

**ЖИЗНЬ РОССИЯН
ТЕПЕРЬ ДЛИТСЯ**



В СРЕДНЕМ

**71,2
ГОДА**

№ 12 (1094), 2016 / 22 – 28 МАРТА

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Защищает ли нас
медицинская
страховка?**

с.4

**Синдром
отличника:
когда опасно
быть
лучшим?**



с.9

**Как справиться
с затяжным
кашлем?**

с.11

**Геннадий
Хазанов:
«Я – счастливый
человек»**

Фото ИТАР-ТАСС

**актёр
ИВАН ЖИДКОВ**

**ПРЕДПОЧИТАЕТ
АКТИВНЫЙ
ОТДЫХ
И СТАРАЕТСЯ
НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ
ВРЕДНЫЕ
ПРОДУКТЫ**



ПЕРВЫЙ ЧИТАТЕЛЬ

Эскузан®

Свобода для ног

Капли для укрепления сосудистой
стенки вен нижних конечностей



При венозной недостаточности,
лечении отеков, судорог, болей в ногах

Регистрационный номер П N 013385/01 от 30.12.2011
115114, г. Москва, ул. Летниковская, д. 16, оф. 306
Тел.: +7 (499) 579-33-70, Факс: +7 (499) 579-33-71



www.esparma.ru
www.esparma-gmbh.ru

esparma

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА

Подогрели интерес

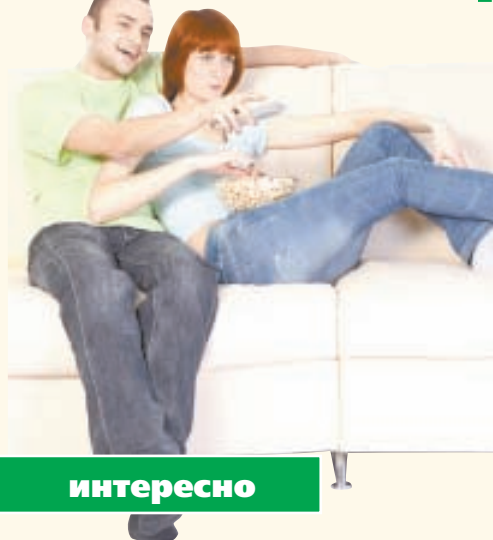


невероятно!

После того как российская теннисистка Мария Шарапова призналась в употреблении мельдония, количество запросов на этот препарат в интернет-аптеках увеличилось в 15–20 раз.

Препараты мельдония используются в лечении стенокардии, инфаркта миокарда, спортсмены их принимали при физическом перенапряжении. В список препаратов, запрещённых Всемирным антидопинговым агентством, мельдоний был внесён лишь 1 января 2016 года. С начала года он был выявлен в допинг-пробах многих российских спортсменов, среди которых биатлонист Эдуард Латыпов, конькобежец Павел Кулижников и фигуристка Екатерина Боброва.

С кем поведёшься



интересно

Образ жизни партнёра влияет на наше физическое состояние больше, чем наши собственные привычки. К такому парадоксальному заключению пришли исследователи Эдинбургского университета. Например, хотя ожирение связывают в основном с генетической предрасположенностью, проживание рядом с человеком, который имеет избыточный вес, стимулирует его партнёра не следить за своей физической формой. Окружающая среда, по мнению специалистов, значит гораздо больше, чем генетические особенности.

Оптимизм нарастает с возрастом

Пожилые люди более склонны к позитивному взгляду на мир, показало исследование американских учёных из Университета Массачусетса.

В исследовании приняли участие 32 человека в возрасте от 60 до 92 лет и 111 молодых людей от 18 до 32 лет. Добровольцев попросили оценить 70 понятий, связанных с эмоциями.

Участники рассказали, позитивный или негативный отклик вызывало у них то или иное понятие. Люди в возрасте положительно воспринимали спокойствие, печаль и одиночество по сравнению с молодыми людьми.

Пожилые люди чаще ассоциировали со спокойствием такие слова, как «весёлый», «счастливый» и «радостный».

наблюдение

Бойтесь ли вы наступления слабоумия в старости?

14 и более лет учёбы помогают поддерживать умственную активность в зрелом возрасте на высоком уровне даже тем людям, у кого есть генетическая предрасположенность к развитию деменции. А те, кто учился в юности мало, рискуют в старости впасть в слабоумие, утверждают американские исследователи.



47%

Я надеюсь, что останусь в здравом уме до конца

42%

Да, боюсь беспамятства и что стану обузой родным

7%

Нет, при отсутствии памяти меня этот вопрос уже не будет волновать

4%

А что, в старости развивается слабоумие?

информация к размышлению

Всего в опросе приняли участие 10 344 человека. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Польза кофе



Четыре чашки кофе в день могут снизить риск развития рассеянного склероза, установили канадские учёные из Университета Британской Колумбии.

