

АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ



**НЕДОСЫП
МОЖНО ЛИ
ВОСПОЛНИТЬ?**

стр. 5

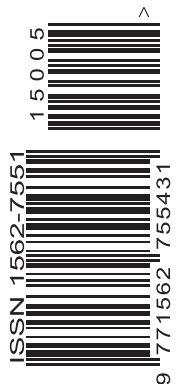


Фото Persona Stars

Лариса Лужина:
**«Все случайности
в моей жизни оказались
закономерностями»**

стр. 23 >>

- 4 **Мигрень гурманов**
Хамон не предлагать!
- 6 **Кариес**
Маркер внутренних болезней
- 7 **Высокое давление**
Три лика гипертонии
- 8 **Ложный круп**
Вызывать ли «скорую»?
- 12 **Правильная минералка**
Учимся выбирать
- 15 **Обогащенные продукты**
Поддержка худеющих
- 16 **Ранняя седина**
От чего бывает

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей БЕЛОГОЛОВЦЕВ, актер, шоумен



Сергей Белоголовцев приехал покорять Москву из Обнинска. Учился в Московском горном институте, собирался работать по специальности. Но внезапно попал в КВН – и жизнь его повернулась на 180 градусов. Сегодня Сергей Белоголовцев – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

Dr. Vera Природная защита для взрослых и детей

www.asoyuz.com



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРОЕКТ

Длительность приема

Министерство здравоохранения разрабатывает проект приказа, утверждающего новые нормы времени приема пациентов. Педиатрам и терапевтам на прием отводится 15 минут. Офтальмологу – 14 минут, отоларингологу – 16 минут. Врач общей практики может потратить на прием 18 минут, невролог и акушер-гинеколог – по 22 минуты. Если пациента посещают на дому, то с учетом времени



на дорогу прием должен длиться 30 минут для педиатра и терапевта и 33 минуты – для семейного врача. Врачи должны тратить на оформление документов не более 35% времени, отведенного на осмотр пациента.

Минздрав впервые с 1981 года провел хронометраж работы врача и узнал, сколько времени уходит на заполнение бумаг, а сколько – на осмотр пациента.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Рыба защитит от рака?

Потребление жирной рыбы по меньшей мере 2 раза в неделю значительно снижает риск развития железистого рака, считают американские ученые. Жирная рыба, содержащая большое количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот и, что важно, приготовленная в соответствии с принципами здорового питания, то есть нежареная и незасоленная, препятствует развитию таких онкологических заболеваний, как рак яичника, эндометрия, желудка, толстой кишки и поджелудочной железы, показали исследования, проведенные среди итальянцев.

Кислоты омега-3 имеют большой потенциал для профилактики рака.



Комментирует старший научный сотрудник ФГНБУ «Российский онкологический научный центр имени Н. Н. Блохина», доктор медицинских наук Галина КОРЖЕНКОВА:

– Нет достоверной зависимости между факторами, что тот, кто не ест рыбу, богатую кислотами омега-3, может заболеть онкологическими заболеваниями, а кто рыбу ест, тот ими не страдает. Среди жителей Мурманска или Владивостока, в питании которых много рыбы и других морепродуктов, тоже есть онкологические больные. Но кислоты омега-3 обязательно должны быть в нашем питании: из рыбы ли, из других морепродуктов, из оливок или растительного масла...

Профилактикой онкологических заболеваний, как, впрочем, и других болезней, является здоровое питание, сбалансированное по белкам, жирам и углеводам, с необходимыми витаминами и микроэлементами.

НЕВЕРОЯТНО!

Законы эволюции



Фото Эдуарда Муравинского

Мальчики, которые родились в тяжелые для страны времена, чаще доживают до зрелости и сами имеют больше детей. К такому выводу пришли финские ученые.

Они изучили записи церковных метрических книг, сделанные в 1790–1870 годы, и увидели, что в тяжелое для страны время соотношение полов при рождении увеличилось в сторону девочек. Мальчиков на свет появлялось меньше, однако они на 8% чаще доживали до половой зрелости, чем те, кто родился в сытые годы. Юноши, чье детство пришлось на трудные времена, имели в среднем на 4% больше сыновей и дочерей в пересчете на одного человека.

Эти данные позволяют предположить, что в неблагоприятные периоды мальчики рождались более сильными, чем обычно, а менее жизнеспособные дети, к сожалению родителей, подвергались природой выкидышу.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 60% эффективнее мы начинаем мыслить даже после короткой прогулки.

НОВШЕСТВО

К врачам

ПО ВЫХОДНЫМ

С февраля московские поликлиники начнут принимать пациентов по выходным дням, сообщил руководитель Департамента здравоохранения Москвы Алексей Хрипун. «Мы перестраиваем работу», – заявил чиновник. Новая система приема заработает в течение месяца, то есть до середины февраля.

ОПРОС

Проще ли стало попасть к врачу с появлением электронной записи?

- 55%** Нет, на нужный день не запишешься, к врачу все равно идет народ без записи...
- 18%** Проще, не надо идти в поликлинику, стоять в очереди...
- 27%** Не знаю, не пробовал(-а)



Всего в опросе приняли участие 2562 человека. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ХОРОШО, КАК ИЗВЕСТНО, БЫТЬ БОГАТЫМ И ЗДОРОВЫМ. ПРАВДА, ЭТОМУ ВСЕГДА ЧТО-ТО МЕШАЕТ - ИНФЛЯЦИЯ, РОСТ КУРСА ВАЛЮТ, ДЕШЕВАЯ НЕФТЬ, НИЗКАЯ ПРОЦЕНТНАЯ СТАВКА В БАНКЕ ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ИСТОЧНИКА БЕСПЕРЕБОЙНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ ДОХОДОВ.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРОБЛЕМА...

Но только для тех, кому лень поднимать деньги, которые лежат фактически «под ногами».

Во времена СССР реклама призвала хранить деньги в сберегательных кассах, в 90-х их место заняли коммерческие банки. Об эффективности подобных «инвестиций» говорит тот факт, что массового перехода вкладчиков в категорию миллионеров до сих пор так и не наблюдается.

ХВАТИТ ЖИТЬ В ПРОШЛОМ ВЕКЕ!

МФО появились на рынке финансовых услуг в 2011 году, но уже успели успешно закрепиться на нем – ведь лишь с микрофинсовыми организациями можно не только сохранить свои средства, но и значительно приумножить – за год более чем в 2 раза!

Все еще по привычке считаете, что сбережения можно доверить только банку?

ПЕРЕСЧИТАЙТЕ!

В сегодняшней достаточно сложной экономической ситуации только микрофинсовые организации могут себе позволить гарантированно высокие и стабильные выплаты своим клиентам.

ЗАСТАВИТЬ ДЕНЬГИ РАБОТАТЬ НА СЕБЯ - ЭТО ПРАВИЛЬНО!

ПОЧЕМУ?

Простейшая арифметика! МФО «ДА!» принимает инвестиции под 8-10% в месяц, а выдает под 2% в день.

Таким образом, доходность Финансовой Группы «ДА!» составляет 60% в месяц!

Давайте сделаем простейший расчет. Инвестируя 300 000 рублей в Финансовую Группу «ДА!» под 10% в месяц, уже через год вы получите: $300\,000 \times 10\% \times 12 = 360\,000$ рублей чистого дохода! То есть, вложив 300 000, заберете назад вы уже 660 000 рублей! Деньги поступают на ваш личный счет каждый месяц!

ХОРОШО?

Очень хорошо! Именно это и является гарантией финансовой состоятельности компании.

Кроме того:

- 1.** Инвестиции в Финансовую Группу «ДА!» застрахованы ООО СК «Лойд-Сити» (лицензия С# 368177 от 01.02.2010 г.), и инвестору выдается страховой полис, что служит дополнительной защитой сбережений.
- 2.** Деятельность банков и микрофинансовых организаций осуществляется под жестким контролем ЦБ России.
- 3.** Финансовая отчетность, предоставляемая МФО, практически идентична документации, предоставляемой банками, и определяется теми же нормативами.
- 4.** Кредит в 1 500 000 рублей, выданный банком одному заемщи-

ку, в МФО распределяется между 150 заемщиками. Выданные кредиты всегда возвращаются в Финансовую Группу «ДА!» с прибылью, ведь вернуть 10 000 рублей (пусть и с определенными процентами) под силу каждому!

5. Только за прошедший 2014 год более 6000 человек стали заемщиками компании «ДА!», а сама компания за этот же период открыла в различных регионах страны 34 новых представительства.

КОМУ В ЖИЗНИ ВЕЗЕТ?

Говорят, что успех – это способность оказаться в нужный момент в нужном месте. Теперь вы знаете о Финансовой Группе «ДА!» и можете стать одним из инвесторов, получающих высокую прибыль!

Вас ждут:

- высокая доходность – от 8% до 10% в месяц;
 - стабильные ежемесячные выплаты процентов;
 - надежное обязательное страхование инвестиций, каждому инвестору оформляется индивидуальный страховой полис;
 - абсолютная легальность и прозрачность;
 - персональный менеджер.
- То есть все то, что гарантирует клиентам финансовой группы «ДА!» стабильную, благополучную и счастливую жизнь независимо от экономической ситуации в стране. «ДА!» – простое решение самых сложных финансовых задач!

ООО «ФГДА», Реклама

ЗАЙМЫ 2% в день до 30 000 руб. до 1 млн. под залог недвижимости и авто

ДА!

ИНВЕСТ

ФИНАНСОВАЯ ГРУППА

Более 30 представительств на территории РФ.

ПРИНИМАЕМ ИНВЕСТИЦИИ

10% В МЕСЯЦ!

ВЫПЛАТА % ЕЖЕМЕСЯЧНО!

Инвестиции принимаются на основании Договора займа на 3 месяца под 8% в месяц с выплатой процентов в конце срока размещения средств, на 6 месяцев под 9% в месяц с ежемесячными выплатами процентов, на 12 месяцев под 10% в месяц с ежемесячными выплатами процентов.

Работаем без выходных

ТЕЛЕФОН «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»
8 (800) 505 20 85
 Звонок по России бесплатный
www.fgda.ru

ООО «ФГДА», ИНН 7840512600, ОГРН 1147847316990.
 Обязательства компании по договорам займа застрахованы ООО СК «Лойд-Сити». Реклама

Широко обсуждать эту деликатную тему у нас не принято, хотя касается она большого числа граждан нашей страны. Речь о больных, вынужденных жить после операции со стомой кишечника.

ПОЧЕМУ многие из них становятся социальными изгоями? Какой помощи ждут от государства?

Слово – нашему эксперту, научному руководителю Службы реабилитации стомированных больных Государственного научного центра колопроктологии, доктору медицинских наук, профессору Сергею АЧКАСОВУ.

Затворники поневоле

– Сергей Иванович, при каких ситуациях человек вынужден жить со стомой?

– После операций по поводу рака, воспалительных заболеваний кишечника (язвенный колит, болезнь Крона), травмы толстой кишки (при тяжелых ДТП, жестоких изнасилованиях), когда пациенту удаляется часть кишечника. По расчетам ВОЗ, число таких пациентов в среднем составляет 1 на 1000 населения.

Есть пациенты, которым формируют стому (искусственный задний проход, наложенный хирургическим путем на один из участков толстой/тонкой кишки для отведения фекалий в специальный резервуар, зафиксированный на передней брюшной стенке) временно, и потом мы ее убираем. Но существуют заболевания, при которых в силу ряда причин это сделать невозможно, и жить со стомой человеку придется всю жизнь.

– Печальная перспектива...

– Для многих больных это и впрямь стало большой социальной проблемой, начиная с вопросов трудоустройства, заканчивая проблемами взаимоотношений в семье, которые оборачиваются личными трагедиями. Нередко стомированные больные становились настоящими социальными изгоями, замыкаясь в рамках своей квартиры, изнуря себя жесткими диетами, чтобы минимизировать количество клетчатки в пище, а значит – и содержимого калоприемника, представляющего собой прикрепленный на резинке негерметичный полиэтиленовый мешочек, который нередко протекал...

К счастью, современные средства индивидуальной реабилитации – ангезивные (плотно приклеивающиеся к телу больного), пластины-калоприемники и средства ухода за стомами (мази, кремы, герметики, дезодоранты) – теперь позволяют стомированным больным быть социально активными людьми. Многие наши пациенты, среди которых немало людей от 20 до 40 лет, работают, заводят семьи, рожают детей...

Без ограничений?

– Средства индивидуальной реабилитации (преимущественно импортного производства) больным приходится приобретать самим или они получают их за счет государства?

Сергей Ачкасов:

«Стомированные больные нуждаются в поддержке»



– Пациенты, у которых есть инвалидность, этими средствами обеспечиваются бесплатно, из средств Фонда социального страхования. И это было большой победой нашего института, в котором аккумулируется подавляющее большинство таких больных. Нам удалось добиться того, чтобы соответствующий пункт был включен в Федеральный закон № 122-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 22.08.2004 г., а затем в Постановление Правительства РФ № 771 «Об утверждении правил обеспечения в 2005 г. инвалидов техническими средствами реабилитации за счет средств федерального бюджета».

Другое дело, если стомированный больной не имеет инвалидности...

– Такое бывает?

– Конечно! Среди наших пациентов немало тех, кто хочет работать, чтобы не урезать себя финансово. В этом случае средства индивидуальной профилактики им приходится покупать за свой счет. За исключением разве что москвичей, которым эти средства поступают бесплатно за счет городского бюджета.

– А как обстоит дело в других регионах?

– По-разному. Служба реабилитации стомированных больных на 100% зависит от энтузиазма и сподвижнической деятельности главного колопроктолога того или иного региона.

Сфера особого внимания

– Слышала, что ваш институт был одним из первых, кто создал такую службу?

– Да, мы создали ее в 90-е годы. Это были кабинеты, где специально подготовленный колопроктолог и медсестра подбирали больному индивидуальные средства реабилитации и обучали, как ими пользоваться.

В свое время я объездил всю страну, чтобы наладить такую службу. Сейчас она есть практически в каждом регионе: где-то – на базе отделения колопроктологии краевой больницы, где-то – на базе областного, краевого или республиканского онкодиспансера. А в Уфе, например, есть даже школа стомированного больного, где сами пациенты обучают своих товарищей по несчастью жить со стомой. И это приносит свои плоды.

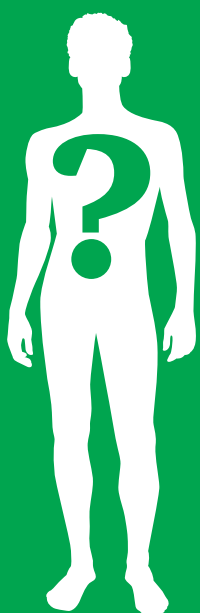
– Тем не менее такие больные по-прежнему считаются одними из самых незащищенных...

– Увы. Помимо медицинской реабилитации (у 40% стомированных больных развиваются осложнения, требующие повторного хирургического вмешательства) многие из них нуждаются в социальной, психологической реабилитации. И здесь им большую помощь оказывает региональная общественная организация стомированных больных-инвалидов АСТОМ, которая объединяет таких пациентов и где при необходимости могут организовать консультацию профессионального психолога, добиться необходимых средств индивидуальной профилактики, госпитализации... Без активной поддержки этой общественной организации не удалось бы решить многие проблемы. Главное – чтобы ей продолжали идти навстречу государство.

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА

Всю интересующую по этой теме информацию можно получить на первом и единственном специализированном информационном портале для стомированных людей, имеющих стому кишечника, мочеочника и иные нарушения функции выделения: www.astom.ru/ru

Кому устанавливают стому



РАК КИШЕЧНИКА

ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА
(язвенный колит, болезнь Крона)

ТРАВМЫ
(ДТП, изнасилования)

Получение пациентами технических средств реабилитации

ОТДЕЛЕНИЕ КОЛОПРОКТОЛОГИИ

ОТДЕЛЕНИЕ АБДОМИНАЛЬНОЙ ХИРУРГИИ

ОТДЕЛЕНИЕ ЭКСТРЕННОЙ ХИРУРГИИ

ОНКОДИСПАНСЕР

КАБИНЕТ РЕАБИЛИТАЦИИ СТОМИРОВАННЫХ БОЛЬНЫХ ЛЕЧЕБНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

КЛИНИКО-ЭКСПЕРТНАЯ КОМИССИЯ

МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ЭКСПЕРТИЗА

ФОНД СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ

КОМПАНИЯ-ДИСТРИБЬЮТОР

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Мигрень гурманов

Не делайте из еды культа!

Экономический кризис и санкции лишили россиян успешных стать привычными деликатесов. С одной стороны – это плохо. А с другой – это существенно снижает шансы развития такого заболевания, как «мигрень гурманов».

СПЕЦИАЛИСТЫ утверждают: простая пища не только дешевле и доступнее, но и полезнее для здоровья, чем заморские деликатесы. Высокий процент жирности во всей этой вкуснятине – угроза повышенного холестерина, избыток соли – риск гипертонии, а некоторые другие вещества – прямой путь к развитию головной боли.

Амины против радости

На первом месте среди продуктов, провоцирующих мигрень, – пища, которая содержит амины (биологические активные вещества, которые заставляют сначала сужаться, а затем расширяться сосуды мозга). При расширении сосудов как раз и возникает болевой спазм. К классу аминов относятся в частности тирамин. Этот ингредиент придает пряный вкус и аромат дорогущим сырам, ветчине, копченой рыбе, крабам, колбасам и другим мясным и рыбным изделиям.

Тирамин в организме конкурирует с одним из важных медиаторов головного мозга – серотонином, вымещая его из организма. Тогда как научно доказано, что именно нарушение обмена серотонина (который еще называют гормоном радости) – причина развития мигрени у большого числа людей. Амины содержатся не только в сырах и колбасах, но и в маринадах, соусах и соленьях, и даже в некоторых фруктах (цитрусовые, ананасы, бананы) и орехах.

Расплата за удовольствия

Помните знаменитую цветаевскую фразу «шоколадом лечить печаль»? А ведь это лакомство и впрямь повышает настроение, поскольку какао вырабатывает в мозге вещество, родственное опиуму, – фенилэтиламин. И все бы ничего, если бы резкие колебания гормона радости не приводили бы к такому же резкому снижению серотонина и, как следствие, к приступу жесточайшей мигрени. Увы, вкусный и полезный черный шоколад, в котором содержится большой процент какао, – один



Головную боль могут вызвать сыры, сухие вина, колбасы

из наиболее частых провокаторов мигрени гурманов. Так что с этим лакомством лучше тоже быть осторожными. А вот белый и молочный шоколад головной болью обычно не грозит. Зато, правда, угрожает кариесом и ожирением.

Пульсирующей головной болью часто страдают и кофеманы. Ведь кофеин вызывает сильное привыкание, и, когда его действие на организм ослабевает, сосуды мозга сильно расширяются, отчего возникает боль. Так что более одной чашки кофе в день лучше не употреблять. Кстати, кофеин есть также в чае, какао и коле. С ними тоже – аккуратнее.

И про алкоголь. Употребляя спиртное сверх меры, мы, естественно, понимаем, что похмелья на следующее утро не избежать. Что ж, резонно – за удовольствие надо платить. Но как обидно расплачиваться сильнейшей головной болью всего за один бокал прекрасного, дорогого вина или за полкружки по всем правилам сваренного пива! Но, увы, именно сухое выдержанное красное вино, шампанское и дорогое пиво (особенно темное) чаще всего вызывают мигрень. Обращайте на это внимание!

Синдром китайского ресторана

О глутамате натрия насыщены все. Правда, большинство уверены, что эта вкусовая добавка содержится только в дешевом фастфуде: бульонных кубиках, сухариках да чипсах. На самом деле получить изрядную порцию глутамата можно и в дорогом ресторане. Пристрастием к этой добавке особенно грешат китайские и тайские заведения. Впрочем, не такой уж это большой грех. Ведь китайцы и тайцы добывают свой глутамат из натуральных продуктов (как правило, из ферментированной

рыбы и креветок), тогда как европейцы используют химически синтезированный продукт. В принципе глутамат натрия не вреден, если, конечно, не есть его сверх меры (то есть больше 9 г в день). Но все-таки у 10% людей даже щепотка этой специи вызывает головную боль (а также чрезмерное потоотделение и затрудненность дыхания). Именно такие симптомы и заслужили название «синдром китайского ресторана». Тем, кто не переносит глутамат, лучше не только обходить стороной рестораны юго-восточной кухни, но и внимательно читать состав покупаемых продуктов (иногда глутамат скрывается под названием гидролизованного растительного белка).

