактике кардиорисков и здоровью в целом. Более половины опрошенных женщин в той или иной степени занимаются оздоровлением семьи.

Самыми популярными мероприятиями в этом направлении являются:

физическая активность (31%), переход на здоровое питание (29%) и борьба с курением (26%). Меньшим вниманием у женщин пользуются: профилактический осмотр у врача (18%), борьба с излишним потреблением алкоголя (18%) и приём лекарственных средств, снижающих риск развития ССЗ (12%).

«Согласно данным «ГНИЦ Профилактической медицины», вклад профилактики в снижение смертности от ССЗ составляет 55%! Поэтому наша задача – сделать так, чтобы профилактика и здоровье привычки стали неотъемлемой частью жизни россиянки», – сказал директор «ГНИЦ Профилактической медицины» Минздрава России, главный специалист по профилактической медицине Минздрава России Сергей БОЙЦОВ.

Любимая старшими поколениями певица Людмила СЕНЧИНА поделилась с читателями еженедельника «АиФ. Здоровье» секретами приготовления диетических блюд, а также зарядкой... а также зарядкой... с помощью собаки.

Никаких колбас!

– Многие диетологи утверждают, что завтрак – самый важный приём пищи. А что для вас идеально с утра из еды?

– С утра я не могу ни говорить, ни думать, если не выпью огромную чашку чая. Горячего, крепкого, сладкого чайку. И вприкуску чего-нибудь сладенького – печенья или крекера. Многие люди завтракают плотно с утра. Это, наверное, правильно. Я уже не раз слышала, что с утра должен быть самый плотный приём пищи. Но я не могу так питаться, даже если буду голодать три дня. Также не могу есть на завтрак любимую многими россиянами варёную колбасу. Точнее сказать, я вообще не понимаю, как такие продукты, как салями, сосиски, вообще можно употреблять в пищу! (Смеётся.)

– Так что же вы едите?

– Раз уже заговорили об идеальном завтраке, признаюсь вам вот в чём: артистам вообще сложно правильно питаться и вести здоровый образ жизни. Ночные перелёты, концерты, репетиции... Поэтому часто приходится бутербродничать – отсюда и многие проблемы. В чужой город ведь не попрёшь с собой куриную грудку. Хотя и раньше мы выходили из положения: возили с собой электроплитки, когда по месяцам длились гастроли. Помню, костюмерша шла на базар и покупала всё по моему списку.

Рацион мой на протяжении многих лет всегда одинаковый: индюшка-филе, курица-филе. Жареную рыбу нельзя – слишком жирная. Но я придумала себе рецептик: на обезжиренном молоке эту рыбку

Людмила Сенчина:

«Сын – моя самая близкая подружка»



ФОТО ИТАР-ТАСС

варю. Вкусно. Так я и научилась есть рыбу. Когда надоедает, начинаешь что-то другое придумывать. Например, смешиваю в блендере варёную куриную грудку, кефир, зелень, добавляю чесночка... И получается паштетик. Всем рекомендую, поверьте, это замечательная вещь! Я без соли стараюсь этот паштет делать. Но можно и посолить при желании. Самое главное достоинство этого блюда – там нет жира.

Спасение от одиночества

– А со спортом у вас какие отношения? Очевидно ведь, что для поддержания формы необходима не только диета, но и физические упражнения...

– К сожалению, здесь я ноль. Не признаю никаких тяжёлых упражнений, для меня это исключено. Но я придумала собственную зарядку! Несколько раз у меня были собаки, которых я выращивала с возраста щенка. Остальных подбирала во взрослом состоянии на улице. Но щенки – это была лучшая профилактика ожирения. Встаёшь с утра – 5 луж по углам. Вытрешь, потом вымыть собачку надо... Уже наклонился, разогнулся – размялся. Вот вам и зарядка! (Смеётся.)

Хотя время от времени я всё-таки активно занимаюсь собой пять раз в неделю. Если ясная и хорошая погода, иду на стадион и час – час двадцать не то чтобы бегаю (я к бегу плохо отношусь), просто начинаю быстро ходить, потом добавляю темпа... Пот градом льётся. Домой приду – ещё совсем лёгенькую гимнастику делаю. Лягу на пол, пресс покачаю... После этого ручка уже не тянется к сыру сорокапроцентному. (Смеётся.)

