



БОЛЬ В СПИНЕ

Почему она возвращается и как с ней расстаться

6



ГДЕ ЛЮБОВЬ?

В чём причина родительского равнодушия

9



НИ СЛЕЗИНКИ

Кофе и сигареты вызывают синдром сухого глаза

11

ЗДОРОВЬЕ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

**ЗИМНИЕ
ФРУКТЫ
КОМУ – КАКИЕ?**

стр. 14

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ 16+

№ 48 (1078), 2015 24 – 30 НОЯБРЯ

ЗДОРОВЬЕ



Фото Сергея Иванова / PhotoPress.ru

**Наталья Гвоздикова:
«Здоровую еду
выращиваю сама»**

стр. 23

3 Инсульт

Когда нужна операция

4 Колено горничной

Что такое бурсит

7 Выпадение волос

Женский сценарий

15 Калории – в топку!

Гимнастика для похудения

16 Магнитные бури

График на декабрь

18 Термобельё

Правила выбора

20 Боги медицины

Как лечились в Древнем Египте

22 Шопинг

Чем полезен?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр ПОЛЕЕВ,
психотерапевт



Психотерапевт Александр Полев знает всё не только о врачевании души. Как врач он сам ведёт здоровый образ жизни, старается питаться правильно, постоянно плавает в бассейне, а в свободное от своих пациентов время возит свою любимую супругу в дальние страны.

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

МНЕНИЕ

Работать – полезно

Плавное повышение пенсионного возраста полезно для населения, считает министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова.

«Я могу подтвердить положительные тенденции, которые есть в увеличении продолжительности жизни, в ответственности людей за своё здоровье и в том, какое внимание они уделяют в том числе здоровому образу жизни, правильному питанию и физической нагрузке. Поэтому мы не видим никаких противопоказаний к тому, чтобы со временем действительно начать плавно увеличивать пенсионный возраст», – сказала министр.

Кроме того, она отметила, что «в целом для мужчин и для женщин это полезно – дольше быть в строю». «Я как врач могу сказать, даже когда у человека появляются какие-то возрастные особенности, касающиеся бытовых процессов, профессионально он очень долго сохранён – самыми последними уходят именно профессиональные автоматизмы и стереотипы», – пояснила Скворцова.



НЕВЕРОЯТНО!



Виновник ДТП – больная печень

Безопасность на дороге зависит от здоровья печени, к такому выводу пришли российские учёные, изучив связь между высокой частотой нарушений Правил дорожного движения и наличием у нарушителей минимальных признаков поражения печени.

В исследовании приняли участие 42 мужчины в возрасте от 20 до 45 лет с водительским стажем не менее 3 лет. Все они были признаны виновными в повторяющихся нарушениях Правил дорожного движения и в 3–4 ДТП за последние три года. Важным критерием отбора было также наличие начальных стадий заболевания печени у каждого участника.

При нарушении работы печени в крови повышается концентрация токсичных веществ, которые пагубно влияют на нервную систему и порождают такие проблемы, как ухудшение внимания, скорость реакции, повышенная утомляемость, объясняет Павел Богомолов, руководитель Московского областного гепатологического центра, главный гепатолог Московской области.

Через месяц лечения у всех водителей снизился уровень вредных веществ в крови, нормализовалась работа печени. Водители стали более внимательными, быстрее реагировали на дорожные события. За весь период исследования, которое длилось год, ДТП по вине его участников больше отмечено не было.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

94,5% заведений общественного питания соблюдают антитабачный закон, показал мониторинг, проведённый в 9 городах России. Курение или его признаки (окурки, пепельницы) были обнаружены только в 4% обследованных кафе и ресторанов.

ИНТЕРЕСНО

Крепкие ноги – быстрый ум

Приседания, выпады и другие упражнения, укрепляющие ноги, не только помогают поддерживать необходимую физическую форму пожилым женщинам, но и полезны для мозга, обнаружили учёные из Королевского колледжа Лондона.

Они в течение 10 лет наблюдали за более чем 150 парами близнецов женского пола в возрасте от 43 до 73 лет. В начале исследования и после его окончания учёные оценили умственные способности каждой женщины и её память. Оказалось, что у женщин, ноги которых были сильнее, познавательные способности сохранялись лучше. В их мозге было меньше изменений, вызванных старением, чем у тех, чьи ножные мышцы были менее крепкими.

Авторы полагают, что синтезируемые в процессе занятий спортом вещества благотворно влияют на головной мозг.

ИССЛЕДОВАНИЕ

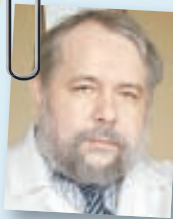
Лечить будут!

Срок годности лекарств в космосе не меняется, выяснили американские учёные из Медицинского колледжа Бейлора.

Они проверили свойства лекарственных препаратов, которые находились на Международной космической станции в течение 550 дней. Среди них были снотворные, анальгетики,

антигистаминные, средства от диареи и стимуляторы. Срок годности большинства лекарств уже истёк, однако 4 из 9 препаратов соответствовали стандартам фармакопеи США, касающимся активности лекарств спустя девять месяцев после истечения срока годности.

Исследователям не удалось выявить никаких признаков ускоренной деградации препаратов.



Комментирует заведующий кафедрой неврологии РМАПО, доктор медицинских наук, профессор Олег ЛЕВИН:

– Здесь речь идёт об относительно редкой лобно-височной деменции, возникающей в возрасте 50–60 лет и часто имеющей наследственную природу. В отличие от самой частой формы деменции – болезни Альцгеймера – память при лобно-височной остаётся сохранной, зато нарушается так называемый «социальный интеллект» – человек не может представить себя на месте другого, бестактен в отношениях с людьми. Его шутки становятся излишне раскованными, может проявляться склонность к чёрному юмору. Но возможны и противоположные изменения – больной теряет чувство юмора.

Новость, сообщаемая британскими учёными, заключается в том, что чувство юмора может меняться за много лет до появления иных симптомов атрофического поражения лобных долей. Однако в отсутствие других, более объективных признаков заболевания относиться к данному симптому следует осторожно – не без определённой доли юмора.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Чёрный юмор – признак слабоумия?

Уже за 9 лет до постановки диагноза «лобно-височная деменция» у пациентов появляется склонность к чёрному юмору, им смешно во время трагических событий, утверждают британские учёные из Университетского колледжа Лондона. Смех у них вызывают известия об авариях, катастрофах или неудачах в жизни близких.

Эксперты отмечают, что деменция у большинства людей ассоциируется лишь с потерей памяти, однако развивается этого заболевания сопровождается и другими симптомами, склонность к чёрному юмору – лишь одна из них.

Близким и врачам стоит обращать внимание на этот признак.



ИЗОБРЕТЕНИЕ

Остановить кровь

Гель, способный остановить кровотечение за минуту, создали российские учёные из Нижнего Новгорода.

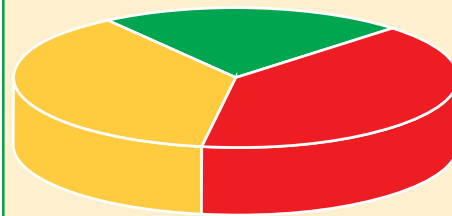
Основным компонентом нового средства является хитозан, выделяемый из панцирей ракообразных. Если аналогичные средства справляются с кровотечением за 5–7 минут, то гель останавливает кровь за минуту. Удалять его из места повреждения не нужно, он через некоторое время рассасывается. Авторы собираются выяснить, можно ли использовать этот гель при проведении операций на внутренних органах. Его применение поможет избежать появления спаек и кист, считают разработчики.

В течение года авторы планируют получить регистрационное удостоверение, дающее разрешение на производство и продажу нового средства.

ОПРОС

Верите ли вы в паранормальные явления: колдовство, спиритизм, предсказания?

- 40%** Не верю, это всё фантазии или намеренное «разводилово»
- 38%** Иногда мне кажется, что в этом есть здравый смысл, а иногда, что всё это неправда
- 22%** Да, верю и в колдовство, и в предсказания



Всего в опросе приняли участие 5817 человек.
Опрос проведён на сайте www.aif.ru
по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

БУДЬ ЛИДЕРОМ СЕКСА!

Желаете найти наиболее эффективный и безопасный способ, который поможет Вам избавиться от проблем с потенцией?

МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Вооружитесь **ИНФОРТЕ** – инновационным средством нового поколения, активные вещества которого действуют с удвоенной силой, дают быстрый и продолжительный результат в любом возрасте!

Состав **ИНФОРТЕ** подобран из наиболее активных природных компонентов: **женьшень, ямс, пория, кокосовидная, горянка** – известные и издревле использовавшиеся ингредиенты для усиления мужской силы. Их сочетание взаимно усиливает действие друг друга, обеспечивая стойкий эффект уже с первой капсулы.

ДЕЙСТВИЕ 1 КАПСУЛЫ ДО 3-Х ДНЕЙ!

Стимуляция выработки собственного тестостерона способствует:

- ♂ Усиление сексуального желания
- ♂ Поддержанию половой функции
- ♂ Снятию умственной и физической усталости

Сделать заказ и получить анонимную консультацию Вы можете прямо сейчас по тел.: 8 (499) 677-15-59². Цена: 650 руб¹.

+ СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

1. Цена указана за 1 капсулу. 2. Цена указана за 10 капсул. 3. Цена указана за 30 капсул. 4. Цена указана за 60 капсул. 5. Цена указана за 90 капсул. 6. Цена указана за 120 капсул. 7. Цена указана за 150 капсул. 8. Цена указана за 180 капсул. 9. Цена указана за 210 капсул. 10. Цена указана за 240 капсул. 11. Цена указана за 270 капсул. 12. Цена указана за 300 капсул. 13. Цена указана за 330 капсул. 14. Цена указана за 360 капсул. 15. Цена указана за 390 капсул. 16. Цена указана за 420 капсул. 17. Цена указана за 450 капсул. 18. Цена указана за 480 капсул. 19. Цена указана за 510 капсул. 20. Цена указана за 540 капсул. 21. Цена указана за 570 капсул. 22. Цена указана за 600 капсул. 23. Цена указана за 630 капсул. 24. Цена указана за 660 капсул. 25. Цена указана за 690 капсул. 26. Цена указана за 720 капсул. 27. Цена указана за 750 капсул. 28. Цена указана за 780 капсул. 29. Цена указана за 810 капсул. 30. Цена указана за 840 капсул. 31. Цена указана за 870 капсул. 32. Цена указана за 900 капсул. 33. Цена указана за 930 капсул. 34. Цена указана за 960 капсул. 35. Цена указана за 990 капсул. 36. Цена указана за 1020 капсул. 37. Цена указана за 1050 капсул. 38. Цена указана за 1080 капсул. 39. Цена указана за 1110 капсул. 40. Цена указана за 1140 капсул. 41. Цена указана за 1170 капсул. 42. Цена указана за 1200 капсул. 43. Цена указана за 1230 капсул. 44. Цена указана за 1260 капсул. 45. Цена указана за 1290 капсул. 46. Цена указана за 1320 капсул. 47. Цена указана за 1350 капсул. 48. Цена указана за 1380 капсул. 49. Цена указана за 1410 капсул. 50. Цена указана за 1440 капсул. 51. Цена указана за 1470 капсул. 52. Цена указана за 1500 капсул. 53. Цена указана за 1530 капсул. 54. Цена указана за 1560 капсул. 55. Цена указана за 1590 капсул. 56. Цена указана за 1620 капсул. 57. Цена указана за 1650 капсул. 58. Цена указана за 1680 капсул. 59. Цена указана за 1710 капсул. 60. Цена указана за 1740 капсул. 61. Цена указана за 1770 капсул. 62. Цена указана за 1800 капсул. 63. Цена указана за 1830 капсул. 64. Цена указана за 1860 капсул. 65. Цена указана за 1890 капсул. 66. Цена указана за 1920 капсул. 67. Цена указана за 1950 капсул. 68. Цена указана за 1980 капсул. 69. Цена указана за 2010 капсул. 70. Цена указана за 2040 капсул. 71. Цена указана за 2070 капсул. 72. Цена указана за 2100 капсул. 73. Цена указана за 2130 капсул. 74. Цена указана за 2160 капсул. 75. Цена указана за 2190 капсул. 76. Цена указана за 2220 капсул. 77. Цена указана за 2250 капсул. 78. Цена указана за 2280 капсул. 79. Цена указана за 2310 капсул. 80. Цена указана за 2340 капсул. 81. Цена указана за 2370 капсул. 82. Цена указана за 2400 капсул. 83. Цена указана за 2430 капсул. 84. Цена указана за 2460 капсул. 85. Цена указана за 2490 капсул. 86. Цена указана за 2520 капсул. 87. Цена указана за 2550 капсул. 88. Цена указана за 2580 капсул. 89. Цена указана за 2610 капсул. 90. Цена указана за 2640 капсул. 91. Цена указана за 2670 капсул. 92. Цена указана за 2700 капсул. 93. Цена указана за 2730 капсул. 94. Цена указана за 2760 капсул. 95. Цена указана за 2790 капсул. 96. Цена указана за 2820 капсул. 97. Цена указана за 2850 капсул. 98. Цена указана за 2880 капсул. 99. Цена указана за 2910 капсул. 100. Цена указана за 2940 капсул. 101. Цена указана за 2970 капсул. 102. Цена указана за 3000 капсул. 103. Цена указана за 3030 капсул. 104. Цена указана за 3060 капсул. 105. Цена указана за 3090 капсул. 106. Цена указана за 3120 капсул. 107. Цена указана за 3150 капсул. 108. Цена указана за 3180 капсул. 109. Цена указана за 3210 капсул. 110. Цена указана за 3240 капсул. 111. Цена указана за 3270 капсул. 112. Цена указана за 3300 капсул. 113. Цена указана за 3330 капсул. 114. Цена указана за 3360 капсул. 115. Цена указана за 3390 капсул. 116. Цена указана за 3420 капсул. 117. Цена указана за 3450 капсул. 118. Цена указана за 3480 капсул. 119. Цена указана за 3510 капсул. 120. Цена указана за 3540 капсул. 121. Цена указана за 3570 капсул. 122. Цена указана за 3600 капсул. 123. Цена указана за 3630 капсул. 124. Цена указана за 3660 капсул. 125. Цена указана за 3690 капсул. 126. Цена указана за 3720 капсул. 127. Цена указана за 3750 капсул. 128. Цена указана за 3780 капсул. 129. Цена указана за 3810 капсул. 130. Цена указана за 3840 капсул. 131. Цена указана за 3870 капсул. 132. Цена указана за 3900 капсул. 133. Цена указана за 3930 капсул. 134. Цена указана за 3960 капсул. 135. Цена указана за 3990 капсул. 136. Цена указана за 4020 капсул. 137. Цена указана за 4050 капсул. 138. Цена указана за 4080 капсул. 139. Цена указана за 4110 капсул. 140. Цена указана за 4140 капсул. 141. Цена указана за 4170 капсул. 142. Цена указана за 4200 капсул. 143. Цена указана за 4230 капсул. 144. Цена указана за 4260 капсул. 145. Цена указана за 4290 капсул. 146. Цена указана за 4320 капсул. 147. Цена указана за 4350 капсул. 148. Цена указана за 4380 капсул. 149. Цена указана за 4410 капсул. 150. Цена указана за 4440 капсул. 151. Цена указана за 4470 капсул. 152. Цена указана за 4500 капсул. 153. Цена указана за 4530 капсул. 154. Цена указана за 4560 капсул. 155. Цена указана за 4590 капсул. 156. Цена указана за 4620 капсул. 157. Цена указана за 4650 капсул. 158. Цена указана за 4680 капсул. 159. Цена указана за 4710 капсул. 160. Цена указана за 4740 капсул. 161. Цена указана за 4770 капсул. 162. Цена указана за 4800 капсул. 163. Цена указана за 4830 капсул. 164. Цена указана за 4860 капсул. 165. Цена указана за 4890 капсул. 166. Цена указана за 4920 капсул. 167. Цена указана за 4950 капсул. 168. Цена указана за 4980 капсул. 169. Цена указана за 5010 капсул. 170. Цена указана за 5040 капсул. 171. Цена указана за 5070 капсул. 172. Цена указана за 5100 капсул. 173. Цена указана за 5130 капсул. 174. Цена указана за 5160 капсул. 175. Цена указана за 5190 капсул. 176. Цена указана за 5220 капсул. 177. Цена указана за 5250 капсул. 178. Цена указана за 5280 капсул. 179. Цена указана за 5310 капсул. 180. Цена указана за 5340 капсул. 181. Цена указана за 5370 капсул. 182. Цена указана за 5400 капсул. 183. Цена указана за 5430 капсул. 184. Цена указана за 5460 капсул. 185. Цена указана за 5490 капсул. 186. Цена указана за 5520 капсул. 187. Цена указана за 5550 капсул. 188. Цена указана за 5580 капсул. 189. Цена указана за 5610 капсул. 190. Цена указана за 5640 капсул. 191. Цена указана за 5670 капсул. 192. Цена указана за 5700 капсул. 193. Цена указана за 5730 капсул. 194. Цена указана за 5760 капсул. 195. Цена указана за 5790 капсул. 196. Цена указана за 5820 капсул. 197. Цена указана за 5850 капсул. 198. Цена указана за 5880 капсул. 199. Цена указана за 5910 капсул. 200. Цена указана за 5940 капсул. 201. Цена указана за 5970 капсул. 202. Цена указана за 6000 капсул. 203. Цена указана за 6030 капсул. 204. Цена указана за 6060 капсул. 205. Цена указана за 6090 капсул. 206. Цена указана за 6120 капсул. 207. Цена указана за 6150 капсул. 208. Цена указана за 6180 капсул. 209. Цена указана за 6210 капсул. 210. Цена указана за 6240 капсул. 211. Цена указана за 6270 капсул. 212. Цена указана за 6300 капсул. 213. Цена указана за 6330 капсул. 214. Цена указана за 6360 капсул. 215. Цена указана за 6390 капсул. 216. Цена указана за 6420 капсул. 217. Цена указана за 6450 капсул. 218. Цена указана за 6480 капсул. 219. Цена указана за 6510 капсул. 220. Цена указана за 6540 капсул. 221. Цена указана за 6570 капсул. 222. Цена указана за 6600 капсул. 223. Цена указана за 6630 капсул. 224. Цена указана за 6660 капсул. 225. Цена указана за 6690 капсул. 226. Цена указана за 6720 капсул. 227. Цена указана за 6750 капсул. 228. Цена указана за 6780 капсул. 229. Цена указана за 6810 капсул. 230. Цена указана за 6840 капсул. 231. Цена указана за 6870 капсул. 232. Цена указана за 6900 капсул. 233. Цена указана за 6930 капсул. 234. Цена указана за 6960 капсул. 235. Цена указана за 6990 капсул. 236. Цена указана за 7020 капсул. 237. Цена указана за 7050 капсул. 238. Цена указана за 7080 капсул. 239. Цена указана за 7110 капсул. 240. Цена указана за 7140 капсул. 241. Цена указана за 7170 капсул. 242. Цена указана за 7200 капсул. 243. Цена указана за 7230 капсул. 244. Цена указана за 7260 капсул. 245. Цена указана за 7290 капсул. 246. Цена указана за 7320 капсул. 247. Цена указана за 7350 капсул. 248. Цена указана за 7380 капсул. 249. Цена указана за 7410 капсул. 250. Цена указана за 7440 капсул. 251. Цена указана за 7470 капсул. 252. Цена указана за 7500 капсул. 253. Цена указана за 7530 капсул. 254. Цена указана за 7560 капсул. 255. Цена указана за 7590 капсул. 256. Цена указана за 7620 капсул. 257. Цена указана за 7650 капсул. 258. Цена указана за 7680 капсул. 259. Цена указана за 7710 капсул. 260. Цена указана за 7740 капсул. 261. Цена указана за 7770 капсул. 262. Цена указана за 7800 капсул. 263. Цена указана за 7830 капсул. 264. Цена указана за 7860 капсул. 265. Цена указана за 7890 капсул. 266. Цена указана за 7920 капсул. 267. Цена указана за 7950 капсул. 268. Цена указана за 7980 капсул. 269. Цена указана за 8010 капсул. 270. Цена указана за 8040 капсул. 271. Цена указана за 8070 капсул. 272. Цена указана за 8100 капсул. 273. Цена указана за 8130 капсул. 274. Цена указана за 8160 капсул. 275. Цена указана за 8190 капсул. 276. Цена указана за 8220 капсул. 277. Цена указана за 8250 капсул. 278. Цена указана за 8280 капсул. 279. Цена указана за 8310 капсул. 280. Цена указана за 8340 капсул. 281. Цена указана за 8370 капсул. 282. Цена указана за 8400 капсул. 283. Цена указана за 8430 капсул. 284. Цена указана за 8460 капсул. 285. Цена указана за 8490 капсул. 286. Цена указана за 8520 капсул. 287. Цена указана за 8550 капсул. 288. Цена указана за 8580 капсул. 289. Цена указана за 8610 капсул. 290. Цена указана за 8640 капсул. 291. Цена указана за 8670 капсул. 292. Цена указана за 8700 капсул. 293. Цена указана за 8730 капсул. 294. Цена указана за 8760 капсул. 295. Цена указана за 8790 капсул. 296. Цена указана за 8820 капсул. 297. Цена указана за 8850 капсул. 298. Цена указана за 8880 капсул. 299. Цена указана за 8910 капсул. 300. Цена указана за 8940 капсул. 301. Цена указана за 8970 капсул. 302. Цена указана за 9000 капсул. 303. Цена указана за 9030 капсул. 304. Цена указана за 9060 капсул. 305. Цена указана за 9090 капсул. 306. Цена указана за 9120 капсул. 307. Цена указана за 9150 капсул. 308. Цена указана за 9180 капсул. 309. Цена указана за 9210 капсул. 310. Цена указана за 9240 капсул. 311. Цена указана за 9270 капсул. 312. Цена указана за 9300 капсул. 313. Цена указана за 9330 капсул. 314. Цена указана за 9360 капсул. 315. Цена указана за 9390 капсул. 316. Цена указана за 9420 капсул. 317. Цена указана за 9450 капсул. 318. Цена указана за 9480 капсул. 319. Цена указана за 9510 капсул. 320. Цена указана за 9540 капсул. 321. Цена указана за 9570 капсул. 322. Цена указана за 9600 капсул. 323. Цена указана за 9630 капсул. 324. Цена указана за 9660 капсул. 325. Цена указана за 9690 капсул. 326. Цена указана за 9720 капсул. 327. Цена указана за 9750 капсул. 328. Цена указана за 9780 капсул. 329. Цена указана за 9810 капсул. 330. Цена указана за 9840 капсул. 331. Цена указана за 9870 капсул. 332. Цена указана за 9900 капсул. 333. Цена указана за 9930 капсул. 334. Цена указана за 9960 капсул. 335. Цена указана за 9990 капсул. 336. Цена указана за 10020 капсул. 337. Цена указана за 10050 капсул. 338. Цена указана за 10080 капсул. 339. Цена указана за 10110 капсул. 340. Цена указана за 10140 капсул. 341. Цена указана за 10170 капсул. 342. Цена указана за 10200 капсул. 343. Цена указана за 10230 капсул. 344. Цена указана за 10260 капсул. 345. Цена указана за 10290 капсул. 346. Цена указана за 10320 капсул. 347. Цена указана за 10350 капсул. 348. Цена указана за 10380 капсул. 349. Цена указана за 10410 капсул. 350. Цена указана за 10440 капсул. 351. Цена указана за 10470 капсул. 352. Цена указана за 10500 капсул. 353. Цена указана за 10530 капсул. 354. Цена указана за 10560 капсул. 355. Цена указана за 10590 капсул. 356. Цена указана за 10620 капсул. 357. Цена указана за 10650 капсул. 358. Цена указана за 10680 капсул. 359. Цена указана за 10710 капсул. 360. Цена указана за 10740 капсул. 361. Цена указана за 10770 капсул. 362. Цена указана за 10800 капсул. 363. Цена указана за 10830 капсул. 364. Цена указана за 10860 капсул. 365. Цена указана за 10890 капсул. 366. Цена указана за 10920 капсул. 367. Цена указана за 10950 капсул. 368. Цена указана за 10980 капсул. 369. Цена указана за 11010 капсул. 370. Цена указана за 11040 капсул. 371. Цена указана за 11070 капсул. 372. Цена указана за 11100 капсул. 373. Цена указана за 11130 капсул. 374. Цена указана за 11160 капсул. 375. Цена указана за 11190 капсул. 376. Цена указана за 11220 капсул. 377. Цена указана за 11250 капсул. 378. Цена указана за 11280 капсул. 379. Цена указана за 11310 капсул. 380. Цена указана за 11340 капсул. 381. Цена указана за 11370 капсул. 382. Цена указана за 11400 капсул. 383. Цена указана за 11430 капсул. 384. Цена указана за 11460 капсул. 385. Цена указана за 11490 капсул. 386. Цена указана за 11520 капсул. 387. Цена указана за 11550 капсул. 388. Цена указана за 11580 капсул. 389. Цена указана за 11610 капсул. 390. Цена указана за 11640 капсул. 391. Цена указана за 11670 капсул. 392. Цена указана за 11700 капсул. 393. Цена указана за 11730 капсул. 394. Цена указана за 11760 капсул. 395. Цена указана за 11790 капсул. 396. Цена указана за 11820 капсул. 397. Цена указана за 11850 капсул. 398. Цена указана за 11880 капсул. 399. Цена указана за 11910 капсул. 400. Цена указана за 11940 капсул. 401. Цена указана за 11970 капсул. 402. Цена указана за 12000 капсул. 403. Цена указана за 12030 капсул. 404. Цена указана за 12060 капсул. 405. Цена указана за 12090 капсул. 406. Цена указана за 12120 капсул. 407. Цена указана за 12150 капсул. 408. Цена указана за 12180 капсул. 409. Цена указана за 12210 капсул. 410. Цена указана за 12240 капсул. 411. Цена указана за 12270 капсул. 412. Цена указана за 12300 капсул. 413. Цена указана за 12330 капсул. 414. Цена указана за 12360 капсул. 415. Цена указана за 12390 капсул. 416. Цена указана за 12420 капсул. 417. Цена указана за 12450 капсул. 418. Цена указана за 12480 капсул. 419. Цена указана за 12510 капсул. 420. Цена указана за 12540 капсул. 421. Цена указана за 12570 капсул. 422. Цена указана за 12600 капсул. 423. Цена указана за 12630 капсул. 424. Цена указана за 12660 капсул. 425. Цена указана за 12690 капсул. 426. Цена указана за 12720 капсул. 427. Цена указана за 12750 капсул. 428. Цена указана за 12780 капсул. 429. Цена указана за 12810 капсул. 430. Цена указана за 12840 капсул. 431. Цена указана за 12870 капсул. 432. Цена указана за 12900 капсул. 433. Цена указана за 12930 капсул. 434. Цена указана за 12960 капсул. 435. Цена указана за 12990 капсул. 436. Цена указана за 13020 капсул. 437. Цена указана за 13050 капсул. 438. Цена указана за 13080 капсул. 439. Цена указана за 13110 капсул. 440. Цена указана за 13140 капсул. 441. Цена указана за 13170 капсул. 442. Цена указана за 13200 капсул. 443. Цена указана за 13230 капсул. 444. Цена указана за 13260 капсул. 445. Цена указана за 13290 капсул. 446. Цена указана за 13320 капсул. 447. Цена указана за 13350 капсул. 448. Цена указана за 13380 капсул. 449. Цена указана за 13410 капсул. 450. Цена указана за 13440 капсул. 451. Цена указана за 13470 капсул. 452. Цена указана за 13500 капсул. 453. Цена указана за 13530 капсул. 454. Цена указана за 13560 капсул. 455. Цена указана за 13590 капсул. 456. Цена указана за 13620 капсул. 457. Цена указана за 13650 капсул. 458. Цена указана за 13680 капсул. 459. Цена указана за 13710 капсул. 460. Цена указана за 13740 капсул. 461. Цена указана за 13770 капсул. 462. Цена указана за 13800 капсул. 463. Цена указана за 13830 капсул. 464. Цена указана за 13860 капсул. 465. Цена указана за 13890 капсул. 466. Цена указана за 13920 капсул. 467. Цена указана за 13950 капсул. 468. Цена указана за 13980 капсул. 469. Цена указана за 14010 капсул. 470. Цена указана за 14040 капсул. 471. Цена указана за 14070 капсул. 472. Цена указана за 14100 капсул. 473. Цена указана за 14130 капсул. 474. Цена указана за 14160 капсул. 475. Цена указана за 14190 капсул. 476. Цена указана за 14220 капсул. 477. Цена указана за 14250 капсул. 478. Цена указана за 14280 капсул. 479. Цена указана за 14310 капсул. 480. Цена указана за 14340 капсул. 481. Цена указана за 14370 капсул. 482. Цена указана за 14400 капсул. 483. Цена указана за 14430 капсул. 484. Цена указана за 14460 капсул. 485. Цена указана за 14490 капсул. 486. Цена указана за 14520 капсул. 487. Цена указана за 14550 капсул. 488. Цена указана за 14580 капсул. 489. Цена указана за 14610 капсул. 490. Цена указана за 14640 капсул. 491. Цена указана за 14670 капсул. 492. Цена указана за 14700 капсу