Жизнь без салами, но с сахаром

Нитриты (вещества, используемые для консервирования мяса, а также для придания ему особого вкуса и розоватого цвета) также могут вызывать мигрень у некоторых людей. Кстати, не только дорогие мясные изделия, но и демократичные сосиски способны привести к приступу головной боли. Недаром даже выделяют особую «хот-договую головную боль» (проявляется пульсирующей болью в висках через полчаса после употребления нитритов).

Ну и наконец, нельзя не упомянуть об искусственном заменителе сахара – аспартаме, который также может быть причиной возникновения головной боли. Поэтому безопаснее добавлять в чай настоящий сахар (понемножку), а также быть внимательными при покупке жвачки, фруктовых соков, малокалорийного мороженого и десертов, в которые входят заменители сахара.

Елена НЕЧАЕНКО

КОГО ВЫБИРАЕТ НЕДУГ

Роковая почка

Ежегодно в России выявляется 20 тысяч новых пациентов с раком почки. Специалисты считают его одним из самых коварных онкологических заболеваний. И не без оснований.

Слово – директору Российского общества клинической онкологии (RUSSCO), директору Бюро по изучению рака почки, члену научного совета Международной ассоциации



по борьбе с раком почки (Kidney Cancer Association) Ильи ТИМОФЕЕВУ.

Скрытое и явное

Среди множества онкологических заболеваний рак почки стоит особняком. Несмотря на относительно редкую распространенность (4,5% от всех видов опухолей), рак почки – большая головная боль для специалистов. Прежде всего потому, что его очень сложно выявить. На ранних стадиях это заболевание ничем себя не выдает и не существует методов ранней его диагностики. Такие явные симптомы, как кровь в моче, боль в пояснице, прощупывание опухоли в поясничной области, встречаются только у 6–10% пациентов. У остальных больных опухоль находят случайно при проведении УЗИ по другим причинам или уже на стадии распространения болезни. К сожалению, 30% всех пациентов с раком почки обращаются к врачу, когда уже есть метастазы.

Врачи бьют тревогу: если заболеваемость другими опухолями (в частности опухолями легких) снижается, то заболеваемость раком почки, наоборот, существенно растет.

Подавляющее число заболевших – люди в возрасте 60 лет и старше. Чаще мужчины. У них рак почки встречается в 1,5 раза чаще, чем у женщин. Почему? Однозначного ответа на этот вопрос нет, как и четких представлений о причинах этого заболевания. Вопреки бытующему

мнению воспалительные заболевания почек (пиелонефрит, гломерулонефрит, мочекаменная болезнь) не всегда приводят к раку.

Впрочем, кое-что о предрасполагающих факторах возникновения этого заболевания специалистам все же известно: к раку почки может привести курение, избыточный вес, артериальная гипертензия, поражающая сосуды (в том числе и сосуды почек).

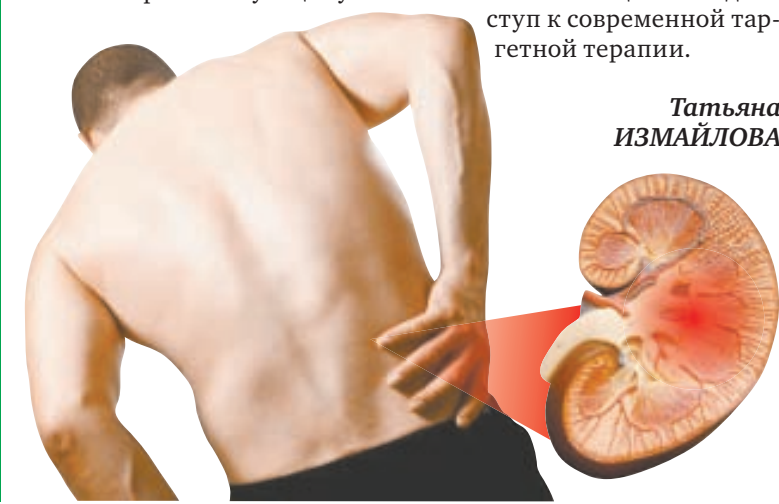
Надежда есть!

Рак почки очень агрессивен. Из-за изменений, которые происходят в пораженных раком клетках, они начинают бурно делиться, опухоль быстро прорастает питающими ее сосудами и начинает увеличиваться в размерах.

Еще недавно рак почки считался чуть ли не приговором для больного. Но с недавних пор у страдающих этим онкологическим заболеванием появилась надежда. Согласно недавним исследованиям пятилетняя общая продолжительность жизни больных раком почки в 2004–2010 годах составила 72,4%, что почти на 10% выше по сравнению с предыдущим десятилетием!

Современные, щадящие хирургические методы лечения вместе с точной диагностикой дают ощутимый результат. А благодаря появлению (в том числе и у нас в стране) так называемых таргетных (малекулярно-направленных) лекарственных препаратов, которые целенаправленно воздействуют на клетки с определенными молекулярными изменениями, заставляющими опухоль неконтролируемо расти, опасную болезнь удается держать в узде, переводя по сути в разряд вялотекущих хронических заболеваний. Врачи с удовлетворением отмечают, что даже при наличии множественных метастазов средняя выживаемость больных с распространенным раком почки теперь составляет 3–4 года, при этом 50% пациентов преодолевают этот рубеж. Главное – обеспечить онкобольным пациентам доступ к современной таргетной терапии.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

На работе завал, дома дела – вы в ужасном цейтноте. Как все успеть? Ответ вроде бы очевиден – пожертвовать часом-другим сна. Вынуждены вас разочаровать: ничего хорошего из этого не получится.

Наш эксперт – президент Ассоциации сомнологов, профессор кафедры медицинской реабилитации, лечебной физкультуры, физиотерапии и курортологии Учебно-научного центра УД



Президента РФ, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук Роман БУЗУНОВ.

Норма у каждого своя

С появлением электричества люди стали спать в среднем на час, а то и на полтора меньше. Телефоны, компьютеры, телевизор мешают заснуть в положенный час, а вставать на работу приходится в определенное время. Но мозг за последние столетия не изменился, ему нужно столько же сна, сколько раньше. Итог – усталые, зевающие люди, чашку за чашкой вливающие в себя кофе.

Потребность в сне у каждого из нас индивидуальна, она может составлять от 4 до 12 часов. Есть люди «короткоспящие» – ночью они отдыхают меньше шести часов и прекрасно себя чувствуют. Таких немного – около 3–5% всего населения. «Длинноспящим» людям, чтобы организм нормально функционировал, нужно больше 9 часов сна. «Среднеспящим» – от 6 до 9 часов.

Какова индивидуальная норма сна, становится понятно примерно к совершеннолетию. После этого она не меняется. Если вы высыпаетесь за 7 часов, так будет всегда, если за 9 – тоже.

Предел – 24 часа

Недосыпать приходится каждому. Если это бывает редко, не страшно: достаточно затем поспать чуть дольше, и организм восстановится. А вот если недосып регулярный...

Установлено: когда у человека накапливается 24 часа дефицита сна, он становится недееспособным, не может даже поддержать связный разговор... Большой ли это дефицит? На первый взгляд да: если индивидуальная норма сна составляет 8 часов, нужно не спать трое суток подряд. Но, с другой стороны, 24-часовая нехватка возникнет и в том случае, если вы каждый день недосыпаете всего по часу. Только это произойдет позже – через 24 дня, посчитать несложно. А ведь недоспать один час считается обычным делом!

Расстроившийся оркестр

Систематический недосып негативно действует не только на психику, но и на физическое здоровье. Днем мозг воспринимает информацию извне, а ночью «обращает взгляд» внутрь организма и проводит ревизию: какие клетки «износились», какие системы ослабели. А потом настраивает этот расстроившийся за время дневной игры оркестр – налаживает работу органов, восстанавливает взаимодействие между ними. Если времени на это не хватает, «починка» оказывается неполноценной и организм дает сбой: страдает пищеварение, развивается вегетососудистая дистония, гипертония, появляются проблемы со щитовидной железой.

Как сомнамбула

Чем грозит регулярный недосып



Важно

В недосыпе нет ничего удивительного, если вы из-за каких-то внешних обстоятельств спите меньше, чем требует организм (скажем, обычно спите по 8 часов, а приходится – по 6). Другое дело, если вы вдруг перестали высыпаться за привычное время. Например, обычных 8 часов вам не хватает, а требуется 9–10. Это значит, что со сном происходит что-то неладное: нарушилась естественная смена его фаз, появились ночные остановки дыхания (апноэ) или другие расстройства. Это опасные состояния, которые требуют медицинского вмешательства, – обязательно обратитесь к сомнологу, а если такого специалиста поблизости нет, то к неврологу.

Нередкая проблема – лишний вес. Во время ночного сна продуцируется гормон роста. Зачем он нужен детям, ясно из названия. Взрослым, которые уже не растут, он необходим, чтобы расходовать запасы из жировых депо. При недосыпе жир, наоборот, накапливается. А это может вести к диабету, проблемам с суставами, сердцем...



Кредит придется отдать

Обстоятельства бывают разные, и все же в любом цейтноте постарайтесь набирать за сутки свою норму сна. Попытки продержаться на кофе или энергетиках бессмысленны. Во-первых, природа все равно возьмет свое. Наблюдения показывают: если человек мало отдыхает ночью, продолжительность его сна за месяц остается примерно такой же, как если бы он спал положенные ему часы. Просто он на короткие промежутки проваливается в объятия Морфея в транспорте, на рабочем месте, а то и за рулем.

Во-вторых, экономить на сне – как брать кредит в банке. Отдавать все равно придется, да еще и с процентами. Отоспаться после недели-другой недосыпа можно, но ресурсы организма при этом не будут восстанавливаться так, как при ежедневном полноценном отдыхе. Лучше отказаться от части развлечений (телевизора, Интернета) и не брать на себя неподъемный груз на работе – сон действительно важнее.

Наталья ФУРЦОВА

В выходные отдохнем?

Всю неделю недосыпать, а за субботу отоспаться – кто из нас такое не практикует? Увы, это плохая идея. Может, это и помогает компенсировать дефицит сна, но сбой в режиме крайне вреден.

Представим: на работу человек встает в шесть утра, а в субботу остается в постели до полудня. Разумеется, вечером вовремя заснуть у него не получается, и в воскресенье он тоже встает поздно. А в понедельник – подъем ранним утром.

Таким образом человек смещает свои биологические часы каждые выходные на 6 часов в одну сторону, а в рабочие дни мучительно пытается вернуть их назад. Это все равно что четыре раза в месяц летать из средней полосы России на Дальний Восток и обратно!

Всем известно, что при резкой смене часовых поясов возникает джетлаг (от английских слов «jet» – «самолет» и «lag» – «запаздывание») – состояние, при котором нарушаются естественные биоритмы. Это негативно влияет на здоровье: днем в нашем теле идут одни процессы, ночью – другие, а при джетлаге организм «не знает», какие из них запускать.

Отсыпаясь в выходные, вы ставите себя в такую же ситуацию, хотя никуда не летите. Адаптация к смене часовых поясов происходит со скоростью час в сутки. Получается, что, проспав в субботу до обеда, вы только к следующим выходным придете в норму, а затем... снова собьете часы. Специалисты называют это явление социальным джетлагом, или бессонницей выходного дня, и настаивают: его нужно всячески избегать. Необходимо вставать в одно время и в будний, и в выходной день. При недельном недосыпе можно продлить сон, но максимум на два часа.

НАРУШИЛСЯ СОН?

РЕГ. УЛ. № 015325/01 от 29.08.2008

1 ТАБЛЕТКА
ПЕРЕД СНОМ
1 МЕСЯЦ

МЕЛАКСЕН[®]

МЕЛАТОНИН 3 МГ

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН
И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ

UNIPHARM

реклама

WWW.MELAXEN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Покажите зубы!

Глядя на них, врач может многое сказать об организме

Состояние полости рта может многое поведать грамотному врачу о здоровье пациента. Было время, когда терапевты знакомство с больным начинали именно с такого осмотра.

СЕГОДНЯ нагрузка у терапевтов высокая, и им чаще всего не до этого. Так что хорошо подготовленные стоматологи в состоянии рассказать больше, чем привычный участковый врач.



Наш эксперт – врач-стоматолог Дмитрий ОБЪЕДКОВ.

Кто за что в ответе

Каждый зуб связан с конкретным органом или системой организма. Например, большие коренные (моляры) соотносятся с органами желудочно-кишечного тракта. Состояние мочевыделительной системы и почек отражается на резцах. О благополучии печени и желчного пузыря можно судить по клыкам, легких и толстой кишки – по малым коренным зубам.

Если человека мучает дискомфорт во внешне здоровом зубе, то это, возможно, сигнал о внутреннем неблагополучии. Болезненные ощущения в первом и втором резцах могут свидетельствовать о цистите, отите, пиелонефрите. В клыках – о холецистите. Дискомфорт в области четвертого и пятого коренных зубов может возникать в результате пневмонии или колита.

Важный нюанс: на «поведении» зубов острые состояния отражаются редко. Сигнализируют или оставляют след, как правило, развивающиеся хронические заболевания.

Цвет имеет значение

Сделать выводы о состоянии организма можно и по цвету зубов. Например, зубы чрезмерно белого, меловидного цвета свидетельствуют о флюорозе – заболевании, вызванном избытком фтора. При легких формах страдают только зубы, при тяжелых – речь идет о патологии костной системы.

Кстати

Глядя на зубы, можно рассказать не только о внутренних болезнях, но и о том, где человек живет.

– По характерным показателям состояния полости рта пациентов я могу определить, из какого конкретно района области они ко мне приехали, – говорит врач-стоматолог из Рязани, кандидат медицинских наук Александр Алексеев. – Они удивляются: «Доктор, как вы догадались?». Элементарно! Избыток или недостаток фтора в питьевой воде обязательно сказывается на состоянии зубов, их цвете, а изучить, где какого качества вода, – дело опыта. Но куда важнее не вникать в тонкости «дедуктивного метода», а четко уяснить: не стоит увлекаться фторсодержащими зубными пастами там, где фтора и так хватает.



фото Legion-media

Банальный кариес – признак нарушения обмена веществ

В случае когда зубы неожиданно быстро приобретают перламутровый окрас, возможно неблагополучие в легких.

Если жевательная поверхность верхних или нижних 6–7-х зубов становится коричневой, иногда с красным оттенком, это может говорить о гиперфункции надпочечников.

От камня – к язве?

Часто появляющийся зубной налет и камень можно связать с проблемами эндокринной системы, а еще – с серьезным неблагополучием желудочно-кишечного тракта.

Обычно после профессиональной чистки полости рта камень образуется повторно в течение двух лет. Но, бывает, прошло 2–3 месяца – и опять «полный рот камней». Конечно, это может быть огрехом и врача, и пациента – при уходе за зубами. Но может говорить о нарушении минерального обмена, вызванного гипер- или гипофункцией коры надпочечников, проблемами с поджелудочной железой или желчным пузырем. В практике нашего эксперта были случаи, когда приходилось убеждать пациентов посетить гастроэнтеролога. И это было очень своевременно! Обследования выявляли язву 12-перстной кишки. А быстрое образование зубного камня было следствием повышенной кислотности организма.

Банальный кариес – тоже признак нарушения обмена веществ, конкретно – обмена кальция. А сам невылеченный кариес может привести к повышению артериального давления, появлению трофических нарушений кожи, поражениям нервной системы.

«Шестерки» умирают первыми?

Отсутствие зубов тоже многое может сказать грамотному диагносту. Удалены «шестерки» или «семерки»?

Эти зубы вообще страдают наиболее часто: они слишком подвержены разрушению в силу повышенной нагрузки. Но есть еще один нюанс – в районе «шестерок»-«семерок» у нас открывается околоушный слюнный проток. А раз так, возникает вопрос: корректно ли работает желудочно-кишечный тракт?

Изменение формы зубов – еще один повод для подозрений. Возьмем, например, довольно распространенный клиновидный дефект. Считается, что к его появлению приводит неправильная чистка зубов – человек, чрезмерно орудия щеткой, стирает их. Но сегодня известно, что неграмотный уход лишь помогает запустить процесс. А изначально клиновидный дефект вызывают нарушение прикуса и гиперфункция жевательных мышц. Что, в свою очередь, возникает из-за проблем с центральной нервной и эндокринной системами. Зубы испытывают повышенную нагрузку, а их эмаль постепенно утрачивается.

Возвращение в прошлое

Зубы способны не только помочь разобраться в сегодняшнем состоянии организма своего хозяина, но и передать гораздо более старую информацию – о заболеваниях, которыми страдали... предки человека. Это касается, например, детей женщины, болевшей сифилисом. У них зубы будут иметь специфическую форму – подобная деформация проявится даже через поколения. Впрочем, среднестатистический стоматолог вряд ли способен так глубоко заглянуть в прошлое. А вот сделать выводы о чрезмерном приеме пациентом или его матерью антибиотиков – вполне. Есть такое понятие – «тетрациклиновые зубы». Чрезмерно коричневые, с серыми прожилками. Это следствие лечения препаратами тетрациклинового ряда. Их влияние на организм происходит всегда в период закладки зубов либо еще в утробе, либо в детстве, в период смены зубов.

Серафим БЕРЕСТОВ



МЕДСОВЕТ

Когда нужен стимулятор



У отца сердечная недостаточность, лекарства не помогают, врач предлагает поставить кардиостимулятор. Стоит ли соглашаться на операцию? И если да, какие правила нужно будет соблюдать после нее?

Елена М., Курск



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

– Причиной для установки кардиостимулятора чаще всего является не собственно сердечная недостаточность, а те или иные нарушения ритма, которые ее сопровождают. Существуют также кардиовертеры-дефибрилляторы, которые выявляют и пытаются самостоятельно устранить возникающую жизнеугрожающую аритмию.

А вот при тяжелой сердечной недостаточности может идти речь о ресинхронизаторе сокращений правого и левого желудочков. Конкретный выбор делает врач в зависимости от диагноза пациента.

Процедура имплантации обычно длится около двух часов и проходит под местной анестезией. Не стоит отказываться от постановки стимулирующего устройства – оно позволяет увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.

Но имплантация кардиостимулятора ни в коем случае не отменяет медикаментозного лечения, стимулятор – не альтернатива приему препаратов, а дополнение к нему. Дозировка лекарств после установки стимулятора может меняться, но это решение должен принимать врач.

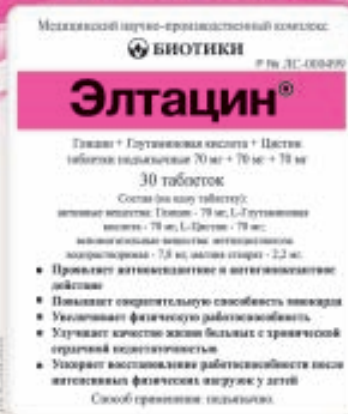
Желательно носить с собой записку, в которой указана марка и название имплантированного прибора, дата и причина его установки.

При визите к любому врачу нужно сообщать о стимулирующем устройстве, чтобы доктор мог правильно выбрать стратегию лечения.



ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ СЕРДЦУ

Держи сердце в тонусе!



Позволяет:

- ✓ Устранить одышку
- ✓ Нормализовать сердцебиение
- ✓ Снизить метеочувствительность*
- ✓ Увеличить выносливость организма при физических нагрузках

* Данные предоставлены на Всероссийской научно-практической конференции «Артериальная гипертония вчера и сегодня» (2010 г.)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Три лика гипертонии

На что обратить внимание

Знать бы где упасть, соломки бы подстелил... В случае с гипертонией эта поговорка имеет особый смысл. Однако мало кто задумывается о том, что гипертония бывает разной, равно как и тактика диагностического поиска.

Артериальная гипертензия

Чем опасна. Такими осложнениями, как атеросклероз, тромбоз, образование аневризмы (расширение участка аорты), ухудшение или потеря зрения, развитие сердечной недостаточности, инфаркта миокарда и инсульта.

Основные признаки:

- регулярное повышение артериального давления (выше 140/90 мм рт. ст.);
- головная боль, которая не имеет четкой связи с временем суток, может возникать ночью или рано утром, после пробуждения. Как правило, это ощущение «обруча», тяжести или распирания в затылке. Иногда боль усиливается при сильном кашле, наклоне головы, натуге, может сопровождаться небольшой отечностью век, лица;
- боли в области сердца, которые возникают в покое или при эмоциональном стрессе, нарушение зрения, при котором появляется туман, пелена, мушки перед глазами;
- шум в ушах.