К сожалению, я не могу придерживаться такого образа жизни постоянно, я слаба в том плане, что у меня бывают депрессивные периоды, я им очень подвержена. В это время лежу и не шевелюсь... Так я в два раза «суживаюсь», когда худею. И в два раза «расширяюсь», когда полнею, будучи в депрессии. – А что может их вызвать? Психологи говорят, что люди творческих профессий очень впечатлительны, отсюда и приверженность к депрессиям...

– Что угодно у меня может вызвать депрессию! У меня на всю жизнь остаётся в памяти, если я вижу погибшую или раненую собаку. Или могу посмотреть нечаянно на кого-то, а потом

прихожу домой, долго-долго вспоминаю, переживаю: почему у человека были такие грустные глаза... Хотя, может, у него всё замечательно! Но что-то на меня в тот момент находит... Я всё «впитываю», будто на зло самой себе. Я понимаю, что впечатлительность – это враг мой. Но ничего поделать с этим не могу.

– Кто помогает вам выйти из грусти-тоски?

– Никто, сама. Начинаю читать хорошие книги, и потихоньку тоска проходит. Может, кто-то и мог бы помочь мне морально, но у меня нет таких людей. Не с кем доверительно поговорить и посоветоваться. Была подружка в юности далёкой, с которой можно было поделиться сокровенным, посмеяться от души... Сегодня нет почему-то вокруг меня близких людей. Я завидую тем, кто говорит: «У меня много друзей». Почему-то у меня так не получается.

Только не подумайте, что окружающие ко мне плохо относятся. За всю свою жизнь я от зрителей ничего не видела, кроме добра. Благодаря человеческому теплу я расцветаю, доброта и восхищение меня будто на воздушную подушку ставят. В такие моменты я не ем, не пью, не сплю, у меня масса энергии. Хочется оправдывать ожидания тех, кто мной восхищается...

Возраст компромисса

– Такие вопросы не принято задавать женщине, и всё же... Возраст вас не пугает?

– Как когда. Человеческая жизнь – это в лучшем случае три раза по 30. До 30 учишься, замуж выходишь, ребёнок рождается. И ты тонешь в этом всём. Самые активные 30 лет – средние: самоутверждаешься,

развиваешься в профессии. Ну а 30 лет последних – это старость... К сожалению, быстро время проходит. Я всё время в хлопотах. Понимаю: очень много потеряно времени даром. И это вызывает иногда истерику, думаешь: «Надо что-то срочно делать!» Но потом успокаиваешься... Надо философски к возрасту относиться – к такому возрасту я пришла...

– У вас есть сын. Кто он по профессии, какие у вас сложились отношения?

– Сын – моя самая близкая подружка. К сожалению, он далеко, общение у нас в основном по телефону. У кого есть дети, понимают, что такое видеть ребёнка раз в год. Сын в Америке живёт.

Артистам сложно вести здоровый образ жизни

Давно уехал, в 19 лет. Он занимается страхованием. Невысокого полёта бизнесмен, но крепко стоит на ногах. Для меня это самое главное – чтобы он был востребован и счастлив.

– Сейчас вы не замужем, но долгое время вашим мужем был известный певец Стас Намин. Из-за чего вы расстались в итоге? Много слухов на эту тему ходит...

– Не хочу анализировать, почему мы расстались. Но я знаю точно: если нужна мне будет помощь, то Стас точно мне не откажет, не скажет нет. С возрастом как-то привыкаешь жить одна. И начинаешь от одиночества даже получать некое удовольствие. Ни от кого не зависишь, делаешь что хочешь, ни под кого не подстраиваешься. Знаете, что я вам скажу, бывает одиночество, а бывает уединение. Так вот, у меня второе. Но если судьба мне ещё встретит близкого мужчину, то я от такого подарка тоже не откажусь.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

Blank lines for writing a question to a specialist.

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 651 № 652



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пылесос – Везунчик – Вермахт – «Наутилус» – Роше – Мозг – Краб – Лупа – Оса – Ложь – Маар – Волга – Иствуд – Олев – Бисмарк – Опилки – Цыган – Клещи – Буза – Носки – Сигара – Цедра.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Свинопас – Развалюха – Верблюд – Изба – Помпельмус – Кац – Мел – Пасха – Тьма – Вакцина – Зеро – Свинг – Лязг – Стаканчик – Куртка – Мао – Лиса – Каспаров.