Наряду с инфарктом миокарда инсульт остаётся одной из основных причин смертности и инвалидности в индустриально развитых странах. Но катастрофу можно предупредить.

Слово – заведующему нейрохирургическим отделением городской клинической больницы № 81 Москвы, кандидату медицинских наук Евгению СОСНОВСКОМУ.

Не проходите мимо!

– Евгений Александрович, как часто мы видим на улице людей, лежащих без сознания, – на остановках, на тротуарах, на платформах, а вызвать «скорую» мало кто решается, подумав, что это просто пьяный. Скажите, есть ли приметы, по которым можно понять, что человеку без сознания требуется помощь?

– Да, такие признаки есть. Надо подойти к лежащему и громко его позвать. Если он не откликается и сохраняет неподвижность, надо наклониться и похлопать его по щекам. Одновременно принюхайтесь. От пьяного обычно исходит резкий запах алкоголя. Хотя, если человек выпил, это не исключает ни инфаркта миокарда, ни инсульта, а порой и провоцирует их.

Если после похлопывания по щекам человек очнулся, открыл глаза, спросите его, всё ли в порядке, и посмотрите на реакцию. Если вы видите, что человек нуждается в помощи, просит вызвать врача или если он так и не пришёл в себя, обязательно вызовите бригаду «скорой». Попробуйте нащупать у него пульс. Если он не прощупывается, слабый, нитевидный или, наоборот, учащённый, аритмичный – эти тревожные признаки могут свидетельствовать о нарушении мозгового кровообращения и инфаркте миокарда.

Да, ложные вызовы «скорой помощи» случаются, но согласитесь, что лучше ошибочно вызвать её к спящему пьяному человеку, чем ошибиться однажды и не вызвать к тяжёлобольному. Тем более сейчас, когда наблюдается преобладание пожилого населения и количество инсультов значительно увеличилось.

– Знаю, недавно вам пришлось выполнить операцию как раз такому пациенту, найденному без сознания на рабочем месте...

– Да, это был охранник, которого утром обнаружили сотрудники лежащим на полу. Они

Евгений Сосновский:

«Профилактика инсульта лучше, чем скальпель хирурга»

незамедлительно вызвали «скорую помощь», которая доставила его в нашу больницу, в отделение реанимации для больных с острым нарушением мозгового кровообращения. Все такие больные должны поступать в отделение реанимации, где они обследуются в экстренном порядке, и в течение двух часов от момента поступления в стационар диагноз «инсульт» должен быть подтверждён или опровергнут. В первую очередь таким пациентам проводят компьютерную томографию головного мозга, с помощью которой оценивают его состояние, определяют характер инсульта, исключают внутримозговое кровоизлияние, после чего реаниматологом, неврологом и нейрохирургом определяется тактика дальнейшего лечения.

Опасный сценарий

– Инсульты делятся на различные типы. Какие случаются чаще всего?

– Ишемический инсульт, или инфаркт головного мозга, возникающий в условиях сниженного или полного отсутствия притока крови к головному мозгу. Чаще всего это следствие атеросклеротического сосудистого поражения. Ещё одной причиной ишемического инсульта могут стать такие заболевания, как, например, мерцательная аритмия, когда в полости сердца формируются тромбы, которые при отрыве могут попасть в главные артерии головного мозга и закупорить их.

Коварство инфаркта головного мозга в том, что возникнуть он может как при нормальном, так и при повышенном артериальном давлении. Пациенты с ишемическим инсультом могут поступать к нам не сразу: он может развиваться постепенно, начинаясь с головной боли, головокружения, асимметрии лица, нарушений речи, шаткости походки и слабости в конечностях. Видя эту симптоматику у себя или у своих близких, не откладывая, вызывайте «скорую помощь».

– А что представляет собой геморрагический инсульт?

– Это острое нарушение мозгового кровообращения, при котором происходит разрыв внутримозгового сосуда (чаще всего во время гипертонического криза или в результате разрыва патологических сосудистых образований, таких, например, как аневризмы) с развитием кровоизлияния.

Геморрагический инсульт встречается примерно в 25% случаев и может быть различной локализации. Если объём кровоизлияния маленький, то операция может вообще не понадобиться: оно рассосётся самостоятельно.

Даже при хорошем исходе операция не проходит бесследно

Откуда проблемы?

– Как вы определяете, нужна ли пациенту операция и можете ли вы ему помочь?

– Необходимо учитывать несколько факторов. Во-первых, сам характер кровоизлияния. В частности, у пациента, о котором я рассказывал, внутримозговое кровоизлияние располагалось в области мозжечка, рядом со стволом головного мозга, и при увеличении объёмов гематомы могло возникнуть сдавление жизненно важных центров продолговатого мозга, таких как сердечно-сосудистый и дыхательный. Если это происходит, то летальный исход неизбежен.

С внедрением компьютерной томографии в рутинную практику стало возможным безошибочно диагностировать внутримозговые кровоизлияния, прибегать к раннему хирургическому лечению и спасать миллионы жизней.

В данном случае мы видели кровоизлияние, которое требовало срочной операции, иначе бы пациент умер. В самые кратчайшие сроки он был доставлен в операционную, где ему была выполнена сложнейшая операция. И то, что она прошла

с замечательным исходом и пациент стал быстроправляться, конечно, с одной стороны, наша заслуга, а с другой – можно сказать, Божественное провидение.

– Слышала, что многие нейрохирургические операции вы проводите через мини-доступ, или, как их ещё называют, через «замочную скважину»...

– Преимущество таких операций в первую очередь в том, что пациенту не требуется большой трепанации черепа, большого разреза, рассечения тканей. В ходе операции выполняется небольшой линейный разрез кожи и мягких тканей длиной до 5–6 см, затем в кости черепа просверливается отверстие диаметром до 1 см, при помощи навигационной системы вводится специальный эндоскоп с осветителем и камерой и под контролем зрения проводится поэтапное удаление гематомы через его каналы. Далее эндоскоп извлекается и проводится ушивание операционной раны. Подобная методика позволяет снизить кровопотерю и уменьшить объём травмы мягких тканей, что очень важно, потому что масштабы операции отнимают у больного много сил на заживление ран. Во-вторых, этот метод значительно сокращает длительность операции и объём кровопотери, снижая риск инфицирования. Однако не все гематомы можно удалить таким образом.

Момент истины

– Неоднократно слышала, что инсульт уже не является возрастной проблемой. С чем вы это связываете?

– Ишемический инсульт – это осложнение атеросклероза сосудов головного мозга, и поэтому чаще всего наблюдается у пожилых пациентов. Однако в последнее время мы наблюдаем развитие инсульта у всё более молодых людей. Это связано с целым рядом причин. Одна из важнейших – ухудшение экологии и питания, распространение так называемого фастфуда и других продуктов, богатых холестерином и поваренной солью. Другая



причина – ведение неправильного, малоподвижного образа жизни. Это приводит к раннему развитию гипертонической болезни, которая начинается с вегетососудистых нарушений и периодических подъёмов артериального давления, что в дальнейшем может вылиться в настоящую гипертоническую болезнь.

– Кто-то из наших читателей может решить, что коль скоро вы освоили такие замечательные технологии, как операции через мини-доступ, то и волноваться о своём здоровье не стоит. Но, наверное, лучше не допустить инсульта, чем потом бороться с ним?

– Очень важно беречь своё здоровье до того, как возникают заболевания. Задумываясь над тем, как развиваться инсульт, приходишь порой к неутешительным прогнозам. В школах, к сожалению, не преподают такой важный предмет, как наука о здоровом образе жизни, которая должна с детства объяснять человеку, как правильно себя вести, чтобы не заболеть. Во всём мире сейчас основным направлением медицины становится профилактика заболеваний, потому что их лечение влечёт за собой большие экономические затраты, а нарастающая инвалидизация населения многократно их увеличивает.

Даже при хорошем исходе операция не проходит бесследно. Поэтому хочется пожелать нашим пациентам, чтобы они следили за своим здоровьем, вели здоровый образ жизни, контролировали уровень артериального давления, выполняли назначения лечащего врача и проводили раннюю профилактику инсульта, потому что она намного эффективнее, чем скальпель хирурга.

Беседовала
Василиса АНДРЕЕВА



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Бурсит – воспаление около-суставной сумки, бursы. Это заболевание нередко называют коленом горничной, хотя одолеть оно может абсолютно любого человека.

Лишняя вода

Если область вокруг сустава вдруг сильно увеличилась в объёме, возникла значительная припухлость и даже, может, покраснение и высокая температура, а при ходьбе появилась хромота, не надо прикладывать к больному месту траву окопника, свиное сало и хрен. Лучше сразу поспешите к ортопеду, ведь это типичные признаки бурсита.

Околосуставные сумки (бursы) представляют собой эластичные защитные прокладки, внутри которых содержится смазывающая сустав жидкость. Эта смазка предохраняет сустав от истирания и делает движения лёгкими и свободными. Но если в бурсе возник воспалительный процесс, слаженный процесс нарушается, в суставе скапливается лишняя жидкость, появляются боль и другие неприятные симптомы.

Спровоцировать воспаление может инфекция, но чаще это последствие ушибов или травм, а также постоянного трения сухожилий и мышц о кости и связки. Именно поэтому бурсит нередко встречается у профессиональных спортсменов, особенно у тяжелоатлетов и игроков командных спортивных игр, парашютистов и всех, кто резко приземляется или ударяется коленом.

Хроническая форма заболевания часто возникает у тех, кто по роду деятельности много времени проводит стоя или ползая на коленях. Те же горничные раньше часто страдали бурситом, потому что мыли руками полы. Сегодня они всё больше орудуя пылесосом, так что рискуют меньше. А вот кровельщики, укладчики паркета, огородники, а также чересчур усердные домохозяйки, радеющие за чистоту полов больше, чем за своё здоровье, – в зоне особой опасности.

Нередко бурсит развивается на фоне нарушения обмена веществ, инфекционных заболеваний, аллергических реакций и различных аутоиммунных патологий.

Он ли это?

По вышеназванным симптомам опытный врач сразу же заподозрит бурсит. Но, чтобы подтвердить диагноз, придётся сделать рентгеновский снимок. А если сомнения и после этого останутся, надо будет провести

Колено горничной

Как справиться с бурситом



Рискуют те, кто много времени проводит на ногах, стоит

артроскопию. Это малоинвазивное исследование, при котором после прокола в коленный сустав вводится артроскоп с камерой и подсветкой. Во время артроскопии можно сделать артросцентез, то есть взять немного скопившейся внутри сустава жидкости, чтобы проанализировать её биохимический состав. Это поможет понять природу болезни: то ли это гнойный, то ли серозный, а то ли геморрагический бурсит. В зависимости от этого врач подбирает конкретное лечение.

Операция – крайний случай

Чаще всего лечение бурсита консервативное. Могут применяться разные методы.

✓ **Лечение положением.** Придётся какое-то время лежать с поднятой ногой. Это нужно для снижения кровотока в области колена, а значит, и для уменьшения отёка и боли. Если врач решит, могут быть наложены тугая повязка или даже шина.

✓ **Холод.** Низкие температуры снимают отёк и воспаление. Компрессы со льдом требуется применять несколько раз в день минут по 15–20, не больше.

✓ **Лекарства.** При сильных болях врач назначает нестероидные противовоспалительные средства или же инъекции гормональных препаратов в полость бursы. При подозрении на инфекционную природу болезни – антибиотики широкого спектра.

При рецидивирующих или тяжёлых бурситах, когда боль и припухлость очень сильные, не обойтись без хирургического лечения. Подходы, опять же, могут быть разными. К полному удалению бursы прибегают только в крайнем случае – при хроническом, затяжном бурсите колена или при неэффективности антибиотикотерапии. В более лёгких ситуациях используют пункции или дренаж. При этих процедурах из бursы удаляется лишняя жидкость. Это помогает снять боль и воспаление, облегчить движения в суставе. А удалённую жидкость можно проанализировать, чтобы подобрать адекватную терапию антибиотиками.

Если воспаление гнойное, гной откачивают, после чего в околосуставную сумку вводят антибиотики и лекарства для уменьшения отёка тканей и снижения воспаления. Как правило, делать это приходится неоднократно.

Чтобы устранить последствия острого бурсита, требуется длительная физиотерапия и лечебная физкультура. Они помогут не только быстрее восстановить функции повреждённого сустава, но и уберечься от перехода бурсита в хроническую форму.

Елена НЕЧАЕНКО

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Что за пролапс?



У меня пролапс митрального клапана. Это опасно?

Леонид, Тула

– Пролапс митрального клапана обозначает ситуацию, когда створки одного из клапанов сердца (митрального) во время сокращения сердечной мышцы провисают в полость предсердия, что часто вызывает обратный ток крови, сопровождающийся систолическим шумом. За таким пролапсом (провисанием) обычно кроются некоторые дегенеративные изменения створок клапана, часто генетически обусловленные. Встречается такое состояние очень часто – исследования начала 80-х годов говорили о 10% взрослого населения. В подавляющем большинстве случаев ПМК протекает бессимптомно. Важность выявления этого состояния состоит в том, что иногда возможны довольно серьёзные осложнения, такие как аритмия и инфекционный эндокардит. Поэтому необходимо периодически наблюдаться у врача.

Делать ли коронарографию



У меня стенокардия. Врач сказал, что мне нужно сделать коронарографию. Не опасно ли это?

Николай, Подольск

– Это очень частый вопрос: «Доктор, мне обязательно делать коронароангиографию?» В большинстве случаев – да, обязательно, но всё же не всегда! Врачи делают коронароангиографию, для того чтобы определить стратегию дальнейших действий: ставить ли стенты, делать ли аортокоронарное шунтирование?

Если приступы стенокардии вас беспокоят редко, на стресс-тесте у вас дефект кровоснабжения очень маленький или вовсе отсутствует, а при стресс-эхо нет участков нарушения сократимости сердечной мышцы, тогда у вас нет и показаний к кардиохирургии, а значит, и с коронарографией можно подождать.

Выраженные дефекты перфузии (кровенаполнения) и сократимости в разных областях миокарда обычно соответствуют распространённому атеросклерозу в сосудах сердца и расцениваются как признаки высокого риска опасных осложнений. На коронароангиографии определяются обычно множественные стенозы, и в таких случаях установка стентов или операция аортокоронарного шунтирования (АКШ) могут предотвратить грозные осложнения.

РОССИЯ

1

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

Реклама

ПОРА НА ОБСЛЕДОВАНИЕ!

«КАК гром среди ясного неба!» – нередко именно так говорят о случившемся инфаркте. На самом деле проблемы с сердцем не возникают из ниоткуда. Для них всегда есть предпосылки, и есть маркеры, которые указывают на то, что риск высок. Другое дело, что, чтобы их обнаружить, нужно регулярно обследоваться. Какие именно исследования нужны?

1. Контроль артериального давления. На фоне его стойкого повышения страдает насосная функция сердца, раньше времени изнашиваются сосуды, растёт риск ИБС и инфаркта миокарда. При этом высокое давление может не давать никаких симптомов. Чтобы вовремя обнаружить проблему, людям старше 40 лет нужно измерять его не реже 1 раза в месяц. Показатели выше 140/90 мм рт. ст. – повод для визита к врачу.

Сердце: план спасения

2. Анализ на холестерин. Избыток холестерина в крови грозит атеросклерозом – образованием бляшек, которые сужают просвет сосуда, затрудняя приток крови ко всем органам, в том числе и к сердцу. Контролировать уровень холестерина 1 раз в год нужно абсолютно всем людям, достигшим 45 лет.

3. Анализ на мочевую кислоту. Долгое время его назначали только пациентам с болью в суставах (повышение мочевой кислоты типично для подагры) и камнями в почках. Но сегодня анализ нередко включается в кардиодиагностику. Исследования последних лет убедительно доказывают, что высокий уровень мочевой кислоты тесно связан с гипертонией

и ишемической болезнью сердца. Нормализовав содержание этой кислоты, можно существенно снизить риск. Обычно анализ выполняется по рекомендации врача, но можно провериться и самостоятельно. Здоровым людям достаточно 1 раза в год.

4. Проверка уровня глюкозы. В основном требуется для выявления сахарного диабета, но также помогает оценить состояние сердечно-сосудистой системы, ведь при диабете сосуды страдают едва ли не первыми. Проверять уровень глюкозы в крови нужно не реже раза в год.

Будьте бдительны – и будете здоровы!



ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

В жизни каждой женщины наступает период, когда она начинает замечать неумолимый ход биологических часов. Речь о менопаузе, которую окружает множество тревог и страхов. Но так ли они обоснованны? Попробуем разобраться.

Страх № 1 Приливы

Приливы жара или озноб, усиленное потоотделение, раздражительность, перепады настроения – всё это признаки гормональных изменений, идущих в организме, которые затрагивают не только половую сферу, но и системы терморегуляции. При климаксе также нередко нарушаются циклические процессы в организме, что не только вызывает приливы, но и ухудшает качество сна, повышает чувство тревожности.

● Кстати

Среди наиболее часто встречающихся симптомов менопаузы:

- 55% приливы;
- 25% неприятные ощущения в области сердца;
- 21% проблемы со сном;
- 17% недержание мочи;
- 16% сухость влагалища;
- 15% раздражительность.

Не паникуйте!

Стоит ли бояться климакса?