профилактика

Для того чтобы выяснить это, авторы проанализировали результаты двух исследований, в которых принимали участие как люди, страдающие рассеянным склерозом, так и здоровые добровольцы. Учёные изучили, как часто они пили кофе, а также выяснили, в каком возрасте люди начали регулярно употреблять этот напиток. Оказалось, что у тех, кто пил много кофе, риск развития заболевания был минимальным.

Цифры

71,2 года – сейчас средняя продолжительность жизни россиян. На 6 месяцев она выросла за прошлый год у мужчин. Смертность трудоспособного населения снизилась на 4,5%.

В чём сила завтрака

ФАКТ
КОММЕНТАРИЙ

Отказ от завтрака приводит к ожирению, гипертонии, повышению уровня холестерина и сахара в крови, считают японские учёные.

В их исследовании приняли участие 82 772 человека в возрасте от 45 до 74 лет, которые

не страдали от сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Специалисты следили за добровольцами в течение 15 лет. За время исследования было зарегистрировано 3772 случая инсульта, у 870 человек выявили ишемическую болезнь

сердца. Специалисты обнаружили, что риск сердечных заболеваний и инсульта, особенно геморрагического, у добровольцев, которые никогда не завтракали, был значительно выше по сравнению с теми, кто завтракал каждый день.

Комментирует врач-диетолог, исполнительный директор Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов, кандидат медицинских наук Михаил ЗЕЙГАРНИК:



– Японские учёные проделали огромную работу и в очередной раз подтвердили, что завтрак – это обязательный элемент суточного рациона. Давно и хорошо известно, что правильный завтрак, включающий все основные пищевые вещества (медленные углеводы, белки, жиры, клетчатку), способствует длительному обеспечению организма энергией и строительным материалом, не даёт голоду беспокоить нас до обеда и в конечном счёте задаёт правильный ритм питания на весь день.

В результате правильного распределения в течение дня и взаимодействия друг с другом питательных веществ и формируются условия, которые препятствуют развитию различных заболеваний.

Биафишенол

Рыбий жир — помощник в укреплении иммунитета

- высококачественный натуральный рыбий жир с высоким содержанием Омега 3
- произведен из отборного исландского сырья — океанических рыб
- с применением современных специальных технологий производства, соответствующих европейским стандартам

www.biafishenol.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города!



Реклама. 16+

Болезнь в кризис врагу не пожелаешь. Особенно когда речь идёт об онкологии. Как отразились нынешние непростые времена на самой высокотехнологичной и дорогостоящей области медицины?

Об этом мы беседуем с генеральным директором Национального радиологического центра (НМИРЦ) Минздрава России, членом-корреспондентом РАН, профессором, доктором медицинских наук, заслуженным врачом России Андреем КАПРИНЫМ.



Не лекарством единым...

? Андрей Дмитриевич, в ходе предыдущей нашей беседы вы говорили, что, несмотря на кризис, высокотехнологичная онкологическая помощь у нас в стране остаётся доступной. А что сейчас?

— У нас в Центре в худшую сторону ситуация не изменилась.

? И это несмотря на то, что многие лечебные учреждения России сейчас испытывают дефицит противоопухолевых лекарственных средств?

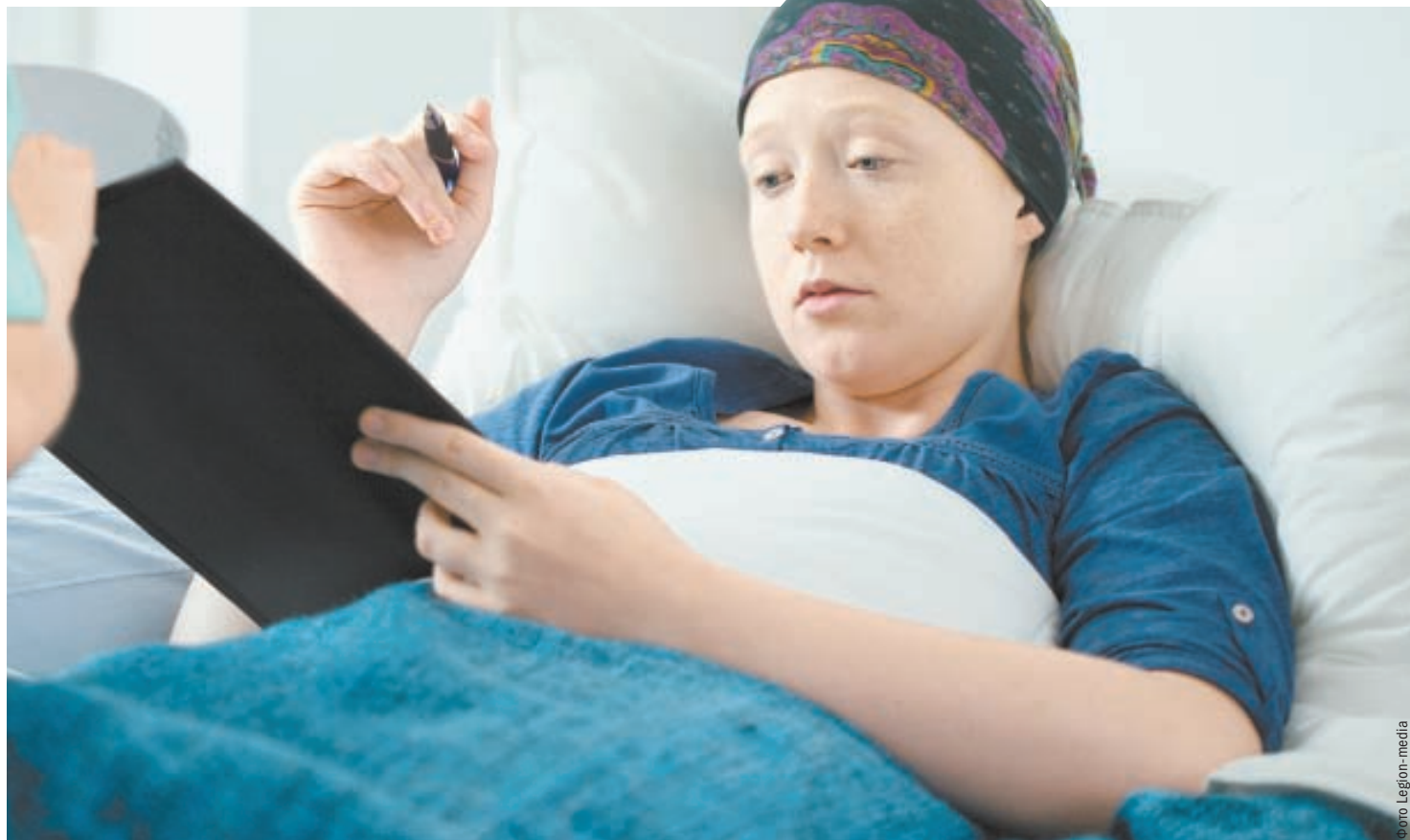
— Мы на себе этого дефицита пока не ощутили. Быть может, потому что заранее закупили необходимые противоопухолевые препараты...