Foto Legion-media

План обследования. Артериальная гипертензия может протекать и бессимптомно, поэтому врачи настаивают на том, чтобы все, кто вошел в средний возраст (после сорока лет), регулярно (желательно 3 раза в день в разное время суток) измеряли артериальное давление не реже одного раза в месяц, даже если чувствуют себя прекрасно. В первую очередь это касается тех, у кого есть близкие родственники-гипертоники, женщин в период менопаузы, мужчин и женщин с избыточной массой тела.

При необходимости больному может быть проведено суточное мониторирование сердечного ритма и другие исследования, направленные на оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

Легочная гипертензия

Чем опасна. Больные легочной гипертензией чаще всего умирают от острой сердечной недостаточности, тромбоэмболии (когда, сорвавшись с насыщенного места, тромб закупоривает легочную артерию), от пневмонии, которые у таких пациентов протекают особенно тяжело.

Основные признаки:

- одышка, чувство затрудненного вдоха, дискомфорт, а также предобморочное и обморочное состояние, возникающее на фоне физической нагрузки;
- похожие на стенокардию боли в грудной клетке, связанные с физическими нагрузками;
- внезапное снижение артериального давления с высоких цифр до низких показателей.

План обследования. Измерить давление в малом круге кровообращения (в легочных сосудах, венах, артериях) не так-то просто. Единственный надежный способ его определить – эхокардиографическое исследование, во время которого производят катетеризацию правых отделов сердца. Но этой достаточно сложной методикой владеют лишь современные, хорошо оснащенные кардиоцентры.

Почечная гипертензия

Чем опасна. Развитием сердечной и почечной недостаточности, а также нарушением мозгового кровообращения, кровоизлияниями в сетчатку глаза, тяжелыми поражениями артерий.

Основные признаки:

- помимо повышения артериального давления (выше 140/90 мм рт. ст.) стойкое повышение диастолического (нижнего) давления;
- молодой возраст больных (среди которых подавляющее большинство составляют мужчины);
- высокая частота злокачественного течения артериальной гипертензии, низкая эффективность ее медикаментозного лечения.

План обследования. Выяснить, есть ли у гипертонии почечный компонент, можно, сдав общий анализ мочи, анализ мочи на Нечипоренко, бактериоскопию мочевого осадка, анализ крови на мочевину, креатинин, а также проведя магнитно-резонансную томографию надпочечников, а если потребуется и ангиографию почечных артерий.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

Действенный метод лечения - лазерная терапия более 40 лет широко используется в медицине. Это не чудо, не модное новшество. Лазерная терапия - это проверенный и испытанный врачами-практиками метод лечения, который сегодня можно применять в домашних условиях.

Ни для кого не секрет, что принятая практика лечения исключительно лекарственными препаратами не является оптимальной. Сильнодействующие препараты быстро заглушают боль, человек ее не чувствует, а сустав продолжает разрушаться и болезнь прогрессирует. Инфракрасный лазерный луч глубоко проникает в сустав и оказывает помощь непосредственно в зоне патологии, останавливает процессы разрушения сустава.

Лазерная терапия дает мощный регенеративный стимул, чем не могут похвастаться другие методы лечения. Запускается процесс активного выздоровления: лазер качественно снимает боли, отеки, воспаления, способствует восстановлению межсуставной

БОЛЯТ НОГИ АРТРИТ АРТРОЗ ВАРИКОЗ?

жидкости, хрящей и поверхностей суставов.

Улучшается кровообращение, питание тканей и обмен веществ, снижается вязкость крови, уровень холестерина и риск тромбообразования. Лазерная терапия благотворно влияет на нервную систему и способствует укреплению иммунитета.

Благодаря своим свойствам инфракрасные лазеры давно с успехом применяются для лечения таких заболеваний как: артриты, артрозы, остеохондроз, пяточная шпора, межпозвонковые грыжи, варикоз, тромбоз, трофические язвы, гипертония, ИБС, аритмия, мигрень.

Широко применяется лазер в травматологии, в реабилитации постинсультных и постинфарктных состояний. Лазерная тера-

пия не имеет возрастных ограничений, не имеет эффекта привыкания, лечит максимально мягко и комфортно, не вызывает неприятных ощущений.

Лазерная терапия нивелирует побочные действия лекарств, увеличивая их лечебную эффективность.

Раньше лечение лазером

было доступно немногим, но сегодня такое лечение может позволить себе каждый, и для этого не нужно ходить на платные процедуры в клинику.

Лазерные процедуры можно проводить дома - в удобное время, без очередей и суесть - с помощью лазерного аппарата





РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

«Скорая» слушает!

Часто родители звонят по «03» в панике: ребенок задыхается. Почти в половине случаев это вызвано отеком слизистой оболочки гортани – состоянием, которое называется ложный круп.

Слово – старшему педиатру оперативного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи



им. А. С. Пучкова г. Москвы, врачу высшей категории Ларисе АНИКЕЕВОЙ.

Ночная болезнь

Еще вечером малыш был здоров, разве что чуть покашливал, а среди ночи он вдруг просыпается от грубого приступообразного кашля и затрудненного дыхания. Он задыхается! Что это такое?

Драма разыгрывается в гортани, на ограниченном участке под голосовыми связками, где находится рыхлая соединительная ткань, богато снабженная кровеносными и лимфатическими сосудами, что делает ее чрезвычайно склонной к отеку по любой причине: аллергическая реакция, респираторная инфекция или вирусное заболевание (корь, ветряная оспа).

В развитии крупа играет роль и скопление в дыхательных путях вязкой слизистой мокроты, от которой ребенок пытается избавиться с помощью кашля.

Иногда кашель заканчивается рвотой, после которой почти всегда отмечается улучшение состояния, так как рвотные движения пищевода помогают освободить гортань и трахею от мокроты.

Кстати

У некоторых детей ложный круп возникает при любой простуде. Это дети, склонные к аллергическим реакциям, с повышенной нервной возбудимостью, имеющие лимфоидные разрастания в области носоглотки (аденоиды и гланды), дети, выросшие на заменителях материнского молока.

Таких ребятшек надо оберегать от инфекционных заболеваний, уделять внимание их закаливанию. А при появлении первых признаков простуды срочно принимать меры, препятствующие развитию крупа (увлажнение воздуха в комнате, теплое щелочное питье и отхаркивающие микстуры, прием противоаллергических препаратов и витамина С, проветривание помещения...).

Ложный круп

Что предпринять в ожидании врача



Важно

При ложном крупе нельзя:

- ставить горчичники и проводить растирания мазями. Эфирные масла и резкие запахи способны вызвать рефлекторный спазм мышц гортани;
- давать мед, малиновое варенье, соки цитрусовых – у детей-аллергиков они могут усилить отек;
- давать препараты, подавляющие кашель. Кашель, наоборот, надо стимулировать!

Почему круп выбирает для атаки ночное время? Во время сна у лежащего ребенка усиливается приток крови к гортани, а отток уменьшается, что способствует отеку. Если нос заложен и малыш дышит ртом, мокрота, скопившаяся в гортани и носоглотке, высыхает и становится густой, вязкой, что еще больше затрудняет дыхание.

Не показывайте своему страху ребенку, ведите себя спокойно

В ожидании врача

Круп, возникший впервые, часто вызывает у родителей панику, мешающую предпринять правильные действия. Главное – не показывайте своего страха ребенку, ведите себя спокойно и уверенно. Вызывайте «скорую», но до приезда бригады не сидите сложа руки.

● Наполните ванну горячей водой, добавьте в нее питьевой соды. В замкнутом пространстве ванной комнаты воздух станет влажным, теплым и щелочным. Пусть ребенок дышит этим воздухом до приезда врача. Теплый влажный воздух поможет снять спазм мышц гортани, а щелочной пар будет способствовать разжижению мокроты и ее отхождению.

● Одновременно сделайте ребенку горячие ванночки для рук и ног с температурой воды +40 °С.

● Дайте теплое щелочное питье: молоко, в которое можно добавить чуть-чуть соды, любую минеральную гидрокарбонатную воду без газа.

● Теперь помогите ребенку удалить мокроту из дыхательных путей: черенком чайной ложки или своим чистым пальцем надавите на корень языка, чтобы вызвать рвотный рефлекс.

Защита от повтора

Если доктор настаивает на продолжении лечения в больнице, не спорьте. Круп имеет волнообразное течение, и благоприятный период может неожиданно быстро смениться удушьем, требующим экстренной помощи вплоть до оперативного вмешательства – трахеотомии, когда через разрез на шее в трахею, ниже уровня отека, вводят трубку, через которую ребенок дышит, пока опасность удушья не минует. Через несколько дней ее удаляют, и в дальнейшем о трагических событиях будет напоминать лишь тонкий шрамик на шее.

Если состояние ребенка позволяет остаться дома, выполняйте рекомендации доктора, чтобы приступ не повторился.

Ребенок должен продолжать дышать теплым влажным и щелочным воздухом. Проще всего включить увлажнитель воздуха. Если такого нет, вскипятите воду в большой кастрюле, добавьте в нее соды и поставьте возле детской кровати. По мере остывания воды вам придется заменять ее горячей.

Можно дышать над кастрюлей с горячей картошкой или с кипятком, держа малыша на руках и раскрыв над ним зонтик.

Ребенок постарше может подышать теплым паром над горлышком термоса.

Если есть косметический ингалятор, пригодится и он. Значительно облегчает проведение ингаляций и делает их совершенно безопасными небулайзер.

ПОДХОДИТ ЛИ КРОХЕ ЭТОТ ПРОДУКТ?

Пальмовое масло: толки и домыслы

Пальмовое масло сейчас добавляют во многие молочные продукты и даже в заменители грудного молока. Хорошо ли это?

Наш эксперт – детский гастроэнтеролог, научный советник Национального



института здоровья детей Перу, доктор медицины Педро АЛАРКОН.

ВСЕ производители детских молочных смесей стараются приблизить свой продукт к идеалу – женскому грудному молоку, поэтому животные жиры (из коровьего молока), которые принципиально отличаются от жиров грудного молока, стали заменять растительными, чаще всего пальмовым маслом, поскольку оно имеет высокое содержание пальмитиновой кислоты (насыщенная жирная кислота, которая в большом количестве содержится в грудном молоке).

Слух

Говорят, что пальмитиновая кислота из пальмового масла идентична пальмитиновой кислоте грудного молока.

Неправда. Пальмитиновая кислота из пальмового масла усваивается в кишечнике младенца хуже по сравнению с кислотой из грудного молока. Пальмитиновая кислота из пальмового масла под воздействием ферментов отщепляется и остается в кишечнике в свободной форме. Связываясь с кальцием, она образует нерастворимые соединения (мыла), а затем выводится из организма младенца с каловыми массами. Таким образом, у детей, которых кормят смесями с пальмовым маслом, усваивается меньше жиров и кальция, что может негативно отразиться на формировании костей и зубов.

Научные исследования подтверждают, что усвоение кальция из детских смесей, не содержащих пальмового масла, на 53% выше, чем из смесей, содержащих пальмовое масло.

Слух

Говорят, что смеси, содержащие пальмовое масло, не приводят к запорам.

Неправда. Поскольку пальмовое масло образует нерастворимые соединения (мыла), которые придают стулу младенца более плотную консистенцию, дефекация происходит реже. Это способствует

запорам, а также создает предпосылки для появления срыгиваний и колик. А ведь хорошее пищеварение – залог не только спокойного поведения малыша, но и правильного усвоения питательных веществ, витаминов и прочих полезных элементов.

Слух

Говорят, что пальмовое масло – легкоусвояемый жировой продукт.

Неправда. При переваривании жиров грудного молока ферменты поджелудочной железы подвергают гидролизу триглицериды (молекулы жира), подготавливая их к всасыванию в кишечнике. «Обработанная» таким образом пальмитиновая кислота в составе молекулы жира практически полностью усваивается в кишечнике. Напротив, пальмитиновая кислота в результате гидролиза триглицеридов пальмового масла отщепляется и оказывается в свободном состоянии в просвете кишечника, где соединяется с ионами кальция, образуя нерастворимые соединения.

Слух

Говорят, что пальмовое масло нельзя использовать в детском питании.

Неправда. Законодательно это разрешено.

Слух

Говорят, что все растительные масла одинаково полезны.

Неправда. Растительные масла – источник незаменимых и заменимых жирных кислот. Незаменимые жирные кислоты – вещества, которые дети должны получать в обязательном порядке с пищей, потому что они не синтезируются в организме человека. К незаменимым жирным кислотам относятся, например, омега-6 (линолевая кислота) и омега-3 (альфа-линолевая кислота). Если ребенок не получает незаменимые жирные кислоты, то процессы роста и развития у него будут нарушены.

Заменимые жирные кислоты необязательно должны присутствовать в питании ребенка, потому что они образуются в нашем организме из незаменимых. Примером заменимой жирной кислоты является пальмитиновая кислота.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

Хорошо, когда у ребенка есть друзья. Но как быть, если эти друзья нам не нравятся?



Наш эксперт – психолог **Ирина ЛЕСКИС.**

ПРИЯТНО, когда друзья ребенка становятся друзьями всей вашей семьи, но так случается не всегда. Определив, что именно вам не нравится в приятелях сына или дочери, вы легче решите для себя, как действовать дальше.

Вы беспокоитесь о безопасности?

Для начала проверьте обоснованность ваших опасений. Бывает, что у взрослых вследствие их собственных страхов возникает ложное чувство опасности. Если же повод для беспокойства действительно есть, подумайте, во вредном ли влиянии друзей тут дело.

Убедившись, что подросток на самом деле связался с группой хулиганов, нужно действовать быстро и срочно обращаться за помощью: к психологам, наркологам и другим специалистам. Однако даже в такой экстремальной ситуации не начинайте с критики и запретов. Какими бы ни были друзья подростка, отрицательные отзывы о них для него крайне болезненны. Не ставьте ему ультиматум «или они – или я!» – подобная постановка вопроса может

Скажи мне, кто твой друг

Кто окружает вашего ребенка



Фото Legion-media

обернуться не в вашу пользу. А обращаясь за психологической поддержкой, учтите, что в этой ситуации она нужна не только ребенку, но всей семье, поскольку подобные события всегда говорят о проблеме в детско-родительских отношениях.

Часто даже самые несимпатичные приятели наших детей все же не являются асоциальными личностями, а значит – у нас есть время спокойно обсудить с ребенком то, что нас тревожит. Постарайтесь в дружеской беседе выяснить, что именно привлекает ваше чадо в этой компании: возможно, он пытается найти там то, чего ему не хватает в семье. Бывает, что дети бессознательно выбирают себе друзей как будто «назло» родителям.

В таком случае назрела необходимость «выяснить отношения», возможно, с помощью семейного психолога.

Вы хотите, чтобы ребенок предпочитал общаться с вами?

Если речь идет о ребенке дошкольного возраста, то это совершенно нормально. Но почему-то чаще желание удерживать ребенка рядом с собой встречается у родителей подростков. Причина – банальная ревность. Также некоторые взрослые считают, что, сохраняя контроль над подростком, они смогут уберечь его от любых неприятностей.

Но, как бы ни были ценны те знания о мире, которые мы можем дать своим детям, для их

личностного роста необходима свобода, в том числе и свобода совершать ошибки, получая свой собственный негативный опыт. Поэтому в тех случаях, когда нет прямой угрозы жизни и здоровью, давайте ребенку возможность выбирать в том числе и круг своего общения, даже если вы от него не в восторге. Вы не обязаны симпатизировать этим ребятами, вы можете не разрешать приглашать их к вам домой (если они вам неприятны), но постарайтесь отнестись к ним лояльно и не препятствуйте общению с ними. Если же вы чувствуете, что беспокоитесь всякий раз, когда ребенок не с вами, и стремитесь контролировать каждый его шаг, – это уже признак зависимых отношений, требующих психологической помощи.

Вы желаете общаться «своим кругом»?

Случается, что родители стремятся оградить ребенка от взаимодействия с представителями других социальных слоев или других систем убеждений. Подобное стремление может быть продиктовано заботой о престиже или об искусственном создании вокруг ребенка определенной среды, в которую ничто «инородное» не должно проникать, в том числе и «неподходящие» друзья.

Безусловно, такой выбор – личное дело вашей семьи, но на всякий случай спросите себя: настолько ли это важная ценность, чтобы ради нее пожертвовать открытостью ребенка к миру и умением устанавливать отношения с разными людьми?

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей Белоголовцев:



– Нас, родителей, иногда пугают некоторые друзья наших детей. Нам кажется, что они несут вред нашим детям. Но тут все-таки надо не ругать, не запрещать, а стараться убеждать. По большому счету ребенок сам должен выбирать, с кем ему дружить. Иначе вполне возможно, что те люди, которых родители будут приводить ему за ручку для дружбы, ему будут неинтересны и не нужны в жизни.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Хвост

МЛАДШАЯ дочь тянется к взрослой жизни. В прямом смысле тянется – встает на каблуки, вместо очков надевает контактные линзы и куртку на три размера больше. Иногда босиком бежит за старшей сестрой: «Возьми с собой!» Хоть куда: в спортзал, на работу, на концерт, в бар на встречу с друзьями.

– В баре, – говорит, – я под стол спрячусь, никто меня и не заметит. Старшая сестра спасается бегством – хвост в виде младшей сестры ей не нужен. Но Хвост не унимается. Старшая сестра и ее бойфренд планируют поездку в горы, а Хвост тут как тут: не дает прохода, просит взять с собой, обещает, что будет независимо от них ходить по горам.

Иногда меня это забавляет, иногда обидно за нее, говорю: «Будь гордой, не унижайся! У тебя свои подруги есть». Младшей дочери четырнадцать лет, а ее роль в семье все та же – хвост. Хвост очень доволен, когда его берут хотя бы в мало одухотворенные места типа магазина или кафе. И к моим друзьям сходит ей тоже счастье, хотя друзьям лет на тридцать старше ее, но ей интересно их поглядывать, послушать.

Я даже иногда не пойму, зачем ей все это. А иногда понимаю.

Наш Хвост любит и умеет учиться, а любая прогулка со старшими – это учеба. Вот про бойфренда, спасибо сестре, поняла. Бойфренд – это не фамилия, не статус – это человек. У сестры человек – не жлоб, не сноб. Хорошим человеком должен быть бойфренд, а иначе никакой это не друг. Надеюсь, у нее будет такой. Пусть учится.

Со мной младшая дочь любит ходить в университет. Будь ее воля, помещала бы школьную жизнь на студенческую прямо завтра, но нельзя школу перепрыгнуть. Хвост с интересом слушает мои разговоры со студентами и с коллегами. Разговоры с последними ее иногда озадачивают.

Она спрашивает:

– Эта женщина – твоя лучшая подруга?

Отвечаю:

– Нет, совсем даже нет.

Хвост смотрит на меня подозрительно:

– Почему тогда ты с ней так ласково говоришь, так улыбаешься?

Я объясняю: «Разве «не с друзьями» надо сквозь зубы разговаривать?! Да и нехорошо, когда у тебя на лице все чувства читаются, на работе лицо должно быть спокойным».

У младшей дочери на лице пока все, что она о вас думает,



написано, и она не улыбается всем подряд – не в меня.

Недавно старшая дочь и ее друг решили показать нам огни большого города, любимые места. Мы ходили за ними как два хвоста, внимали. В центре города – особенная жизнь: люди радуются, как в кино, танцуют, поют, играют в кафе в скрабл, самые романтические катаются в каретах, запряженных белыми лошадьми. И не одни молодые позволяют себе такое, люди разного возраста – от 16 до 100. Бездомные – тоже часть

города, как без них. А им – без нас. Дали немного денег парню, у которого было потерянное лицо. Думала: может, он потерялся в жизни, потому что не было у него старших братьев, не за кем было бегать, пример не с кого брать? А может, как раз бегал, да пример был не тот. В общем, хвостом тоже надо быть умным и знать, к кому цепляться.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный корреспондент
из США

ВКЛЮЧАЙ МОЗГИ НА ПОЛНУЮ МОЩНОСТЬ!

Подробности на www.biotredin.ru

Медикаментозный научно-производственный комплекс
БИОТРЕДИН Р N 000744/01

Биотредин®

Пептидосинтез – Трипептид
таблетки субlingвальные 5 мг – 100 мг
30 таблеток

Состав (на одну таблетку):
пептидная смесь: L-триптофан – 100 мг; экстракт
сладкого миндаля – 3 мг; экстракт корня женьшеня
только экстракт корня женьшеня (экстракт) – 4 мг;
пептиды корня женьшеня – 0,03 мг; метилселен – 1,17 мг.