Читайте в следующем номере:

- **Иммунитет: нужно ли его укреплять?**
- **Слюна: «расскажет» о болезнях**
- **Возбудимый ребёнок: терпеть или наказывать?**
- **Сезон ОРВИ: как не заболеть в транспорте**
- **На приёме у врача: Фрейд и Македонский**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Удовлетворены ли вы своей работой?

Чтобы понять это, следует честно выбирать один из пяти ответов на каждый из вопросов предлагаемого теста, давая оценку по пятибалльной шкале.

- Вполне удовлетворены: **1 балл.**
- Удовлетворены: **2 балла.**
- Не вполне удовлетворены: **3 балла.**
- Не удовлетворены: **4 балла.**
- Крайне не удовлетворены: **5 баллов.**

- 1** Вы довольны организацией (предприятием), где вы работаете?
- 2** Нравится ли вам характер вашей работы?
- 3** Вы довольны зарплатой в смысле соответствия с вашими трудозатратами?
- 4** Удовлетворяет ли вас слаженность действий ваших коллег?
- 5** Ваше отношение к стилю руководства вашего начальника?
- 6** Вас устраивает длительность рабочего дня?
- 7** Как вы оцениваете свою зарплату (и социальные блага) в сравнении с тем, сколько за такую же работу получают в других организациях?
- 8** Как вы оцениваете своё служебное (профессиональное) продвижение?



9 Устраивают ли вас физические условия вашего труда (жара, холод, шум, загрязнённый воздух, освещение)?

10 Какова степень вашей удовлетворённости профессиональной компетенцией вашего начальника?

11 Вы удовлетворены перспективами роста?

12 Соответствуют ли требования на работе вашему интеллекту?

13 Вы удовлетворены тем, как используете на работе свои способности и опыт?

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

Если набрано меньше 35 баллов, то это говорит о том, что вы на своём месте и ваша работа в достаточной степени отвечает вашим представлениям (причём, чем меньше количество набранных баллов, тем выше уровень этой удовлетворённости). **Сумма баллов, находящаяся в пределах между 35 и 50,** свидетельствует,

что вас что-то ещё удерживает на этой работе, но вам уже не мешало бы проанализировать своё положение и на всякий случай составить резюме (оно может пригодиться для «неожиданной» беседы с вашим руководителем).

Если же сумма набранных баллов превышает 50, это означает, что вы явно исчерпали время, отпущенное для работы в данном учреждении.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

- 1. На каком острове писатель и натуралист Джеральд Даррелл в 1959 г. открыл собственный зоопарк?**
а) Корфу. б) Мальта.
в) Мэн. г) Джерси.
- 2. Кто однажды на вопрос «Господин дипломат балуется живописью?» ответил: «О, нет, это живописец развлекается дипломатией?»**
а) Тициан. б) Ван Дейк.
в) Рубенс. г) Вермеер.
- 3. В какой цвет традиционно окрашивают кислородные баллоны?**
а) Белый. б) Красный.
в) Голубой. г) Жёлтый.
- 4. Какое произведение А. Толстого не является частью трилогии «Хождение по мукам»?**
а) «Сёстры». б) «Хмурое утро».
в) «Эмигранты». г) «18-й год».
- 5. Кто не встретился Щенку в сказке «Кто сказал мяу?»**
а) Пчела. б) Петух.
в) Поросянок. г) Львёнок.

ОТВЕТЫ: 1. Джерси, 2. Рубенс, 3. Голубой, 4. Эмигранты, 5. Поросянок.

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!!!