И потом высокотехнологичная онкологическая помощь — это не только таблетки, а ещё и современные хирургические технологии, благодаря которым специалистам нашего центра удаётся удалять даже метастазы и добиваться 5-летней выживаемости у 37,5% таких больных. Подчас без химиотерапии.

Большой акцент в своей работе мы делаем и на различные комбинации лучевой терапии. В последние годы в этой области произошла настоящая революция. Совместно со специалистами Медицинского радиологического научного центра имени А. Ф. Цыба, который входит в состав НМИРЦ,

Один из ведущих онкологов России Андрей Каприн:

«В борьбе с раком отступать нельзя»



нам удалось разработать методики, существенно снижающие лучевую нагрузку на организм пациента, и при этом значительно увеличить радиочувствительность опухоли.

Серьёзные разработки ведутся нами совместно с РАН и в области генного лечения опухоли, направленного на нарушение целостности опухолевых клеток. На месте мы не стоим.

Спасибо кризису

? В последнее время у нас в стране активно продвигается идея импортозамещения. В том числе и в медицине. В вашей области она возможна?

— Не просто возможна — мы ею всю занимаемся и уже монтируем первый отечественный протонный ускоритель для лучевой терапии, который не только не уступает, но и по некоторым параметрам превосходит зарубежные.

Активно работаем мы и со специалистами Физико-энергетического института имени А. И. Лейпунского над производством радиоизотопов, которые вживляются в поражённую опухолью предстательную, молочную железы, другие органы и ткани, обеспечивая невероятную точность и значительно более эффективные дозы облучения, чем раньше. Вплоть до недавнего времени радиоизотопы за большие деньги мы закупали за границей. С применением отечественных радиофармпрепаратов стоимость этого высокотехнологичного метода противоопухолевого лечения существенно снизится. Так что у кризиса есть и другая сторона — он заставляет искать новые решения!

? А как обстоит дело с кадрами, в частности, с медицинскими физиками, без которых невозможна современная лучевая терапия? Не секрет, что таких специалистов у нас в стране катастрофически не хватает...

— Скоро их станет больше. Медицинских физиков теперь будут готовить на базе факультета естественных наук Обнинского института атомной энергетики. Спасибо губернатору Калужской области А. Д. Артамонову, который активно поддерживает эту программу.

Во имя жизни

? Два года назад возглавляемый вами Научно-исследовательский онкологический институт имени П. А. Герцена объединили с московским НИИ урологии и обнинским Медицинским радиологическим научным центром. Что в итоге это объединение дало пациентам?

— Очень многое! Теперь их больше не нужно «гонять» по разным медицинским учреждениям. Весь цикл лечения наши пациенты получают в рамках одного объединения. Мы имеем возможность отслеживать весь ход их обследования, лечения и реабилитации, используя все возможности, которыми обладают три филиала.

? Летом прошлого года все СМИ облетела новость о том, что впервые родился ребёнок у женщины, прошедшей в вашем центре курс лечения от рака щитовидной железы, который был у неё диагностирован в самой запущенной, четвёртой стадии. Есть ли у вас ещё такие счастливые примеры?