- Уменьшает психоэмоциональное напряжение
- Улучшает краткосрочную и долгосрочную память
- Повышает умственную работоспособность
- Повышает и нормализует уровень содержания нейротрансмиттера 5-гидрокситриптофана в спинномозговой жидкости и в крови

Способ применения: по инструкции.

Позволяет:

- ✔ Улучшить краткосрочную и долгосрочную память;
- ✔ Повысить умственную работоспособность;
- ✔ Уменьшить психоэмоциональное напряжение;
- ✔ Справиться с влечением к алкоголю.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

В холодное время года людей, страдающих хроническим холециститом, подстерегает немало опасностей. Если у вас не в порядке желчный пузырь, то даже простая простуда может привести к обострению. Как его избежать?

Минус простуда

Любые инфекции могут привести к попаданию микробной флоры в желчный пузырь и развитию холецистита. Поэтому активное лечение инфекционных заболеваний на ранних стадиях служит одновременно и главным средством профилактики.

Однако будьте внимательны: прием многих препаратов, которые используются для лечения ОРВИ, влияет на желчеотделение. Так, некоторые болеутоляющие, противовоспалительные и жаропонижающие средства повышают вязкость желчи и затрудняют ее выведение. Без особой необходимости принимать такие лекарства не надо.

Диета обязательна!

В опасные периоды важно особенно строго соблюдать диету, которую назначают больным с хроническим холециститом. Нужно не только исключить жареные и жирные блюда, но и не допускать длительных перерывов в еде. Каждые три-четыре часа вы должны съесть небольшую порцию диетической пищи в теплом виде.

На завтрак полезно есть овсяную кашу. Овсянка, а также гречневая крупа, творог, адыгейский сыр, отварная треска, говядина оказывают особенно благотворное действие не только

Защита от холецистита

Как уберечься от обострений

на желчный пузырь, но и на печень и поджелудочную железу. Перед сном полезно выпить стакан кефира, чтобы не было застоя желчи ночью.

Благотворно влияют на секрецию желчи и на выработку желудочного сока и ферментов такие овощи, как морковь, кабачки, патиссоны, томаты, цветная капуста, тыква. Их лучше готовить на пару и есть вскоре после приготовления.

Полезны любые фрукты и ягоды, кроме кислых. Можно готовить компоты, муссы, соки, но лучше всего кисель или желе. Чаще ешьте их во время простуды, чтобы желчный пузырь не создавал вам дополнительных проблем.

Шиповник, мята, кукуруза

Типичная ошибка больных холециститом – прием желчегонных средств при обострении заболевания. Не следует использовать желчегонные и при наличии камней. При бескаменном холецистите вне обострения хороший эффект оказывают растительные средства, улучшающие отделение желчи. Отдайте предпочтение отварам из цветов бессмертника, кукурузных столбиков с рыльцами, пижмы. Можно принимать смеси трав, в которые входит мята, в виде чая.

Мягко действующее желчегонное средство – чай из хорошо настоянного шиповника, который можно



желчегонное действие, но и очищают желчевыводящие пути от микробной флоры. Назначаются они всего на 6–7 дней, но после перерыва курс лечения можно повторить.

Выводим желчь

Раз в неделю – а при простудных заболеваниях чаще – полезно очищать желчный пузырь посредством тюбажа (но только если вы точно знаете, что у вас нет камней!). Для этого 0,5 литра минеральной воды, из которой вышел газ, нагревают до 40 градусов и медленно, по глотку выпивают натощак в течение 20–30 минут. После этого нужно лечь на правый бок, подложив под него теплую грелку. Лежать надо в течение полутора часов или более. Лучше всего использовать «Боржоми», «Нафтусю», «Славяновскую», «Смирновскую» и «Кисловодскую» минеральные воды. Можно взять для тюбажа и раствор карловарской гейзерной соли. В стакане теплой воды нужно растворить половину чайной ложки этой соли и провести процедуру так же, как с минеральной водой. Неплохо действуют также растворы ксилита и сорбита. А вот популярную смесь растительного масла с лимонным соком лучше не использовать.

Алиса ВОЛКОВА

Тюбаж можно проводить, только если нет желчных камней

приготовить в термосе, залив горсть сушеных плодов кипятком на ночь. При тонзиллите, гриппе, ОРЗ такой напиток особенно полезен, потому что содержит много витамина С, который ускоряет выздоровление.

Эффективны и фармацевтические препараты. Обратите внимание на те из них, которые не только оказывают

ШКОЛА ДИАБЕТА

Принципы питания при диабете 2-го типа

Снижение избыточной массы тела
Суточная норма потребления калорий
1200 ккал **1500** ккал

Правила сокращения калорийности питания



Сбалансируйте содержимое своей тарелки



Реклама



анаферон

Пусть годы идут без гриппа и простуд!



- Применяется для лечения и профилактики гриппа и ОРВИ
- Снижает риск развития осложнений простуды
- Помогает предупредить обострение хронических заболеваний
- Экономичен (1 упаковка хватает на полный курс лечения гриппа/ОРВИ)

РУ РN0003362/01
 www.anaferon.ru
 Горячая линия: (495) 681-09-30
 vk.com/ana_mothers
 www.schoolofcare.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

У меня коксартроз, сильно болит тазобедренный сустав. Мучаюсь уже который год. Держусь только на обезболивающих. Врачи говорят, что надо делать операцию и менять сустав на искусственный, а я боюсь: мало ли чего! Неужели нет другого средства, чтобы мне помочь! Сил уже совсем не осталось!

Наталья В., 57 лет, Мурманск

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Есть такое средство! Это физиоаппарат АЛМАГ-02. Он предназначен для лечения артроза тазобедренного сустава вплоть до третьей стадии и уже хорошо известен специалистам и обычным пациентам. С помощью АЛМАГа-02 можно снять боль, вернуть радость движений и часто удается избежать операции. И нужно для этого не так уж и много - всего 15 минут в день! Конечно, не за один раз! С этим диагнозом надо регулярно проходить двухнедельный лечебный курс по 15-20 минут ежедневно. Согласитесь, что это все-таки вполне приемлемая плата за возможность избавиться от ужасных мучений! Но надо понимать, что АЛМАГ-02 - не волшебная палочка и он не сможет восстановить деформированные суставы, если заболевание сильно запущено, а облегчить страдания больного и затормозить дальнейшее разрушение опорно-двигательного аппарата ему вполне под силу.

КАК ЛЕЧИТ АЛМАГ-02?

АЛМАГ-02 лечит с помощью бегущего импульсного магнитного поля - самого эффектив-

Всего 15 минут в день... и коксартроз отступает



ного из всех видов магнитных полей, используемых в медицинской практике. Оно снимает воспаление, боль и помогает восстановить нормальное снабжение тканей кислородом и необходимыми питательными веществами. И это дает возможность существенно улучшить состояние суставов и избежать серьезных последствий.

ПОЧЕМУ АЛМАГ-02?

Во-первых, потому, что он может то, что многим другим не под силу. Магнитное поле АЛМАГа-02 может легко достать до тазобедренного сустава, что не так-то просто. Этот сустав глубоко расположен в теле человека, и у других портативных физиоаппаратов просто не хватает сил для эффективного воздействия на него. Во-вторых, в памяти АЛМАГа-02 записана специальная программа для лечения коксартроза. В ней параметры магнитного поля подобраны так, чтобы лечить это заболевание по возмож-

ности максимально эффективно. Кстати, кроме коксартроза у АЛМАГа-02 есть программы для лечения варикозной и гипертонической болезни, лимфостаза и остеохондроза, а также других серьезных заболеваний. В-третьих, при



коксартрозе нужно воздействовать не только на сам больной сустав, но и на окружающие его мышцы. Для этого нужна большая площадь воздействия, которую аппарат

АЛМАГ-02, несмотря на свою портативность, может обеспечить. С такими аргументами у коксартроза практически не остается шансов!

КОМУ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АППАРАТОМ АЛМАГ-02?

Практически всем! Магнитное поле при всей своей высокой эффективности - один из самых безопасных физических факторов, применяемых в медицине. Им можно лечиться ослабленным больным и пациентам с несколькими заболеваниями одновременно. Иногда даже бывает так, что больному противопоказаны операция или лекарства, и тогда магнитотерапия для него - единственный выход!

Бегущее импульсное магнитное поле аппарата обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием, способствует снятию отеков и мышечных спазмов. Целью воздействия магнитотерапией является улучшение кровотока, повышение проницаемости клеточных мембран, активация всех обменных процессов на клеточном уровне, позволяющие находящимся в крови лекарственным и питательным веществам легче поступать в поврежденные ткани.

Кстати, после любой физиопроцедуры больному противопоказаны нагрузки и тем более холод. По окончании магнитной процедуры еще в течение двух



часов кровь продолжает активно циркулировать, доставляя кислород и питательные вещества, происходит обновление на клеточном уровне. В это время важно оставаться в покое, так как любое напряжение мышц может снизить эффект. Таким образом, использование аппарата АЛМАГ-02 в домашних условиях еще и способствует наиболее устойчивому результату лечения.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

КОКСАРТРОЗ

ГОНАРТРОЗ

ПОЛИАРТРИТ

ПОЛИАРТРОЗ

ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА

ОСТЕОПОРОЗ

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

ПЯТОЧНАЯ ШПОРА

Использование аппарата АЛМАГ-02 позволяет уменьшить утреннюю скованность, снизить выраженность болевого синдрома, увеличить дальность безболевого ходьбы, уменьшить количество принимаемых препаратов, что в сумме улучшает качество жизни.

МАВИТ. ПУТЬ К МУЖСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

ПРОСТАТИТ - воспаление предстательной железы - очень коварная болезнь. Она часто начинается скрыто, практически бессимптомно и постепенно переходит в хроническое заболевание. Со временем незначительное на первый взгляд недомогание перерастает в настоящий кошмар. Чем раньше начать лечение, тем больше шансов на успех, на восстановление нормальной и качественной жизни.

Для лечения простатита, в том числе и на фоне аденомы простаты, предназначено физиотерапевтическое устройство МАВИТ (УЛП-01 «ЕЛАТ»). Заболевания предстательной железы становятся все более распространенными, несмотря на значительное разнообразие всевозможных лекарствен-



ных средств и методов. При лечении простатита основной задачей является устранение воспали-

тельного процесса. Так, прибор МАВИТ предлагает целый комплекс мер: тепловое воздействие, вибромассаж, магнитную терапию. Такое комбинированное воздействие признано наиболее результативным для восстановления кровоснабжения в области предстательной железы, снятия отека и воспалительного процесса.

МАВИТ дает возможность значительно снизить боль в промежности или даже избавиться от болевых ощущений, нормализовать мочеиспускание и половые функции, вернуть мужчине радость здоровой жизни. Терапевтический эффект сохраняется длительное время.

Некоторые процедуры лечения простатита могут вызывать довольно неприятные ощущения, причем не только физические, но и моральные. Использование аппарата МАВИТ позволяет избежать такого дискомфорта.

Приобретайте **АЛМАГ-02** и **МАВИТ** с гарантией 2 года

В аптеках и магазинах медтехники вашего региона. Подробности по телефону **8-800-200-01-13**

Наложенным платежом с завода по адресу: **391351, Рязанская обл., р. п. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»**

В интернет-магазинах: **www.elamed-shop.ru** **www.elamed.com**



Бесплатный телефон завода **8-800-200-01-13**. Официальный сайт **www.elamed.com**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

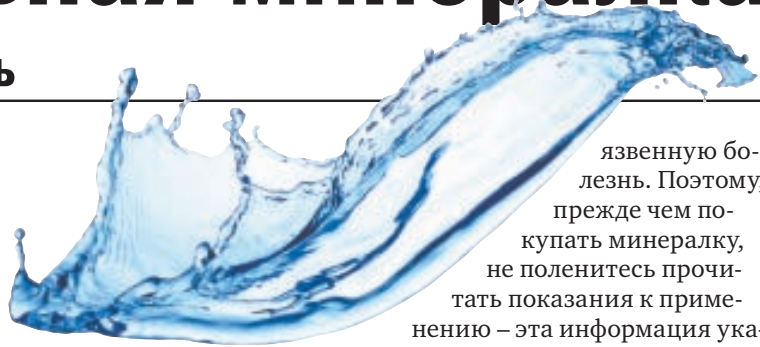
Правильная минералка

Как ее распознать

Минеральная вода – всегда желанный гость на столе. А в праздники (и после них) – особенно. Ведь большинство наших соотечественников «поправляют здоровье» именно минералкой. Но не вся вода может пойти вам на пользу.

МНОГИЕ пьют минеральную воду литрами – дескать, «быстрее выйдет из организма вся гадость». Однако количество не всегда переходит в качество. Так, если сердечник или гипертоник будет выпивать по 2 литра минералки ежедневно, он может перегрузить сердце и сосуды, что приведет к подъему артериального давления. А если до минералки (особенно газированной) дорвется язвенник или гастритчик, не исключены проблемы с желудком: углекислота усиливает выработку желудочного сока. Впрочем, дело не только в том, сколько пить, но и ЧТО пить: минералка минералке рознь. Но как подобрать воду, которая подходит именно вам? При ее выборе надо учесть следующие аспекты.

1 Степень минерализации. Минеральная вода в зависимости от количества минеральных солей делится на столовую (в ней меньше всего минеральных солей), лечебно-столовую и лечебную (она больше всего насыщена минералами). Так вот, без опаски можно пить только столовую воду. Большинство же популярных марок, представленных в магазинах, относится к лечебно-столовым водам. Постоянное употребление такой воды, особенно в больших количествах, чревато накоплением солей в организме. А это может привести к мочекаменной болезни.



Имейте также в виду, что в продаже можно встретить не только минеральные воды, но и минерализованные. Это не одно и то же. Минеральная вода добывается из подземного источника или скважины, обогащаясь минералами естественным путем под землей. А минерализованная – это очищенная вода, в которую искусственно добавили минеральные соединения. Ее состав, а следовательно, и свойства могут отличаться от натуральной минеральной воды, добытой из природного источника.

Покупая воду, не поленитесь прочитать аннотацию

2 Химический состав.
● **Гидрокарбонатная** (щелочная) минеральная вода показана спортсменам, диабетикам, людям с мочекаменной болезнью, подагрой и инфекционными заболеваниями. А вот при гастрите это не лучший выбор.

- **Сульфатная** – подлечит больную печень, но может препятствовать усвоению кальция, поэтому не рекомендуется детям и подросткам.
- **Магниева** – выручит при хроническом стрессе, но усложнит жизнь при диарее.
- **Хлоридная** – улучшит плохое пищеварение, но может ухудшить самочувствие при гипертонии.
- **Железистая** – станет палочкой-выручалочкой при анемии, но способна обострить

язвенную болезнь. Поэтому, прежде чем покупать минералку, не поленитесь прочитать показания к применению – эта информация указана на упаковке. А еще лучше посоветоваться с врачом.

3 Марка. У каждой из них – своя «миссия». Например, «Эссентуки № 4» рекомендуется при хронических гастритах, колитах и энтероколитах, хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Похожая «специализация» и у «Эссентуков № 17», однако эта вода лечебная, с повышенной минерализацией, поэтому лучше ее бесконтрольно не употреблять. «Нарзан» и «Боржоми» помогут не только восстановить нормальную работу ЖКТ, но и улучшить обмен веществ, а вода «Славяновская осеребренная» – сбросить лишние килограммы.

4 Наличие или отсутствие добавок. Минеральная вода может ароматизироваться, например лимоном, апельсином, грейпфрутом. В основном, правда, импортная – российский потребитель, привыкший к минералке без запаха, к пахнущей относится подозрительно. Хотя ничего подозрительного в такой воде нет: считается, что вкусовые добавки придать напитку тонкий аромат. Впрочем, это на любителя.

5 Качество. Чтобы вода «работала», она должна быть качественной. Но, к сожалению, левый товар в магазинах встречается не так уж редко. Причем чаще всего подделывают воду известных марок. Поэтому обращайте внимание на:

- **срок хранения** – вода, как и еда, может портиться. В пластике она обычно хранится не больше 18 месяцев до дня разлива, в стекле – до двух лет;
- **этикетку** – на ней должна быть указана торговая марка, тип (газированная, негазированная), сведения о минерализации, название источника или номер скважины, адрес производителя, информация о том, где разливалась вода (хорошо, если она разлита на месте), назначение воды (столовая, лечебная, лечебно-столовая). Обратите внимание, как приклеена этикетка. Если неровно и косо, скорее всего, перед вами суррогат – уважающий себя производитель не прилепит ее кое-как;
- **магазин** – не приобретайте минералку в переходах и ларьках, только в крупных магазинах или аптеках: тут в качестве товара сомневаться не приходится.



Важно

В идеале назначать минералку должен врач. Именно он определяет дозировку (а она зависит от химического состава, степени минерализации и состояния здоровья пациента), схему приема (натощак, перед едой или между приемами пищи) и температуру воды (теплая действует как спазмолитик, холодная полезна при запорах).

Что выбрать

- только из природных источников
- с минимальной очисткой
- состав воды в бутылке и в источнике одинаков

Минералка

Различается в зависимости от количества солей:

- Столовая:** минерализация менее 1 г/л
- Лечебно-столовая:** от 1 до 10 г/л
- Лечебная:** более 10 г/л

СРЕДСТВА УХОДА ЗА ГАДЖЕТАМИ

Сувенир для телефона

Мобильник, смартфон, планшет – привычные деловые партнеры нашей повседневной жизни. Эффективная и комфортная работа с ними в немалой мере зависит от выбора аксессуаров и средств ухода.

Портативное электричество

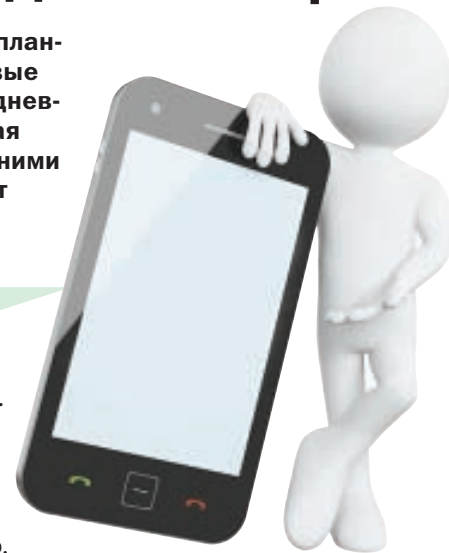
Пожалуй, смартфон – самый популярный гаджет. Удобно иметь под рукой одновременно и телефон, и мини-компьютер. Уязвимое место у таких устройств – аккумулятор. Конечно, если рабочий день вы проводите в офисе, подключить смартфон к розетке не проблема. Но для людей мобильных профессий, например менеджера или риелтора, быстрая разрядка устройства порой превращается в проблему. Решить ее сейчас проще простого – купить внешний аккумулятор. Выбор этих портативных устройств огромный, но важно не ошибиться, чтобы не переплачивать и не таскать с собой лишнюю тяжесть.

– Собираясь купить мобильный аккумулятор для смартфона или телефона, учитывайте его «технические способности». Не стоит гнаться за высокой емкостью: от нее зависят цена, размер и вес устройства, – советует Дмитрий Журавлев, эксперт по электронным товарам. – Для этих целей вполне достаточно емкости 4000–6000 мАч: такой аккумулятор можно носить в кармане, его хватит на несколько подзарядок устройства. Обратите внимание на силу тока: для смартфона хватит 1 А. Ну и, конечно, портативный носитель должен заряжаться как от электро-розетки, так и от обычного USB-разъема.

Плюс гигиена

Поскольку современные модели электронных устройств рассчитаны на сенсорный дисплей, какими бы ни были чистыми руки, жирные пятна на нем неизбежны. Полезный аксессуар – защитная пленка для экрана: выбирайте не более тонкую, но достаточно жесткую. Она обеспечит точное выполнение сигналов управления, к тому же меньше подвержена потертостям и царапинам. Главное – правильно ее приклеить. Очистите поверхность экрана салфеткой из микрофибры, разместите пленку и уберите «воздух» – для этого нужно разгладить пленку от середины к краям экрана.

Не получается? Или вы вообще противник пленок? Тогда используйте специальную косметику для ухода



за экраном. Самое простое средство – чистящие салфетки. Они отлично очищают и от следов пальцев, и от пыли. Единственный минус – хранить их необходимо в тубе, которую не очень удобно носить с собой. Так что, отправляясь на отдых, в командировку, стоит приобрести и специальный гель для ухода за экраном. Это крохотный флакон в мешочке из микрофибры: выдавил каплю геля на экран, надел мешочек на палец, протер экран – и он снова сияет, как зеркало. Это недорогое, экономичное и очень эффективное средство.