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

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

№ 651

№ 652

Сканворд



1

Ответы опубликованы на стр. 23

УСТРОЙСТВО, ЧЬЯ ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ НОСИЛА ИМЯ «ФЫРЧАЩИЙ БИЛЛИ»	КАКОЙ «ГРЕЙПФРУТ» КИТАЙЦЫ ДАЮТ ДРУГ ДРУГУ С ПОЖЕЛАНИЯМИ БЛАГОПОЛУЧИЯ?	СВЕТУ КАКОУ	БОКОВОЙ УДАР В БОКСЕ	«В ТЕМНОТЕ УВИДЕЛ ПЕТЯ ЧЕЛОВЕКА У СТЕНЫ, ОКАЗАЛОСЬ НА РАССВЕТЕ – ЭТО ... И ШТАНЫ»
КТО ЗА ПЯТНАДЦАТЬ МИНУТ СПОСОБЕН ВЫПИТЬ 100 ЛИТРОВ ВОДЫ?	КАКОЕ «ГРЕЙПФРУТ» КИТАЙЦЫ ДАЮТ ДРУГ ДРУГУ С ПОЖЕЛАНИЯМИ БЛАГОПОЛУЧИЯ?	БАЛОВЕНЬ СУДЬБЫ	СУБМАРИНА НЕМО	КОГО ИЗ ШАХМАТНЫХ ЧЕМПИОНОВ ЗА ГЛАЗА ПРОЗВАЛИ «КОМПЬЮТЕР С ДУШОЙ»?
ГИТЛЕРОВСКАЯ АРМИЯ	ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАН, ГДЕ ЗА СЕКУНДУ ПРОИСХОДИТ ОКОЛО 100 000 ХИМИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ	АЗАРТНЫЙ НОЛЬ	ВАФЕЛЬНЫЙ ... ПОД ЛЮБИМОЕ МОРОЖЕНОЕ	КИТАЙСКИЙ ЛИДЕР ... ЦЗЭ-ДУН
КАМЧАТСКИЙ	СЕРГЕЙ ЮРСКИЙ В «ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ»	ЧТО ПРИВИБАЮТ?	ЖАЛИТ БЕЗЖАЛОСТНО	ЕДОК КОЛОБКА
КТО ХРЯКОВ СТЕРЕГ?	ЖУТКО ВЕТХАЯ ХИБАРА	ЧТО В 1250 ГОДУ ИЗОБРЕЛ АНГЛИЙСКИЙ ФИЛОСОФ РОДЖЕР БЭКОН?	КАКОЙ ПРАЗДНИК У БОЛГАР СВЯЗАН С БИТЬЕМ ГЛИНЯНЫХ ГОРШКОВ?	ОДНА ИЗ МУЗ СЮРРЕАЛИЗМА В ЛЮБОВНИЦАХ ПАБЛО ПИКАССО
1	«... ОТКРЫВАЕТ ТОМУ, КТО УМЕЕТ СЛУШАТЬ, НЕ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ПРАВДА. А ИНОГДА ДАЖЕ БОЛЬШЕ!»	КАКУЮ РОЛЬ СЫГРАЛ АРМЕН ДЖИГАРХАНЫАН В ПОСЛЕДНЕМ ФИЛЬМЕ ЛЕОНИДА ГАЙДАЯ?	ЧЕМ РИСУЮТ НА АСФАЛЬТЕ?	С КЕМ КРУТИЛ ЛЮБОВЬ МОРЯК ПАПАЙ?
МУКА ИЗ СТРУЖКИ	«ВЕЛИКИЙ ОБЪЕДИНИТЕЛЬ» ГЕРМАНИИ	ЩИПЦЫ ДЛЯ ГВОЗДЕЙ	«АПЕЛЬСИНОВОЕ ДОПОЛНЕНИЕ» В ЯБЛОЧНОЕ ВАРЕНЬЕ РАДИ КИСЛИНКИ	КТО МОЖЕТ БЫТЬ БАРОНОМ, НЕ ИМЕЯ ОТНОШЕНИЯ К АРИСТОКРАТИИ?
ЧЕМ КАКОЙ-ТО НЕГРИТОС ЗАДЕЛ ПО УХУ ТОБИНА ИЗ РАССКАЗА «ЛИНИИ СУДЬБЫ» О.ГЕНРИ?	ПЯТИСТЕНОК	СТИХИЙНЫЕ БЕСПОРЯДКИ	КАКОЙ ПРЕДМЕТ ОДЕЖДЫ ПОДВЕЛ ГЕРОЯ РАССКАЗА «ОПЕРАЦИЯ» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО?	2

АиФ здоровизм

Будущее прекрасно, потому что нас там ещё нет.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 41 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА
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, Хорошевское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 01.10.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 06.10.2015 г.
Заказ № 133-2015. Тираж 450 584 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 4 1



9 771562 755431