● Совет: Для начала необходимо наладить режим и ввести в привычку прогулки на свежем воздухе перед сном. Справиться с проблемой помогут травы, обладающие успокаивающим действием (валериана, мята, мелисса), а также препараты мелатонина, нормализующие все биологические процессы в организме, включая главный из них – цикл «сон-бодрствование». Именно поэтому, эти препараты стабилизируют вегетативные процессы в организме, снижают уровень тревожности и нормализуют сон. Исследования показали, что через три месяца их приёма качество жизни женщин в этот критический период значительно улучшается.

● На заметку

Каждой женщине, начиная примерно с 45 лет, необходимо:

- регулярно измерять артериальное давление;
- раз в год сдавать анализы на сахар крови, липидный профиль;
- проверять уровень гормонов щитовидной железы;
- проходить маммографию;
- делать УЗИ матки и яичников;
- проходить денситометрию (по показаниям) – исследование, позволяющее определить минеральную плотность костной ткани и оценить риск развития остеопороза.

Облегчить симптомы климактерического синдрома может и приём в течение трёх-шести месяцев гомеопатических средств или фитопрепаратов, содержащих фитоэстрогены. Хороший эффект даёт ежедневный контрастный душ.

Страх № 2 Изменения внешности

Каждая клетка в организме женщины имеет точку приложения к женским половым гормонам, поэтому с наступлением климакса появляются не только приливы и потливость, но и психоэмоциональные расстройства, проблемы зрения, кожи, ногтей, волос.

● Совет: Если изменения, связанные с наступлением менопаузы, касаются только внешности, вам необходимо обратиться к косметологу, трихологу, а также к гинекологу-эндокринологу по поводу назначения заместительной гормонотерапии, которая, кстати, улучшит и состояние кожи и волос.

Страх № 3 Проблемы в интимной жизни

Значительные колебания уровня гормонов нередко сопровождаются такими неприятными симптомами, как недержание мочи, сухость влагалища.

● Совет: Для уменьшения сухости влагалища и связанных с этим проблем воспользуйтесь специальными вагинальными смазками или гелями, которые можно найти в аптеке. Они не только увлажняют слизистую влагалища, но и могут усилить приток крови к половым органам, что улучшает интимные отношения.

Страх № 4 Риск обострения сердечно-сосудистых заболеваний

С наступлением менопаузы у каждой второй женщины и впрямь возникает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза (снижение минеральной плотности костной ткани).

● Совет: Эти проблемы легко предупредить. Обратитесь к своему лечащему врачу, который не только направит вас на необходимые исследования, но и подберёт вам соответствующую лекарственную (в том числе гормонозаместительную) терапию. При наличии противопоказаний к гормонозаместительной терапии, а именно онкологических заболеваний в репродуктивных органах (матки, яичниках, молочной железе), острых заболеваниях печени, тромбозах, кровотечениях неясного происхождения, врачи ищут альтернативные пути.

● Наша справка

Менопауза – это не сбой, а естественное, запрограммированное природой, необратимое прекращение менструаций в результате снижения уровня эстрогена и прогестерона, двух главных женских гормонов, вырабатываемых яичниками, которые имеют рецепторы во всех системах организма: в сердечно-сосудистой, нервной, костной... И если в течение 30–35 лет репродуктивного периода женщина эти гормоны получала от яичников в циклическом режиме, то, лишившись их, организм переживает своего рода абстиненцию. Безусловно, это не может не сказаться на самочувствии. В зависимости от наследственно обусловленного числа тех или иных рецепторов, чувствительных к снижению женских половых гормонов, одни женщины с наступлением менопаузы начинают испытывать проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы, другие – со стороны мочеполовой, третьи – со стороны центральной нервной системы.

МЕЛАКСЕН –

ЕСТЕСТВЕННЫЙ СОН И ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ В ПЕРИОД КЛИМАКСА

1 ТАБЛЕТКА НА НОЧЬ 3 МЕСЯЦА

МЕЛАКСЕН 24

МЕЛАТОНИН 3 МГ

Рег. Уд. 015325/01 от 29.08.2008



ФАКТОР РИСКА

Острую боль в спине хотя бы раз испытывал каждый взрослый человек. Она крайне неприятна, но обычно за несколько дней проходит. Гораздо хуже, если боль стала хронической, то есть наблюдается в течение долгого времени, а, немного затихнув, затем снова усиливается.

ЧАСТО такая затяжная боль – следствие неправильного подхода к лечению. Какие именно факторы приводят к хронизации чаще всего?

Отказ от обследования

В спину вступило, через несколько дней всё прошло – и человек возвращается к привычной жизни. О том, чтобы сходить к врачу, он и не задумывается: за чем, теперь ведь уже ничего не болит.

Это серьёзная ошибка! Острая боль в спине требует обязательного медицинского контроля, даже если справиться с ней удалось самостоятельно, с помощью домашних средств или просто отлежавшись. Нередко такая боль бывает результатом случайного стечения обстоятельств: переохладили поясницу – и это привело к болезненному спазму мышцы, не рассчитали силы во время работы – и мышцы начали болеть из-за чрезмерной нагрузки. Но достаточно часто для её возникновения есть серьёзные предпосылки. Так, она может возникать при нестабильности позвоночника, при спондилоартрозе (артрозе позвоночных суставов), грыжах межпозвонковых дисков. Эти явления сами по себе никогда не исчезают, поэтому, затихнув, боль часто возвращается вновь, становится хронической, а «светлые» промежутки со временем могут постепенно укорачиваться. Поэтому обследоваться обязательно нужно – только так можно понять, есть ли риск хронизации, и принять соответствующие меры.

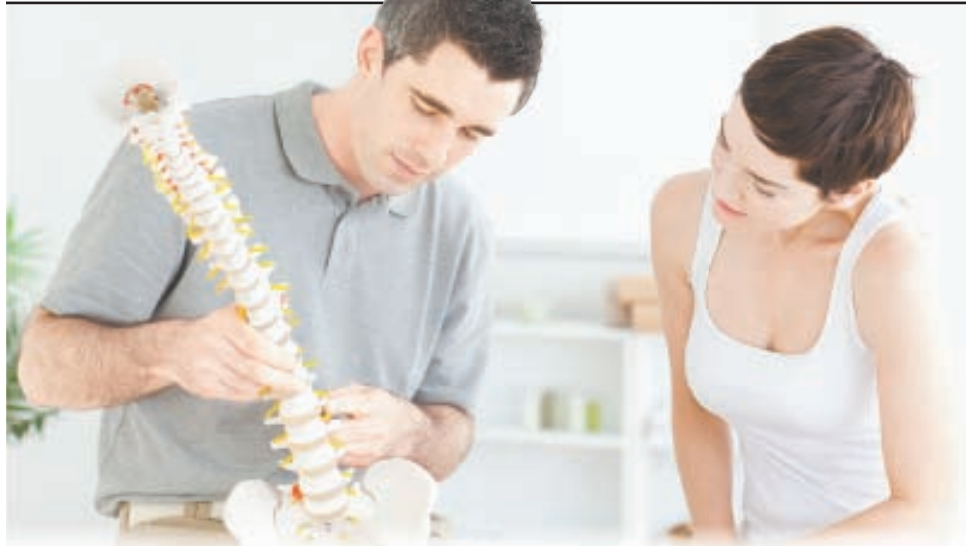
Устранение симптомов, а не лечение

Другой возможный сценарий: спина заболела и причину боли нашли – оказалось, дело в упомянутых выше проблемах в позвоночнике. Врач назначил лечение, а пациент... попринимал нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), которые используют для обезболивания, а когда боль утихла, забыл про терапию. Через какое-то время в спину снова вступило, и опять на помощь пришли уже хорошо зарекомендовавшие себя НПВП...

Так может повторяться много раз: пациент при каждом новом обострении «гасит» главные симптомы, никак не воздействуя на их причину. Пить

Иногда она возвращается

Почему боль в спине становится хронической



Без нагрузки мышцы слабеют и плохо поддерживают позвоночник

много таблеток никто не любит, и больной выбирает те, которые, по его мнению, лучше всего помогают. НПВП действуют очень быстро – боль уходит меньше чем за час. А вот другие препараты не всегда могут «похвастаться» мгновенным действием. Например, хондропротекторы – лекарства, которые назначают, если боль в спине возникает из-за артроза позвоночных суставов,

дают эффект через несколько недель приёма. Такие препараты содержат вещества глюкозамин и хондроитин сульфат, которые замедляют разрушение сустава, улучшают его состояние, а при длительном приёме обладают и обезболивающим эффектом. Но так как «здесь и сейчас» они не помогают, человек считает, что может без них обойтись.

Это не так. Лечение хронической боли в спине только с помощью обезболивающих быстро приводит к ухудшению состояния. Во-первых, основная болезнь прогрессирует и боль с каждым разом усиливается. А во-вторых, сами эти препараты обладают множеством побочных эффектов. При этом хондропротекторы практически не имеют нежелательных действий и снижают потребность в НПВП.

Излишняя концентрация на проблеме

Парадоксально, но факт: у людей, столкнувшихся с хронической болью в спине, депрессия наблюдается чаще, чем даже у тех, кто перенёс инфаркт миокарда. Связано это с тем, что постоянная боль истощает нервную систему.

К тому же людям с больной спиной свойственна тревога ожидания боли. Зная, каким сильным может быть дискомфорт, они стараются избегать любых ситуаций, которые могут к нему привести, даже если на данный момент чувствуют себя хорошо. Итог – серьёзное ограничение и физической, и социальной активности. А оно, увы, замыкает порочный круг, потому что плохое настроение усиливает восприятие боли, а отсутствие нагрузки делает мышцы спины дряблыми и неспособными должным образом поддерживать позвоночник.

Гораздо более продуктивный путь – продолжать двигаться (ходить, плавать, делать несложную гимнастику), по возможности выполнять свои обязанности по дому и на работе, иметь хобби. Конечно, в острый период, когда боль особенно сильна, можно в течение дня отлежаться, но затем желательнее постепенно возвращаться к активности. Такая стратегия – самая правильная.

Артём НОВИКОВ

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

Важно

Хотя чаще всего боль в спине не представляет большой опасности, иногда она может свидетельствовать о серьёзных и даже угрожающих жизни заболеваниях. Без промедлений обратитесь к врачу, если она сочетается:

- с резким похудением;
- неврологическими нарушениями, например, дрожью в руках;
- переломом любых костей, произошедшим в течение последнего года (даже если сам перелом уже благополучно сросся);
- перенесённым в прошлом онкозаболеванием;
- приёмом стероидных препаратов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама

Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболова, д. 31, стр. 6, тел./факс +7 495 995 77 67. Рег.-ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014629/01 от 20.12.2007



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Если лысеет мужчина, для него это, может, и не очень приятно, но всё же не так уж страшно. А вот если волосы начала терять женщина, она воспринимает это как катастрофу. В чём причина того, что шевелюра тает в ускоренном темпе? И можно ли остановить этот процесс?

ЕЖЕДНЕВНО человек теряет до сотни волос. Когда болеет или испытывает стресс, они могут выпадать гораздо более интенсивно. Но при этом на их месте вырастают новые, так что всё остаётся в норме. Но выпадение волос бывает и патологическим – в этом случае новые волосы не отрастают, а на голове появляются лысые участки. Это явление носит название алопеция и может иметь множество причин.

Гормональный дисбаланс

Одна из главных причин облысения – гормональный дисбаланс, когда равновесие между мужскими гормонами андрогенами и женскими эстрогенами нарушается в пользу первых. Андрогены специфически влияют на волосы, из-за чего последние истончаются

Кстати

Самые распространённые причины облысения:

- эндокринные нарушения – дисфункция щитовидной железы, поликистоз яичников, разрастание коры надпочечников;
- грибковые заболевания;
- приём некоторых гормональных препаратов, антикоагулянтов, противоопухолевых препаратов, интерферона;
- дефицит железа или цинка в питании;
- стрессы;
- отравление тяжёлыми металлами.

Прощай, шевелюра?



фото Legion-media

В чём причина выпадения волос

и начинают выпадать, образуя залысины в лобной зоне головы. Со временем алопеция прогрессирует, и облысение распространяется до теменной зоны.

Существует известный миф о том, что лысые мужчины суперсексуальны: мол, раз у них много андрогенов, то и уровень мужественности должен зашкаливать. Но на самом деле связи с потенцией гормональное выпадение волос не имеет. А если речь идёт о повышенном содержании андрогенов у женщин, то о сексуальности говорить не приходится тем более.

Голый очаг

Нередко встречается и так называемая очаговая алопеция. В этом случае волосы выпадают очагами на отдельных участках головы, а бывает, что и на бровях, в области бороды.

Все очаги имеют строго круглую или овальную форму – этакие проплешины. К сожалению, со временем эти участки только увеличиваются в размерах. Волосы, растущие рядом с облысевшей зоной, постепенно истончаются, а затем тоже начинают выпадать.

Эксперты называют разные причины очаговой алопеции. Это могут быть и аутоиммунные заболевания, и грибковые инфекции, и приём некоторых препаратов, и много что ещё.

Вернуть всё назад!

Что делать, если волосы начали стремительно редеть? При очаговой алопеции облысение – своеобразный симптом основного заболевания, которое проявляется и другими симптомами. Так что в первую очередь надо выявить его. Андрогенная же алопеция

На заметку

Если человек лысеет, ему могут потребоваться следующие обследования:

- общий анализ крови;
- биохимический анализ крови, который покажет содержание микроэлементов;
- анализ на содержание сывороточного железа в крови, чтобы исключить анемию;
- гормональный анализ, который покажет содержание щитовидных и половых гормонов;
- спектральный анализ волос для определения содержания минералов в организме;
- биопсия кожи головы для выявления грибка;
- анализ крови на инфекции.

носит генетический характер, так сложился набор ваших генов – ничего не поделаешь.

Впрочем, потеряв шевелюру, не стоит терять надежду. При любой алопеции нарушается лишь рост волос, фолликулы же, откуда волосы собственно растут, остаются. Существуют средства, направленные на то, чтобы усилить приток крови к фолликулу, таким образом стимулируя его переход из фазы покоя в фазу роста. При андрогенной алопеции применение лекарств эффективно в половине случаев. Как правило, волосы возобновляют свой рост спустя 10–12 месяцев после использования специальных средств.

При очаговой алопеции волосистой кожи в поражённых участках восстанавливается без помощи препаратов, но при условии, что лечится основная причина. Довольно часто в этих случаях возникают рецидивы заболевания, при которых врачи рекомендуют принимать успокоительные средства и могут назначить гормональные препараты.

Елена БАБИЧЕВА

КОНТРАЦЕПЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА СОРОК

Почти половина беременных у женщин старше сорока лет заканчивается абортom. Почему это происходит?

Инфантильность мышления

Отчасти причина такого положения дел в том, что женщина за сорок уже состоялась как мать, а иногда и как бабушка, и беременность становится для неё неожиданной, незапланированной и ненужной. Как у совсем юной девушки.

Чаще всего женщина, у которой уже есть взрослые дети, даже не допускает мысли, что она ещё может забеременеть. Даже если у неё сохраняются и менструальный цикл, и интимные отношения. Психологи называют это «инфантильностью мышления»: женщина не хочет думать о гипотетической проблеме и будет её решать, только когда она появится.

Парадоксально, но факт: молодые женщины нередко оказываются гораздо лучше подкованы в области контрацепции, чем их ещё нестарые матери. Между тем выбор способов предохранения

Сударыня, предохраняйтесь!

от нежелательной беременности для женщин старше сорока достаточно велик. Исключить из него следует лишь календарный подсчёт «опасных» дней, поскольку в этом возрасте цикл может уже смещаться. Но остаются барьерные средства контрацепции и комбинированные оральные препараты.

Витамины красоты

По поводу оральных контрацептивов существует множество мифов, хотя этот метод, возможно, наиболее надёжный. Главное здесь – выбрать правильную дозу. Интересно, что женщине в зрелом возрасте показана такая же микродоза, как и совсем молодым женщинам. Это так называемые монофазные контрацептивы, не содержащие эстрогены.

Помимо предохранения от нежелательной беременности оральные контрацептивы защищают и от такой возрастной женской проблемы, как гиперплазия эндометрия. Есть современные таблетки,

которые содержат фолаты – витамины группы В, участвующие во многих жизненно важных процессах. Для молодой женщины, которая впоследствии собирается иметь детей, приём контрацептивов с фолатами – возможность предотвратить риск врождённых пороков развития у ребёнка. Для женщины зрелого возраста – это благотворное воздействие на её собственную нервную систему. Кроме того, фолаты называют ещё и витаминами красоты за то, что они улучшают состояние кожи и волос.

Внимание – на сосуды

Но прежде чем выбирать в аптеке контрацептивы, необходимо проконсультироваться с гинекологом, предупреждает Марина ХАМОШИНА, профессор кафедры акушерства и гинекологии с курсом перинатологии медицинского факультета РУДН. К сорока годам женщина обычно уже имеет какие-то заболевания. Если они связаны с сосудами, это прямое противопоказание



к применению противозачаточных таблеток. И речь не только о таких тяжёлых заболеваниях, как перенесённый инсульт или диабет, даже курящей женщине оральные контрацептивы не назначают, поскольку они могут повышать склонность к тромбозам, а он при никотиновой зависимости и так выше нормы. Кроме того, многие контрацептивы могут ухудшать состояние печени, если она больна.

Защита от возраста

После сорока лет функция яичников заметно снижается, а с ней и выработка женских гормонов. Эндометриоз, кисты, другие женские заболевания лишь усугубляют

этот процесс. Чтобы поддержать организм в этот сложный период, гинекологи могут назначить оральные контрацептивы, содержащие микродозы эстрогенов и прогестерона. Эти препараты не только защищают от незапланированной беременности, но и уменьшают приливы, резкие смены настроения, предупреждают развитие миомы и эндометриоза.

Но как и любое лекарство, контрацептивы могут нанести и вред организму, если принимать их неправильно. Какой препарат подходит именно вам и в какой дозировке – решить это может лишь врач.

Полина ФИЛИППОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Любая мама грудничка, ненадолго отлучившаяся из дома, с порога интересуется двумя вещами: как её малыш поел и как покакал. Ведь запоры для младенца вредны и болезненны.

Наш эксперт – врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Оксана СЕМЕНИХИНА.

ПОЧТИ все девочки-подростки на уроке литературы возмущаются тем, как мог Лев Толстой такое сотворить с романтической Наташей Ростовой, которая, став женой Пьера, сосредоточилась на грязных детских пелёнках?! Но проходят годы, и те же девочки в свой черёд озабоченно склоняются над подгузниками собственных детей, взволнованно изучая их содержимое.

Когда беспокоиться?

Есть две наиболее распространённые причины младенческих страданий: колики и запоры. И эти вещи взаимосвязаны, поэтому важно, чтобы стул у малыша был регулярным.

Конкретные цифры зависят от возраста и индивидуальных особенностей ребёнка. Груднички в первые месяцы жизни могут справлять большую нужду 5–6 раз в день – по числу кормлений, но могут и 2–3 раза, что нарушением не является. Вообще нормой считается стул у новорождённого не менее 2 раз в сутки. Правда, это касается только детей, находящихся на грудном вскармливании. У «искусственников» и один стул в день считается вполне допустимым. Впрочем, главное тут не количество, а качество стула. Если он мягкий, кашицеобразный, то всё в порядке. А если у малыша до полугода стул твёрдый, оформленный или похож на овечьи шарики – это уже запор. В норме акт дефекации должен проходить спокойно, а если кроха, прежде чем покакать, выгибает спинку или подтягивает ножки к животу, плачет, это уже говорит о проблеме. И в этом случае не имеет значения, укладывается он в норму по количеству положенных ему испражнений в день или нет.

Вздох облегчения

Стул нормальный!



Первое дело при запоре – нежный массаж животика по часовой стрелке

Трудно первые 5 месяцев

Запор может быть симптомом врождённых анатомических дефектов толстой кишки, спаек и опухолей толстой кишки, а также посторонних заболеваний: сахарного диабета, гипотиреоза, муковисцидоза и даже глистной инвазии. Чаще других запорами страдают недоношенные дети с низким мышечным тонусом, малыши, пережившие гипоксию во внутриутробном периоде или в родах, а также детки, которые получали антибиотики.

Но, к счастью, чаще всего запоры у маленьких детей не связаны с органической патологией, в 90% случаев они относятся к так называемым функциональным нарушениям. Как правило, проблемы со стулом у младенцев возникают в возрасте 2–3 недель и продолжаются до 4–5 месяцев. Как

только малыш становится более мобильным, начинает активно двигаться, переворачиваться, ползать, запоры уходят в прошлое.

Не провоцируйте!

Во многих случаях проблемы с дефекацией у крохи – вина родителей. Вот самые распространённые причины, из-за которых у малышей могут появиться трудности с испражнением:

1. Ранний перевод на искусственное вскармливание. Нет нужды ещё раз говорить о пользе грудного молока для ребёнка. В частности, это важно и для развития пищеварения младенца. Старайтесь кормить ребёнка грудью хотя бы первые 3 месяца.

2. Частая смена смеси. Молодой маме трудно противостоять потоку рекламы, который обрушивается на неё. Поэтому многие постоянно меняют молочные смеси в надежде найти что-то лучшее для их ребёнка. На самом деле этим они только вредят малышу. Молочную смесь лучше не менять вовсе или делать это только при необходимости и под контролем педиатра. Детям, страдающим запорами, полезна кисломолочная смесь, но её объём не должен превышать 30% от всей пищи.

3. Недостаточный питьевой режим. Детям, которых кормят грудью, как правило, хватает получаемой с материнским молоком жидкости, поэтому до полугода им можно и не давать воды. Но если в доме очень жарко или на улице душное лето, то и грудничкам требуется дополнительное питьё. А вот «искусственникам» давать регулярно водичку просто необходимо.

4. Слишком раннее введение прикорма. Детям, питающимся материнским молоком, до полугода не нужно ничего другого. Малышам, которых кормят смесью, – до 5 месяцев. В раннем возрасте малышам не хватает ферментов, чтобы переваривать что-либо иное, кроме молока.

Чем помочь?

Первое дело при запоре – нежный массаж животика ладонью по часовой стрелке с последующим выкладыванием крохи на живот. Хорошо помогает и тёплая ванна – водичка расслабляет ребёнка и важное дело совершается гораздо проще.

Если эти меры результата не принесли, можно положить ребёнка на животик и аккуратно и неглубоко (не больше чем на 0,5 см) ввести ему в задний проход ватную палочку, смоченную вазелиновым маслом. Как правило, такая стимуляция даёт немедленный эффект. Также можно простимулировать кишечник ребёнка с помощью обычной глицериновой ректальной свечки (малышу хватит и одной трети свечи). Некоторым помогают клизмы с ромашкой. Но врачи не советуют злоупотреблять этими методами – малыш должен справляться сам.

Для профилактики запоров у грудничка важно правильно питаться и самой кормящей маме. В её рационе должно быть не менее 2 л жидкости в сутки (за исключением коровьего молока, которое крепит), а также овощи и фрукты. При проблемах со стулом у малыша маме можно посоветовать включить в свой рацион продукты, расслабляющие кишечник: свёклу, тыкву, чернослив, курагу.

Алиса МИХАЙЛОВА

КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВАС ОЖИДАЮТ

Появление у младенца первых молочных зубов – всегда повод для гордости родителей. Ещё бы – теперь их малыш совсем большой! Но одновременно этот момент связан с серьёзными переживаниями, ведь далеко не у всех грудничков зубки прорезаются без проблем.