Приятные мелочи

Индустрия аксессуаров для телефонов, планшетов, ноутбуков предлагает немало необычных, но полезных и удобных «мелочей». Например, если вы много времени проводите за рулем, стоит обзавестись силиконовым ковриком на липучке. Он крепится к задней стенке телефона и «прилипает» к приборной панели автомобиля – так что ответить на звонок элементарно. Удобно использовать его и дома, чтобы телефон не терялся – крепить его можно на любой поверхности.

Для зимних дней очень удобны перчатки с гарнитурой Bluetooth – в манжете одной находится встроенный микрофон и кнопки, которые позволяют принять или отклонить вызов. А на подушечках пальцев таких перчаток находятся токопроводящие нити, которые позволяют передавать команды на сенсорный экран, не снимая перчаток на морозе.

Если вы используете традиционные чехлы для смартфона или телефона, возможно, пришло время отказаться от них. В современных моделях есть отделения для банковских карточек, денежных купюр. Есть и чехлы-трансформеры, которые можно использовать как подставку для смартфона или планшета.

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, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **107996, Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aifzdravie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Вокруг глаз



Кожа вокруг глаз весьма чувствительна и часто выдает возраст, поэтому ухаживать за ней нужно очень тщательно. Попробуйте воспользоваться моими домашними масками.

- Один банан разомните в кашичу и нанесите ее на кожу вокруг глаз. Через полчаса смойте маску водой.
- 1 ст. ложку жирного творога смешайте с 1 ч. ложкой меда, 1 ч. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой сливок. Наложите маску на область под глазами на 10 минут, а затем смойте.

Дина, Москва

Чем намазать спину Раз в месяц

Хочу рассказать о том, как приготовить мази от болей в спине, вызванных остеохондрозом:

- Возьмите в равных долях сухую траву тысячелистника, лаванды, хвоща полевого и измельченные корни одуванчика и алтея. 3 ст. ложки сбора залейте 100 мл крутого кипятка и проварите на небольшом огне 5 минут, энергично помешивая. Отвар охладите и соедините с жировой основой (75 г растительного масла и 75 г свиного жира).

- Смешайте в равных долях траву зверобоя, мяты, чистотела, сосновых почек и эвкалипта. 3 ст. ложки сбора залейте 100 мл кипятка и подержите на небольшом огне 5 минут. Готовый охлажденный отвар смешайте с жиром, как в предыдущем рецепте. Обе мази наносят на болезненный участок и втирают в течение 4–5 минут. После процедуры больное место тщательно укутывают.

Николай, Тула

У меня болезненные менструации, но каждый раз пить таблетки не хочется, поэтому я пользуюсь народными средствами. Вот мои рецепты:

- 2 ст. ложки клевера красного залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в термосе 6–8 часов. Настой пейте в течение дня по четверти стакана за полчаса до еды.

- Смешайте в равных долях сухую измельченную траву зверобоя продырявленного и сухих листьев малины. 1 ч. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться в закрытой посуде 15 минут. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

- 2 раза в день за полчаса до еды пейте по 1/3 стакана сока сельдерея.

Татьяна, Подольск

Прошу совета!

Смягчаем кожу

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться рецептами по смягчению загрубевшей кожи ног.

- 2 ст. ложки измельченного корня алтея залейте 0,5 л воды, прокипятите и дайте настояться в течение получаса. Затем возьмите две марлевые салфетки, смочите в полученном растворе и приложите на полчаса к коже ступней. Кожа станет намного мягче!

Нина, Курск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Белоголовцев:

– Я практически не пользуюсь народными средствами. Многие вещи, которыми мы в детстве пользовались, теперь врачами отрицаются. Например, пар картошки сильно обжигает слизистую. Поэтому я не сторонник народной медицины, но при этом не могу сказать, что это полная ерунда. Наверное, кому-то она помогает.

Чтобы ноги не уставали

Хочу рассказать, как быстро снять отеки и усталость с ног.

- Смочите марлю в прохладном кислом молоке и сделайте нетугую повязку на ноги. Через полчаса повязку можно снять.

Алла, Самара

«Незнакомка нежная, всему люду полезная» – так называют софору народная молва, и это не случайно. Ещё наши бабушки и дедушки знали о диковинном растении – софоре японской. Удивительные свойства этого дерева с давних пор помогали людям справляться с различными недугами, возвращали бодрость и хорошее самочувствие.

Софора японская – декоративное дерево с густой кроной, гладкими зелеными ветками и слегка растрескавшейся корой, дальний родственник акации белой. На территории бывшего СССР растет на Кавказе, в Крыму, Херсонской и Одесской областях.

В плодах и бутонах софоры японской природа сосредоточила богатый комплекс биологически активных веществ. Среди них – уникальный флавоноловый гликозид рутин, который укрепляет и очищает стенки сосудов.

Софора японская восстанавливает эластичность кровеносных сосудов, снимает органические отложения с их стенок, обладает успокаивающим, нормализующим артериальное давление действием. Она понижает ломкость капилляров, пре-

СОФОРА ЯПОНСКАЯ – ПОДДЕРЖКА СЕРДЦУ И СОСУДАМ

дотвращая развитие атеросклероза и инсульта, является противоаллергическим средством, повышает иммунитет, используется при лечении трофических язв, псориаза и экзем, улучшает зрение и восстанавливает сетчатку глаз. Ещё одно важное свойство софоры японской – она снижает уровень сахара в крови и используется при лечении сахарного диабета.

Самый известный рецепт народной медицины с использованием софоры – настойка, очищающая сосуды.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

100 г плодов софоры промывают, кладут в стеклянную посуду и заливают 0,5 л водки. Настаивают 30 дней в темном месте. Затем настойку процеживают, дают ей отстояться. Принимают по чайной ложке три раза в день после еды. Очистку сосудов таким способом рекомендуется проводить месячными курсами с перерывами в два-три месяца.

Однако не следует забывать, что успешное лечение сердечно-сосудистых заболеваний не ограничивается фитотерапией: необходимы нормальные условия труда и быта, занятия физкультурой, рациональное питание – пищевые продукты, богатые холестерином, поваренной солью и углеводами, должны быть исключены. Не менее важен регулярный прием витаминов и микроэлементов, благотворно влияющих на сердечно-сосудистую систему. К ним в первую очередь относятся вита-

мины группы В и такие микроэлементы, как магний, цинк, марганец, селен, хром, медь.

Соединить силу растений и витаминов удалось в витаминно-минеральном комплексе «Софора + Витамины для сосудов», который выпускается в виде капсул. Этот препарат содержит софору японскую, гинкго билоба, чеснок и специально разработанный в Институте питания РАМН комплекс витаминов и минералов, полезных для сосудов.

Для нормализации холестеринового обмена «Софора + Витамины для сосудов» обеспечивают необходимую потребность организма в наиболее значимых для сердечно-сосудистой системы витаминах (С, Е, В₂, В₆, В₁₂, РР), фолиевой кислоте и микроэлементах (магний, цинк, марганец, медь, хром и селен).

Помимо витаминно-минерального комплекса «Софора + Витамины для сосудов» содержит группу наиболее изученных растительных биофлавоноидов – софоры японской, гинкго билоба, чеснока, благодаря которым уменьшается проницаемость сосудов, особенно капиллярных, увеличивается перенос кислорода и питательных веществ к клеткам мозга и сердечной мышцы. Биофлавоноид чеснока аллицин уменьшает образование холестерина в организме и способствует его выведению из крови.

Витаминно-минеральный фитокомплекс «Софора + Витамины для сосу-



дов» является наиболее сбалансированным средством для борьбы с возрастными изменениями сосудов, сочетающим в себе мудрость народной медицины и современные знания.

Спрашивайте в аптеках города.

СогР RU.77.99.11.003.E.018560.04.11 от 29.04.2011. Произведено ООО «СОИК». Тел. в Москве: (499) 161-91-46.



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

РЕКЛАМА



АЗБУКА ВКУСА

Пожалуй, имбирь – самая зимняя приправа. Имбирный корень согреет, прогонит апатию и не даст впасть в спячку в холода.



Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач-диетолог **Галия ШАФИГУЛЛИНА.**

Витамины – не главное!

Многие уверены, что имбирный корень содержит огромное количество витаминов и микроэлементов. Однако пытаться справиться с гиповитаминозом при помощи имбиря не стоит. В этой пряности действительно присутствует целый ряд полезных элементов, таких как витамины группы В, аскорбиновая кислота, железо, магний, калий, но содержание их невелико – не более 1% от суточной нормы.

Но это вовсе не значит, что ценность имбиря ограничивается лишь его вкусом. В имбирном корне присутствуют такие химические соединения, как гингерол, шогол, пародол, которым имбирь обязан своими полезными свойствами. Научные исследования доказывают способность имбиря снижать уровень сахара в крови, что делает его прекрасной добавкой к меню людей с сахарным диабетом и тех, у кого есть предрасположенность к этому заболеванию.

Кроме того, корень имбиря обладает свойствами разжижать кровь, поэтому он эффективен в качестве профилактики тромбозов и некоторых сердечных заболеваний.

Стоит полюбить имбирь и людям с больными суставами, ведь эта пряность борется с воспалением при артритах, а значит – и способствует уменьшению боли.

Есть у имбиря и противомикробные свойства, поэтому он эффективен при различных простудных заболеваниях. А если учесть, что имбирь повышает температуру тела и помогает согреться даже в лютый мороз, пренебрегать имбирным чаем в сезон гриппа и ОРВИ ни в коем случае не стоит!

А еще справляется с тошнотой, изжогой и другими неполадками в работе желудочно-кишечного тракта.

В помощь худеющим

Имбирный чай часто рассматривают в качестве средства для снижения веса. Научных исследований, где оценивается влияние имбиря на процесс похудения, не проводилось, однако имбирь обладает рядом свойств, которые

Пряный корень

Чем полезен имбирь



● На заметку

Не можете проснуться рано утром? Не торопитесь протягивать руку к чашке с кофе. Имбирный чай тонизирует не хуже кофеина, а пользы принесет намного больше. Просто добавьте в заварочный чайник щепотку имбиря, дайте напитку настояться в течение часа, положите корицу и немного меда – и бодрящий напиток готов. Только не стоит пить имбирный чай на ночь – заснуть после него будет непросто.

могут косвенно способствовать расставанию с лишними килограммами.

Тонизирующий эффект имбиря помогает легче справляться с физическими нагрузками, увеличивает активность в течение дня и во время занятий в спортзале. Кроме того, имбирь согревает, а значит – и усиливает процесс потоотделения во время тренировки.

Некоторые поклонники имбирного чая отмечают, что напиток способствует насыщению. Это утверждение тоже не лишено смысла, ведь имбирь улучшает пищеварение, помогая организму лучше усваивать пищу.

Кроме того, у людей с лишним весом часто отмечаются нарушения углеводного обмена, и здесь способность имбиря снижать уровень сахара крови придется очень кстати.

Однако нужно понимать, что имбирь – это не чудо-средство. А помогает только тем, кто придерживается принципов здорового питания и не пренебрегает физической активностью.

И с мясом, и с медом

Добавлять имбирь можно практически в любые блюда: он хорошо сочетается с мясными и рыбными кушаньями, блюдами из риса. Заправка из растительного масла, зелени и имбиря украсит овощной салат.

Молотый и свежий имбирь во многих блюдах может стать хорошей альтернативой поваренной соли. Поскольку корень имбиря обладает выраженным вкусом, даже не соленая еда не будет казаться пресной.

Хорош имбирь и в выпечке – имбирные пряники и медовые коврижки с имбирем обладают приятным вкусом и тонким ароматом.

Но все-таки главные любители имбиря – это поклонники японской кухни. Гурманы уверены, что вкус суши не должен смешиваться, поэтому после каждого рисового колбачка полагается съесть кусочек маринованного имбиря, который подготовит вкусовые рецепторы к новой порции. К счастью, в процессе маринования имбирь не теряет большинства своих полезных свойств. Если маринованный имбирь сохранил свой пряный вкус, значит – осталась и его противомикробная активность, которая в старину помогла жителям Страны восходящего солнца есть сырую рыбу без последствий для желудка. Впрочем, при гастритах в стадии обострения увлекаться маринованным имбирем все же не стоит.

Кому нельзя?

Несмотря на всю полезность имбиря, некоторым людям нужно относиться к этой приправе с особой аккуратностью.

- Не давайте блюда с имбирем детям до двух лет.
- Женщинам не стоит впервые пробовать имбирь во время беременности – не исключены аллергические реакции.
- В сочетании с сахароснижающими препаратами имбирь может вызвать состояние гипогликемии у больных сахарным диабетом 2-го типа, поэтому обязательно контролируйте уровень глюкозы.
- Осторожнее с имбирем следует быть и тем, кто принимает лекарства, разжижающие кровь.

Александра ТЫРЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



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

В чем соль?



Моя мама во все блюда добавляет йодированную соль. Действительно ли таким способом можно восполнить дефицит йода в организме?

Ирина, Москва

– Использование йодированной соли не всегда оправданно. Следует помнить, что соединения йода, присутствующие в соли, неустойчивы и уже спустя несколько месяцев их содержание значительно снижается, поэтому не стоит покупать соль впрок. Также не стоит использовать йодированную соль в приготовлении горячих блюд, потому что при термической обработке теряется до 60% йода. Используйте ее в салатах, холодных закусках.

Вредный кубик



Много слышу о том, что бульонные кубики вредны для здоровья. Но в чем конкретно их вред?

Алексей, Тула

– «Сухие бульоны» на 50–70% состоят из химических добавок (глутамат натрия, красители, консерванты и соль). Экстрактивные компоненты, которые должны содержаться в данном продукте, сами по себе не несут биологической ценности и зачастую плохо усваиваются. Мнение диетологов в данном вопросе однозначное – бульонные кубики действительно могут нанести вред здоровью. Особой группой риска являются люди с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Капуста-антистресс



Слышала, что капуста брокколи полезна при стрессе. Правда ли это? На чем основано успокоительное действие капусты?

Алла, Воронеж

– В капусте брокколи имеются витамины группы В, А, С, Е, РР и огромное количество важнейших микроэлементов. Главная среди них – фолиевая кислота, которая способствует нейтрализации тревожных состояний, помогает снять эмоциональное напряжение и обрести чувство гармонии.

Брокколи способствует очищению организма, нейтрализует токсины и канцерогены, восстанавливает гормональный баланс, а благодаря аминокислоте тирозин помогает бороться со стрессом, способствует равновесию, расслабляет в стрессовых ситуациях.



Куда добавить имбирь

Мясо – молотым имбирем, смешанным с солью, натирают мясо перед жаркой, чтобы сделать его мягче.

1



2

Рыба – имбирь отбивает неприятный запах у речной рыбы.



5

Напитки – имбирь добавляют в чай, пунши и глинтвейны.

4

Овощи – особенно хорош имбирь в сочетании с тыквой, кабачками, патиссонами и бобовыми.

3



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Одна из главных задач худеющих – свести к минимуму количество «пустых» калорий. Решить ее помогут обогащенные продукты. Разберем подробнее, как и зачем их обогащают.

С витаминами и минералами

? **Зачем?** Тем, кто следит за весом, часто приходится ограничивать себя в еде и страдать от дефицита витаминов. Тем, кто худеет на белковых диетах, не хватает витаминов С и группы В. Вегетарианцам – витаминов А, Д, Е и К. Тяжелее всего приходится поклонникам низкокалорийных меню. Попробуйте уместить суточную норму элементов в 1200 ккал! Ведь только для того, чтобы набрать дневную норму витамина В₂, придется съесть кирпич черного хлеба!

Кроме того, в овощах-фруктах, выращенных по современным технологиям, меньше биологически активных веществ. Например, тепличные томаты содержат в 10 раз меньше каротина и витамина С, чем грунтовые.

Кстати, «перебрать» витамины из обогащенных продуктов невозможно. Многие витамины и минералы действительно могут быть токсичными, но, если вы не пьете витаминные препараты в ударных количествах, «передоза» можно не опасаться. Из обогащенных продуктов витамины усваиваются хуже, чем из натуральных.

Но лучше, чем из синтетических таблеток, потому что поступают в организм привычным физиологичным путем (вместе с едой) и усваиваются постепенно.

Дефицита не будет!**Что такое обогащенные продукты**

! **Куда добавляют.** Чаще всего обогащают самые ходовые продукты – хлеб, муку (витамины группы В и РР, йод и железо), масло и спреды (жирорастворимые витамины А, Д, К и Е), молоко, творог и йогурты (кальций, витамины, йод, железо), соль (йод), соки (витамины А и С), «быстрые» каши (витамины группы В).

По правилам порция обогащенного продукта должна покрывать 30–50% суточной нормы конкретного элемента. Остальное мы получим вместе с обычными продуктами.

✓ **Кстати.** Повышенные нагрузки в фитнес-зале «вымывают» витамины из организма – не помешает восполнить потерю после тренировки. А дополнительный прием продуктов с витаминами С и Е уменьшает боль в мышцах после интенсивных занятий.

С пробиотиками

? **Зачем?** Ни минералы, ни витамины не могут нормально усваиваться в организме, если нарушена кишечная микрофлора. Полезные микроорганизмы делают нужную работу, в том числе борются с болезнетворными бактериями, повышают иммунитет и нормализуют углеводный обмен. Ученые из Имперского колледжа (Лондон) наглядно продемонстрировали пользу пробиотиков на колонии мышей. У тех из них, что ели «живые йогурты», ускорилось всасывание желчных кислот, нормализовалось расщепление жиров и вес уменьшился.

! **Куда добавляют.** В кефир, йогурты, творожки – из этих продуктов пробиотики прекрасно усваиваются.

✓ **Кстати.** В самые прогрессивные продукты наряду с пробиотиками добавляют и пребиотики – инулин и лактулозу. В качестве подкормки для полезных бактерий.

С клетчаткой

? **Зачем?** Суточная норма – 30 г растительных волокон в сутки. А мы обычно довольствуемся жалкими 10–15 г. И тем самым добровольно отказываемся от возможности избавиться себя от многих потенциальных проблем со здоровьем: от атеросклероза до рака прямой кишки. Худеющим от клетчатки

тоже сплошная польза. Растительные волокна стимулируют работу кишечника, выводят токсины из организма, замедляют всасывание жиров и углеводов, снижают выработку инсулина и, соответственно, не позволяют набирать лишний вес. Кроме того, клетчатка создает ощущение заполненного желудка, притупляя чувство голода.

! **Куда добавляют.** В каши, йогурты, кефир, мюсли, хлеб, низкоуглеводные десерты, хлебцы и диетические напитки в порошках (их надо разводить водой).

✓ **Кстати.** У избыточного поедания клетчатки есть свои минусы – метеоризм и непроходимость кишечника. Поэтому чем больше клетчатки вы едите, тем больше воды надо выпивать за день – до 2,5 литра.

Светлана ГЛЕБОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей Белоголовцев:



– Чтобы не толстеть, я стараюсь питаться пищей с минимальным количеством мучных изделий. В последнее время стараюсь заменять мясо морепродуктами, насколько мне это позволяют мои финансы.

ВСЕГДА ЛИ КАЛЬЦИЙ ПОЛЕЗЕН?

Что общего у остеопороза, артрита, артроза, пародонтоза и перелома? Каждый день с экрана телевизора и страниц газет и журналов нам пишут о необходимости приема препаратов кальция, чтобы не было переломов и кости скелета были крепкими. Каждый производитель в большей степени упирает на то, что лучше всего кальций усваивается организмом при приеме его препарата. И все потому, что в нем содержатся те или иные вещества или элементы, которые способствуют усвоению кальция.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О КАЛЬЦИИ?

Проведенный эксперимент показал, что излишнее потребление любого кальция (в чистом виде, в добавках и таблетках или в продуктах питания) – губительно для здоровья. Почему? Да потому, что лишний кальций в организме не усваивается, а «оседает» в различных органах. В первую очередь от избытка кальция страдает кровеносная система – сосуды кальцифицируются, становятся более ломкими. Из-за нарушения кровеносной системы страдает и вся сосудисто-кровеносная система в целом: инфаркты и инсульты (<http://medicaltravel.ru/articles/200-priem-kalcija-vreden-dlya-sosudov.html>). Еще **излишки кальция очень любят оседать в органах в виде камней и песка.** Так какой же выход из сложившейся проблемы: вроде и кости болят, но и кальций тоже вредит?

ПЕНЗЕНСКОЕ ОТКРЫТИЕ

Учеными из Пензы было открыто, что для костной ткани важна не степень усвоения кальция клеткой кости, а наличие самой клетки кости. Оказалось, что **костная ткань с течением времени не только разреживается (как губка), но и образуются полости (в Америке их называют «кисты»)** – мы образно сравниваем их с кариесными. Это открытые коснулись всех костных заболеваний.