— Есть. На сегодняшний день готовятся стать мамами ещё две наши пациентки, которых мы благополучно пролечили. Благодаря уникальной технологии быстрой заморозки фолликулов и сперматозоидов, разработанной специалистами МРНЦ, наши пациенты получили возможность стать родителями, сдав свой генетический материал в специальный криобанк до проведения им химио- и лучевой терапии. На это важное дело государство ежегодно нам выделяет 200 квот.

? Не секрет, что онкологическим недугом может заболеть каждый. Какие шаги нужно сделать для победы над раком?

— Они очевидны: вовремя обследоваться, доверять только специалистам и не бояться лечения, если оно необходимо. По статистике, у нас в стране ежегодно отказываются от хирургического лечения 12–14 тысяч онкологических больных, которых можно было бы прооперировать и, возможно, спасти. Представить только: целый стадион! Такого быть не должно. В борьбе с раком отступать нельзя!

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА

ВНИМАНИЕ!



В Институте имени П. А. Герцена открылась горячая линия «Онко-контроль», на которую можно обратиться лично или письменно с сообщением о проблемах, связанных с госпитализацией и качеством обслуживания в филиалах НМИРЦ Минздрава РФ (МНИОИ им. П. А. Герцена, НИИ урологии Лопаткина, МРНЦ им. Цыба). Все заявления будут рассмотрены генеральным директором НМИРЦ Минздрава РФ и направлены в соответствующие подразделения для принятия мер.

Телефон горячей линии общественной приёмной:
8 (495) 970-31-36.

Адрес для почтовых отправлений:
г. Москва, 2-й Боткинский проезд, дом 3.

Адрес для электронных писем:
mnioi.onko-kontrol@mail.ru

Чтобы страховка

Как система ОМС будет защищать наши права

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ОКАЗАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

- 1** Неотложная помощь в амбулаторных условиях (участковый врач, акушер-гинеколог) – в день обращения.
- 2** Первичная медико-санитарная помощь в неотложной форме – не более двух часов с момента обращения.
- 3** Срок ожидания приёма участковым врачом – не более 24 часов.
- 4** Диагностические исследования (рентген, маммография, УЗИ, ЭКГ) и лабораторные исследования – не более 7 дней с момента установления необходимости в этом.
- 5** Срок ожидания приёма врача-специалиста при первичной медико-санитарной помощи в плановой форме – не более 7 рабочих дней.
- 6** Компьютерная и магнитно-резонансная томография, ангиография – не более 20 дней с момента установления необходимости в этом.
- 7** Плановая госпитализация – не более 14 дней с момента выдачи направления.
- 8** Специализированная и высокотехнологичная помощь в условиях стационара – по «листу ожидания».

Многие жители нашей страны до сих пор не знают, как добиться качественного медицинского обслуживания. Обратившись к специалистам, мы решили узнать, как это можно сделать.

ОМС сегодня

Система обязательного медицинского страхования существует уже 20 лет, но пациенты по-прежнему чувствуют себя незащищёнными: им могут отказать в праве на получение бесплатных лекарств, не обеспечить качественную медицинскую помощь, порой им приходится месяцами дожидаться необходимой процедуры или плановой операции. Кто должен встать на защиту наших прав в таких ситуациях или нужно действовать по принципу «помоги себе сам»?



Разиет НАТХО, член Комитета Госдумы по охране здоровья:

— Если помощь оказана несвоевременно, некачественно — это сфера ответственности медицинских учреждений. И здесь арбитрами, защищающими права пациентов, должны стать страховые организации. К сожалению, сегодня так складываются отношения с медицинскими организациями, с фондами обязательного медицинского страхования, находят какие-то нарушения, накладывают штрафы, но проблема пациента в итоге не решается.

Между тем сегодня на территории РФ действуют 54 страховые компании в рамках системы ОМС. Задача этих организаций — защищать права застрахованных при получении некачественной медицинской помощи или неоказания её вообще. Что же происходит, не работает



ВЫБИРАЕМ СТРАХОВУЮ КОМПАНИЮ

При выборе страховой компании важно ознакомиться с рейтингом, представленным на сайте Федерального фонда ОМС. Здесь каждая из компаний занимает своё место. В категориях рейтинга лидируют разные компании. Поэтому, если есть возможность ознакомиться с этой информацией на сайте, лучше это сделать заранее. Там же можно найти и ближайший офис выбранной страховой организации в вашем регионе.

система или сами застрахованные, пациенты, не знают, с какой стороны к ней подступиться?



Николай ДРОНОВ, член Совета общественных организаций по защите прав пациентов при Минздраве России, председатель Исполнительного комитета МОД «Движение против рака»:

— Основная проблема — это недостаток информирования наших граждан в сфере охраны здоровья. Буквально

в этом году был инцидент, когда к моим коллегам обратился пациент с диагнозом «рак». Ему потребовалась томография, которую ему предложили сделать только через 2,5 месяца. Родственники позвонили в нашу ассоциацию, и мои коллеги обратились в организацию, где был застрахован пациент. И после предпринятых с их стороны мер вопрос решился буквально на третий день. Почему человек к нам обратился? Если бы он знал, что можно обратиться напрямую в страховую компанию, возможно, вопрос решился бы быстрее.