Нелёгкое время

У некоторых счастливиц зубки режутся практически незаметно. Просто однажды мама услышит, как ложка с пюре стукнулась во рту ребёнка обо что-то твёрдое, что потом оказывается новеньким беленьким зубиком. У других же деток этот процесс протекает очень болезненно: помимо сильного слюноотделения и зуда дёсён, что бывает почти у всех малышей в это время, кроху могут мучить повышенная температура,

Зубки режутся

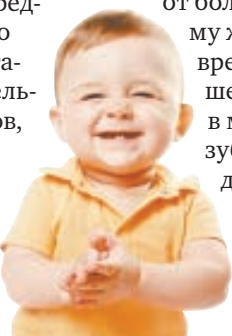
насморк, расстройство стула. Многие груднички становятся капризными, плохо спят и днём, и ночью... Ситуацию временно спасают обезболивающие гели на основе лидокаина, но, увы, эффект от одного нанесения держится не более получаса.

Не допускайте ошибок

К счастью, облегчить страдания малыша несложно. Но, прежде чем что-либо предпринимать, необходимо убедиться, что недомогания вызваны действительно прорезыванием зубов, а не простудой. Если доктор подтвердит, что проблема связана с зубами, нужно помочь малышу успокоиться и пережить этот непростой период.

Что в это время делать не нужно:

1. Давать малышу сухарики, печенье или дольки яблока – твёрдой пищей младенец может легко подавиться, что смертельно опасно в этом возрасте.
2. Сильно надавливать на дёсны пальцем – это только усилит боль и раздражение.
3. Давать ребёнку сахар – конечно, сладкое отвлечёт кроху от боли, но ненадолго, к тому же потенциальный вред от этого будет больше пользы: ведь именно в момент прорезывания зубы наиболее уязвимы для кариеса.
4. Протирать дёсны спиртосодержащими растворами, они токсичны для ребёнка.



5. Вводить новые продукты в рацион малыша. Лишняя нагрузка ослабленному организму не принесёт пользы.

Носите на руках!

В этот непростой период ребёнок нуждается в особом внимании со стороны родных. Пусть мама чаще берёт малыша на руки, целует, успокаивает, играет с ним и старается не раздражаться на его капризы. Он ведь это делает не из вредности, ему на самом деле тяжело и больно.

- Природным обезболиванием для грудничка является

Кстати

Сроки прорезывания молочных зубов индивидуальны. У одного ребёнка первый зубик может показаться в 4 месяца, а у другого – только ближе к году.

мамино молоко, пусть уж мама потерпит, если во время прорезывания зубов кроха будет постоянно «висеть» у неё на груди.

- Полезно регулярно массировать малышу дёсны в течение 15–20 минут. Это можно делать просто чистым пальцем или смоченной в отваре ромашки стерильной марлей.
- Ребёнку можно дать погрызть кольцо для прорезывания зубов или любую резиновую игрушку, которую надо тщательно вымыть с мылом и обдать кипятком.
- Хорошо помогают силиконовые прорезыватели, замороженные в холодильнике.
- И не злоупотребляйте лекарствами. Например, частое использование стоматологических гелей нежелательно из-за повышенного риска развития аллергии.

Елена АМАНОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Мало кто из родителей признает, что равнодушен к своим детям, хотя на самом деле это распространённое явление. «Отстань, мне некогда. Отстань, надоед!» – дети часто слышат эти слова из уст родителей.

Наш эксперт – детский психолог Ольга ШВЕДОВА.

Корни проблемы

И правда ведь некогда! Нам надо, вернувшись с работы, успеть забрать из детского сада младшего, по дороге купить продукты, приготовить еду на всю семью, прибраться, постирать, проверить уроки у старшего... Времени и сил на приятное общение не остаётся. А когда мы видим, что уроки не сделаны, а наши задания не выполнены (посуда не вымыта, портфель не собран, игрушки разбросаны), возникают раздражение и досада. И как следствие – агрессия. «Бездельник! Ты почему не сделал то, что я сказала!», – кричим мы. Нам кажется, что таким образом мы воспитываем детей. А на самом деле демонстрируем полное безразличие к их личностям, нежелание и неумение найти подход к своему ребёнку. При этом пребываем в уверенности, что учиться подобным вещам нам не надо. Мы и так само совершенство.

Безразличное отношение к собственному ребёнку – не только и не столько вина молодой мамы, сколько её беда, считает психолог Ольга Шведова. Так её воспитала её мама – женщина командного, авторитарного типа, с детства внушавшая ей мысль, что ничего путного из неё не получится, что всё она делает из рук вон плохо. Это травмировало неустойчивую детскую психику, формировало чувство, что девочка недостойна ничьей любви. Вот и сама любить не научилась. Поэтому ребёнок, которого девушка, вроде бы, хотела родить, теперь не вызывает у неё никаких чувств.

Порочный круг

Психологи не раз проводили исследования по определению роли равнодушия

Кстати

По данным Всемирной организации здравоохранения, суицид является третьей причиной смертности подростков после несчастных случаев и убийств. Показатели нашей страны по количеству детских самоубийств – одни из самых худших. Ежегодно кончают с собой более 200 российских детей и 1,5 тысячи подростков. Всё это тоже может быть следствием равнодушия родителей.

Где любовь?

Рядом с холодной мамой



Телесные наказания – следствие безразличия к ребёнку

в отношениях между родителями и детьми. Как правило, все родители оценивают переживания детей во время наказания как негативные. Ситуацию наказания они воспринимают как подавляющую личность. Тем не менее родители нередко испытывают негативные эмоции по отношению к ребёнку и проявляют их в виде раздражительности и оскорблений и крика. В качестве эмоциональной разрядки они склонны использовать физические наказания и брань. И чем сильнее они наказывают ребёнка, тем больше раздражаются и кричат. Это порочный круг, из которого трудно найти выход.

При этом чем больше родители испытывают равнодушие к чувствам и переживаниям ребёнка, тем чаще они прибегают к физическому наказанию. И наоборот: чем гармоничнее личность родителей, тем менее они агрессивны и склонны к насилию над ребёнком. Родители с высоким уровнем равнодушия не получают удовольствия от общения с ребёнком, не чувствуют и не понимают его потребностей.

Чем это грозит?

Чем это может грозить ребёнку? Серьёзными проблемами: умственной отсталостью, болезненным влечением к лекарственным препаратам, наркоманией, алкоголизмом, психическими заболеваниями (например, некоторыми формами психопатии). Кратковременные и излечимые формы апатичного поведения часто возникают после шока и сильного стресса (например,

смерть близкого человека), особенно у детей в отсутствии ласки и любви.

Нередко апатия приводит к самоубийствам. В последнее время всё чаще мы узнаём об очередной удавшейся попытке детского суицида. Дети уходят из жизни, потому что рядом не оказалось близкого человека, которому они могли бы излить душу. Чтобы не случилось беды, надо было только стать чуточку ближе к своему ребёнку, уделять ему искреннее внимание, любить его.

Другой сценарий – развитие агрессивного поведения у детей. Не стоит удивляться, если у родителей, которые часто наказывали ребёнка, кричали на него, били его, вырастет жестокое потомство.

Что делать?

От болезненного равнодушия может излечить психотерапия, помогут специальные службы психологической помощи, которые сейчас действуют бесплатно.

Кроме того, каждый равнодушный человек должен откровенно спросить себя, что бы он чувствовал, если бы другие люди так же относились к нему. Заставляйте себя проявлять внимание и интерес к ребёнку, делайте это искренне. Постепенно это войдёт в привычку, станет вашей потребностью.

Чего не делать?

Не пренебрегайте ребёнком. Нельзя говорить: «Делай, что хочешь, только оставь меня в покое».

Не позволяйте ребёнку всё, что ему заблагорассудится. Равнодушие проявляется и во вседозволенности, бесконтрольности.

Никогда не кричите на ребёнка, не бейте его. Если это произошло, проанализируйте ситуацию, извинитесь и постарайтесь больше так не поступать. Не получается – обратитесь к психологу.

Василиса АНДРЕЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА.



Откуда тревога?



Мой ребёнок часто спрашивает одно и то же. Только услышал ответ – и тут же опять спрашивает. Мне иногда даже кажется, что он нарочно пытается вывести меня из терпения. Я столько раз ему объясняла, что так вести себя нельзя, и даже наказывала, но это не действует. Подскажите, что делать?

Алёна, Пенза

– Дети дошкольного возраста часто задают вопросы. Даже термин такой есть – «возраст почемучек». Но здесь мальчиком движет не желание узнать какую-то новую информацию, а совсем другой мотив. Так ведут себя дети в состоянии сильной тревоги, серьёзного психологического дискомфорта. Порой это может даже перерасти в так называемое навязчивое состояние – форму невроза.

Например, ребёнок по сто раз на дню спрашивает маму: «Ты меня любишь?» или «Ничего не случится?» Причём заметно, что ребёнок испытывает волнение, задавая этот вопрос, а получив ответ, успокаивается, но ненадолго. Нередко такие вопросы сопровождаются некими непроизвольными навязчивыми движениями.

Если раздражаться, отмахиваться или ругать ребёнка

(что, к сожалению, делают некоторые взрослые), его тревога и страхи только усилятся. Таким образом проблему не решить. Что, собственно, и отмечает сама мама: объяснения и наказания в данном случае бесполезны. Нужно пойти по другому пути: проанализировать, что вызывает повышенную тревожность ребёнка, и по возможности убрать эти факторы. Важно оказывать ребёнку эмоциональную поддержку, чаще брать его на руки, ласкать, поглаживать, покачивать, говорить о своей любви, больше хвалить. А на вопросы отвечать без раздражения, стараясь затем переключить, отвлечь ребёнка, ни в коем случае не высмеивать такое его поведение, понимая, что он так себя ведёт не нарочно и от раздражения и насмешек будет только хуже.

Не играет – не развивается



Может ли депрессия, возникшая у малыша, тормозить его развитие?

Елена Петровна, Казань

– По отзывам специалистов, безусловно, может. У ребёнка депрессия сопровождается задержкой психического развития, задержкой игровых функций. Ведь когда ребёнок не играет, ему не хочется играть. А раз он не играет, то и не развивается. Поэтому, конечно, депрессия тормозит развитие ребёнка. Но когда это состояние проходит (а депрессия имеет свойство проходить совершенно внезапно), то развитие ускоряется.

Правда, депрессия, перенесённая в детском возрасте, склонна повторяться. Как только возникает

какая-то ситуация, неприятная для ребёнка, депрессия может возобновиться. Такой неприятной ситуацией нередко бывает поступление в детский сад или разлука с матерью. А подчас малыш впадает в депрессию даже при приятных переменах: скажем, при переезде на дачу или на фоне, в общем-то, интересного, увлекательного путешествия. Для ребёнка с более устойчивой психикой такой



опасности нет, но, к сожалению, ребятишки, перенёсшие депрессию в раннем возрасте, очень уязвимы и с ними следует обращаться осторожно.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр ПОЛЕЕВ:



– В психологии существует феномен – раннее признание взрослости. То есть ребёнку 13–14 лет, родители уверены, что он всё узнает из Интернета о дружбе, об отношениях с противоположным полом, о том, как строить своё будущее, поэтому они с ним не общаются на эти темы. Потом оказывается, что сын оказался в компании людей с криминальными наклонностями, а дочь-подросток забеременела.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

В холодное время года очень важно иметь сильный иммунитет, иначе замучают простуды и инфекции. Чтобы защитить себя, нужно знать слабые места своей иммунной системы и уметь их укреплять.

Ставим диагноз

Как понять, что иммунитет ослаблен? Есть несколько безошибочных признаков, которые нужно знать. Имеет смысл понаблюдать за собой, понять, как протекают у вас простуда и грипп, и принять меры, не дожидаясь осложнений, которые неизбежны при низком уровне защиты организма.

! Любая простуда тянется долго. И после выздоровления некоторое время сохраняются слабость, одышка, избыточное потоотделение, головокружение.

! После болезни бывают осложнения: гайморит, отит, высыпания герпеса, появляются фурункулы.

! Добавляются хронические инфекционные процессы в других органах. Нередко человек не может годами избавиться от грибковой инфекции, страдает от хронических воспалительных заболеваний половой сферы.

! Простуды и грипп бывают чаще 4 раз в год. При этом важно, что заболевания повторяются, несмотря на то что человек нормально лечится. Если заболевание повторяется оттого, что его переносят на ногах, то говорить о слабом иммунитете рано. Указывают на неблагополучие в состоянии защитных сил организма и частые ангины. Должно насторожить, если они повторяются более 3 раз в год, несмотря на то что приходится принимать антибиотики.

! Нередки аллергические реакции. Поскольку любая аллергия свидетельствует о разбалансировке иммунитета, то её наличие должно стимулировать вас заняться укреплением защитных сил организма.

Нашли у себя все симптомы? Значит, пора взяться за укрепление иммунитета. Но для начала необходимо понять, что ослабляет защиту организма.

Нерегулярное питание

Вы питаетесь кое-как: сегодня – с избытком, завтра – как придётся, не обращая внимания на состав пищи? Или постоянно сидите на диетах, ограничивающих употребление белков или жиров? Учтите, что тем самым вы ухудшаете свой иммунитет. Ведь для нормальной работы всех его звеньев



Выстраиваем защиту от вирусов

необходимо как большое количество белка, так и достаточное количество жиров. Конечно, лучше избегать жирных тортов, сливочного масла, жареного мяса. Однако небольшое количество жиров всё-таки необходимо, ведь именно из них строятся стенки клеток, которые ведут борьбу с инфекцией.

Полезный совет:

Не увлекайтесь «голодными» диетами, следите за полноценным питанием.

Дефицит витаминов

Известно, что особенно быстро сказывается на состоянии иммунитета недостаток витаминов С, А и D и некоторых микроэлементов, например цинка и селена.

Полезный совет:

● **Регулярно принимайте поливитамины.**

Если всё-таки почувствуете, что заболеете, примите аскорбиновую кислоту дополнительно. Но не сладкие пастилки для детей, а порошок, содержащий хотя бы 0,5 г.

● **В период простуд принимайте отвар шиповника** дважды в день – утром и вечером. Это хорошее профилактическое средство, которое снижает заболеваемость почти в три раза.

● **Перед сном съешьте дольку чеснока.** Если не переносите его запаха или боитесь смутить им окружающих, купите препараты с чесноком в виде капсул или таблеток. Мощные антибактериальные вещества фитонциды, содержащиеся в этом растении, предупреждают развитие инфекции.

Если организм не получает достаточно отдыха, иммунитет ослабевает

Недостаток сна

Нервная и иммунная системы тесно связаны между собой, и, если ваш организм не получает достаточно отдыха, иммунитет ослабевает. По этой же причине угнетённое состояние, депрессия могут привести к частым простудам. Сильный стресс тоже нарушает работу иммунных клеток, а также губительно влияет на микрофлору кишечника.

Полезный совет:

● Вечером найдите минутку, чтобы расслабиться, полежать в удобной позе с закрытыми глазами, прежде чем приниматься за домашние дела.

● За 2 часа до сна старайтесь отключиться от всех эмоций, кроме положительных: поиграйте с собакой, кошкой, почитайте сказки детям. Не говорите по телефону, не смотрите электронную почту и фильмы с волнующим содержанием.

● Перед сном полежите в горячей ванне с ароматическим маслом – мяты, розы или лаванды.

● Принимайте препараты магния – перед сном, за час до укладывания в постель.

Источники инфекции

Если во время эпидемии гриппа вы едете на работу в переполненном метро или слушаете доклады шмыгающих носами и подкашливающих сотрудников, помощь потребуется даже сильно-му иммунитету.

Полезный совет:

● Утром, перед выходом из дома, **смажьте нос внутри оксолиновой мазью** или хотя бы вазелином. Жирная плёнка, покрывающая слизистую носа, будет мешать микробам осаживаться на ней и проникать в организм.

● **Принимайте эхинацею** – настойку или таблетки. Жидкую настойку эхинацеи нужно употреблять 2–3 раза в день по 40 капель. Это растение способно заметно усилить защитные силы организма, обеспечивая профилактику простуд и гриппа, а также укорачивая период выздоровления и снижая риск осложнений после болезни.

● **Пейте морс из клюквы.** Клюква содержит вещества, которые препятствуют прикреплению микроорганизмов к слизистой, в том числе и носоглотки. Полезна она и для профилактики осложнений: инфекций мочеполового тракта. Так что клюквенный сок может использоваться как профилактическое и сопутствующее средство при простудах различного рода.



Алиса ВОЛКОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Александр ПОЛЕЕВ:



– Укрепить иммунитет можно с помощью некоторых продуктов, но только если он не сильно снижен. Но если у вас хроническая инфекция, то никакие продукты его не укрепят. Я сам люблю редьку, она очень полезна для иммунитета, летом ем много фруктов и овощей. Кроме того, я плаваю регулярно, а плавание укрепляет всё – от иммунитета до потенции.

ДЕКАДА ПОДПИСКИ!

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Во всех почтовых отделениях только с 3 по 12 декабря

Торопитесь оформить подписку на 2016 год!

САМЫЕ ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ!

«АиФ. Здоровье» – любимая газета с доставкой на дом!





ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Сухо и некомфортно

Защищаем глаза от гаджетов

Синдром сухого глаза в большей степени угрожает тем, кто по роду службы вынужден много времени проводить перед компьютером. К сожалению, сегодня мы всё чаще смотрим в экран не только на работе, но и в свободное время.

Без слёз не взглянешь

В норме человек моргает 18 раз в минуту. Но, глядя на экран монитора, планшета или любого другого гаджета, делает это в 3–5 раз реже. Из-за этого слёзная жидкость не омывает глаза и те не получают должного увлажнения.

При синдроме сухого глаза больной поначалу жалуется на ощущение песка в глазах, резь, жжение. Глаза краснеют, болят. Но это ещё полбеды. Если не лечить это состояние, оно может привести к повреждению роговицы, занесению инфекции, образованию эрозий и даже частичной потере зрения. Поэтому необходимо соблюдать несколько важных правил при использовании гаджетов.

1. Через каждые 20 минут надо отвлекаться от работы, чтения или игры и непрерывно моргать в течение 1 минуты.
2. Необходимо отрегулировать освещение и яркость подсветки экрана. Для смартфона или планшета в помещении и в пасмурный день достаточно примерно $\frac{1}{3}$ от полной подсветки, а то и меньше. Можно наклеить на гаджет защитную плёнку – она приглушит резкий свет экрана.
3. Не использовать устройство в темноте. Следует включать или верхний свет, или хотя бы настольную лампу. И не сидеть с гаджетом в руках напротив окна – иначе экран будет сильно бликовать.

Поберегитесь!

- ✓ Глаза следует защищать не только от гаджетов. Летом – ещё и от яркого солнечного света, который



негативно воздействует на роговицу и конъюнктиву. Поэтому солнцезащитные очки должны быть не желательным, а обязательным аксессуаром для каждого человека. Кстати, об очках. Если вы плаваете в бассейне, обязательно купите специальные водные очки – они защитят ваши глаза от иссушающего воздействия хлорки.

- ✓ Круглый год наши глаза нуждаются в защите от городского смога, создаваемого промышленными и автомобильными выхлопами. В этом помогут специальные бытовые устройства, очищающие и увлажняющие воздух. Свободное время по возможности стоит проводить подальше от города – на даче, в лесу, в парке. Чаще гуляйте, дышите свежим воздухом и давайте «подышать» своим глазам.
- ✓ Очень важно содержать свой дом в чистоте, ведь домашняя пыль вредна для глаз. Помните, регулярная влажная уборка – залог здоровья. Чистыми должны быть и руки. Если вы их не помыли, прикасаться ими к лицу и глазам нельзя ни в коем случае.

Сигаретный дым негативно воздействует на роговицу

- ✓ Берегите глаза от некачественной или просроченной косметики. Обязательно на ночь смывайте макияж. Когда будете мыть голову, избегайте попадания на роговицу шампуня и прочей «химии». Используя лак для волос, всегда зажимайте веки.
- ✓ Нельзя не сказать и о вреде курения, поскольку дым негативно воздействует на роговицу глаза. Не курите сами и не разрешайте курить в вашем присутствии.
- ✓ Будьте осторожны с алкоголем, кофе и крепким чаем. Эти напитки обладают обезвоживающим эффектом, и поэтому, если вы злоупотребляете спиртным или часто пьёте чай и кофе

(и мало чистой воды), не удивляйтесь, что роговица ваших глаз станет более чувствительной.

Зримая польза

И наконец, постарайтесь не забывать о гимнастике для глаз. Ведь глазным мышцам, как и всей прочей мускулатуре, для слаженной работы требуется нагрузка. А особенно она необходима всем поклонникам гаджетов. Постарайтесь в течение дня найти 10–15 минут для выполнения несложных упражнений, которые вам помогут сохранить хорошее зрение.

- Зажмурьтесь, затем широко раскройте глаза. Повторите 5–6 раз с интервалом в 30 секунд.
 - Подушечками трёх пальцев – указательного, среднего и безымянного – легко надавливайте на закрытые веки 10 раз.
 - Посмотрите, не поворачивая головы, вверх, вниз, в стороны. Повторите 3 раза с интервалом в 1–2 минуты. Прделайте то же самое с закрытыми глазами.
 - Вращайте глазами яблоками по кругу. Сначала по часовой стрелке, затем – против. Повторите 3 раза с интервалом в 1–2 минуты. Прделайте то же с закрытыми глазами.
 - Смотрите на кончик пальца руки, отставленного на расстоянии 20–30 см от глаз, в течение 3–5 секунд. Повторите несколько раз.
 - Встаньте к окну, найдите на стекле точку или царапину, сосредоточьтесь взгляд на ней, а затем переведите взгляд на дальний объект за окном – например, на крышу соседнего дома. Как вариант: сфокусируйте взгляд на кончике носа, а потом переведите его на объект в отдалении 2–3 м, затем – на дальний объект у линии горизонта. Повторите 10–20 раз.
 - Не двигая головой, «рисуйте» глазами цифры от 0 до 3 и обратно, затем от 4 до 6 и от 7 до 9. Это упражнение улучшает микроциркуляцию крови в сосудах.
- И конечно, не забывайте о необходимости хотя бы раз в год посещать офтальмолога для планового обследования.

Елена НЕЧАЕНКО

МЕДСОВЕТ

Не лежать!

У моей мамы – онкологическое заболевание. Вскоре ей предстоит химиотерапия. Мама очень боится её побочных эффектов. Есть ли приёмы, позволяющие пережить это трудное время?

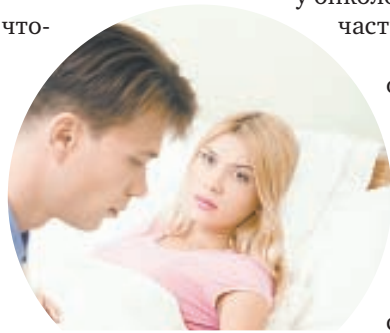
Анна, Орёл



Отвечает кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник РОНЦ им. Н. Н. Блохина Антон СНЕГОВОЙ:

– Для того чтобы успешно

пройти химиотерапию и не разрушиться физически, онкологическим больным необходима не только поддерживающая терапия, но и соблюдение определённых правил жизни.