Поэтому при наличии полостей в костной ткани потребление кальция по принципу «чем больше, тем лучше» – не работает. Ведь для того, чтобы кальций усваивался клетками кости, нужно, чтобы эти клетки были «живыми» и в необходимом количестве. При наличии же пустот в костной ткани получается, что те клетки, которые мы хотели бы накормить кальцием, уже умерли. В таком случае нам кормить некого. А ждать, когда необходимая нам клетка кости родится, приходится очень долгое время. Состав, который открыли ученые из Пензы, способствует именно росту клеток костной ткани.

ИННОВАЦИОННЫЙ СОСТАВ

В чем же отличие этого состава от других и за счет чего он способствует рождению клеток кости?

Учеными из Пензы было открыто вещество, которое запускает механизм деления клеток кости – это **трутневый расплод**. Трутневый

расплод насыщен макро- и микроэлементами, аминокислотами, витаминами. Но главное достоинство трутневого расплода – это содержание в его составе энтомологических гормонов насекомых, которые для человека являются прогормонами. Из этих прогормонов организм легко строит свои собственные гормоны. При применении трутневого расплода возможно восстановление гормонального фона. А самое главное – восстанавливается уровень тестостерона, который оказывает прямое анаболическое действие на костную ткань, т.к. является катализатором построения клеток кости. Тестостерон запускает процесс деления клетки кости. В первую очередь деление клеток начинается в клетках, которые находятся рядом с полостным образованием. И вот этим родившимся клеткам обязательно необходим кальций, но не в огромном количестве.

Помимо тестостерона, трутневый расплод содержит и другие прогормоны человека, которые оказывают существенное влияние на развитие клеток кости: эстрадиол, прогестерон, инсулиноподобный фактор роста.

На фармацевтическом рынке сейчас можно встретить несколько препаратов компании «Парафарм» на основе трутневого расплода: это «Остеомед», «Остеомед Форте» и «Остеовит».

**Спрашивайте в аптеках!**

www.osteomed.ru
www.osteovit.ru



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Седина в голову

От чего раньше времени серебрятся волосы

Чем вызывается преждевременное поседение



НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Если кто-либо из ваших родителей или близких родственников уже в 20 лет имел седые пряди волос, не удивляйтесь, что и вы обнаружите у себя раннюю седину.



ОКСИДАТИВНЫЙ СТРЕСС

Он может быть вызван солнечными лучами, под воздействием которых образуются свободные радикалы. Активные формы кислорода нарушают клеточные мембраны меланоцитов, что приводит к их гибели и уменьшению выработки пигмента.



УХУЖДЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ В ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Нарушение кровотока часто происходит у тех, кто пренебрегает головными уборами в холодную погоду, что провоцирует спазм кровеносных сосудов, питающих корни волос.



НЕКОТОРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Нарушение функций щитовидной железы и изменение гормонального фона нередко раньше времени снижают выработку пигмента меланоцитами. Также ранний «иней» в волосах может быть связан с анемией, с аутоиммунными заболеваниями и заболеваниями желудочно-кишечного тракта, нарушающими всасывание олигоэлементов.



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОТЯСЕНИЕ, ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

При сильном стрессе или эмоциональном перенапряжении надпочечники вырабатывают гормон кортизол, что приводит к гибели меланоцитов, отвечающих за выработку пигмента меланина.



ВЕГЕТАРИАНСТВО, ДИЕТЫ, ОБЕДНЕННЫЕ БЕЛКОМ

Дефицит белка подавляет активность меланоцитов – особых клеток, в которых синтезируется пигмент меланин. Белок – основной строительный материал для волос. Он содержит тирозин – аминокислоту, которая в ходе окисления превращается в меланин.



ДЕФИЦИТ МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТОВ И ВИТАМИНОВ

Недостаток витаминов А, Е, С, но главным образом – витаминов группы В, а также железа, цинка, меди и хрома, марганца часто приводит к нарушению функции меланоцитов, а также ухудшает структуру волос и приводит к их выпадению.

Фото Fotolia/PhotoXPRESS.ru

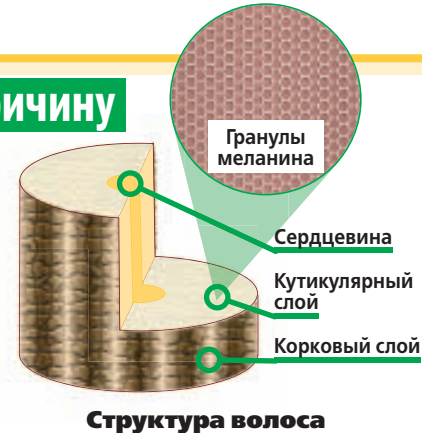
Для лечения используются:

- ⊕ витаминно-минеральные комплексы, препараты фолиевой кислоты;
- ⊕ диета, богатая продуктами, содержащими витамины и микроэлементы, стимулирующие выработку меланина – пигмента, отвечающего за цвет волос;
- ⊕ мезотерапия – введение в кожный покров головы препаратов, содержащих витамины группы В, олигоэлементы, вещества-предшественники пигмента меланина, никотиновую кислоту, а также препараты, улучшающие кровообращение в коже волосистой части головы. Минимальный курс – 10 процедур;
- ⊕ наружные средства, содержащие цинк, медь, железо, которые втираются в корни волос;
- ⊕ дарсонвализация и массаж волосистой части головы.

Не всегда лечение может привести к положительному результату. Если произошла гибель меланоцитов, вырабатывающих пигмент, то процесс поседения становится необратимым.

Что поможет выявить причину

- УЗИ щитовидной железы
- Биохимический анализ крови
- Спектральный анализ волос на определение микроэлементного состава
- Исследование кожных покровов головы с помощью дерматоскопа
- Трихоскопия – компьютерная диагностика волос и кожи головы с помощью видеокамеры, с функцией многократного увеличения.



Как замедлить потерю меланина

- 1** В холода не ходите без шапки.
- 2** В солнечную погоду защищайте волосы от ультрафиолета головным убором, пользуйтесь солнцезащитной косметикой для волос.
- 3** Ежедневно массируйте волосистую часть головы при помощи массажной щетки.
- 4** Ешьте больше продуктов, содержащих:
 - железо, марганец, цинк, медь: яблоки, сельдерей, цитрусовые, шиповник, пшеничные отруби, морские водоросли;
 - витамины группы В: кедровые, грецкие орехи, фисташки, кунжут, арахис, семена подсолнечника, соя, зеленый горошек, клюква, изюм, курага, куриный желток;
 - растительные и животные белки: соя, фасоль, горох, рыба и морепродукты, свинина, субпродукты, мясо птицы.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы отвечает специалист по массажу Михаил ВОРОНИН.

Масло для массажа



Какое растительное масло лучше взять для массажа тела в домашних условиях?

Михаил Лебедев, Новгород

– Для массажа лучше всего подойдут масла, получаемые из семян, мякоти плодов или орехов масличных растений при помощи холодного отжима. В них сохраняется больше витаминов и биоактивных веществ, чем в маслах, произведенных при помощи экстрагирования. Благодаря высокому содержанию триглицеридов жирных кислот они хорошо увлажняют кожу, способствуют укреплению мембран ее клеток, помогают усваиваться жирорастворимым витаминам А, D, E.

Выбирать лучше те, которые не загустевают при нагревании и не образуют на коже липкой пленки, – персиковое, пальмовое масло, масло какао, жожоба, сафлоры, виноградных косточек. Можно брать и более вязкие масла, они тоже полезны. Например, льняное масло или масло ростков пшеницы хорошо увлажняют и успокаивают кожу, способствуют заживлению ран, а богатое бета-каротином морковное масло件озлезно для зрелой кожи. Но их нужно разводить более легкими маслами. Смесь масел можно готовить как заранее, так и перед процедурой. Но помните, что натуральные масла быстро окисляются при контакте с воздухом, поэтому их надо хранить в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой и обязательно – в холодильнике.

Добавим каплю аромата



Очень люблю запахи всяких разных эфирных масел, но мало что понимаю в них. Как их использовать в уходе за телом и какие брать?

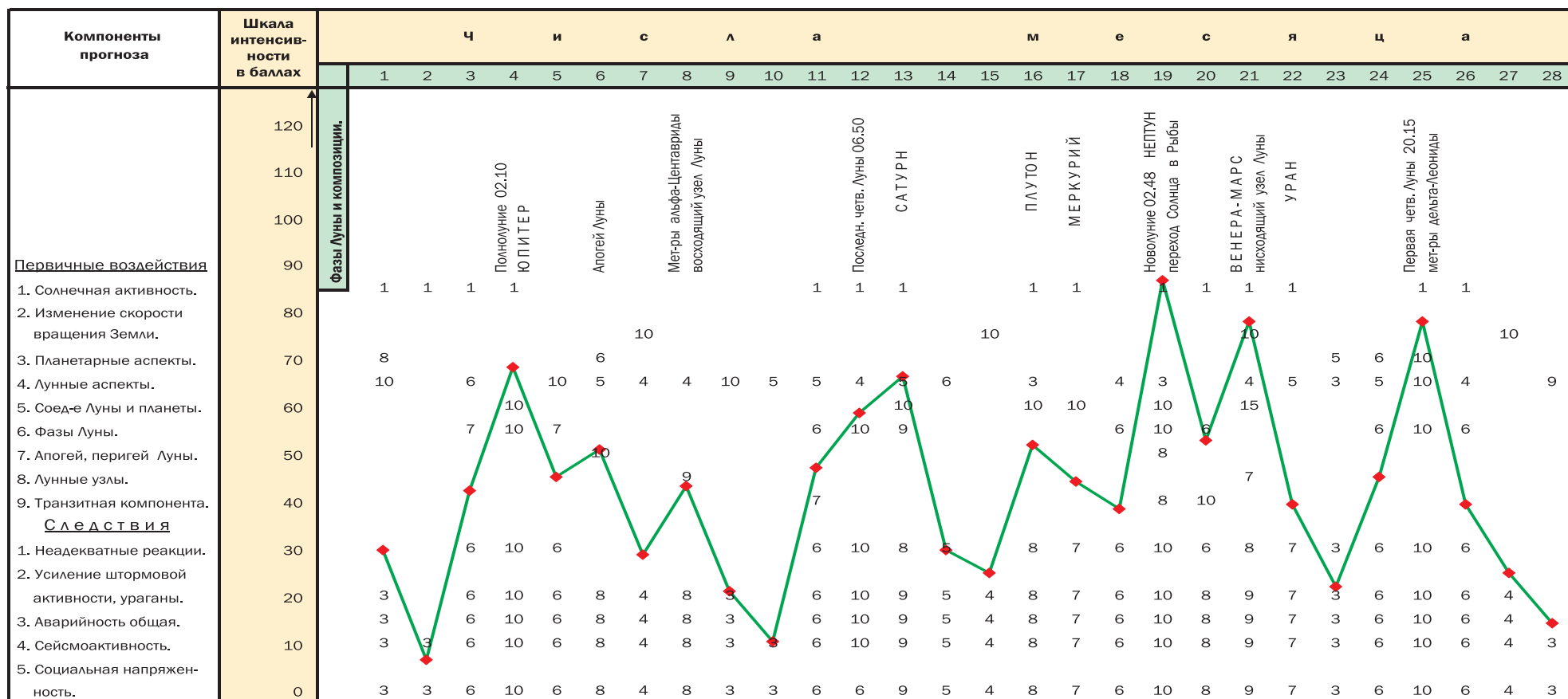
Ирина, Марциальные Воды

– Практически все эфирные масла обладают биостимулирующими, антибактериальными и антиоксидантными свойствами. Какое масло выбрать, зависит от эффекта, который вы хотите получить. Например, масла розмарина, кедра, сосны, ромашки аптечной препятствуют воспалению и способствуют заживлению ран. Если вы боретесь с целлюлитом, возьмите масло какого-нибудь цитрусового – апельсина, грейпфрута, лимона. При сосудистых проблемах и склонности к отекам применяют масла кипариса, лимона, чайного дерева, шалфея мускатного. А масла ладана, бергамота, иланг-иланга улучшают тонус кожи. Эфирные масла в чистом виде могут вызвать ожог. Поэтому их подмешивают к базовым массажным маслам. На 30 мл базового масла (1,5 столовые ложки) добавляют 10–15 капель эфирного. Их можно добавить в ванну, в состав для обертывания или капнуть в увлажняющее молочко для ухода за телом.

Полосу подготовила
Анна ГРИШУНИНА

Инфографика Екатерины Кузнецовой

САМОЧУВСТВИЕ



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в ФЕВРАЛЕ 2015 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику:

2-го, 10-го и 28-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряженные дни февраля 2015 г.:

4 (04-08); 12 (07-09); 13 (08-10); 16 (00-03); 17 (08-10); 19 (10-13); 21 (05-09); 22 (04-06); 25 (20-23).

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

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В феврале усиление геофизической активности ожидается: 4-8, 12, 13, 16-22, 25-го. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряженности в социуме.

4 – полнолуние, соединение Луны с Юпитером во Льве. Вероятно обострение хронических болезней, скачки артериального давления. Не исключены проблемы с печенью и желчным пузырем, боли в спине и тазобедренных суставах. Необходимо соблюдать диету, отказаться от употребления алкоголя, избегать стрессов. Полезны умеренные физические упражнения, прогулки, полноценный сон.

12 – последняя четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Особенно уязвимы печень, легкие, нервная

Активные процессы в феврале

и кровеносная системы. Вероятны проблемы с седалищным нервом, венами, тазобедренными суставами. Откажитесь от тяжелой и жирной пищи, алкоголя, не перегружайте позвоночник и ноги. Подходящее время для завершения начатых дел, налаживания контактов, прогулок и занятий спортом. Полезно пребывание на свежем воздухе, посещение церкви. Остерегайтесь травматизма.

13 – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Возможны проблемы с печенью, желчным пузырем, легкими, тазобедренными суставами, позвоночником. Не исключены воспалительные процессы и боли в костях, суставах и связках, падения, несчастные случаи, травматизм и переломы. Не спешите, концентрируйте

внимание, особенно на транспорте и при переходе улиц, не носите тяжести, соблюдайте диету, новых дел не начинайте.

16 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Возможны заболевания позвоночника, суставов, особенно коленных, зубные и желудочные боли. Не исключены проблемы с мочеполовыми органами. Остерегайтесь инфекций и переохлаждения, избегайте неумеренных физических нагрузок, мест большого скопления людей. Успешной будет серьезная работа, закаливание, уход за кожей и процедуры по оздоровлению.

17 – соединение Луны с Меркурием в Водолее. Возможно обострение болезней крови, нервных расстройств, анемия, головокружение, боли и судороги в ногах. Часто болезни зависят от состояния ума, нервной системы, пищеварения и выделения. Необходимо соблюдать диету, избегать беспокойства и стрессов, умственного перенапряжения.

19 – Солнце переходит в знак Рыб, новолуние, соединение Луны с Нептуном в Рыбах. В новолуние организм максимально ослаблен, иммунитет понижен. Вероятно обострение хронических болезней, пониженная работоспособность. Не исключено обострение психических расстройств, эндокринных заболеваний, простуд. Существует опасность аварийных и травмоопасных ситуаций, отравлений газом и ядовитыми жидкостями. Необходимо соблюдать диету, отказаться от алкоголя, жирной пищи и кофе. Полезны водные процедуры, массаж стоп. Новые дела начинать не рекомендуется.

21 – соединение Луны с Марсом и Венерой в Овне. Возможны бессонница, головные боли, головокружение, болезни головы, органов слуха, глаз, лор-заболевания. Не исключены функциональные и органические расстройства, эндокринные нарушения и заболевания почек. Велика вероятность травматизма, ожогов, порезов. Остерегайтесь инфекционных заболеваний, используйте только качественные продукты. Полезны прогулки, общение с предметами искусства, посещение концертов, выставок и вернисажей.

22 – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны заболевания головы, лица, глаз, органов слуха, бессонница, головные боли и головокружение. Контролируйте свои эмоции, соблюдайте режим сна и отдыха, откажитесь от возбуждающих средств, кофе и алкоголя, не вступайте в конфликты, остерегайтесь падений. Благоприятны умеренные физические упражнения и прогулки. Неблагоприятное время для принятия важных решений и планирования, которые лучше отложить на более позднее время.

25 – первая четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Велика вероятность конфликтов. Возможны заболевания органов дыхания, бронхов, рук и плеч. Остерегайтесь простуды, стрессов, физического и эмоционального перенапряжения. Деловые встречи, финансовые сделки и покупки должны быть удачными, выяснение отношений лучше отложить на потом. Полезны водные процедуры, дыхательная гимнастика и прогулки.

СЕКРЕТ СПОКОЙСТВИЯ

Более 20 лет производится компанией БИОТИКИ по уникальной технологии микрокапсулирования

Глицин

Таблетки подязычные 100 мг / 50 таблеток

Состав (на одну таблетку): глицин гидрохлорид - 100 мг, микрокапсулы карбоксиметилцеллюлозы гидроксиэфира - 1 мг, микрокапсулы - 1 мг.

- Уменьшает психоэмоциональные напряжения, агрессивность, конфликтность, снимает спазмолитическую активность
- Облегчает засыпание и нормализует сон
- Повышает умственную работоспособность
- Уменьшает вегето-сосудистые расстройства
- Уменьшает возбудимость миокарда при ишемическом инсульте и черепно-мозговой травме

Способ применения, показания и противопоказания

Позволяет:

- ✓ Справиться со стрессом
- ✓ Улучшить настроение
- ✓ Нормализовать сон

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ИНТИМ-КЛУБ

Что нужно предпринять супругам, чтобы оставаться желанными друг для друга на протяжении долгих лет? Как построить отношения людям с различным темпераментом?

Наш эксперт – психолог Иван МАКАРОВ.

Желанная – значительная

«Женщины средних лет, которые приходят ко мне на прием, нередко жалуются на то, что во время интимной близости с мужьями они чувствуют себя куклами, вынужденными удовлетворять мужские потребности», – делится опытом психолог Иван Макаров.

Для женщины важно не только то, что муж проявляет интерес к сексуальной жизни. Ей хочется, чтобы он желал интимной близости именно с ней, чтобы она являлась для него единственной и неповторимой. «В женской психологии быть желанной – это значит быть единственной», – подчеркивает эксперт.

Не забывать о романтике!

Оставаться желанными друг для друга на долгие годы вполне реально для супругов. И во многом это зависит именно от сильного пола! Если муж не забывает регулярно говорить жене комплименты, приглашает на романтические свидания, то у пары есть все шансы сохранить гармонию на долгие годы.

Сильному полу не нужно забывать о различиях между мужской и женской психологией. Большинство мужчин вполне могут представить себе интимные отношения без любви – в качестве физической разрядки. За редким исключением для женщин такой подход неприемлем. Если мужчина хочет оставаться желанным для своей супруги, он должен постоянно доказывать, что любит ее, что его любовь не угасла с годами.

На долгие годы

Как сохранить влюбленность в браке

Быть красивой для мужа

Разумеется, интимная гармония в браке зависит от обоих супругов. Женщины тоже несут свою долю ответственности. Нередко барышни уделяют внимание своей внешности, только если собираются посетить общественное место. Дама может тщательно готовиться к любому выходу в свет и даже к походу в ближайший магазин, но при этом в собственной квартире ходить в засаленном халате. Ей даже не придет

Разница темперамента не важна, если супруги любят друг друга

в голову, что необходимо быть красивой для мужа, а не только для посторонних людей.

Еще одна ошибка женщин заключается в том, что после рождения детей они нередко начинают воспринимать супруга исключительно в качестве отца, когда все разговоры в доме сводятся только к бытовым проблемам и воспитанию детей, – это убивает желание у мужчины.

Ценить, уважать, удивлять, заботиться

Советы и психологические рекомендации по сохранению интимной гармонии часто ограничиваются описанием эротических техник, ролевых игр, интимных «игрушек» и прочих атрибутов, способных или якобы способных разжечь потухшую страсть. На самом деле важнейшим способом сохранения интимной гармонии являются

достойные отношения между супругами в повседневной жизни.

Необходимо ценить, уважать, удивлять вторую половинку, заботиться друг о друге. Замечательно, когда супруги взаимно заряжаются позитивной энергией: делятся друг с другом впечатлениями о прочитанных книгах, интересных фильмах и телевизионных передачах, спектаклях и концертах. Можно посещать культурные мероприятия совместно, а можно – и по отдельности, но обязательно нужно делиться радостью и хорошим настроением.