На что имеет право застрахованный

- ✓ На оказание бесплатной медицинской помощи на всей территории. Базовые программы ОМС и территориальные в разных субъектах могут отличаться.
- ✓ Может выбрать любую страховую организацию, которая предлагает свои услуги в конкретном регионе, где он проживает. Но не все, даже

крупные, страховые организации имеют свои филиалы во всех регионах.

- ✓ На возмещение страховой медицинской организацией или медицинским учреждением ущерба за неисполнение или ненадлежащее исполнение ими обязанностей по предоставлению или оказанию медицинской помощи.

- ✓ Поменять страховую организацию можно раз в году не позднее 1 ноября.

- ✓ Выбрать врача (терапевта/педиатра) не чаще 1 раза в год, а также заменить лечащего врача (кроме случаев оказания специализированной помощи), подав заявление на имя руководителя медицинской организации с указанием причины.

- ✓ Получить и высокотехнологичную медицинскую помощь. Но список её определяется региональной программой, которая формируется заново каждый год. Пациентам нужно внимательно следить за этими изменениями и требовать их полный список от своей страховой организации.

ВНИМАНИЕ!

- Экстренная помощь, когда есть угроза жизни пациенту, оказывается без полиса.
- При смене фамилии, имени, отчества, указании ошибочных данных, утере полис нужно обменять.
- Если вы на время уезжаете из своего города в другой на территории РФ, то лучше сделать соответствующую отметку в офисе своей страховой компании.

Что знают жители России о своих правах в сфере ОМС

69% считают себя осведомлёнными, правда 54% из них имеют только общее представление.

29% не знакомы с перечнем своих прав и услуг, которые можно получить по полису ОМС.

80% хотя бы раз использовали полис ОМС, а 16% никогда этого не делали.

40% на собственном опыте сталкивались с врачебной ошибкой, и только каждый пятый из опрошенных обращался с жалобой в страховую компанию.

46% регулярно проходят диспансеризацию.

81% обращаются за медицинской помощью в государственные учреждения, и только 12% — в частные.



Не подвела на качественную медпомощь



Фото Legion-media

Во-вторых, в каждой страховой компании уже сегодня есть контакт-центр (call-центр), который работает в круглосуточном режиме, и любой человек, оформив страховой полис, может в любое время обратиться туда (телефон также указан в памятке). Телефон горячей линии есть и у Федерального фонда ОМС. В-третьих, вся полезная и необходимая информация представлена на стендах в поликлиниках.

Господин поверенный

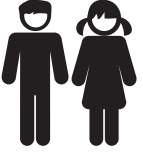
Чтобы объединить усилия страховых медицинских организаций в интересах застрахованных у них пациентов, Минздрав с этого года «открывает» новый институт так называемых страховых поверенных. Впрочем, как точно они будут называться, ещё не решено (есть вариант — страховые представители). Эти сотрудники будут следить за тем, как мы лечимся, а если не лечимся, то выяснять почему и всячески это стимулировать. Поверенный будет звонить, писать СМС-сообщения, чтобы уведомить гражданина о необходимости пройти лечение или продолжить его, сдать анализы... Он же поможет пройти все процедуры, необходимые для плановой госпитализации. Номер мобильного телефона поверенного будет у каждого прикрепленного к нему пациента. В этом году планируют подготовить 3500 таких специалистов. Отношения между ними и пациентами должны быть такие же, как с лечащим врачом. С поверенным нужно быть предельно откровенным, ведь он отчасти будет нести ответственность за самое ценное, что есть у каждого человека, — его здоровье.

Знание — сила?

По словам экспертов в сфере здравоохранения, мы, пациенты, сами виноваты в том, что где-то что-то недополучили, не смогли добиться и ушли ни с чем. Мы не знаем своих прав в системе ОМС, не знаем, с кого потребовать то, что полагается нам по закону. И уж тем более понятия не имеем, каким образом сегодня можно отстаивать свои права и что есть люди, которые могут и готовы нам помочь. А быть может, сами страховые компании не потрудились до нас донести всю информацию в полном объёме? Как заполнить пробелы в знаниях? Во-первых, о своих правах можно узнать из памятки, которую нужно потребовать при получении полиса.

Всё, что полагается застрахованному пациенту бесплатно, описано в Программе государственных гарантий.

Если вы ещё не получили полис ОМС, то потребуется:

ВЗРОСЛЫМ	ДЕТЯМ
 паспорт гражданина РФ + СНИЛС (если есть)	 свидетельство о рождении ребёнка + паспорт РФ или документ, подтверждающий права законного представителя

Теоретически дети старше 14 лет имеют право получить полис ОМС самостоятельно, но практически многие страховые компании требуют присутствия родителя или опекуна

В офисе страховой компании агент даст бланк заявления

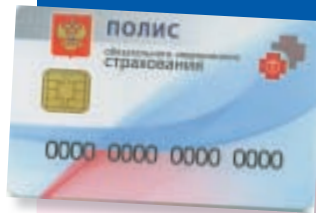
Менеджер компании заполнит анкету, снимет копии с ваших документов (основная страница и страница с пропиской) и СНИЛС

Вам распечатают временный полис

Через месяц нужно приехать в офис и забрать готовый полис ОМС



Пластиковый полис



Каждый пациент, застрахованный в системе обязательного медицинского страхования, может получить не бумажный, а пластиковый полис. В нём есть встроенный чип, на котором хранится вся информация о владельце карточки.