- В первую очередь важно сохранить двигательную активность. Общепринятая точка зрения, что онкологический пациент должен отдыхать, пагубна. Своим больным мы рекомендуем больше ходить. Ведь ноги – это наше второе сердце.
- Не стоит слишком строго ограничивать себя в питании. На время химиотерапии мы лишь просим больных снизить употребление раздражающих желудочно-кишечный тракт продуктов – острых, солёных, пряных. Снизить, но не отказаться. Ведь эти продукты возбуждают аппетит, который у онкологических больных зачастую бывает снижен.

И конечно, не нужно относиться к химиотерапии, как к пытке. Хороший контакт с врачом и готовность пройти этот непростой путь повышают ресурсы человека и дают ему больше сил на борьбу с болезнью.

Берегите уши!

Моя дочь любит чистить уши ватными палочками. Слышала, что это может быть небезопасно. Это правда?

Галина, Архангельск

Отвечает врач-отоларинголог Евгений АНДРЕЕВ:

– В гигиене ушей самое главное – не повредить защиту, установленную самой природой. В коже слухового прохода есть серные железы, выделяющие специальный секрет, который не даёт развиваться инфекции извне. А кожные ворсинки выталкивают секрет наружу. Чтобы не повредить ворсинки, мойте уши, а не терзайте их ватными палочками!

Кстати, если в ухо попал какой-то предмет, не надо пытаться вытащить его пальцами, пинцетом, спицами, булавками, зубочистками и другими предметами, попавшимися под руку. Следует всё оставить как есть и быстрее обратиться к врачу.

Защита есть

Скажите, есть ли надёжный способ профилактики эндометриоза?

Людмила, Йошкар-Ола



Отвечает врач-гинеколог высшей категории Марина МАРЧЕНКО:

– Да, такие способы существуют. Чтобы предотвратить развитие эндометриоза, нужно:

- избегать искусственного прерывания беременности;
- ограничить половые контакты и физические упражнения во время менструации;
- стараться обходиться без гигиенических тампонов, заменив их прокладками;
- как можно раньше выявить и пролечить воспалительные заболевания половой сферы;
- широко использовать методы планирования семьи.



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Беременность и кормление грудью – это время, когда к выбору косметики нужно относиться особенно внимательно, ведь некоторые из них могут навредить вашему здоровью и здоровью ребёнка. Что можно и чего нельзя делать в этот период?

Волосы

Вопреки распространённому мнению, красить волосы во время беременности и кормления можно. Причём неважно, используете вы натуральные красители, например, хну или басму, или химические. Краска воздействует только на отросшую часть волоса, не проникает в кровь, а значит, не может попасть и в организм будущего ребёнка.

Однако, перед тем как приступить к окрашиванию, обязательно сделайте стандартный тест на аллергию, даже если этой краской вы пользуетесь много лет подряд. Во время беременности возможны самые неожиданные аллергические реакции, связанные с гормональной перестройкой организма.

Кстати

Во время беременности нужно отказаться не только от ретиноевых пилингов, но и от кремов с ретиноидами (производными витамина А), которые часто используются для лечения акне, избыточной пигментации, псориаза. Они действуют не только локально, но и на весь организм. Рецепторы, улавливающие ретиноиды, есть, например, в головном мозге и в матке. Поэтому такие средства могут вызывать депрессию и негативно воздействовать на формирование плода.

Опознать ретиноиды в составе кремов не так уж просто. Они могут маскироваться под самыми разными названиями. Вот самые популярные: изотретиноин, третиноин, ретинальдегид, тазаротен, мотретиноид, ретинола пальмитат, ретинола ацетат. Сюда следует включить и адапален – хотя, с точки зрения химиков, не относится к ретиноидам, он обладает их свойствами и побочными эффектами.

Моя прекрасная мама

Как ухаживать за собой во время беременности

То же самое касается других процедур, сопряжённых с применением косметической химии. Во время беременности и кормления грудью можно делать перманентную завивку, ламинирование и выпрямление волос кератином.

Воздержаться желательно только от наращивания волос и афропричёсок, так как они утяжеляют волосы и могут вызвать головные боли.

Маникюр

Во время беременности кутикула нарастает в два раза быстрее, поэтому старайтесь выбирать необрезной маникюр: он замедляет её рост и препятствует появлению заусениц. Впрочем, обрезной маникюр делать тоже не запрещается.

Современные лаки для ногтей и даже стойкие гелевые покрытия, затвердевающие под ультрафиолетовой лампой, разрешены во время беременности и кормления. Однако сначала стоит поинтересоваться, не содержится ли в них формальдегид, контактировать с которым будущей маме нежелательно.

Массаж

Благодаря рукам опытного специалиста беременная женщина может избавиться от тянущих болей в ногах, спине и чувствовать себя более комфортно и легко. Главное правило – массаж делается в положении лёжа на спине, на боку, сидя. До середины второго триместра можно делать массаж и лёжа на животе, но только используя специальное приспособление – подушку с углублением для живота, которая предохраняет малыша от давления.

Категорически запрещены болезненные процедуры – жёсткая мануальная терапия и антицеллюлитный массаж, так как боль может спровоцировать гипертонус матки.

Также стоит воздержаться от обёртываний с разогревающим эффектом.



Фото Fotolia/PhotoXPRESS.ru

Сауна

Акушеры-гинекологи разрешают посещение сауны только тем будущим мамам, которые регулярно ходили в сауну и до наступления беременности. Но даже им запрещены контрастные процедуры – после парилки ни в коем случае нельзя окунаться в холодную купель, максимум – прохладный (не холодный!) душ. Резкий перепад температур может вызвать спазм сосудов и даже привести к преждевременным родам. Поэтому, если вы любите погреться, лучше замените привычную русскую баню или финскую сауну на сауну инфракрасную, в которой температура обычно не поднимается выше 50 градусов.

А вот бассейн – настоящее спасение на поздних сроках беременности. Он позволяет разгрузить позвоночник и суставы и сохранить при этом тонус мышц. Однако стоит воздержаться от похода в бассейн, если вы не уверены в чистоте воды.

Очищение кожи

Во время беременности из-за изменений гормонального фона кожа нередко становится лучше (хотя и не у всех). Однако после родов ситуация возвращается к исходной: если раньше были прыщи, они снова заявят о себе. Вдобавок появляются морщины и тусклый цвет лица, связанные с недосыпом, и пигментные пятна, вызванные очередной гормональной перестройкой.

Победить все эти несовершенства помогут энзимные пилинги, которые можно делать в домашних условиях. Такие пилинги растворяют ороговевшие частички, благодаря чему те легко отшелушиваются. Такой уход безопасен как для беременных, так и для кормящих – в отличие от применения кислотных и ретиноевых пилингов, от которых лучше воздержаться.

Марина РЫЖОВА

Проверьте себя

Для борьбы с целлюлитом придумали множество разных способов – от домашних кремов до салонных процедур. Но лучше не дожидаться, пока апельсиновая корка захватит живот и бёдра, а устранить её на первой, едва заметной стадии.

НАШ тест поможет выяснить, насколько вероятно, что в скором времени у вас появится или усилится целлюлит, и принять соответствующие меры. Отметьте, насколько приведённые ниже утверждения соответствуют действительности.

1 Я пью много жидкости

Да – 5 баллов.
Нет – 1 балл.
Иногда – 6 баллов.

2 Я очень люблю кофе и/или зелёный чай

Грозит ли вам целлюлит?

Да – 5 баллов.
Нет – 1 балл.
Иногда – 3 балла.

3 Мой вес сильно колеблется в течение года

Да – 5 баллов.
Нет – 0 баллов.
Иногда – 4 балла.

4 Я хожу в тренажёрный зал

Да – 0 баллов.

Нет – 6 баллов.
Иногда – 2 балла.

5 Я веду подвижный образ жизни

Да – 1 балл.
Нет – 6 баллов.
Иногда – 2 балла.

6 Я ношу только удобную обувь (каблук не выше 5 см)

Да – 0 баллов.

Нет – 6 баллов.
Иногда – 4 балла.

7 Я курю

Да – 6 баллов.
Нет – 0 баллов.
Иногда – 3 балла.

8 У меня бывают тянущие боли в ногах и/или ноги сводит

Да – 6 баллов.

Нет – 0 баллов.
Иногда – 2 балла.

9 Я хожу на массаж или регулярно делаю самомассаж

Да – 1 балл.
Нет – 4 балла.
Иногда – 0 баллов.

10 Я часто делаю обёртывания

Да – 1 балл.
Нет – 5 баллов.
Иногда – 0 баллов.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами:

От 55 до 37 баллов. Целлюлит вам не просто грозит, он, скорее всего, уже есть. Ваша ошибка в том, что вы не учитываете состояние вен, а целлюлит нередко напрямую связан с варикозной болезнью. Проконсультируйтесь по поводу состояния ваших сосудов с врачом. Ни в коем случае не делайте дома горячие обёртывания или жёсткий самомассаж со скрабами, поскольку в случае варикозного расширения вен эти процедуры проводить можно

только в щадящих условиях, профессионально и под контролем врача.

От 36 до 19. Существует угроза целлюлита, а возможно, у вас уже есть его первые проявления. Пересмотрите своё отношение к активным видам отдыха (во всём должна быть золотая середина: слишком большие и длительные нагрузки так же приводят к проблемам, как и недостаток физической активности!), отдайте предпочтение удобной обуви, проведите курс антицеллюлитных процедур (можно дома), делайте упражнения, больше плавайте, занимайтесь на велотренажёре. И главное – следите за своим весом:

нарушения кровообращения возникают и в связи с резкими изменениями массы тела. Резкие перепады температур вам тоже не показаны.

18 и менее. Ваша задача – это профилактика целлюлита. Помните, что регулярные нарушения режима питания, труда и отдыха, слишком активные физические упражнения или, наоборот, малоподвижный образ жизни, сдавливающая в поясе одежда и неудобная обувь на высоком каблуке – это провоцирующие факторы не только для целлюлита, но и для такого серьёзного заболевания, как варикозное расширение вен. Берегите ножки смолоду!

Анна БАРИНОВА



СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ!

Можно ли после инфаркта жить полноценной жизнью? Ответ на эти вопросы волнует всех, кто пережил сосудистую катастрофу.

Рацион здоровья

? Нужно ли после инфаркта миокарда соблюдать какую-нибудь диету?

Мария, Ульяновск

Отвечает врач-кардиолог Михаил ВОЛЬСКИЙ:

– Диета после инфаркта мало чем отличается от той, которой должны придерживаться пациенты с ишемической болезнью сердца и гипертонической болезнью. Необходимо ограничить потребление животных жиров, алкоголя и соли и регулярно (3–5 раз в день) есть овощи и фрукты. Полезно также добавить в рацион продукты, богатые калием и магнием (курагу, бобовые, гречку, орехи кешью, крупы, хлеб из муки грубого помола, картофель, морковь, бананы, яблоки).



Без катастроф!

Как поддержать сердце после инфаркта



Пешком от инфаркта

? До того как перенести инфаркт, я вёл довольно спортивный образ жизни. Теперь боюсь. Но терять физическую форму не хочется. Что посоветуете?

Николай, Пермь

Отвечает врач-кардиолог Олег МАРКИН:

– После инфаркта совершенно необязательно вести малоподвижный образ жизни. Двигаться необходимо! Для больных, перенёвших инфаркт, очень полезны все виды дыхательной гимнастики, ходьба.

Однако, поднимаясь по лестнице или прогуливаясь по парку, прислушивайтесь к своему самочувствию. Одышка, головокружение, нарушение зрения, потемнение в глазах – верные признаки ишемии (кислородного

голодания) головного мозга и сигнал к тому, что нужно остановиться, а при необходимости – принять лекарство, позволяющее восстановить работу сердца, которое вам прописал кардиолог.

Режим щадящих нагрузок и тщательного наблюдения продлится недолго: первые 1,5–2 года после инфаркта. Затем пострадавшее в результате сосудистой катастрофы сердце постепенно придёт в более-менее нормальный режим и физические нагрузки можно будет увеличить. Главное – его не торопить.

Следите за давлением!

? Мой лечащий врач сказал, что после инфаркта у меня высока угроза инсульта. Неужели это правда?

Тимофей, Нижний Новгород

Отвечает врач-кардиолог Евгений ХЛЕБНИКОВ:

– Ваш врач прав. Среди больных, госпитализированных с острыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы, пациентов с инсультом стало почти в 2 раза больше, чем с инфарктом миокарда. Шанс заполучить гемодинамический инсульт, возникающий в результате плохого кровоснабжения сосудов головного мозга, в таком случае особенно велик.

Но выход из этой ситуации есть. В первую очередь следите за давлением. У больных со стенозом (сужением) сонных артерий, перенёвших инфаркт миокарда, целевые показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) – не ниже 120 (чтобы не снижалась эффективность питания головного мозга) и не выше 150 (чтобы не перегружать больное сердце), а диастолическое (нижнее) – не выше 90 мм рт. ст.

Другой важный показатель, за которым нужно тщательно следить, – частота пульса. Брадикардия (редкий пульс) ниже 60 ударов в минуту и тахикардия (слишком частый) свыше 90 ударов в минуту у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасны: при таком режиме работы больное сердце просто не успевает наполниться кровью.

НОВИНКА!

Панангин® Форте



Комплексный препарат с КАЛИЕМ и МАГНИЕМ для стабильной работы сердца и сосудов

Микроэлементы калий и магний:

- укрепляют сердечную мышцу**
- обеспечивают стабильный ритм**
- повышают эластичность сосудов**



ГЕДЕОН РИХТЕР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



АЗБУКА ВКУСА

Наши предки поздней осенью и зимой были вынуждены довольствоваться мочёными яблоками и клюквой в сахаре. К счастью, сейчас по количеству фруктов зима не уступает лету и осени. Поэтому страдать от дефицита витаминов точно не придется. Осталось выбрать самые полезные плоды.

Великолепная четвёрка

Какие фрукты нужны зимой

Гранат

Зачем есть? Чтобы не простудиться. В зёрнышках граната много витамина С, который защитит организм от простуд и инфекций. Впрочем, аскорбинка поможет носу не только избавиться

от соплей, но и не краснеть на морозе. Витамин С – лучшее средство для укрепления кровеносных сосудов, а именно хрупкие капилляры придают носу кулачковый оттенок в холода.

Кому особенно полезен?

Офисным работникам. Если вам нужно подолгу сидеть за компьютером, без витамина РР (никотиновой кислоты) не обойтись, ведь он защищает глаза от перенапряжения. А ещё никотиновая кислота борется с повышенным уровнем холестерина в крови, а это для тех, кто привык перекусывать чипсами и сэндвичами во время короткого обеденного перерыва, тоже немаловажно.

Совет

Почистить гранат – непростая задача. Можно срезать верхушку, сделать продольные надрезы по бокам и разломить плод. Однако справиться с довольно толстой кожурой под силу далеко не всем. Да и выковыривать зёрнышки из отломанных кусочков – занятие для терпеливых. К счастью, есть более простой способ. Отрежьте верхушку и замочите гранат в холодной воде. Спустя полчаса разрежьте его, и зёрнышки выпадут сами собой.



Хурма

Зачем есть? Чтобы развеселиться. Хурма богата йодом, благотворно влияющим на центральную нервную систему и щитовидную железу – творцов

нашего настроения. Хурма – естественный антидепрессант, способный снять нервное напряжение, побороть сезонную плаксивость и взглянуть на мир более позитивно. Кстати, после поедания хурмы ваш взгляд на жизнь будет не только более оптимистичным, но и более острым. Ведь оранжевый цвет хурмы говорит об обилии бета-каротина – самого важного витамина для хорошего зрения.

Кому особенно полезна?

Сердечникам. В хурме много растительных сахаров, которые помогают предотвратить заболевания сердечно-сосудистой системы. Кроме того, хурма обладает лёгким мочегонным действием, поэтому её рекомендуют включать в рацион при гипертонии. Всего три-четыре хурмы в день помогают нормализовать давление без применения лекарственных средств.

Совет

Чем темнее хурма, тем спелее она окажется. Бледно-розовые плоды, скорее всего, окажутся терпкими. Кроме насыщенного цвета спелой хурме полагается быть мягкой, обладать тонкой кожицей и сухой плодоножкой. Впрочем, если вы всё-таки ошиблись и купленная хурма оказалась вязкой, не расстраивайтесь. Положите её в морозилку – после разморозки терпкий вкус исчезнет. Впрочем, исчезнет и некоторое количество витаминов. Чтобы сохранить как можно больше полезных веществ, попробуйте положить хурму в пакет и дать ей дозреть. Ускорить процесс можно, если поселить хурму в один мешок с яблоками. Яблоки выделяют особый газ, способствующий созреванию.



Мандарин

Зачем есть? Чтобы похудеть. Дело в том, что оранжевые фрукты препятствуют накоплению жира. Доказательство этому факту нашли учёные из Южной Кореи. Они провели эксперимент на подростках, страдающих лишним весом. Подростков разделили на две группы. Школьники из первой группы регулярно пили мандариновый сок и делали физические упражнения. Участники контрольной группы также делали зарядку, но мандаринового сока им не давали. Оказалось, что подростки из первой группы худели значительно быстрее своих сверстников.

Кому особенно полезен?

Любителям выпить. Оранжевые цитрусы помогают печени расщеплять токсины и защищают её от различных заболеваний. Так что лучшей закуски к алкоголю и не найти. Впрочем, тем, кто привык к более плотной закуске, не стоит отказываться от мандаринов. Съешьте их на десерт. Дело в том, что мандарины снижают уровень вредного холестерина в крови. Поэтому смело заедайте жирную пищу этими плодами, чтобы хоть немного снизить риск атеросклероза.

Совет

Тем, у кого есть проблемы с пищеварением, не стоит выбрасывать мандариновые шкурки. Кожка улучшает пищеварение, стимулирует аппетит, оберегает от отравлений и вздутия живота. Разумеется, есть корки просто так – не самая удачная идея, так что приготовьте из них отвар. Залейте корки кипятком, поддержите на огне в течение 5 минут, охладите и процедите. Можно добавить мёд или сахар по вкусу.



Бананы

Зачем есть? Чтобы насытиться. По калорийности бананы сравнимы с картошкой – не зря во многих странах это вовсе не десерт, а гарнир. Впрочем, количество калорий – не единственное, что роднит бананы и картофель. И там и там много калия, необходимого для укрепления сердца и сосудов.

Кроме того, в бананах много витамина В₆, необходимого для слаженной работы нервной системы и защиты от стрессов. Так что, если у вас нервная работа, начинайте свой день со спелого банана. Сахара – это то, что нужно организму, чтобы избежать умственного переутомления.

Кому особенно полезны?

Мужчинам. Дело в том, что бананы повышают качество спермы. Учёные провели исследование, в ходе которого они наблюдали за сперматозоидами, экспериментируя с рационом питания мужчин. В пищу вводились продукты, содержащие различные полезные углеводы. Оказалось, бананы особенно полезны для спермы. Всё дело в магнии, который в избытке содержится под банановой шкуркой. Этот микроэлемент заставляет организм усиливать выработку особо подвижных сперматозоидов. Если съедать хотя бы один банан каждые 2–3 дня, улучшается не только качество спермы, но и продолжительность эрекции.

Совет

Не стоит хранить купленные бананы в холодильнике. Как и любые тропические фрукты, на холоде бананы теряют вкус. Очищенные от кожуры бананы нужно сразу съесть, иначе мякоть делается бурой и теряет витамины.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Неголодная диета



Сиюю на диете, расскажите, есть ли простые способы справиться с чувством голода?

Полина, Москва



Отвечает медицинский психолог, специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

– Больше пейте! Многие путают чувство жажды и чувство голода и, когда организм требует воды, снабжают его дополнительной порцией пищи. Пить нужно за 15–20 минут до того, как сесть за стол, это позволит съесть гораздо меньше, чем если бы вы запивали еду. ● Завтракайте! Тогда в течение дня вы съедите меньше. Особенно это актуально для «сов», поскольку именно они «нагуливают» аппетит к вечеру, а поздние обильные приёмы пищи плохо влияют на фигуру. ● Не голодайте! Если вы не спите, перерывы в приёмах пищи не должны быть более 5 часов. В противном случае чувство голода обостряется, в результате чего вечернее насыщение превратится в однократный длительный ужин. ● Не смотрите телевизор! Во время просмотра фильмов или передач мозг не получает вовремя сигнала о насыщении, и человек употребляет еды гораздо больше нормы.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр ПОЛЕЕВ:

– Вообще яблоки, хурму, гранат, груши, арбузы, дыни надо есть круглый год. Может, даже зимой больше. У нас нет такой традиции, у нас сезонность. Вот настал сезон арбузов – мы каждый день едим арбузы. Сезон закончился, мы перестали их есть. А ведь на самом деле в цивилизованных странах сезон арбузов, сезон дынь длится весь год. Зайдите в дом к кому-нибудь из французов. У них в комнате, на кухне обязательно стоит вазочка с фруктами. Почему? Потому что это полезно. У нас такого нет. А жаль.

Александра БОРИСОВА



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Калории – в топку!

Упражнения, которые помогут похудеть

Цель сегодняшней тренировки – сжечь максимум калорий, нагружая мышцы «проблемных зон». Это позволит обрести желанную стройность или предотвратить сезонный набор веса.

ВЫПОЛНЯЙТЕ все упражнения размеренно, не торопясь, сосредотачиваясь на работе мышц. Постарайтесь сделать небольшую паузу в точке наивысшего напряжения – как бы зафиксировать это положение. Выполняйте комплекс упражнений 3–6 раз в неделю по 45–60 минут. Если сделали гимнастику слишком быстро и на 1 час её не хватило, то повторите всё сначала, проведя 2 или 3 цикла. Отдых между подходами – по 1 минуте.

Параллельные приседания

Упражнение для ягодиц, бёдер и нижней части спины.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки – на пояс. Приподнимите подбородок, разверните плечи, втяните живот и слегка прогните поясницу вперёд. Присядьте, опуская бёдра до параллели с полом – то есть в нижнем положении таз и колени примерно на одном уровне. Одновременно руки вытягивайте вперёд параллельно друг другу. Не отрывайте пятки или носки от пола, если не получается – присядайте не так низко. Зафиксируйте нижнее положение (можно считать про себя «раз-два-три») и встаньте, возвращая руки на пояс.

► Сделайте 2 подхода по 15 раз.



Подъём колена к плечу

Упражнение для ягодиц и области «галифе».

Встаньте на четвереньки. Втяните живот и не расслабляйте во время всего упражнения – это поможет не болтать корпусом. Поднимите одну согнутую ногу вбок так, чтобы бедро оказалось примерно перпендикулярно корпусу. Держите пятку чуть выше колена. Не меняя этого изгиба и не двигая корпусом, подтяните колено в сторону плеча. В крайнем положении зафиксируйтесь и верните ногу обратно в боковое положение. Не работайте боком тела, нога должна двигаться за счёт мышц бедра и ягодиц! Амплитуда большой не будет, но напряжение мышц довольно сильное.

► Сделайте 2 подхода по 10 раз и поменяйте стороны.



Вертикальные ножницы

Упражнение для внутренней поверхности бёдер и зоны «галифе».

Лёжа на спине, подложите ладони под поясницу, а ноги вытяните вверх. Потяните носки на себя (пятка смотрит в потолок). Разведите напряжённые ноги в стороны, не забывая о положении «носок на себя». В нижнем положении зафиксируйтесь (считайте «раз-два-три»). Теперь соедините ноги вверх, с силой сжав колени, и опять зафиксируйтесь.

► Сделайте 2 подхода по 20 раз (1 раз – это разведение и сведение).