Разный темперамент

Различия в темпераменте проявляются не только в том, что кому-то из супругов нужно больше интимных контактов, а кому-то меньше. Речь также идет о ролях, которые каждая «половинка» примеряет на себя на супружеском

ложе. Например, многих мужчин начинает раздражать, если исполнение супружеского долга происходит исключительно по их инициативе. Им бы хотелось, чтобы дамы сами чаще проявляли активность.

«Не нужно думать, что, если супруг или супруга не проявляет инициативы, он или она вас разлюбил и не хочет больше интима», – подчеркивает Иван Макаров. – Просто для кого-то пассивная роль в сексе является более комфортной и предпочтительной. Если супруги откровенно поговаривают друг с другом, то многих недоразумений можно избежать».

Поиск гармонии

«Мне думается, что разницу в темпераменте можно компенсировать, если мужчина и женщина любят друг друга и стремятся к интимной гармонии», – рассказывает слесарь-сборщик Артем. – Например, моя жена Арина – очень темпераментная женщина. Обычно ей бывает мало одного акта в течение ночи, ей хочется еще и еще. Хотя у меня отличная потенция, но все же возможности сорокалетнего мужчины ограничены. Поэтому мы вместе приобрели в секс-шопе фаллоимитатор. Кроме того, я не устаю удовлетворять свою любимую с помощью оральных ласк».

Артем считает, что секрет их долголетней счастливой жизни с Ариной состоит в том, что оба супруга с пониманием и деликатностью относятся к особенностям друг друга: «Мы с Ариночкой никогда не упрекали и не обвиняли друг друга, потому что храним свою любовь».

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Выпьем, добрая подружка!

Секрет счастливого брака кроется в совместном распитии супругами умеренных доз спиртного – к такому выводу пришла команда новозеландских ученых. Пары, которые по меньшей мере раз в неделю вместе распивают бутылку вина, получают от семейной жизни гораздо больше радости, чем супруги-трезвенники, утверждают исследователи. Ученые пришли к таким выводам, опросив свыше 1,5 тысячи пар. Оказалось, что самыми счастливыми являются те пары, в которых мужчина и женщина во время совместных посиделок выпивают примерно одинаковое количество алкоголя за одно и то же время. И мужчины и женщины, которые вместе выпивают по крайней мере раз в неделю, оказались в четыре раза счастливее, нежели трезвенники. Вместе с тем ученые подчеркивают, что речь в данном случае идет только об умеренном употреблении алкоголя. Обильные возлияния разрушают брак. Так, среди опрошенных самыми несчастными оказались те пары, которые никогда не устраивали посиделок со спиртным, хотя один из супругов при этом злоупотреблял алкоголем.



Враждебная среда

Супруги чаще всего изменяют друг другу по средам. Таковы данные опроса, проведенного социологами из США. Наименьшее количество измен приходится на выходные, когда нужно проводить время с семьей.

Кроме того, ученые установили страну, где изменников больше всего: на первом месте США, на втором – Великобритания, на третьем – Гонконг.

В ходе исследования выяснилось, кому из супругов измена партнера доставляет больше страданий. Оказалось, мужчины чаще, чем женщины, расстроены сексуальной неверностью, но их в меньшей степени, чем женщин, огорчает эмоциональная неверность.

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник «АиФ. Здоровье»

Простые ответы

на сложные вопросы

СПЕШИТЕ
НА ПОЧТУ!
Идет подписка
на 1-е полугодие
2015 года!



СпецПРОЕКТ
Фитотерапия
от А до Я



Теперь еще
больше ответов
специалистов
на ваши вопросы
в каждом
выпуске!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru

Грипп – это **острое инфекционное заболевание** дыхательных путей, вызываемое вирусом.

Впервые вирус гриппа был **выделен в 30-е годы XX века.**

Болезнь, очень похожую на грипп, описывал еще **Гиппократ в 412 году до н.э.**

Существует **три серотипа** вирусов гриппа – **А, В и С.** Серотип **А** включает **15 подтипов**, различающихся по строению поверхностных белков, из них **только подтипы 1, 2 и 3** могут вызывать **эпидемии.** Вирус серотипа **А** может поражать людей, птиц и животных. Вирусы гриппа типов **В и С не действуют на животных.**

5–7 дней длится грипп без осложнений, но еще **2–3 недели** может сохраняться **мышечная слабость**, головные боли, **утомляемость.**

От 250 до 500 тысяч человек **умирают** в мире **ежегодно** от гриппа во время сезонных эпидемий (большинство из них старше 65 лет). В некоторые годы **число смертей** достигает **1 млн.**

Грипп



в цифрах и фактах

Эпидемии гриппа, вызванные **серотипом А**, возникают примерно **каждые 2–3 года**, а вызванные **серотипом В – каждые 4–6 лет.** Серотип **С** не вызывает эпидемий, только единичные вспышки у детей и ослабленных людей.

1–2 дня обычно длится **инкубационный период** при гриппе, когда вирус уже живет в организме человека, но симптомов болезни еще нет.

Больной **заразен** с первых часов заболевания и **до 5–7-го дня** болезни.

На 2–3 м разлетаются при кашле, чихании, разговоре **частицы слюны**, слизи, мокроты **с вирусами** гриппа из носоглотки больного.

5 минут живут вирусы гриппа **на руках** человека, **24–48 часов** – на металле и пластмассе, **10 суток** – на поверхности стекла.

Симптомы гриппа: резкий **подъем температуры** тела **до 38–40 °С**, озноб, **боли в мышцах** и головная боль, чувство усталости. Позже появляется **сухой, напряженный кашель**, сопровождающийся болью за грудиной.

«Поздние» осложнения обычно связаны **с присоединением бактериальной инфекции**: бронхит и **пневмония**, синусит (воспаление околоносовых пазух), **отит** (воспаление уха), **миозит** (воспаление мышц), **пиелостит** (воспаление мочевого пузыря и почечных лоханок)...

Основные **методы профилактики** гриппа – **вакцинация** и прием препаратов, укрепляющих иммунитет.

«Ранние» **осложнения** гриппа: **отек легких**, менингит (воспаление оболочек мозга), **энцефалит** (воспаление мозга), **отек мозга...** Они встречаются редко, но протекают очень тяжело.

80–120 нанометров – диаметр вируса гриппа. Он имеет сферическую форму.

70–90% – **эффективность** современных **вакцин** от гриппа.

Факты подобрала Марина МАТВЕЕВА

Комментарий специалиста

Мы обратились к директору НИИ гриппа МЗ РФ, эксперту ВОЗ по гриппу и ОРЗ, академику **О. И. КИСЕЛЕВУ** с вопросом о достижениях в области лечения и профилактики гриппа.

– Большинство лекарственных средств, используемых для этих целей, производят в форме таблеток. В то время как основная область инфицирования – это верхние дыхательные пути. В настоящее время разработаны и внедрены высокоэффективные препараты в форме аэрозолей, которые позволяют бороться с вирусной инфекцией непосредственно в очаге заболевания. Такое применение позволяет уменьшить дозу действующего вещества и тем самым повысить безопасность лекарства; дают возможность превентивно воспользоваться препаратом при заболевании одного члена семьи.

Аэрозольный препарат на основе аprotинина (природный ингибитор протеазы) активно применялся против гриппа волонтерами и спортсменами во время зимних Олимпийских игр в Сочи.



АЭРУС – лекарственный препарат XXI века

- Прямое подавление вируса
- Минимальные дозы, местное применение
- Идеальный способ доставки действующего вещества в очаг воспаления

Оказывает специфическое воздействие на вирус; абсолютно нетоксичен в лечебных дозах; препарат местного применения; не воздействует на желудочно-кишечный тракт и печень; оказывает лечебное действие при применении в малых дозах; препарат натурального происхождения; дозированный

аэрозоль – идеальное средство доставки действующего вещества в очаг воспаления; может использоваться в качестве профилактического средства, в том числе после контакта с больными гриппом и ОРВИ; блокирует этап протеолитической активации вируса гриппа и сходных с ним вирусов, что делает практически невозможным появление устойчивых форм.

Оптовые поставки осуществляются ЗАО «Русофарм» **Тел.: (499) 129-51-00, www.rusopharm.ru** **www.aerozon.ru**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Регистрационное удостоверение лекарственного средства Аэрус № ЛСР-000280/10, Дата регистрации: 25.01.2010, Реклама

ВОПРОС–ОТВЕТ

Что за карусель?



Периодически стала страдать от головокружений. Прошла обследование – у меня ничего не нашли. С чем это может быть связано?
Галина, Вологодская область



Отвечает заведующая консультативным отделением Московской городской поликлиники № 2, врач-невролог высшей категории, кандидат медицинских наук **Александра КОЖИНОВА:**

– Более 1/3 жалоб на головокружение приходится на так называемое ложное головокружение. Порой мы

принимаем за последнее совсем другие ощущения:

- предобморочное состояние при резком снижении артериального давления, урежении пульса (при заболеваниях сердца, вегетативной дисфункции во время беременности), длительном пребывании в душном помещении, в вертикальном положении;
- чувство страха, тревоги;
- неустойчивость при ходьбе, особенно у пожилых людей, вызванная заболеваниями опорно-двигательного аппарата, возрастными нарушениями зрения.

Головокружение ощущается также при алкогольном опьянении, употреблении некоторых лекарств, воздействующих на вестибулярный аппарат.

СТРАХОВКА ОТ ПОХМЕЛЬЯ

Позволяет предупредить похмелье еще на стадии употребления алкоголя

Помогает:

- ✓ Уменьшить токсическое действие алкоголя
- ✓ Активизировать работу органов и тканей
- ✓ Повысить общую работоспособность

Способствует улучшению течения беременности, росту и развитию плода!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ





ИХ ОПЫТ

Последняя стадия



Марина
СТЕПАНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

В подмосковных Мытищах живет пятилетний мальчик Егор. У Егора – рак. К сожалению, неизлечимый. 3 января у Егора начались боли. Вся страна встречала Новый год. А Егору было больно. К 5 января он уже плакал, почти не переставая. Но ничего в стране не работало. Ни-че-го.

В первый же рабочий день мама Егора пошла в детскую поликлинику. Кстати, мама Егора на 8-м месяце беременности. Если бы это было кино, я бы сказала, это чересчур, но это не кино, увы. В детской поликлинике поахали и отправили маму Егора в поликлинику взрослому. Во взрослой тоже посочувствовали и... сказали идти в управление здравоохранения Мытищ. В управлении здравоохранения с сожалением сказали, что морфина у них нету. Совсем. Аптека не заказала. Наверное, подвезут в понедельник. К тому моменту Егор страдал от невыносимой боли уже 10 дней. К понедельнику дней должно было стать 15.

Не хочу думать, что бы я сделала на месте этой женщины, – это не укладывается ни в один кодекс, кроме ветхозаветного. Мама Егора оказалась умнее. Она обратилась к Лиде Мониаве, менеджеру детской программы Фонда помощи хосписам «Вера». Собственно, я пересказываю тут пост Лиды, опубликованный в «Фейсбуке» утром 15 января. Лидя – уникальный человек. Она совсем молодая девушка, но то, что она делает для неизлечимо больных детей, подпадает только под одно определение – святость. Но мы не будем говорить громкие слова. Лидя их не говорит. Она просто действует.

Пост Лиды о мальчике Егоре, которому очень больно, опубликовали 684 раза. Уже через несколько часов Минздрав отреагировал – но морфин так и не появился. Дальше цитирую Лиду: «В 9 вечера позвонили от министра здравоохранения РФ, сказали, что завтра утром проблема будет решена. В половине одиннадцатого вечера позвонила министр здравоохранения Московской области. Потом позвонили из правительства, сказали, что будут контролировать ситуацию, проблему завтра утром решать».

На следующее утро к Егору домой приехали лично областной министр, куча главврачей и прочего начальства, привезли морфин, наладили помпу, за что, конечно, большое им спасибо. Егору больше не больно. Он даже поел.

А я все время думаю: а если бы не Лидя? Не «Фейсбук»? Десятки и сотни онкобольных ежегодно кончают жизнь самоубийством – от отчаяния, от боли. Может, министру стоило захватить к каждому? Очень жаль, что последняя стадия рака у нас в стране – все еще жуткий приговор. Без обжалования и надежды. Приговор обществу. Нам всем.

Солнечные люди В солнечной стране

Как живут люди с синдромом Дауна в Италии

Еще в начале XX века людей с синдромом Дауна насильно стерилизовали (в США) или же вовсе уничтожали (фашистская Германия). К счастью, отношение к таким людям хоть медленно, но все же меняется.

Небольшой ликбез

Синдром Дауна – это нарушение хромосомного набора человека в сторону увеличения количества хромосом. Выражаясь по-научному, в одной из хромосомных пар вместо двух хромосом по какой-то причине случается три. Такое явление называется трисомией. Долгие годы продолжительность жизни страдающих синдромом Дауна людей была довольно короткой, ведь эти люди часто подвержены сердечным заболеваниям и отличаются пониженным иммунитетом. В последнее время, однако, продолжительность жизни людей с трисомией увеличилась до пятидесяти лет. Статистика гласит, что синдром Дауна присутствует приблизительно у каждого тысячного новорожденного, причем это соотношение одинаково для всех стран. И главное: трисомия – это не болезнь, это особенность организма, а потому вылечить его нельзя, как нельзя изменить цвет кожи или волос.

Какие они?

Люди с синдромом Дауна вовсе не являются сумасшедшими или умственно отсталыми, они не опасны для общества, и при правильных условиях нормально развиваются, успешно интегрируются в общество и ведут полноценную жизнь.

В качестве наиболее благополучных примеров можно привести американского, французского и испанского актеров Криса Бурка, Паскаля Дюкуэнна и Пабло Пинеду, не только блестяще снявшихся в главных ролях нескольких художественных фильмов, но и получивших за свои роли различные кинематографические награды. Кстати, Пинедя стал первым в Европе человеком с синдромом Дауна, получившим университетское образование.

Любовь по-итальянски

Как и во всем мире, долгое время в Италии настроенно относились к людям с синдромом Дауна. Когда стало возможным диагностировать эту особенность у плода, многие женщины, получив положительный результат анализов, выбирали прерывание беременности. Так, в 2009 году, узнав о трисомии плода, на добровольный аборт пошли, по разным данным, от 800 до 1300 итальянок. Тем не менее далеко не все женщины поступают именно так. Сколько точно рождается сегодня в Италии даунят, никто не знает, официальных данных нет. «Инструкция по уходу за людьми с синдромом Дауна» от НИИ минздрава Италии озвучивает приблизительные цифры



в 500 новорожденных ежегодно. Подавляющее большинство детей с трисомией остаются в семьях родителей, а ничтожный процент отказников усыновляется практически сразу.

Родители детей с синдромом Дауна объединяются, обмениваются опытом, поддерживают друг друга. Но главное, они могут в любой момент рассчитывать на помощь государства и социальных работников, за деятельностью которых внимательно следит очень серьезная организация национального масштаба – Итальянская ассоциация людей с синдромом Дауна.

Детский сад

В трехлетнем возрасте итальянские дети идут в детский сад. Во многих садиках действуют программы поддержки детей со сложностями в развитии, в первую очередь аутистов и даунов. Такие ребята начинают ходить в сад на год раньше, но не на полный день и только в присутствии кого-то из родителей. Так малыши привыкают к новой обстановке, а остальные воспитанники детсада учатся дружить с даунятами.

Кстати, во многих городах школы организуют дружеские визиты учеников начальных классов в интернаты, где живут взрослые дауны. Чтобы в будущем эти дети не шарахались от людей с синдромом Дауна и не делали вид, что их не существует в природе.

В первый класс со всеми

Начальная школа для детей с трисомией начинается не в шесть лет, а чуть позже. По статистике, 51% даунят идут в первый класс в возрасте 7 лет, 17% – в восьмилетнем возрасте и 6% – в девятилетнем (остальные 26% не посещают обычные школы). Интересно, что всего 22% этих детей остается на второй год.

В средней школе и старших классах интенсивность учебы выше, а потому в обязательном порядке назначается дополнительный педагог, специально

На Апеннинах почти две трети даунят учатся в обычных школах

приставленный к ребенку с синдромом Дауна. Акцент делается на том, чтобы такой школьник обучался в классе с остальными детьми, а не отдельно. Впрочем, по статистике, в старших классах дополнительный педагог на все часы учебы требуется только в трети случаев.

Что потом?

Большинство родителей стараются оттянуть момент расставания с повзрослевшими даунятами. Это совершенно неправильно, считает Анна Контарди, социальный работник и координатор Итальянской ассоциации людей с синдромом Дауна. Такой расклад приводит к тому, что в самостоятельное плавание люди с синдромом Дауна отправляются вынужденно, когда остаются совсем одни. Родительская любовь крайне редко позволяет отпустить сына или дочь с синдромом Дауна в интернат, где они, находясь под наблюдением, постепенно учатся самостоятельности. Выпускники интернатов часто живут отдельно от родителей. Так, Интернет облетела история Марты и Мауро – новобрачных-даунов. Ей 30, она работает на ресепшен в одном из отелей. Ему 40, он клерк. В июле 2014 года после десяти лет отношений и двух лет совместной жизни они обвенчались в одном из римских храмов и стали настоящей семьей.

Мария КУТИЛИНА,
наш специальный корреспондент
в Италии

Завтра, завтра, не сегодня...

Как научиться эффективно распределять свое время

Привычка откладывать неприятные, но необходимые дела на потом есть у многих. Хронической формой этой «болезни» страдают 20% взрослого населения и от 40 до 95% школьников и студентов. Если это про вас, постарайтесь «перезагрузиться».

ПРОКРАСТИНАЦИЮ (от англ. procrastination – «оттягивание», «промедление») называют «чумой XXI века». Интересно, почему? Ведь само явление не ново. Любители откладывать дела на завтра упоминались аж в древнеиндийском манускрипте «Бхагавадгита» (500 год до н.э.)! Да и как не вспомнить нашу иконную поговорку о том, что «работа не волк»?

Что бы сделать, чтобы ничего не делать

И все же никогда раньше тема прокрастинации не являлась такой популярной. А сегодня это модное словечко на устах у всех. А что? «Страдать прокрастинацией» – звучит куда лучше, чем «отлынивать от работы». Впрочем, между классическим лентяем и прокрастинатором – большая разница. Заставить трудиться лодыря не может ничто. А побудить к активным действиям прокрастинатора легко способен дедлайн (конечный срок): как только времени до сдачи работы осталось чуть-чуть, человек начинает вкалывать за четверых, забыв про сон, отдых и перерывы на обед. В ход при этом часто идут лошадиные дозы кофеина, никотина, энергетиков. Такая работа на износ, естественно, здоровью не прибавляет, но научиться эффективно распределять свое время прокрастинатор не способен. И до следующего дедлайна он снова будет всеми способами оттягивать выполнение текущих задач. Кстати, в отличие от лентяев прокрастинаторы еще и не умеют полноценно отдыхать. Они готовы сделать массу разных дел



(прибрать на рабочем столе, переустановить компьютерную программу, помочь коллеге в выборе ноутбука), лишь бы не приступить к главному делу. Впрочем, если раньше им приходилось ломать голову над тем, чем бы таким себя занять, то сегодня эта задача облегчена до предела – «спасибо» социальным сетям и Интернету. Эти ловушки затянут любого и помимо воли...

Прокрастинация – всегда большой стресс для организма, ведь помимо физического перенапряжения она приносит угрызения совести, чувствования вины, тревогу и беспокойство. Из-за этого люди теряют веру в себя, у них происходят нервные срывы и депрессии.

Баклуши в сторону!

Если в обычной жизни вы дисциплинированный, решительный и ответственный человек, а прокрастинация вас настигает только на рабочем месте, то стоит подумать, своим ли делом вы занимаетесь и не лучше ли сменить место службы или должность. Если же на работу вы идете с удовольствием, но от необходимости выполнять то или иное задание всеми силами стараетесь увильнуть, то, возможно, следует просто передоверить эту обязанность кому-то другому. Или хотя бы разделить ее с кем-то – вдвоем-то веселее.

Ну а если исполнять дела хоть и не хочется, но все равно надо, попробуйте следующее.

1 Правильно мотивируйте себя. Если вы поймете, что все, что вы делаете, делается ради достижения важной цели, работа пойдет скорее. Планируйте от большого к малому. Сначала определите главную жизненную цель, затем – промежуточные, а потом и самые мелкие, вспомогательные. Последовательно запишите список того, что надо осуществить. Перечень должен быть не абстрактным, а очень конкретным. Сначала составьте план на пять лет, затем на год, месяц и, наконец, на каждый день.