ПЛЮСЫ

- Удобнее хранить, в отличие от бумажного полиса он не порвётся.
- В дополнение к полису выдаётся памятка. В ней содержится подробная инструкция о том, как пользоваться карточкой, а также указано, какая медпомощь может быть оказана по договору.

МИНУСЫ

- Выдают не во всех городах России. В отличие от бумажного полиса получить его можно только в специализированных отделениях страховой организации.
- Некоторое время назад ещё были проблемы при предъявлении пластикового полиса в поликлиниках удалённых регионов РФ. Постепенно эта проблема решается.

Если вы переезжаете

? Я на 6 месяцев планирую уехать из города в деревню в Ярославской области. Я человек пожилого возраста, и мне физически трудно ездить по месту прописки для наблюдения у врача. Могу ли я рассчитывать на бесплатную медицинскую помощь (не экстренную) в период пребывания в деревне в местной поликлинике? Какую помощь мне смогут оказать там и как мне поступить в этом случае — нужно ли временно прикрепляться к местной поликлинике или достаточно будет обычного обращения к врачу при предъявлении полиса ОМС?

Александр Тулупов, Москва

▲ Ответ мы получили из МГФОМС:
— Вы имеете право получить бесплатную медицинскую помощь в рамках базовой Программы ОМС в любом медучреждении, имеющем соответствующую лицензию на оказание медицинской помощи и участвующей в реализации программ ОМС, в период пребывания

на территории другого субъекта РФ. Для этого вам необходимо выбрать медорганизацию, в которой вы планируете получать медицинскую помощь, находясь за пределами территории субъекта РФ, в котором ранее проживали и получали медобслуживание. При выборе медорганизации необходимо лично или через

своего представителя обратиться в выбранное учреждение с письменным заявлением на имя главного врача о выборе медорганизации, предъявив оригиналы или заверенные копии паспорта гражданина РФ, полис ОМС и СНИЛС (при наличии). Кроме того, в течение 1 месяца (30 календарных дней) вы обязаны уведомить



Фото Legion-media

свою страховую медицинскую организацию о произошедших изменениях (в данном случае о намерении на срок до полугода переехать в другой субъект РФ и получать медпомощь в другом регионе) и написать заявление о переоформлении полиса ОМС.

Напоминаем, что скорая медицинская помощь оказывается безотлагательно и бесплатно независимо от региона. В этом случае у вас не имеют права требовать предъявить полис, паспорт или регистрацию.

**Материалы подготовила
Дарья НЕТЕСА**

По данным Всемирной организации здравоохранения, депрессией в мире страдают более 350 миллионов человек.

ЭТА болезнь может смело претендовать на первое место в мире по продолжительности испорченной жизни, поскольку длится она годами. По смертности же находится на девятом месте после инфаркта, инсульта, онкологии...

От тоски до тревоги

Депрессию не принято считать серьёзной проблемой: видимых признаков у неё немного, конкретных анализов, позволяющих поставить этот диагноз, не существует, а потому немало больных и их родственников считают, что нужно просто «взять себя в руки».

Но всё не так просто. Прежде всего депрессия сказывается на эмоциональной сфере. Больного не покидают тревога, внутреннее напряжение, ожидание беды, в то же время одолевает гипертрофированное чувство вины и недовольства собой, что не мешает ему быть раздражительным и в то же время равнодушным к окружающим и ко всему вокруг. Человек утрачивает способность ощущать удовольствие от тех занятий, которые раньше его радовали, поднимали настроение. Он нередко становится равнодушен к своему внешнему виду и забывает о гигиене, либо, напротив, болезненно одержим идеей чистоты.

Часто к этому добавляются бессонница, дискомфорт в желудке или кишечнике, сексуальные нарушения, потеря аппетита или



Испытание депрессией

По смертности депрессия находится на девятом месте после инфаркта, инсульта, онкологии...

безудержное желание «заесть неприятности». У некоторых больных с тяжёлыми формами депрессии возникают мысли о самоубийстве.

Лечение – комплексное

Лечение больных депрессией — дело психиатра, и здесь не могут помочь банальные советы использовать внеочередной отпуск, посмотреть весёлый фильм или встретиться с друзьями: если у человека настоящая клиническая депрессия, то, скорее

всего, новые ситуации могут привести лишь к обострению болезни. Бессмысленны также попытки «успокоиться»: больной и без того находится на низком энергетическом уровне.