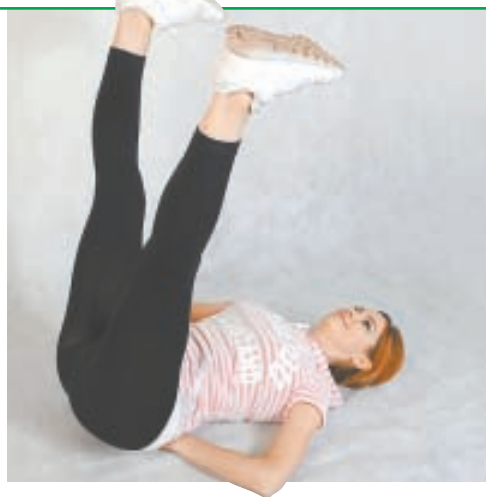


фото Эдуарда Кудрявского

Обратные выпады

Упражнение для бёдер (внутренняя поверхность, «галифе»), ягодиц и нижней части живота.

Поставьте ноги на ширину плеч, руки – на пояс. Локти разведите в стороны. Сделайте широкий шаг назад и присядьте так, чтобы колено оказавшейся сзади ноги почти коснулось пола. При этом оно не должно оказаться впереди ягодиц, только сзади или под ними! Чтобы определиться с длиной шага для этого, попросите кого-нибудь посмотреть на ваши первые повторения или встаньте боком к зеркалу. В нижней точке колено на пол не кладите, зафиксируйтесь, затем вернитесь в исходное положение и сделайте то же самое другой ногой.

► Сделайте 2 подхода по 30 повторений (по 15 каждой ногой).



Скручивание

Упражнение для тренировки пресса и уменьшения объёма живота.

Лёжа на спине, соедините ноги и поднимите их вверх, колени слегка согнуты. Вытяните руки вдоль пола на уровне бёдер, подбородок опустите на грудь. Из этого положения потянитесь руками вперёд, слегка сутулясь и отрывая плечи и лопатки от пола. Не помогайте себе махами рук, ног или головы! Повторите 10–15 раз, если болит шея – поддерживайте её руками по очереди.

► Сделайте 2–3 подхода.



Подъём коленей

Упражнение, аналогичное предыдущему. Их обязательно надо делать в паре, чтобы не увеличивать объём мышц пресса, а только укреплять их и сжигать жир.

Примите положение как для предыдущего упражнения (слегка согнутые ноги вверх, колени и ступни вместе). Руки положите на пол, можно под ягодицы. Не сгибая ноги, подтяните колени к груди (для удобства можно скрестить щиколотки), отрывая копчик от пола. Зафиксируйтесь и верните ноги вверх.

► Сделайте 3 подхода по 10–15 раз.

Татьяна МИНИНА

Эффективное лечение экстремальным холодом в криокапсуле ICEQUEEN!

У большинства людей холод ассоциируется с дискомфортом и риском простуды. Природный холод закаливает организм, давая способность защищаться от переохлаждения, однако гораздо эффективнее работает КРИОТЕРАПИЯ, устраняющая проблемы со здоровьем за счет собственных скрытых резервов организма, которые при этом не только не истощаются, но и усиливаются.

Экстремальный холод, которого нет в природе, стимулирует адаптивные ресурсы организма, формирует неспецифический иммунитет, причем практически без ограничений по возрасту и состоянию здоровья.

Криотерапия не охлаждает глубинных кровеносных тканей, поэтому принимать процедуры криотерапии можно без предварительной подготовки.

Криотерапия – эффективная немедикаментозная физиопроцедура с широчайшей сферой применения, универсальное средство профилактики и реабилитации, стимулирующее организм к самокоррекции.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРОХОЖДЕНИЕМ ПРОЦЕДУРЫ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Уровень стимуляции зависит от количества сформированных холодовыми рецепторами кожи сигналов, то есть от площади поверхности тела, испытавшей температуру -130°C и ниже.

Процедура максимально эффективна при стабильной температуре минус 130°C-160°C по всей высоте тела, максимальном охвате поверхности тела и быстром выходе на рабочий режим.

Запись на процедуру в Москве и подробно о методе общей криотерапии в ICEQUEEN - на сайте www.icequeen-cryo.ru либо по телефону +7 (495) 212-05-01 (Сеть клиник восстановительной и anti-age медицины Grand Clinic).

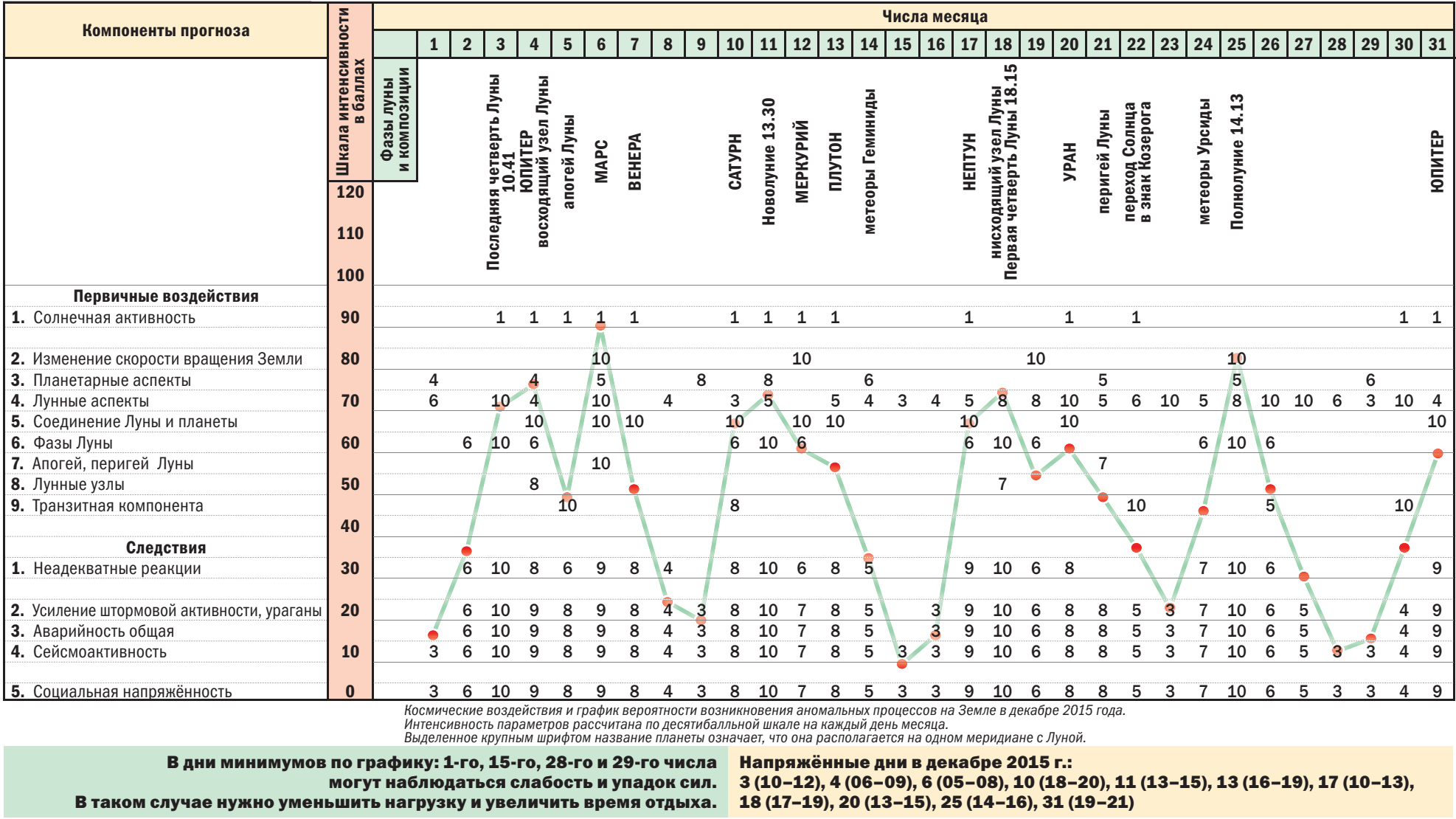
Все это при абсолютной безопасности гарантирует криокапсула ICEQUEEN производства российской компании ГРАНД-Крио (www.icequeen-cryo.com).

Общая криотерапия в криокапсуле ICEQUEEN доказала свою эффективность для:

- Общего укрепления организма (повышение иммунитета)
- Нормализации обмена веществ (криопохудение)
- Лечение депрессивных и стрессовых состояний
- Лечение кожных заболеваний (в т.ч. псориаз)
- Омоложения организма (Anti-age-терапия)
- Лечение хронических заболеваний
- Лечение импотенции и климакса

реклама





А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В декабре усиление геофизической активности ожидается: 3–7, 10–13, 17–25, 31-го. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, напряжённости в социуме и усиление сейсмоактивности.

- 3

– последняя четверть Луны. На убывающей Луне замедляются все процессы в организме, иммунитет слабеет, тонус понижается, еда хуже усваивается – при желании легче поху- деть. Весьма вероятно, что будет тяже- ло выполнять работы, требующие боль- ших умственных и физических затрат. Возможно обострение хронических болезней.
- 4

– соединение Луны с Юпи- тером в Деве. Возможно недовольство условиями труда, обра- зом жизни. От волнений и переутом- ления вероятно обострение заболе- ваний органов брюшной полости. Желательно соблюдать диету, огра- ничить потребление сладкого, отка- заться от алкоголя.
- 6

– соединение Луны с Марсом в Деве. Могут беспокоить голов- ные боли, болезни желудочно-кишеч- ного тракта. Не исключены инфекци- онные и воспалительные заболевания в острой форме с высокой температу- рой. Полезны физические упражнения и прогулки. Переутомление плохо от- разится на здоровье.
- 7

– соединение Луны с Венерой в Деве. Внимательно следите за качеством используемых про- дуктов, соблюдайте диету, исклю- чите тяжёлую пищу, остерегайтесь простуды и инфекции. Проводите аромо- и фитотерапию, любуйтесь предметами искусства, пейзажами, слушайте хорошую музыку (в Интер- нете всё доступно), украшайте себя и свой дом.

Активные процессы в декабре

- 10

– соединение Луны и Сатурна в Стрельце, Меркурий перехо- дит в знак Козерога. Нельзя подни- мать тяжести, испытывать сильные фи- зические нагрузки. Полезно общение с опытными и зрелыми людьми, раз- мышления на исторические и религи- озные темы, приветствуется посещение храма. Сегодня и завтра не рекомен- дуется начинать новые дела и строить планы, заключать договоры и подписы- вать ценные бумаги – возможны ошиб- ки и взаимонепонимание. Будьте осто- рожны при поездках в транспорте.
- 11

– новолуние. Энергетика ослаб- лена, иммунитет понижен, рас- сеянность, плохая сообразительность, пониженная работоспособность, невоз- можность принять решение, все про- блемы запутаны. Вероятны обострение хронических болезней, общая слабость, психозы, скачки артериального давле- ния, боли в сердце, костях и суставах, зубные боли, кожная аллергия. Не ис- ключены простудные и инфекционные заболевания. Сегодня нежелательно делать операции и прививки из-за воз- можных кровотечений. Рекомендуется остерегаться простуды, травматизма, несчастных случаев из-за невниматель- ности или непредусмотрительности. Берегите руки и позвоночник, не под- нимайте тяжести, воздержитесь от ре- шения важных вопросов. Будьте осто- рожны при поездках в транспорте.
- 13

– соединение Луны с Плутон- ом в Козероге. Вероятны обострение болезней от отложения солей, артриты и артрозы, боли в кост- ях, суставах и мышцах. Не исключе- ны заболевания мочеполовой сферы и репродуктивных органов простудно- го и инфекционного происхождения,

- 17

– соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Могут появиться на- вязчивые идеи, рассеянность, эмоцио- нальность, мечтательность. Возможны нарушения психики, работы печени, поджелудочной и щитовидной желёз, иммунной системы. Вероятны ухуд- шение зрения, недостаток жизненных сил, боли в ногах и ступнях, отёки. Не- обходимо соблюдать диету, отказаться от спиртного, кофе, не перегружать печень, ноги и глаза. Остерегайтесь травматизма, отравления лекарствами и химическими веществами. Полезны водные процедуры, массаж стоп, про- гулки. Воздержитесь от решения важ- ных вопросов.
- 18

– первая четверть Луны. Воз- можны обострение хронических заболеваний, скачки артериального давления, головные боли, нарушение сна. Повышена опасность аварийных ситуаций, психических недугов, ин- фекционных болезней, нарушения ра- боты печени и пищеварительной систе- мы, отёков. Могут болеть ноги – вены, суставы, стопы. Полезны общеукре- пляющие мероприятия, массаж стоп, лечебные ванны, питательные маски. Необходимо соблюдать диету для за- щиты печени, отказаться от алкоголя и высококалорийной пищи, большого количества сладкого – еда хорошо усва- ивается. Активное время, жизненная энергия нарастает, появляются новые идеи и проблемы. Повышенная энерге- тика может привести к ссорам и конф- ликтам. Не лучшее время для выясне- ния отношений. Благоприятное время

- 20

– соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны раздражтель- ность, головные боли, головокружение, нарушение сна, болезни ухо-горло-но- са. Желательно отказаться от возбуж- дающих средств, кофе, курения, алко- голя, соблюдать режим сна и отдыха, избегать стрессов и конфликтов. По- лезны физические упражнения и про- гулки. Остерегайтесь ожогов, поре- зов и падений, особенно при работе на высоте.
- 25

– полнолуние. Вероятны скач- ки артериального давления, за- болевания с высокой температурой, воспалительные процессы, приступы стенокардии, обострение всех хрони- ческих заболеваний, увеличение числа общих психозов, в том числе суицид- ных и маниакальных. На полной Луне могут проявиться качества, которые человек предпочёл бы скрыть. Реко- мендуется остерегаться травматизма, контролировать свои эмоции, не всту- пать в конфликты, трезво рассчиты- вать силы, отказаться от алкоголя.
- 31

– соединение Луны с Юпите- ром в Деве. Желание всех кри- тиковать, недовольство сложившимися обстоятельствами и условиями жизни. Возможны нарушение работы желу- дочно-кишечного тракта, печени, пи- щевые отравления, тяжесть в желудке. Желательно соблюдать диету, отказыв- ся от жирной и тяжёлой пищи, исполь- зовать только качественные продукты. Стрессы и переутомление отрица- тельно влияют на здоровье. Полезны про- гулки и активный отдых.



НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

Потливая горячка – таинственное инфекционное заболевание, которое почти столет держало в ужасе средневековую Англию. Неизбежность заражения, тяжёлое течение болезни и колоссальная смертность заставили говорить о каре небес.



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
АМБУЛАТОРНОГО
БОЛЬНОГО**

ФИО: Болейн Анна

Диагноз: инфекционная
болезнь неясной
этиологии

Род занятий: вторая жена
Генриха VIII

Дата рождения: 1501–
1507 годы

Дата смерти: 1536 год

Сбежавший герой
В 1528 году в Лондоне в очередной раз разразилась эпидемия потливой горячки, и Генрих VIII покинул столицу вместе с тогда ещё любовницей Анной Болейн. Чтобы не заразиться, они часто переезжали, ночуя каждый раз в другом месте. Когда заболела любимая служанка Анны, стало понятно, что заболевает и её госпожа. Генрих тут же уехал, оставив любовнице записку, в которой выражал уверенность, что она выживет, так как болезнь щадит женщин.
В действительности это так и было. Если заболевший мужчина почти всегда умирал, то женщины по непонятной причине в половине случаев выздоравливали. Болезнь начиналась с сильного озноба, буквально через три часа появлялся необычайно обильный и зловонный пот, в честь которого болезнь и называли, потом резкая боль в сердце, начинался бред.

Уже через сутки по состоянию жертвы было понятно, выживет она или нет: если больной в это время засыпал, он быстро, в течение нескольких часов, умирал. Если же через сутки он ещё был жив, то в дальнейшем всегда выздоравливал.

Королевское снадобье
Анну перевезли в дом её родителей и приготовились к неясному исходу. Но чувства короля к любовнице были сильны, поэтому он отправил к ней одного из самых лучших лекарей того времени. Придворный врач рьяно взялся за дело. В комнате постоянно горел очаг и были закрыты все окна и двери, чтобы не выпускать тепло. Даже одежду, которую меняли Анне, держали над огнём, чтобы согрелась. Поили её только тёплой водой с добавлением красного вина. В питьё добавляли настойку из трав, которые поддерживали сердечную деятельность.
Когда стало понятно, что первые сутки Анна пережила, все облегчённо вздохнули. И лекарь начал давать Анне собственное снадобье, в котором было не менее десятка трав. В те времена считалось, что лекарства, в которых меньше трёх компонентов, помогают плохо. Поэтому чем богаче были пациенты, тем большее количество трав им давали лекари.
Так как подданные считали эпидемию карой небесной из-за жестокости короля, Генрих VIII, желая оправдаться, изобрёл собственное лекарство, которое испробовал на трёх придворных дамах (а мы помним, что именно женщины часто выживали). Когда так и случилось, Генрих объявил, что нашёл чудо-средство и распространил его по всей стране. Но подданные продолжали умирать. Увы, настойка на беломине ягод бузины, листьев шиповника, имбиря и руты так и не смогла победить страшную болезнь. Кстати, лекарство от потливой горячки не было найдено, а болезнь ушла в неизвестность в середине XVI века.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Большинство возбудителей инфекционных болезней сегодня хорошо известны медикам. Если где-то вдруг возникнет массовое заболевание, вызванное какой-либо инфекцией, оно тут же окажется под пристальным вниманием инфекционистов. Больных моментально изолируют, при необходимости вводят карантин. С помощью современных методов диагностики (например, молекулярных методов исследования) возбудителя быстро выявят и тут же начнут лечение.

Ещё при жизни Шопен распорядился, чтобы его сердце похоронили на родине, в Польше. Учёные неоднократно подавали прошение разрешить им исследовать ткани сердца на ДНК. Но каждый раз против были католическая церковь и потомки Шопена по линии его сестры.



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА
АМБУЛАТОРНОГО
БОЛЬНОГО**

ФИО: Шопен
Фредерик Франсуа

Диагноз: муковисцидоз,
лёгкая форма (?)

Род занятий: композитор,
пианист

Дата рождения: 1810 год

Дата смерти: 1849 год

Польский Моцарт
У Фредерика с детства было плохое здоровье. Тщедушный мальчик не мог есть жирную пищу, которую в то время считали питательной и необходимой. По утрам он много кашлял. Жаловался на головную боль и недомогание. Став взрослым и заработав состояние благодаря исполнительскому мастерству, он начал лечиться у самых известных врачей того времени. Все, не сговариваясь, говорили о туберкулёзе лёгких. Но кроме этого врачи находили у него массу иных болезней. Например, в 1826 году Шопен более полугода лечился от сильной головной боли и от увеличения шейных лимфатических узлов. А ещё через четыре года был вынужден отменить концерты в Австрии из-за сильного отёка носа, вызванного хроническим насморком.
Уже через год он с ужасом увидел кровь на носовом платке, и этот первый случай кровохарканья вогнал его

в депрессию. Шопена преследовали тяжёлые бронхиты и ларингиты. Возобновилось кровохарканье. И тут в его жизни появилась известная писательница с мужским псевдонимом Жорж Санд.

Уточнённый диагноз
Энергичная француженка тут же занялась лечением композитора. Из-за плохого пищеварения Шопен почти ничего не ел и при росте 170 сантиметров весил всего 40 килограммов. Санд нашла врача, который составил диету. Шопен перешёл на мёд и овсяные отруби. Подруга увезла его на зиму на Майорку, по традициям того времени. Кстати, композитор там так сильно кашлял по утрам, что хозяин жилья потребовал плату за повторное оштукатуривание стен (в то время так боролись с лёгочными инфекциями).
Шопен умер от туберкулёза, как считали тогда, но каково же было удивление его лечащего врача Жана Крувелье, который на вскрытии не увидел ни одного признака грозной болезни. Но, так как он не знал никакого другого заболевания, при котором был бы такой кашель, в протоколе о смерти фигурирует всё же туберкулёз.
Современные врачи, тщательно изучив не только жизнь самого композитора, но и его родных, заговорили о муковисцидозе, наследственной патологии, о которой в то время ещё не подозревали. В качестве доказательства они приводят не только кашель с густой мокротой, но и проблемы с бронхами, постоянные инфекции нижних дыхательных путей, непереносимость жиров. Судя по фотографиям, в последнее десятилетие жизни у Шопена развилась бочкообразная грудная клетка, что характерно для больных муковисцидозом. К счастью, у композитора была лёгкая форма патологии, что позволило ему прожить без лечения довольно долго для этой болезни.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

На муковисцидоз – врождённое заболевание – у нас в стране проверяют всех новорождённых. Больным назначают специальную диету, чтобы облегчить работу поджелудочной железы, прописывают ферментные препараты. Для разжижения мокроты и удаления её из бронхов больные в течение всей жизни принимают муколитики. Им необходимы аэрозольные ингаляции, вибрационный массаж. В период обострения – антибактериальная терапия.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

Ни для кого не секрет, что одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является состояние его желудочно-кишечного тракта. Работа желудка определяет не только качество жизни, но и ее продолжительность.
Более 50 % населения нашей страны страдает от изжоги. Несмотря на расхожее мнение о том, что изжога – всего лишь банальный дискомфорт, последствия этого явления могут быть очень серьезными. Именно изжога является одним из факторов, провоцирующих болезни желудка, такие как гастрит и даже язва. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением.
Поскольку причиной изжоги является попадание соляной кислоты из желудка в пищевод, то и лечить ее надо правильно – препаратами, которые блокируют выработку кислоты в желудке. Воздействуя на причину изжоги, вы обеспечиваете здоровье себе и своим близким. Лечите изжогу и живите дольше!



Рег. номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Нам мороз нипочём

Какое термобельё лучше

Термобельё, в общем-то, не новинка на нашем рынке, но оценить его успели пока ещё немногие.

ХОЛОДА подогревают интерес к этой продукции. Давайте разбираться, каким же оно бывает и как правильно его выбирать.

Наш эксперт – продавец-консультант магазина белья **Нина МЕРКУЛОВА**.

Разница – принципиальная

В отличие от обычного термобельё не согревает само по себе, оно работает иначе – отводит влагу и поддерживает естественную температуру тела. То есть создаёт оптимальный режим терморегуляции, благодаря чему позволяет не мёрзнуть на холоде и не страдать от зноя. Оно может быть из натуральных материалов (шерсть, хлопок), синтетических (полиэстер, полипропилен, лайкра) и «смешанных» (включать и то и другое). Эффект достигается за счёт особого переплетения волокон и самых разных современных технологий производства материалов.

Каждому – своё

Именно состав материала термобельё обеспечивает те или иные его функции, так что выбор зависит прежде всего от того, как вы собираетесь его использовать.

Повседневное термобельё специалисты рекомендуют выбирать с расчётом на собственные ощущения холода и стиля жизни. Например, если вы относите себя к категории людей мерзлявых, лучше приобрести более плотное бельё. Его же стоит купить молодым мамам или бабушкам, подолгу гуляющим с детьми на улице. Кстати, в этом случае можно



Повседневное бельё не должно быть в обтяжку

отдать предпочтение термобелью с добавлением шерсти или натуральному.