2 Заведите ежедневник. Держать все в голове сложно, к тому же опасение забыть и не сделать что-то важное всегда нервирует. Поэтому с вечера запишите все, что вам надо сделать назавтра. Список начинайте с важных и сложных дел, заканчивайте тем, что легче. Не старайтесь выполнять все по очереди. Можете начать с самого легкого и приятного – это полезнее, чем бить баклуши.

3 **Делайте одно самое неприятное дело прямо с утра.** Вот встали – и сразу же позвонили противному клиенту или начальнику, который хотел с вами поговорить накануне о чем-то не очень радостном. Не раздумывайте перед этим, бросайтесь с разбегу прямо в холодную воду. Все остальное будет легче.

4 **Бросьте привычку не начинать одного дела, не закончив предыдущее.** Забудьте о том, что за такую разбросанность вас в детстве ругали учителя и родители. Делайте что-то одно, а затем переключайтесь на другое. Начатое дело обычно легче закончить, чем приступить к тому, где еще и конь не валялся.

5 **Научитесь правильно распределять свои силы.** План на будущий день должен быть выполним без надрыва. Лучше запланировать меньше, чем вы реально можете сделать, чем переоценить свои силы и оказаться разочарованным в себе.

6 **Введите систему поощрений и наказаний.** Если выполнили все намеченное – обязательно вознаградите себя. Маленькое пирожнице вполне для этого сгодится. Если же вы снова провалили все планы за сидением в Интернете – накажите себя мораторием на социальные сети. Хотя бы на один день.

7 **Научитесь считать победы, а не поражения, но не закливайтесь на оценке достигнутого.** Получайте удовольствие от самой деятельности, а не от результатов. Вместо «я должен» чаще произносите «я хочу», «мне важно, нужно или интересно».

8 **Используйте хитрость.** Ставьте будильник на 15 минут вперед и садитесь за работу, пообещав себе, что всего через четверть часа вы закончите. При этом работайте честно, не отвлекаясь. Как правило, начав что-то делать, человек втягивается, и затем отвлечь его уже ничто не сможет. Ну а если этот прием не сработал, дайте себе отдохнуть.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Удачи!

? **Мне с детства родители твердили, что я неудачница, и постепенно я к этому привыкла. Но недавно подумала, ведь не может же быть, чтобы абсолютно все, что я делаю, выходило бы плохо? Как же мне перестать быть неудачницей?**
Галина П., Уфа

– У вас наверняка есть масса достоинств, которых ваши родители упорно не замечали, да к тому же

повесили на вас ярлык несостоятельной личности. Скорее всего, они поступали так из-за собственного эгоизма и желания манипулировать вами как можно дольше. Вы должны уяснить себе раз и навсегда, что они были не правы. Сам факт вашего письма говорит о готовности начать новую жизнь, и это здорово. Делайте то, что у вас получается наилучшим образом, ведь сейчас для вас самое главное – утвердиться в мысли, что вы успешный человек. Количество ваших мелких ежедневных побед постепенно перейдет в качество, новое качество жизни, в которой неудачи (а они, увы, случаются с каждым)

будут восприниматься как отдельные эпизоды из общего счастливого правила.



Нам не дано предугадать...

? **Мои страхи, наверное, покажутся вам смешными... Мне 40 лет, у меня семья, и вроде бы все нормально. Но я очень боюсь, что на старости лет окажусь в одиночестве. Столько одиноких несчастных стариков вокруг...**

Михаил П., Санкт-Петербург

– Ваши опасения отнюдь не кажутся мне смешными. Но жизненный опыт говорит о том, что гарантированно «обезопасить» себя от одиночества на склоне лет невозможно. Конечно, стабильный брак, хорошо воспитанные дети, широкий круг друзей, материальное благополучие предполагают, что в преклонном возрасте недостатка в общении у вас не будет. И все-таки порой случается так, что при всех вышеупомянутых составляющих на склоне лет человек остается один, те же дети могут жить далеко от вас и быть погруженными в свои проблемы.

Но не все так ужасно. По-настоящему одиноким человек бывает тогда, когда он сам осознает это и страдает.

Есть категория людей, которые достаточно комфортно ощущают себя в своем вынужденном или добровольном затворничестве, например пишут воспоминания, уделяют много времени здоровью или занимаются своим хобби, на что раньше катастрофически не хватало времени. Вопрос в том, становитесь ли вы несчастным, оказываясь в уединении? «Нам не дано предугадать», что мы будем чувствовать и как будет складываться наша жизнь через 20, 30, 40 лет. Сегодня вы сделали все, что в ваших силах, чтобы обеспечить себе в перспективе насыщенную нескучную старость. Постарайтесь наслаждаться настоящим и рассчитывать только на хорошее.



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Узнать это можно, откровенно выбирая предлагаемые в тесте варианты ответов:

- 1** Вы легко меняете собственное мнение?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
- 2** Вы доверчивы?
а) Да. б) Не всегда. в) Нет.
- 3** Вы верите в сверхъестественное?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
- 4** У вас богатое воображение?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
- 5** Вы уверены в своих силах?
а) Нет. б) Когда как. в) Да.
- 6** Вы суеверны?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.

Выбор варианта ответов а) означает, что вы не только легко поддаетесь чужому психологическому воздействию, но и наверняка отличаетесь повышенной гипнабельностью. Вам следует быть очень осторожными не только на улицах, но и в общении с незнакомыми вам людьми – вы можете оказаться жертвой не только цыганок, но и людей, владеющих особыми психологическими практиками (начиная от гипноза и вплоть до НЛП).

Поддаетесь ли вы гипнозу?



- 7** Вы боитесь цыган?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
- 8** Вы ироничны?
а) Нет. б) Не очень. в) Да.
- 9** Вы всегда вникаете в суть слов собеседника?
а) Нет. б) Когда как. в) Да.
- 10** Вы легко можете смотреть в глаза собеседнику?
а) Нет. б) Смотря какому. в) Да.
- 11** У вас возникает дремотное состояние при монотонном чтении?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.

Предпочтение варианта ответов б) свидетельствует о том, что вам трудно что-либо внушить или «навязать» чуждую вам точку зрения. Но загипнотизировать вас вполне реально, если вы не будете активно сопротивляться гипнотическому воздействию. А это означает, что вы относитесь к самой многочисленной категории людей. Вам есть что изменить в себе и в своем поведении. Постарайтесь быть самостоятельным, не зависящим от чужого мнения человеком.

Если вы выбрали вариант в), значит, вам нечего опасаться: ввести в вас в гипнотический транс на улице не сможет ни настырная цыганка, ни даже мастер гипноза типа Кашпировского. Вам можно не бояться и нахватавшихся «гипнотизирующих техник» самоучек или шарлатанов. Возможно, вы обладаете неординарным мышлением и психологической устойчивостью.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

- 1. В каком веке были изготовлены ныне действующие кремлевские куранты?**
а) В XVII в. б) В XVIII в.
в) В XIX в. г) В XX в.
- 2. Как звали героя мультфильма, который попал на соревнования Премудрых Василис по обмену премудростями?**
а) Петька.
б) Вовка.
в) Алешка.
г) Сашка.
- 3. Какое из этих животных не относится к тем животным, что остальные три?**
а) Пума.
б) Горный лев.
в) Кугуар.
г) Ирбис.
- 4. Какой из этих лесных обитателей дал название танцу и породе собак?**
а) Медведь. б) Куница.
в) Лось. г) Лисица.
- 5. С какого раза мужик добыл елку в мультфильме «Падал прошлогодний снег»?**
а) С 3-го раза.
б) С 4-го раза.
в) С 5-го раза.
г) С 6-го раза.

ОТВЕТЫ: 1. В XIX веке, 2. Вовка, 3. Ирбис, 4. Лисица (окс), 5. С 3-го.

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, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!

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

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

Сканворд



Овощ, который египтяне подавали в вареном виде после обеда на сладкое

В государстве того мужчины, сделавший ... женщине, обязан на ней жениться

Луговая бритва

На какой ящерице настаивают китайское рисовое вино для увеличения мужской силы?

Адмирал, разгромивший турецкий флот в синопском сражении

Рокочная битва для Наполеона

Боксер «мелкого калибра»

Камень, «выводящий отрицательные эмоции из своего хозяина»

Простуда носа

В ее кипящий раствор ненадолго опускают ягоды рябины, чтобы удалить из них горечь

Куда можно кануть?

Коллективизм биологических клеток

Яблочная плантация

Пух из аптечки

Рулоны для стен

Один из основателей психологии старения

Источник отражения

Ясно-вельможный

«Адрес» большой и мокрой жабы из сказки «доймочка» Ханса Андерсена

Мошна сказочных героев

Самый злой охотник

Какой деликатес таможенику верещатину поперек горла стоял?

«Пинг-понг на корте»

Английский классик, выполнивший задание британской разведки на территории России

Дачное ограждение

Шумный переполох

«К самым ленивым ... приходит в постели, а к самым любопытным – из розетки»

Городская телефонная ...

Чтобы взбитые для беже белки стали более густыми, в них добавляют лимонный ...

Напарник игрока по уравнениям

В чем на суде обвиняют домовника, карманника или угонщика?

Мускулистое

Какая великая африканская река дважды пересекает экватор?

Свой путь в большое кино Элизабет Тейлор начала с фильма «... вернись домой»

Ответы опубликованы на стр. 23



АиФ здоровизм

Жизнь – это вредная привычка со смертельным исходом.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Директор департамента издательско-тематических проектов
Тамара АЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор
Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора
Татьяна ГУРЬНОВА
Ответственный секретарь
Варвара БАХВАЛОВА

«Аргументы и факты. Здоровье» № 5 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 4
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 несет 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
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 23.01.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 29.01.2015 г.
Заказ № 97-2015. Тираж 450 528 экз.
Цена свободная.

Просто анекдот

Люди – странные существа. Гадости делают друг другу, а прощения просят у Господа Бога.

– Вам билет в бизнес-класс или для неудачников?

Так вышло, что юбилейный день рождения народной артистки России Ларисы ЛУЖИНОЙ мы провели не просто вместе – буквально бок о бок, во время автобусной экскурсии по Токио.

ЗА два часа пути удалось переговорить о судьбе, наполненной радостями и горестями, встречами и расставаниями.

Она была в Париже...

– Лариса Анатольевна, вы много путешествуете? Какая страна произвела на вас наибольшее впечатление?

– Да, я побывала во многих местах. В свое время объездила весь Советский Союз, как раньше говорили, от Кушки до Тикси. За границу получилось попасть еще в молодости, с тех пор очень люблю Париж. Очень понравилась Венеция. Это место, куда хотелось бы вернуться, может, даже пожить.

– Ваши поездки в молодые годы, особенно в Париж, вошли в историю благодаря известной песне Высоцкого...

– Все считали, что эта песня про Марину Влади, пока режиссер фильма «Вертикаль» Станислав Говорухин публично не объявил, что посвящена она «Лариске Лужиной».

– «Вертикаль» стал знаковым фильмом в нашем кинематографе во многом благодаря песням Высоцкого. Расскажите, пожалуйста, немного о работе с ним.

И как появилась эта песня?

– Съемки проходили в горах под Эльбрусом, на леднике Чегет, 4 тысячи метров над уровнем моря. Условия сами по себе непростые, а я в то время снималась еще и в Германии – приходилось туда сюда мотаться. Помню, как однажды притащила ребятам оттуда в поселок Иткол ящик пива! По-моему, на такое только в молодости человек способен!

Высоцкий был очень общительный, его не надо было упрашивать спеть, он делал это с удовольствием.

Лариса Лузина:

«Все случайности в моей жизни оказались закономерностями»

А что касается песни «Она была в Париже», то я тогда на него сильно обиделась: выставил меня какой-то совсем бесчувственной и недалекой! Теперь понимаю, что с его стороны это была скорее шутка.

О том времени у меня остались теплые воспоминания, хотя с Высоцким жизнь как-то развела. А вот с моим первым мужем, Алексеем Чардыниным, они остались друзьями.

Мир входящему!

– Когда у вас возникло желание стать актрисой?

– Я мечтала об этом с детства. Занималась в драмкружке Дома пионеров, которым руководил талантливый актер Иван Данилович Россомохин. Он сумел привить любовь к сцене не только мне, но и Владимиру Кореневу, Игорю Ясуловичу, Лиле Малкиной. Мы даже играли для детей на профессиональной сцене Русского театра драмы в Таллине.

Тогда даже не думала о кино, а попытка поступить в театральное училище провалилась. И только через три года поступила во ВГИК.

– В эти три года чем вы занимались?

– Работала на кондитерской фабрике, даже на фармацевтическом заводе. А потом – секретарем в минздраве Эстонии. Там случайно в руки мне попалась газета с объявлением об открытии Таллинского дома мод. Приняла участие в конкурсе и стала моделью. Эта работа оказалась очень тяжелой, ведь ради недолгого праздника появления на подиуме приходилось ежедневно выстаивать

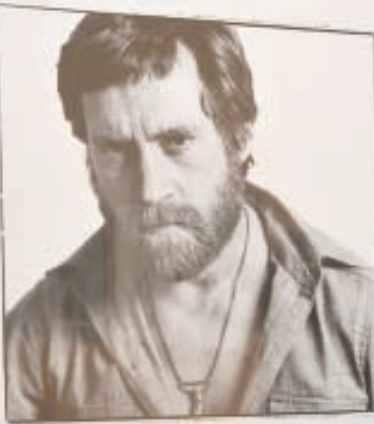


фото PhotoPress.ru

по 6–7 часов на примерках. Но, наверное, такая школа была нелишней.

– А как вы оказались в Таллине?

– Случайно. Я родилась в Ленинграде за несколько лет до войны. В блокаду погибла от истощения сестренка. Отец был в ополчении под Кронштадтом, после ранения его отправили домой, но он так и не поправился. Недавно удалось найти могилу на Пискаревском кладбище, где он похоронен.

В конце блокады нас с мамой эвакуировали в Ленинск-Кузнецкий. А по возвращении оттуда узнали, что наша квартира занята. Нас пригласил к себе дядя Карл, живший в Таллине.

– Лариса Анатольевна, чего больше было в вашей судьбе: закономерностей или случайностей?

– Неожиданных совпадений было очень много. Например, случайно встретила с женщиной, которая

стала моей крестной матерью в кино, – Лейдой Лейс: благодаря ей я сыграла первую небольшую роль в фильме «Незванные гости».

Потом она посоветовала известным режиссерам Алову и Наумову пригласить меня в картину «Мир входящему». А еще рассказала обо мне Сергею Герасимову, и он предложил ей привести меня в Москву. Но денег на такую поездку у нас с мамой не было. И вдруг приходит телеграмма из «Мосфильма»: вызов на пробы, за их счет!

После этого я поступила во ВГИК на курс к Герасимову, и, когда Станислав Ростоцкий искал девушку на главную роль в фильм «На семи ветрах», Сергей Аполлинарьевич порекомендовал меня. Вот такая цепочка совпадений... Тут, мне кажется, самым главным было разглядеть те знаки, которые мне посылала судьба.

Сегодня и завтра

– В фильме «Вертикаль» вы сыграли медика. Приходилось ли вам еще играть такие роли?

– Приходилось, но эти роли не очень значительные. А вот бесконечную благодарность к медикам пронесла через всю жизнь! Ведь только благодаря им у меня есть сын! Так получилось, что в 30 лет перенесла микроинсульт, отходила от него довольно тяжело. И вдруг оказалось, что беременна. Большинство врачей были уверены, что сохранение ребенка ставит под угрозу мою жизнь. Но один человек, Александр Александрович Талантов, взял ответственность на себя. Таким образом, на свет появился мой любимый сын Паша.

– Кем он стал?

– В первую очередь – прекрасным человеком! А если говорить о профессии, то Павел – звукорежиссер на «Мосфильме», работал с такими мастерами, как Шахназаров, Дружинина, Хотиненко, Говорухин...

– Путешествуя рядом с вами, трудно не заметить, как много вы покупаете игрушек. Сколько у вас внуков?

– Трое. Даниилу уже 17, его главное увлечение – компьютеры, будущий технар. Матвею – 13, он очень артистичный, занимается в музыкальной школе по классу аккордеона. А Прохору, для которого все эти «монстрики», – 5 лет. Конечно же, как самый маленький, он – любимец всей семьи.

– Чем наполнена ваша творческая жизнь сегодня?

– Продолжаю играть в театре и кино. В позапрошлом году снялась в восьми фильмах. Участвую в антрепризах, езжу на гастроли, с удовольствием бываю на кинофестивалях, на которых нередко попадают интересные фильмы. Но их все же очень мало. Такого положительного заряда, который несли в себе советские фильмы, сейчас не хватает и на экране, и в обществе.

Беседовала
Алена ЖУКОВА

Ваш вопрос специалисту

Отправьте купон по адресу: 107996, г. Москва, ул. Электrozаводская, 27, стр. 4, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 585

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Капуста – Ватерлоо – Насморк – Легковес – Холл – Соль – Обои – Икра – Пан – Мозг – Сахи – Забор – Машков – Джин – Котийяр – Теннис – Кража – Ссуда – Тело – Лесси – Смерть – Конго.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Самотряс – Браконьер – Нахимов – Сеть – Комплимент – Сок – Икс – Ручей – Коса – Зеркало – Лета – Апель – Буча – Агрегация – Геккон – Сад – Вата – Обсидиан.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере, который выйдет 5 февраля:

- Коклюш у взрослых: чем опасен
- Фитотерапия: лечим желудок
- Жаропонижающие: как принимать
- Детское ожирение: следствие ошибок родителей
- Стресс: три способа с ним справиться
- Катание на коньках: плюсы для здоровья



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

МЕДСОВЕТ

Не сиди!

? Сейчас много пишут о проблемах с потенцией, рекомендуют разные лекарства. А сам мужчина может что-нибудь сделать для профилактики таких проблем?

Геннадий, Ростов-на-Дону

Отвечает кандидат медицинских наук, врач-кардиолог Владимир ГЛАГОЛЕВ:

– Чтобы избежать проблем с потенцией:

- следите за своим весом. Объем вашей талии не должен превышать 90 см;
- ограничьте калорийность пищи, сократив потребление рафинированных жиров (масло, сметана, майонез и т. д.) и углеводов (сахар, конфеты, сладкие напитки и т. д.);
- больше двигайтесь. Самый полезный для мужского достоинства вид спорта – плавание;
- откажитесь от курения. Оно не только способствует развитию атеросклероза, но и снижает уровень простагландинов – гормоноподобных веществ, которые способствуют появлению эрекции у мужчин;
- будьте осторожнее с приемом некоторых препаратов. К лекарствам, угнетающим интимную жизнь, относятся антидепрессанты, некоторые антигипертензивные препараты, противогистаминные и противозачаточные средства.

УСТАЛИ ОТ ПЕРЕМЕНЧИВОЙ ПОГОДЫ?



Держите сердце
в тонусе!

Медицинский научно-производственный комплекс

БИОТИКИ

Р № ЛС-000499

Элтацин®

Глицин + Глутаминовая кислота + Цистин
таблетки подъязычные 70 мг + 70 мг + 70 мг

30 таблеток

Состав (на одну таблетку):

активные вещества: Глицин - 70 мг, L-Глутаминовая кислота - 70 мг, L-Цистин - 70 мг;
вспомогательные вещества: метилцеллюлоза
водорастворимая - 7,8 мг, магния стеарат - 2,2 мг.

- Проявляет антиоксидантное и антиагрегантное действие
- Повышает сократительную способность миокарда
- Увеличивает физическую работоспособность
- Улучшает качество жизни больных с хронической сердечной недостаточностью
- Ускоряет восстановление работоспособности после интенсивных физических нагрузок у детей

Способ применения: подъязычно.

ПОЗВОЛЯЕТ

- Снизить метеочувствительность
- Устранить одышку
- Увеличить выносливость организма при физических нагрузках

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ МОСКВЫ!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

НАСТОЯЩЕЕ
НЕМЕЦКОЕ
КАЧЕСТВО



Эвкабал® — жизнь без кашля!

Немецкий препарат
от кашля при простуде

Длительный положительный опыт
использования

Востребован в детской практике
благодаря выпуску
в двух формах:

- сироп
- эмульсия

Комплексное лечение
всей семьи



esparma®

Представительство Эспарма ГмбХ в России:
115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306.
Тел.: +7 (499) 579-33-70, факс: +7 (499) 579-33-71.
www.esparma.ru, www.esparma-gmbh.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