Поскольку большинство медиков согласны с тем, что механизм развития депрессии связан с недостатком дофамина и серотонина — органического белка, который вырабатывается эпифизом (крохотной эндокринной железой, расположенной в мозге) и является главным регулятором нашего настроения, а также сна и аппетита, то для лечения заболевания применяются препараты, увеличивающие содержание этих белков в крови. Подчас не обойтись и без седативных, снотворных, противосудорожных средств.

Хороший эффект даёт и фототерапия (лечение ярким белым светом), которая заключается в том, что страдающий депрессией человек в течение часа сидит перед яркой лампой дневного света, установленной на расстоянии 60 см.

В период лечения больному лучше не решать сложных эмоциональных задач, поэтому ему ограничивают общение с родственниками, с которыми могут быть не самые гармоничные

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

СТРАДАЕТЕ ЛИ ВЫ ДЕПРЕССИЕЙ?

Понять это вы сможете, ответив на следующие вопросы.

- 1 НАХОДИТЕ ЛИ ВЫ** ещё в чём-либо удовольствие?
- 2 ТРУДНО ЛИ ВАМ** принимать решения?
- 3 ИНТЕРЕСУЕТ ЛИ ВАС** что-либо?
- 4 ЧАСТО ЛИ** прислушиваетесь к своим болячкам?
- 5 НЕ КАЖЕТСЯ ЛИ ВАМ**, что ваша жизнь стала совершенно бессмысленной?
- 6 НЕТ ЛИ У ВАС** чувства постоянной усталости?
- 7 ПЛОХО** ли спите?
- 8 МУЧАЮТ ЛИ ВАС** боли, ощущение тяжести в груди?
- 9 ПОТЕРЯЛИ ЛИ ВЫ** аппетит, похудели?
- 10 ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ** сексуальные проблемы?

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, депрессия у вас есть. Нужно идти к врачу.

отношения. А вот контакты с домашними животными, общение с природой, наоборот, полезны.

Не помешает также соблюдать режим, полноценно питаться, принимать витамины, больше гулять и заниматься физкультурой, не употреблять кофе, алкоголь.

Подготовили
Алина ПОГОДИНА
и **Татьяна ИЗМАЙЛОВА**

СМЕХ Ха-Ха! **ТЕРАПИЯ**

Судя по платежам за коммунальные услуги, налог на роскошь всё-таки ввели.

ФОРМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Классическая меланхолическая.

Ироническая (самая коварная — человек подсмеивается над своим состоянием, а на душе у него черным-черно). При иронической депрессии наиболее велик риск суицида.

Тревожная (сопровождается ажитацией, двигательным беспокойством).

Дисфорическая (плохое настроение выливается в агрессивность, и зло срысывается на окружающих).

АртроФоон

РЕКЛАМА

Двигаться, а не передвигаться!



- Создан для курсового лечения заболеваний суставов и позвоночника
- Обладает противовоспалительным и обезболивающим действием
- Снижает частоту обострений суставного заболевания

Горячая линия:
8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30

materia medica
www.materiamedica.ru

P №00373/01 от 07.06.2010

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬ
С СПЕЦИАЛИСТОМ

Полезная остановка

Мифы о гормональной контрацепции

Современные противозачаточные средства позволяют самостоятельно определять число желанных детей и промежутки между их рождением. Самый удобный и действенный способ — приём комбинированных оральных контрацептивов.

ТЕМ не менее существует немало мифов о том, как опасны эти средства. Что из них правда, а что нет?



Слово — нашему эксперту, акушеру-гинекологу, доценту РУДН, кандидату медицинских наук Ирине ШЕСТАКОВОЙ.

МИФ 2 Оральные контрацептивы помешают в будущем родить ребёнка.



НА САМОМ ДЕЛЕ: этот миф опровергается множеством исследований, которые показывают: 94% женщин полностью готовы к успешному зачатию в течение 12 месяцев после прекращения приёма противозачаточных таблеток. И 50% женщин могут забеременеть уже в течение 3 месяцев после отмены контрацепции.

А некоторые противозачаточные таблетки даже готовят женщину к беременности. Речь идёт о тех, в составе которых есть фолиевая кислота. Она важна для правильного развития плода: принимает участие в синтезе аминокислот, ДНК и РНК, серотонина и мелатонина, участвует в формировании нервной трубки у плода. Её дефицит может привести к невынашиванию беременности или развитию тяжелейших патологий у ребёнка.

Фолиевая кислота нужна с первых дней беременности. Ведь к 28-му дню после зачатия процесс формирования нервной трубки у эмбриона уже заканчивается. Будущей маме необходимо принимать 400–800 мкг фолатов ежедневно за месяц до зачатия и в течение 3 месяцев после него. Это снижает риск развития дефектов нервной трубки примерно на 70%.