Если в морозный день вам предстоит целый день провести в офисе и дорога на работу занимает несколько минут, чтобы добежать до метро, вполне достаточно тонкого термобелья. Имеет значение и модель: термобельё не должно быть заметным под одеждой, поэтому для работы женщина может выбрать боди или майку с трусиками или леггинсами, а мужчина – соответственно комплект из майки и кальсон.

Есть и другая специфика такого белья – для аллергиков, будущих мам и, конечно, детского. Для детей его производят из особой шерсти мериноса, она не колется, защищает от простуд. Такое бельё не позволяет малышу резко охладиться, когда, набегавшись и устав, он мирно едет домой в санках.

Спортивное термобельё. Его делают двухслойным: внутренний слой отводит пот с кожи, а внешний удерживает тепло, не мешая поту испаряться. Конкретный выбор зависит и от вида спорта и интенсивности вашего движения. Например, любителям рыбалки и велосипедистам лучше покупать изделия с дополнительной функцией защиты от ветра. Если вы катаетесь на горных лыжах или сноуборде, то есть интенсивная нагрузка чередуется с передышкой, лучше выбрать термобельё из полипропилена с добавлением шерсти или хлопка. Будучи в спортивном магазине, посоветуйтесь с продавцом-консультантом.

Важные нюансы

Лёгкое повседневное бельё необязательно должно быть в обтяжку. А вот спортивное или для долгих прогулок, наоборот, должно плотно прилегать к телу – при интенсивном движении выделяется много пота, он будет накапливаться в «свободном пространстве», не выходя наружу, и термобельё не сможет «работать» эффективно. Поэтому очень важно точно подобрать свой размер.

Лучше всего примерить комплект на себя, однако не во всех магазинах это разрешено. А бельё, между прочим, согласно правилам торговли, обмену не подлежит. Чтобы не потратиться на покупку зря, зная свои объёмы, можно захватить с собой сантиметр и тщательно обмерить понравившуюся модель. Или же взять с собой свою плотную облегающую майку (трусы или кальсоны-леггинсы) и подбирать бельё по ним.

Обязательно проверьте швы: бельё должно быть с плоскими или вообще без внутренних швов. Это важно, иначе швы будут натирать кожу.

Покупая термобельё для детей и будущих мам, внимательно изучите на этикетке состав материала, из которого оно сделано, – оно должно быть только гипоаллергенным.

Ольга АНДРЕЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Защитим обувь!



Слякоть на улицах нещадно портит обувь. Как можно избавиться от разводов соли на ней?

Максим, Санкт-Петербург

Отвечает мастер по ремонту обуви **Валерий ТИХОНОВ:**

– Удалить соляные разводы позволяют специальные чистящие пенки: нужно нанести густой слой спрея на грязные места, через пару минут влажной тканью снять с обуви остатки средства и хорошо её просушить.

Можно приготовить чистящее средство для обуви самим в домашних условиях – из одной части воды и трёх частей столового уксуса – и, смочив им тампон, протереть пятна соли.

Но это экстренные меры «скорой помощи». Гораздо надёжнее, чтобы обувь служила дольше и хорошо выглядела, заранее максимально защитить её от воды, грязи и соли. Для этого на ночь наносят водоотталкивающий состав, содержащий силикон, также можно использовать специальные масла, средства с воском.



Свой размер



Подскажите, как правильно подобрать размер кожаных зимних перчаток, соответствующий длине пальцев? К сожалению, не в каждом магазине их дают примерять, а стоят они сейчас прилично и покупать их за глаза не хочется.

Александра, Архангельск

Отвечает продавец кожгалантереи **Надежда КАЛЮШИНА:**

– Размер перчаток подбирают не по длине пальцев, а по окружности ладони. Нужно измерить сантиметром её окружность в самом широком месте (от косточки чуть ниже указательного пальца до косточки ниже мизинца) и разделить на 2,7. Полученное число будет соответствовать российским и многим европейским размерам.

Сейчас на перчатках нередко размер обозначают латинскими буквами. S соответствует размеру 7, M – 8, L – 9 и т. д. Но стандарты эти усреднённые, и поэтому перчатки обязательно нужно примерить перед покупкой. Отказ продавца – это

Волосок к волоску



Слышала, что сейчас есть средства для повседневного ухода за мехом. Что они собой представляют?

Юлия, Смоленск

Отвечает мастер-скоряк **Наталья ЮДИНА:**

– Шубы и меховые шапки действительно сильно страдают от пыли, смога, атмосферных осадков и нуждаются в правильном уходе в течение сезона. Для удаления свежих загрязнений выпускают специальные влажные салфетки, которые содержат экстракты растений, деликатные чистящие средства и позволяют бережно ухаживать за изделием.

Существуют и специальные очистители-спреи. Они содержат чистящее вещество, экстракты шиповника и других растений и даже витамины группы B, которые «питают» мех. Такие средства рекомендуют использовать и в конце сезона, перед тем как шубу убрать на хранение.

Кроме того, стоит приобрести и спрей-восстановитель. Им обрабатывают изделие после очистки для восстановления природной структуры меха, чтобы вернуть ему природный блеск и освежить цвет, а также как профилактическое средство против загрязнений – в препарат входят вещества, обладающие водо- и грязеотталкивающими свойствами.

И не забудьте купить специальную расчёску и щётку для меха.



Кстати

Срок носки термобелья во многом зависит от того, как за ним ухаживать:



Температура воды при стирке должна быть не выше 40 градусов.



Предпочтительнее стирать его вручную, в машине – только в режиме деликатной стирки.



Никогда не используйте кондиционер – бельё потеряет свои защитные свойства.



Нежелательно отдавать такое бельё в химчистку: синтетические материалы могут оплавиться, а микропоры – закрыться.



Термобельё не стоит гладить.



Стоит учесть и такой момент: перчатки из натуральной кожи и замши слегка растягиваются и покупать их с запасом не стоит, они будут морщиться на руке.



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Без натуги

Если у вас случился запор, не спешите принимать слабительные. Попробуйте наладить стул при помощи такого средства.

● Хорошо помогает паста, приготовленная из 250 г кураги, 250 г чернослива без косточек, 250 г инжира, 250 г мёда и 50 г измельчённых листьев сенны. Сухофрукты размельчите в мясорубке, разбавьте мёдом, добавьте листья сенны, измельчённые в порошок, все смешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день. В большой дозе можно принимать только на ночь.

Елена, Москва

Поддержите сердце



С возрастом у многих начинает барахлить сердце. Чтобы не допустить серьёзных заболеваний, пламенный мотор нужно поддерживать профилактическими средствами.

- 10 г плодов фенхеля залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 10 минут, охладите, процедите и долейте кипячёной водой до первоначального объёма. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.
- Заварите плоды боярышника кипятком. Количество плодов не имеет значения, цвет настоя должен быть похож на чай средней крепости. Пейте с сахаром.
- 100 г сухих листьев мяты заварите 100 мл кипятка, подержите на водяной бане 10 минут, затем добавьте 1 ст. ложку мёда и дайте настояться в течение часа в тёплом месте. После этого настаивайте отвар в течение часа, предварительно плотно укутав. Отвар процедите, пейте по половине стакана один раз в день, лучше в обеденное время.

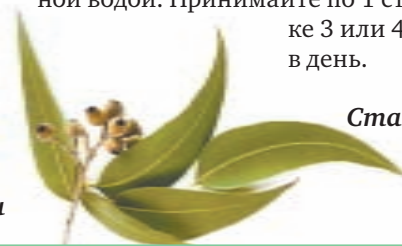
Леонид Дмитриевич, Мытищи

Прогоним кашель

Хочу рассказать о средствах, которые я использую для лечения кашля.

- Ингаляции из эвкалипта. Измельчённые листья эвкалипта заварите кипятком, сверните из плотной бумаги воронку, широким концом накройте чашку с настоем, через узкий конец воронки вдыхайте ртом пар в течение 10 минут.
- Отвар мать-и-мачехи. 1 ст. ложку листьев залейте стаканом крутого кипятка, дайте настояться в течение 30 минут и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 5 или 6 раз в день.
- Отвар корня солодки. 10 г корня солодки залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 20 минут, охладите, процедите и доведите до первоначального объёма кипячёной водой. Принимайте по 1 ст. ложке 3 или 4 раза в день.

Лариса, Ставрополь



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр ПОЛЕЕВ:

– У нас на народной медицине работает много шарлатанов. А на Западе, чтобы лечить народными рецептами, надо получить официальную бумагу. Более того, если подобный лекарь видит, что заболевание серьёзное, он должен немедленно отказаться от этого пациента и направить больного к профессиональному медику.

Лосьон плюс маска



Обладательницам жирной кожи хочу порекомендовать такие средства:

- 1 стакан сухих ягод шиповника проварите 15 минут в 1 стакане воды. Охладите, процедите отвар и добавьте в него 100 мл водки. Полученным настоем полезно протирать кожу.
- 2 ст. ложки тёртой мякоти кабачка смешайте с 1 ст. ложкой творога и добавьте 5 капель настойки календулы. Маску нанесите на лицо на 15–20 минут.

Анна, Тольятти

Прошу совета!

Губы потрескались!

Дорогие читатели «АиФ. Здоровья»! В холодную погоду у меня постоянно трескаются губы. Гигиеническая помада помогает плохо. Подскажите, как избавиться от этой неприятности.

Ольга, Архангельск

Ответная санкция — покупаем российское

ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЁЗНЫХ ПРОБЛЕМ

ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10–15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддержать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объём движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» — улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ХОЛОДА И ПРОСТУДЫ

Холодная сырая погода, контакт с людьми в общественных местах увеличивают риск простудиться. Защита от простуды должна быть комплексной. Немаловажное значение имеет ограничение посещений общественных мест, обработка воздуха в помещениях ультрафиолетом, мытье рук после посещения общественных мест с применением антисептиков. Защитить слизистую носа поможет косметический крем «ВИРОСЕПТ». Его компоненты оказывают защитное и смягчающее действие, облепиховое масло и метилурацил помогают заживлению микротрещин — ворот для инфекции, облегчают отделение слизи. Профилактическое применение «ВИРОСЕПТА» создаст барьер от простуды.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ — ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения



косметического крема «ФУНДИ-ЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЁГКИХ —

частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара, масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от аллергической реакции необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое косметическое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами, «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь при аллергии. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пиритионат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.

180 руб.



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 упаковки хватает на полный курс лечения гриппа/ОРВИ)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ.

Справки по применению: (495) 729-49-55. www.inpharma2000.ru

ООО «Стиль», 119121, Москва, 1-й пер. Тружеников, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Реклама



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Секрет профессии



Маша
ТРАУБ

слово писателя

Мне обычно везёт на людей и на педагогов тоже. Мы дружим даже тогда, когда прекращаются занятия. А тут наступила полоса невезения. Я искала логопеда для младшей дочери Симы – последний год перед школой, нужно закрепить звуки, с предложениями разобратся. Ничего серьёзного, слава богу. Но не везло, и всё тут. Сима при появлении очередной учительницы или изображала полное недоумение и молчала, или вежливо занималась пять минут, потом делала поклон и уходила. Это их в балете научили – выйти можно, только сделав поклон учителю.

Кого у нас только не было – и молодая девушка, увлечённая кубиками Зайцева, и строгая учительница, помешанная на йоге. Была даже логопед, похожая на Мальвину, – с огромными синими глазами, невероятно красивая, она ходила в пышных юбках, и даже тапочки, которые приносила с собой, у неё были на каблучке и с помпончиками. Но Сима упорно отказывалась заниматься.

Я уже вконец отчаялась, а тут через десятки руки – бабушек, мамочек с занятий и детских площадок – нам посоветовали позвонить Наталье Ивановне.

– Приезжайте ко мне вечером, часов в шесть, – сказала Наталья Ивановна.

Мы поехали. В коридоре квартиры стоял огромный, просто гигантский аквариум с разными рыбками.

– Покормишь их? – предложила Наталья Ивановна и выдала Симе банку.

Дочка встала на табуретку и трянула корм – аквариум явно пришлось после этого чистить.

– Будешь приходить их кормить? Поможешь? – спросила серьёзно Наталья Ивановна.

Сима кивнула.

Тут ей навстречу вышел здоровенный рыжий котик.

– Его зовут Вильгельм, но ты можешь звать его Вилли. Он ещё маленький – ему всего годик. И весит он десять килограммов. Представляешь, каким он станет, когда вырастет?

Сима подошла к коту, и тот рухнул на пол, подставил живот и начал урчать, как отбойный молоток.

– О, привет! – из кухни вышла девочка-подросток в испачканном фартуке. – Тебя как зовут? Сима? А меня Настя. Пойдём есть безе. Я первый раз испекла! Немного подгорели, но всё равно вкусно!

Надо ли говорить, что Сима несётся на занятия, как на праздник, а дома она рисует Вилли, плетёт ему из резиночек украшения на лапы и требует, чтобы мы дома тоже пекли пирожные – угостить Настю. Дочка считает, что без неё рыбы пропадут и останутся голодными. И конечно, она делает огромные успехи в склонениях и предложениях. А я лишний раз убедилась в том, что секрет профессии – в интуиции учителя, которая идёт через сердце.

По законам Тота

В Древнем Египте наказывали за антисанитарию

Самозванные доктора и шарлатаны любят утверждать, что пользуются древними рецептами и приобщились к тайнам медицины строителей египетских пирамид. Кое-какими тайнами врачи Древнего Египта действительно располагали. Но все эти «загадки» давно уже легли в основу вполне официальной медицины.

Мы, сами того не замечая, постоянно пользуемся плодами той древней цивилизации, что почти 4 тысячи лет назад существовала в долине Нила. Даже базовые понятия о времени восходят к Древнему Египту. Именно там разделили сутки на 24 часа. Именно там вычислили, что год – это 365 дней. И завели календарь из 12 месяцев. В общем, хотим мы того или нет, а живём мы по древнеегипетскому времени и в какой-то мере по древнеегипетским законам.

Боги медицины

Во всяком случае, некоторые из них почти дословно повторяются в наших кодексах. Например, закон о санитарно-эпидемиологическом состоянии водоёмов, который предписывает выкашивать траву в береговой зоне прудов, озёр и рек. Смысл его понятен – именно в пойме, там, где тепло и влажно, водятся комары, в том числе и малярийные. В надписи на каменной стеле из города Дендер, найденной при раскопках храма Хатхор, говорилось о «болезни аат, которая поражает слабостью и лихорадкой, бредом и потливостью». Чтобы всего этого не произошло, рекомендовалось «выкашивать траву по берегу с тем же тщанием, что удаляют волосы из неположенных мест». И не только: «Дождись, пока спадут воды великого Хапи (Нила), дождись, пока просохнут лужи, а до того времени не выходи из дому после заката солнца, и комар не уязвит тебя, и болезнь аат не войдёт в тебя». А ведь это время неолита, то есть «новокаменного века». Кое-какие животные и растения уже одомашнены, но вот колесо ещё освоено не вполне, а насчёт обработки металлов смешно и думать.

Тем не менее в полный рост присутствуют развитая религия, письменность, прикладные науки. И, разумеется, сильное государство, которое регламентирует каждое движение своих подданных. Всё вместе – идеальные условия для создания привычной нам модели здравоохранения.

Это зафиксировано даже в пантеоне египетских богов. В Греции, скажем, обходились одним богом, который покровительствовал врачеванию, – Асклепием. Египтянам одного было мало. У них уже жёсткая специализация. Тауэрт, богиня родовспоможения и гинекологии, изображалась как самка гиппопотама. Шакалоголовый Ану-бис – патологоанатом, изобретатель и покровитель бальзамирования. Дуамутеф – бог души и желудка, избавлявший от болезней желудочно-кишечного тракта. Исида – покровительница новорождённых, специальность – педиатрия. Сохмет – богиня войны,



Раз в месяц все египтяне очищали кишечник клизмами из молока

но одновременно и исцеляющая травма и раны. Тот – покровитель медицинской науки как таковой.

Греки, вошедшие с египтянами в контакт, этому очень удивлялись. «Врачебное искусство, – писал Геродот, – разделено у них таким образом, что каждый врачеватель излечивает только одну болезнь. Поэтому везде у них полно врачевателей. Одни лечат глаза, другие голову, третьи зубы, четвёртые желудок, пятые внутренние болезни». Ну совсем как у нас.

Лечение по протоколу

Лечили строго по уставу, для каждого заболевания был разработан свой график, который включал диагностику, собственно лечение и реабилитацию, разбитые по дням. В качестве примера можно привести фрагмент папируса, который приписывают врачу Древнего царства Имхотепу: «Скажи ты тому, у кого зияющая рана на голове: «Это болезнь, которую я, может быть, смогу вылечить». После того как ты зашьёшь ему рану, в первый день положи на неё свежее мясо и не бинтуй её. На второй день смени мясо. На третий и четвёртый лечи рану жиром, мёдом, корпией. После четвёртого дня наблюдай за больным, пока он не поправится».

Или вот ещё один пример, на этот раз – проблемы с пищеварением. «Если ты исследуешь больного, который мучается болью в желудке и часто блюёт, и находишь вздутие передней части, если его глаза впалые, нос заострился – это гнилостное брожение экскрементов. Ты тогда скажи: «Эту болезнь я смогу вылечить». Ты приготовишь средство в составе белой пшеничной муки, и прибавишь чесноку, и сделаешь клизму больному с животным жиром и пивом, чтобы открыть путь его экскрементам».

Здесь выверено каждое слово. Египетский врач, осмотрев больного, обязан был произнести одну из формул: «Это болезнь, которую я могу вылечить. Это болезнь, которую я, может быть, смогу вылечить. Это болезнь, которую я не смогу вылечить». Причём данные

брались не с потолка, а после тщательного осмотра больного, который предполагал пальпацию, зондаж и аускультацию, то есть прослушивание, что кажется маловероятным, поскольку долгое время считалось, что аускультацию впервые применил греческий врач Аретей во II веке до н. э. Тем не менее в папирусе недвусмысленно говорится: «Если заметишь внутри шум, плеск и хрип, скажи: «Ухом здесь слышится болезнь».

Технический арсенал древнеегипетских врачей был откровенно скуден. Травмы и раны лечились жиром, мёдом и сырым мясом. Болезни глаз – молоком, сырой бычьей печенью и мёдом. Общий наркоз – традиционный опийный мак. Известен фундаментальный труд «Книга приготовления лекарств для всех частей тела», относящийся к XVI веку до нашей эры. Он содержит 900 прописей препаратов. Но все они готовятся из полутора десятков растительных компонентов и десятка минеральных, причём самых простых, вроде соды, глины, серы и селитры. Такими же средствами лечились все кому не лень.

Но только в Египте они использовались по-настоящему эффективно. Причина тому – отличная диагностика подготовка врачей. И, разумеется, система здравоохранения, созданная на самой заре этой цивилизации. Система предполагала прежде всего диспансеризацию, строгий учёт и сознательность населения, подкреплённую постоянными репрессиями. Так, летом предписывалось дважды в день стирать одежду. Омовение совершать следовало четыре раза, дважды днём и столько же ночью. Вменялось каждую неделю брить голову и удалять волосы из подмышек и интимных мест. Раз в месяц в обязательном порядке все египтяне очищали кишечник клизмами из молока, полыни и ромашки, на что отводилось 3 выходных дня. Даже пользование кремами от солнца и мазями от насекомых было в ведении государства. Известен един-единственный случай, когда отказ от работы и бунт не привели к подавлению и казням. Рабочие, занятые на строительстве некрополя Рамзеса III (1204–1173 гг. до нашей эры), объявили забастовку, поскольку их вовремя не обеспечили кремами от солнца и мазями от насекомых. Государство тут же пошло на попятный – требования были в полной мере удовлетворены.

Константин КУДРЯШОВ



КАЛЕЙДОСКОП

Печень – это **железа внешней секреции** позвоночных животных, в том числе и человека, находящаяся **в брюшной полости** под диафрагмой.

1,5 кг – в среднем весит наша печень. Это **второй по массе** орган человеческого тела после кожного покрова (11 кг).

Более 500 функций выполняет печень: она **пропускает через себя всё**, что попадает в наш организм, фильтрует эти вещества, **нейтрализует яды**, запасает **минералы и витамины впрок**, расщепляет гормоны, **участвует** в обмене белков, **в процессе пищеварения...**

Печень – единственный орган, **клетки** которого обладают **способностью самовосстанавливаться**.

40 °C – температура печени, **самая высокая** в организме.

Каждый **2-й россиянин** имеет какое-либо **заболевание печени**; каждый **4-й** страдает **жировой дистрофией** печени.

25% всех заболеваний печени вызвано **злоупотреблением алкоголя**.

Среди самых распространённых **заболеваний печени** – гепатиты, **токсичная дистрофия**, опухоли, **цирроз**.



Более 2000 л крови фильтрует печень **за сутки**.

Всего 15% печёночных клеток **позволяют** органу **справляться** со своими обязанностями.

В 1963 году в Далласе была осуществлена **первая в мире пересадка** печени американским трансплантологом Томасом Старлзом.

До 11 000 пересадок печени **в год** проводится в мире. На долю **США** приходится **свыше 6000 пересадок**, **до 4000** – на долю **западноевропейских стран**.

Только на 50% удовлетворяется в среднем **ежегодная потребность** в трансплантации этого жизненно важного органа.

314 600 долл. США составляют **затраты** на подготовку больного к операции по пересадке печени, оплату медперсонала, изъятие и перевозку донорского органа, **проведение операции и послеоперационные процедуры** в течение первого года. И **до 21 900 долл. в год** – на последующее наблюдение и терапию.

Катехины, содержащиеся в зелёном чае, **улучшают работу** печени.

4–6 месяцев уходит на **полное восстановление** органа **у донора**, при изъятии нескольких сегментов печени у здорового человека в пользу его больного родственника.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Кому – романы, кому – богатство Невротикам и импульсивным людям **везёт в любви**, считают испанские учёные. У них больше партнёров, чем у людей без патологических черт, кроме того, такие люди часто имеют много детей.

Зато мужчины с обсессивно-компульсивными чертами (те, которые «думают и делают», а не играют, мечтают или любят красоту) чаще состоят в долгосрочных отношениях. А женщины с невротическими чертами могут похвастаться долгими отношениями чаще мужчин-невротиков.

Также исследование показало, что обсессивно-компульсивные черты связаны с высоким уровнем доходов. Участники такого склада зарабатывают почти в два раза больше добровольцев без этих черт.

Быть любимчиком опасно Взрослые люди, которые считают себя любимчиками в семье, чаще **сталкиваются с депрессией**, предупреждают американские медики. Депрессия может родиться из-за соперничества с братьями и сёстрами или из-за ощущения, что своими привилегиями вы обязаны родителям. Причём наиболее явные депрессивные симптомы отмечаются у людей, имеющих тесную эмоциональную связь с матерью.

Мало кто из родителей признаёт, что выделяет одного из своих детей, однако 65% матерей и 70% отцов любят одного ребёнка больше, чем других.



Спрашивайте в киосках вашего города!



✓ Рекомендуемые обследования

✓ Современная диагностика

✓ Как читать анализы



В продаже с 25 ноября

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5 и № 6), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: ls@aif.ru

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Оказывается, в обычном магазине можно приобрести не только нужные вещи, но и хорошее настроение и самочувствие. Вот лишь несколько положительных сторон шопинга.

Улучшает память

Походы по магазинам – отличная профилактика старческого слабоумия. К такому выводу пришли учёные из Великобритании. Оказывается, в момент совершения покупок активизируются зоны головного мозга, отвечающие за память. При этом неважно, совершает человек покупки по списку или помнит наизусть всё, что нужно приобрести в магазине, – на работу мозга оказывает влияние сам процесс выбора товара. Для того чтобы сохранить интеллект, специалисты советуют пожилым людям ходить по магазинам не реже трёх раз в неделю.

Только факты

- Запах свежего хлеба и шоколада заставляет людей совершать необдуманные покупки. Этим часто пользуются владельцы супермаркетов, распыляя в помещении соответствующие ароматы.
- Во время экономического кризиса люди совершают на 20% больше ненужных покупок.
- Среднестатистическая женщина тратит на разглядывание витрин магазинов 49 часов в год.
- Женщины, которые испытывают чувство ревности, чаще покупают дорогие вещи по сравнению с теми, кто уверен в верности своего партнёра.
- Среднестатистическая женщина способна, не уставая, ходить по магазинам около 2 часов. Мужчины в среднем утомляются через 26 минут шопинга.
- За три часа хождения по магазинам сгорает порядка 500 ккал. Столько же содержится в 100 г шоколада.
- Лучшее время для шопинга – с 10 до 11 утра. По статистике, в это время совершается меньше всего ненужных покупок.

Правильный шопинг

Как походы по магазинам влияют на организм



Кстати

Женщины тратят больше всего денег в середине менструального цикла. Учёные из США задались вопросом: когда женщины больше всего предрасположены к покупкам? Исследователи опросили 500 женщин сопоставив их цикл с количеством совершённых покупок.

Оказалось, что одинокие женщины отправляются по магазинам во время овуляции. А замужние дамы предпочитают отовариваться сразу же после зарплаты.

Стремление к покупкам одинокой женщины во время овуляции легко объяснить: таким образом женщина подсознательно пытается привлечь потенциальных партнёров.

Продлевает жизнь

В ходе исследования тайваньских учёных выяснилось, что у мужчин-шопоголиков риск умереть от заболеваний сердца на 20% ниже по сравнению с теми, кто доверяет поход по магазинам своим жёнам. В течение 9 лет учёные наблюдали за мужчинами в возрасте старше 64 лет. Исследователи оценивали здоровье испытуемых, их образ жизни и подсчитывали, сколько времени добровольцы тратят на походы по магазинам. Оказалось, что для продления жизни достаточно уделять шопингу полтора-два часа в неделю. Специалисты объясняют положительный эффект магазинной терапии довольно просто – регулярные походы в супермаркет обеспечивают дополнительную физическую нагрузку, а значит, помогают сохранить здоровье сердца. Гипотезу учёных из Тайваня подтверждают исследователи из США. Они подсчитали, что женщины, которые 2–3 раза в неделю ходят в магазины, за год проходят расстояние в 335 километров.

К тому же выяснилось, что, совершая покупки, женщины двигаются намного быстрее, чем во время обычной пешей прогулки, и получают нагрузку не меньшую, чем испытали бы в тренажёрном зале, отжимаясь от стены, занимаясь на велотренажёре и беговой дорожке.

Женщины больше всего волнуются при выборе платья

Делает счастливее

Психологи уверены, что покупка новой вещи способна поднять настроение. Однако, для того чтобы шопинг принёс счастье, ходить по магазинам нужно с умом.

● Самое главное – это заранее спланировать, что именно вы хотите купить. Во-первых, это убережёт от необдуманных трат, которые могут повлечь за собой чувство вины

и разочарование. А во-вторых, ожидание приобретения вещи, о которой вы давно мечтали, сделает вас счастливым ещё до того, как вы отправитесь в магазин.

● Кроме того, чтобы шопинг доставил удовольствие, придётся бродить по супермаркету, а не кликать на понравившиеся вещи в интернет-магазинах. Учёные провели исследование, в ходе которого людей, находящихся в подавленном настроении, просили сделать покупки в Интернете и реальном магазине. Оказалось, что, когда человек рассматривает товары вживую, трогает понравившуюся вещь и общается с продавцами, ощущение стресса и тревоги исчезают в два раза быстрее, чем в процессе выбора необходимых вещей в Интернете.

● И последний совет. Для того чтобы поднять настроение, лучше покупать товары, которые помогут вам самовыразиться или узнать что-то новое. По мнению специалистов, наибольшее чувство удовлетворённости даёт покупка

спортивного инвентаря, видеоигр, дисков с кинофильмами, билетов в кино или театр и музыкальных инструментов.

Ускоряет пульс

Оказывается, процесс выбора определённых вещей заставляет сердце биться чаще. Женщины больше всего волнуются при выборе платья – в этот момент частота их пульса в среднем подскакивает до 120 ударов в минуту, покупке туфель – пульс достигает 115 ударов в минуту, сумочек – частота сердечных сокращений при взгляде на понравившийся клатч возрастает до 110 ударов в минуту. Мужчины же испытывают сердцебиение при покупке женского белья – в этот момент их пульс достигает 125 ударов в минуту. С такой же силой бьётся сердце среднестатистического болельщика, когда его любимая команда забивает гол. Также мужчины волнуются, выбирая аудио- и видеотехнику и спортивный инвентарь. Учащение пульса во время шопинга является кратковременным, поэтому не наносит вреда сердцу и помогает поддерживать его в тонусе.

Ирина КОМЯГИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр ПОЛЕЕВ:

– Я знаю женщин, у которых до зарплаты ничего не остаётся после похода по магазинам, поэтому они неделю до получения денег живут на хлебе с рисом. Вот и получается: получила дама за день шопинга положительные эмоции, а потом впала в депрессию. В таких случаях от магазинов лучше держаться подальше.

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Утренние боли в пояснице



С утра часто болит поясница, даже согнуться не могу. Что делать?

Анна, Тула



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

– Если после сна у многих людей возникают поясничные боли, этому есть две причины.

Первая – ослабленные мышцы. Если не выполнять регулярно упражнения, мышцы высыхают, теряют эластичность. Ночью человек спит,

голова расслабляется, а тело не может до конца расслабиться, так как мышцы стали сухими, слабыми и короткими. И к утру они накапливая усталость из-за отсутствия возможности расслабиться, то есть растянуться полноценно. Помогут упражнения в постели.

● «Кошка-собака». Стоя на четвереньках, выгните спину максимально вверх, после чего прогнитесь в обратную сторону. Делайте упражнение не торопясь, не менее 20–30 повторений.

● «Пресс». Лёжа на спине, согните ноги, на выдохе «хаа» поднимайте корпус, стараясь локтями достать колени.

После этого надо встать с кровати, пойти принять контрастный или холодный душ. Растерев тело, вы легко сделаете те упражнения, которые после сна невозможно было сделать. Например, наклоны, которые помогут растянуть мышцы:

стоя, ноги на ширине плеч. Старайтесь коснуться руками пола. Колени не сгибать.

Вторая причина этих утренних болей – общая усталость, накопившаяся к вечеру. От этой усталости человек не может долго заснуть, а когда человек плохо спит, мышцы не отдыхают, не расслабляются. В этом случае рекомендую перед сном принимать холодную ванну с головой в течение 5 секунд. Неприятно, кто-то скажет. Ну что ж, тогда пусть живут с утренними поясничными болями. Но если человек, преодолевая страх, всё-таки примет холодную ванну, разотрётся

полотенцем и тут же ляжет в постель, то он будет спать хорошо. Это миф, что холодная вода возбуждает. Она, наоборот, успокаивает, снимая дневные заряды стрессов. Холодная вода, воздействуя на кожу, резко усиливает микроциркуляцию. Поэтому принимайте перед сном холодную ванну или холодный душ; на худой конец – контрастный душ, заканчивающийся холодным. Введите эти действия в распорядок дня, и вы через какое-то время заметите, что боли в спине исчезли, наладился сон. Это и есть показатель здоровья. Главное – убрать страх холодной воды!



ГОСТЬ НОМЕРА

Наталья ГВОЗДИКОВА известна зрителю по картинам «Рождённая революцией», «Ох уж эта Настя!», «Большая перемена», «Барышня-крестьянка»... Популярная актриса рассказала, чем её жизнь заполнена сегодня.

«Сын не разрешает ходить в магазин»

– Наталья Фёдоровна, в своих интервью вы очень мало рассказываете о сыне. Почему?

– Он очень не любит, чтобы о нём говорили в интервью. Фёдор уже совсем взрослый человек, закончивший иняз. Считает меня и людей моего поколения полными неандертальцами. (Улыбается.) Говорит: «Неужели, когда я буду в вашем возрасте, буду казаться своим детям таким же динозавром?!» Федя повторяет: «Мама, для мобильного телефона тебе нужны только две кнопки: красная и зелёная. Больше ничего не нажимай». Когда я в магазине что-то смотрю из новой техники, отговаривает меня: «Зачем тебе компьютер, айфон, цифровой фотоаппарат? Вот тебе подарили «мыльницу» – и этого для тебя достаточно». И он прав. Меня действительно пугает сложная техника. Когда мне говорят: «У нас такой-то сайт, войдите туда», отвечаю: «Я туда войду и не выйду».

Сын мне всегда очень помогал, особенно когда Женя болел и лежал в санатории или реабилитационные центры... (Супруг актрисы Евгений Жариков умер от рака в 2012 году. – Ред.) И сейчас Федя не разрешает мне ходить за продуктами. У меня есть любимый магазинчик, но сын туда ходит или сам, или со мной: «Я не хочу, чтобы видели актрису Наталью Гвоздикову, которая тащит две сумки».

Он всегда был моим дружочком, очень отзывчивым мальчиком. Ответьте: когда 7-летнему мальчику даёшь денежку и говоришь: «Возьми хлебushка и молока, а остальное – по своему усмотрению», что он купит?

– Полагаю, конфеты самому себе или булочку.

– И я тоже так думала! А Феденька обязательно приобретал томатный сок, который «мама очень любит». И ещё брал дрожжи, муку, сливочное масло, чтобы я что-нибудь испекла.

– Вижу, у вас и сейчас на столе томатный сок...

– Я правда считаю помидор самым вкусным овощем.

– Слышала, что вы сторонница экологически «здоровых» овощей и фруктов – они у вас собственные...

Наталья Гвоздикова:

«Здоровую еду выращиваю сама»



Фото Сергея Иванова

– Это правда. Много лет у нас есть дача, где растут и яблоки, и клубника, и чеснок. Обязательно сажаю морковь, редиску, огурчики, помидорки. Я очень люблю делать заготовки. Грибов засушила, яблок. Помидорчики закрутила. Конечно, сейчас можно купить всё в магазине, но я люблю своё.

Дача – моя отдушина. Грибы там собираем, ягоды... Воздух чистейший. Четверть участка – живой, настоящий лес. Поэтому там встречаются и олени, и белки... Как-то сын пошёл погулять с котом, видит: заяц сидит на середине участка. Персик (так зовут нашего котика) к нему сначала пошёл, а потом они как рванут в разные стороны! А ещё я очень рада, что дача у нас не в актёрском посёлке, мы устаём друг от друга. Хочется уединения.

«Депардьё ко мне сватался»

– Наталья Фёдоровна, многие актёры вашего поколения жалуются: сейчас нет для них интересных ролей в кино...

– Мне грех жаловаться. Я играю и в сериалах, и в художественных картинах. К счастью, актёрская жизнь по-прежнему дарит мне встречи с гениальными партнёрами. Помню, я была в Торжке, Твери и Вышнем Волочке с концертами, когда мне дозвонился Женя: «Тебя разыскивает казахская съёмочная группа». В общем, в лёгкой комедии «Поздняя любовь» мне предложили роль русской женщины. Снимали под Чимкентом. Я получила огромное удовольствие от работы.

Приятно было, что молодые казахи прекрасно говорят по-русски. По сюжету трое мужчин, одного из которых играл Жерар Депардьё, приезжают ко мне свататься, напиваются, и мы все вместе поём в конце казахскую песню. Так вот, когда мы пели с Жераром на казахском, вся группа лежала от смеха.

– Почему?!

– Казахский язык сложный. Значительно легче говорить на французском, английском. А тут – горловой звук... С Депардьё мы даже не могли смотреть друг на друга во время песни, у нас текли слёзы от хохота.

– Какие у вас остались впечатления от общения с европейской знаменитостью?

– Было впечатление, что мы с Жераром знакомы много-много лет. Меня, кстати, поразила его скромность. Депардьё, будучи мировой звездой, не выдвигал никаких особых требований по части быта. Мы жили в одной гостинице, ели вместе. Он сладкоежка, конфеты ест не штуками, а килограммами.

Некогда скучать

– Давайте вернёмся к вам. Вы удовлетворены тем, как сложилась ваша творческая жизнь?

– Для того чтобы она была интересной, можно ведь не только сниматься в кино. Я достаточно много гастролирую. В таких поездках всегда чувствуешь любовь зрителей не просто на словах, а на деле. Несколько лет назад я сломала ногу и, будучи в гипсе от лодыжки до паха, всё равно поехала с Женей отрабатывать два концерта в Литву. Было

приятно, что и в российском, и в литовском поездах за мной очень бережно ухаживал персонал...

– То есть это неправда, что в Прибалтике к русским плохо относятся?

– Абсолютно! В гостинице меня поселили сначала на третий этаж, но увидели, что я с палочкой, и попросили других гостей на первом этаже освободить для меня номер, чтобы не поднималась по лестнице. Молодые литовцы и до, и после нашего выступления подходили, просили автограф, совета по поводу поступления в творческий вуз.

Радует, что профессия актёра по-прежнему так востребована. Несколько лет назад я сыграла в «Ералаше» учительницу литературы. Когда спросила детей, кто мечтает стать актёром, увидела лес рук.

– Певица Людмила Сенчина сказала, что с годами у неё стало меньше друзей. Люди отдаляются друг от друга с возрастом...

– Наверное, это зависит от человека. Может быть, труднее лично встречаться. Но общаться я точно не стала меньше. У меня есть телефон, мобильник, факс. С их помощью я постоянно с друзьями на связи. Вчера получила письмо от внучки Кондратьева – это герой, которого Евгений Жариков играл в картине «Рождённая революцией».

Моя жизнь заполнена общением с друзьями, коллегами, зрителями

Второй мой дружок – артист с Украины Владимир Антонов, который снимался со мной в двух фильмах. Переписываюсь с нашим другом из Сан-Франциско, одним из потомков старинного рода Демидовых. Он пишет: «Натюлька, я тебя жду. Я уже купил одноразовую посуду, всё приготовил». Но туда нужно ехать на месяц как минимум. Сейчас не получится. Вот это три человека, с которыми переписываюсь регулярно. И плюс ещё тётя, которая живёт в Одессе, мамина родная сестра. Звоним друг другу часто – сын научил меня пользоваться телефонной карточкой.

Если выдаётся кусочек свободного времени, еду к сестре в Питер, где у меня друзья, где мой любимый Русский музей. Так что жизнь моя заполнена общением...

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 663

№ 664

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Гамбург – Риторика – Ксерокс – Половец – Леон – Депп – Окно – Тема – Нил – Кабо – Дали – Гамак – Мюзикл – Бром – Багоонг – Люрекс – Ибсен – Житие – Жена – Налёт – Сорока – Рифма.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Комплекс – Куриленко – Колокол – Саж – Геронтолог – Жар – Очи – Манго – Сода – Гигиена – Пена – Грипп – Морс – Инкогнито – Софокл – Дуб – Цена – Аквариум.



Читайте в следующем номере:

- **Остеопороз: можно ли от него уберечься**
- **Инфаркт у молодых: чем коварен**
- **Нарушения кислотно-щелочного баланса: от чего бывает**
- **Сколиоз у ребёнка: как его лечить**
- **Занятия йогой: неожиданные эффекты**
- **Инвалидность: свадьбе не помеха**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Перед вами рассказ от первого лица, где вы – главный герой. Сосредоточьтесь – и удачи!

- 1 Мне открыли дверь и пригласили войти. Помещение оказалось:
а) холодным;
б) светлым;
в) тесным.
- 2 В центре помещения располагался:
а) телевизор;
б) шкаф;
в) стол.
- 3 Который украшала собой ваза:
а) медная;
б) хрустальная;
в) керамическая.
- 4 В ней был небольшой букет:
а) тюльпанов;
б) хризантем;
в) роз.
- 5 Мне вежливо предложили сесть:
а) на стул;
б) в кресло;
в) на диван.

Находитесь ли вы в ладу с собой



- 6 Любезно угостив:
а) чаем;
б) соком;
в) вином.
- 7 Бросив взгляд на стену, я увидел(-а):
а) пятно;
б) лампу;
в) картину.
- 8 В помещении на окнах занавески:
а) были плотно закрыты;
б) были прозрачные;
в) колыхались.
- 9 Неожиданно я услышал(-а):
а) звук падающей книги;
б) громкий звонок телефона;
в) лай собаки.
- 10 Моя реакция:
а) вздрогнул(-а);
б) вскочил(-а);
в) выбежал(-а) из комнаты.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	3	3	3	1	3	1	2	3	2	1
б	1	2	1	3	2	2	3	1	1	2
в	2	1	2	2	1	3	1	2	3	3

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.
Не больше 15 баллов. У вас скорее гармоничное состояние души. Человек вы в общем спокойный, и люди по большей части воспринимают вас позитивно.
16–22 балла. При внешнем вашем спокойствии у вас в душе присутствует и тревога. Вы немного ранимы и, скорее всего, впечатлительны, порой боитесь совершить смелый шаг, желая оградить себя от возможных ошибок. В некоторых ситуациях действуйте увереннее

и решительнее и, главное, перестаньте переживать из-за того, что якобы должно случиться, не забывайте, что мысли материальны.
23–30 баллов. Набранное вами количество баллов говорит о том, что вы далеко не всегда ощущаете внутреннюю гармонию. Возможно, где-то в глубине вашей души живёт обида. Учитесь не держать в себе отрицательных эмоций. Даже если вас несправедливо задела словом или делом, попытайтесь простить и забыть. Только так вы сбережёте душевное равновесие, а с ним и своё здоровье.

Проверьте эрудицию

1. Что носила древнеегипетская царица Хатшепсут в знак того, что она является полноценным фараоном?
а) Меч. б) Парик.
в) Перстень. г) Бороду.
2. Из пистолета какой марки была убита Лариса Груздева в фильме «Место встречи изменить нельзя»?
а) Беретта.
б) Баярд.
в) Браунинг.
г) Макаров.
3. У человека семь шейных позвонков. А сколько у жирафа?
а) Семь.
б) Пятнадцать.
в) Десять.
г) Двадцать.
4. В виде какой собаки Мефистофель являлся Фаусту в трагедии Гёте?
а) Овчарки. б) Таксы.
в) Пуделя. г) Сенбернара.
5. Кто написал книгу о Высоцком «Владимир, или Прерванный полёт»?
а) Людмила Абрамова.
б) Валерий Золотухин.
в) Никита Высоцкий.
г) Марина Влади.

ОТВЕТЫ: 1. Борода, 2. Баярд, 3. Семь, 4. Пудель, 5. Марина Влади

Судоку

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

№ 663

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

№ 664

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

Сканворд

1

2

В КАКОМ НЕМЕЦКОМ ГОРОДЕ ПРИДУМАЛИ ПЕРВЫЙ ЛЕЙКОПЛАСТЫРЬ?

НА МКС КАЖДЫЙ РАЗ БЫОТ В ... КОГДА ПРОИСХОДИТ СМЕНА КАПИТАНА

УЧЕНЫЙ МУЖ, ИЗУЧАЮЩИЙ ВОПРОСЫ СТАРЕНИЯ И СПОСОБЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

ЧЕМ «ГАСЯТ» ИЗЖОГУ?

ИНФЛЮЭНЦА НАШИХ ДНЕЙ

«МНОГО ГОВОРИТЬ И МНОГО СКАЗАТЬ НЕ ЕСТЬ ОДНО И ТО ЖЕ» (ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЙ ДРАМАТУРГ)

АППАРАТ, ЧТОБЫ ПЛОДИТЬ ДОКУМЕНТЫ

ГОЛЛИВУДСКАЯ ЗВЕЗДА, КУПИВШИЙ СЕБЕ ЗА ТРИ МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ ОСТРОВ В КАРИБСКОМ МОРЕ

«ПИВНАЯ ШАПКА»

НАУКА ОРАТОРОВ

2

«И Я ВЫЛИЛ ВОДКУ В ...: ПЕЙТЕ, РЫБЫ, ЗА МОЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ!»

ЗАШТОРЕННОЕ ...

РОМАНТИЧНЫЙ КИЛЛЕР ЖАНА РЕНО

«СОБЛАЗНИТЕЛЬНА ... РАЗЛУК С ПЕРЕХОДОМ В ТАБАК И КАБАК»

КАКОЙ ПЛОД В ИНДИИ НЕЗРИМЫЕ ПЕРЕД СЪЕДОМ ПОСЫЛАЮТ ПЕРЦЕМ ЧИЛИ?

ЗАКОНЫ ЧИСТОТЫ

КАИРСКАЯ РЕКА

OLEG

«НЕ БОЙТЕСЬ СОВЕРШЕНСТВА, ВАМ ЕГО НЕ ДОСТИГ!» (МИРОВОЙ КЛАССИК)

ФИЛЬМ С ПЕСНЯМИ

ЗВЕЗДА НАШЕГО КИНО, ЗАНИМАВШАЯСЯ КОГДА-ТО, БУДУЧИ РЕБЕНКОМ, В СТУДИИ КОСМОНАВИКИ

«КРЕВЕТОЧНАЯ ПАСТА» У ФИЛИППИНЦЕВ

«НО ГДЕ ЖЕ ВЫ, МИНУТЫ УПОЕНИЯ, НЕИЗЪЯСНИМЫЙ СЕРДЦА ...»

РОМАНТИЧЕСКИЕ ГЛАЗА

«СЧАСТЛИВА ЖЕНЩИНА, ОБЛАДАЮЩАЯ МУЖЕСТВОМ» (НОРВЕЖСКИЙ ДРАМАТУРГ)

МИШУРА В ПРЯЖЕ

КАКОЙ ПТИЦЕ МИТРОПОЛИТ АЛЕКСИЙ В XIV ВЕКЕ ОФИЦИАЛЬНО ЗАПРЕТИЛ ПОЯВЛЯТЬСЯ В МОСКВЕ?

ГРИМ ТРУБОЧИСТА

«БИОГРАФИЯ МОЩЕЙ»

ЧТО ПОМОГАЕТ ПОЭТИЧЕСКИМ СТРОКАМ СЛИТЬСЯ В ЭКСТАЗЕ?

«... ВУЛЬГАРНОСТИ» ОЧАРОВЫВАЛ МАРЧЕЛЛО МАСТРОЯННИ В МЭРИЛИН МОНО

ДАЧНОЕ ЛОЖЕ

БРУСНИЧНЫЙ ...

ГАЛОГЕН ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ

СТОИМОСТЬ ТОВАРА

ДЕРЕВО ВЕСОВ

ЧТО ЖЕЛАЕТ СОХРАНИТЬ АНОНИМ?

ОТВЕТЫ опубликованы на стр. 23

АиФ здоровизм

Медицинская карта – это трудовая книжка пациента.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Директор департамента по развитию издательских тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

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

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

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

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

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

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

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

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

http://www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 19.11.2015 г.

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

Дата выхода в свет 24.11.2015 г.

Заказ № 140-2015. Тираж 450 593 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 4 8

9 771562 755431