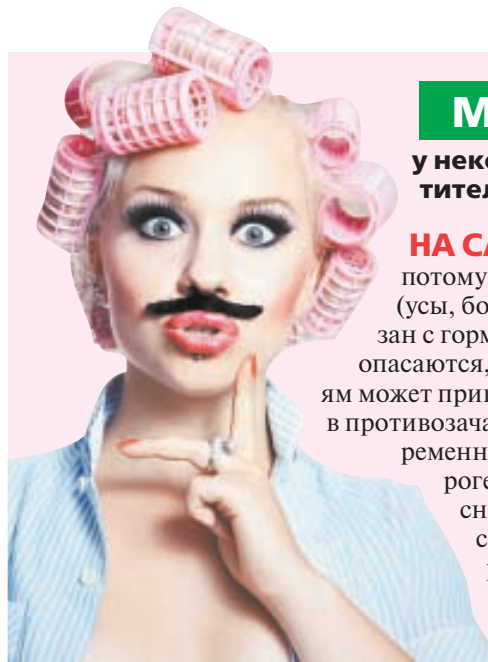
МИФ 1 При приёме противозачаточных гормональных средств повышается риск рака груди.

НА САМОМ ДЕЛЕ: поводом для таких опасений стало шумевшее американское исследование по заместительной гормональной терапии. Наблюдали за 15 тысячами женщин в постменопаузе, и оказалось, что в нескольких группах, принимавших определённые гормональные препараты, выросло число случаев рака молочной железы, инфарктов и инсультов. Но затем исследователи проанализировали данные и пришли к новым выводам, которые, однако, уже столь широко не освещались. Выяснилось, что приём гормональных средств повысил риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний в группах женщин, которым на момент назначения гормонотерапии было более 60 лет. Так что если речь идёт об оральных контрацептивах для более молодых женщин, то нет никаких доказательств, что эти препараты повышают риск рака молочной железы.



Пошёл мужик на рыбалку зимой. Вышел из дома — кругом пурга, метель. Решил не идти на рыбалку и вернулся домой. Ложится в постель рядом с женой, обнимает её. Жена спрашивает:

- Это ты, милый?
- Да, я.
- Как погода?
- Метель, пурга... бр-р-р!
- А мой дурак ушёл на рыбалку.

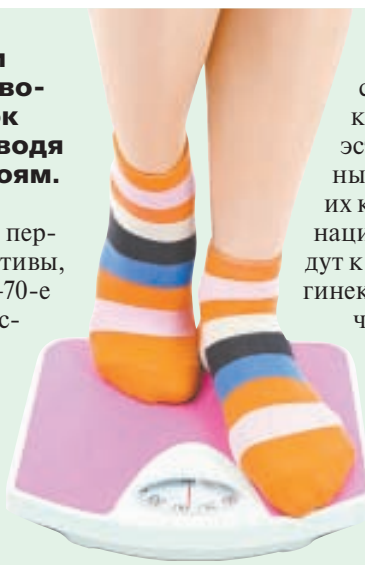


МИФ 3 После приёма гормональных пилюль у некоторых женщин появляется растительность на лице.

НА САМОМ ДЕЛЕ: этот миф появился, потому что избыточный рост волос у женщин (усы, борода, волосы на груди и животе) связан с гормональными нарушениями, и многие опасаются, что к таким некрасивым последствиям может привести приём искусственных гормонов в противозачаточных таблетках. Но некоторые современные контрацептивы содержат антиандрогенные прогестагены, которые как раз снижают у женщин концентрацию мужских половых гормонов, вызывающих рост волос. За счёт этого проявления гирсутизма, наоборот, уменьшаются в течение полугода.

МИФ 4 Приём противозачаточных таблеток портит фигуру, приводя к гормональным сбоям.

НА САМОМ ДЕЛЕ: первые оральные контрацептивы, которые появились в 60–70-е годы прошлого века, действительно содержали высокие дозы гормонов и компоненты, обладающие способностью задерживать в организме жидкость и вызывать отёки. В составе современных

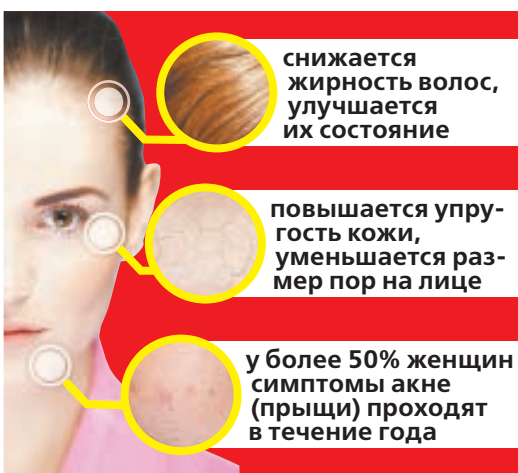


противозачаточных средств два вида женских половых гормонов: эстрогены и прогестагены. И подобраны такие их концентрации и комбинации, которые не приведут к набору веса. Акушеры-гинекологи даже замечают, что в некоторых случаях противозачаточные таблетки, наоборот, помогают потерять лишние килограммы за счёт уменьшения задержки жидкости и нормализации аппетита.

МИФ 5 Гормональные контрацептивы портят микрофлору влагалища.



НА САМОМ ДЕЛЕ: она гораздо сильнее страдает от спринцевания, которое ещё продолжают применять для предохранения от нежелательной беременности некоторые девушки. А оральные контрацептивы последних поколений, наоборот, обладают свойством улучшать микрофлору.



Помимо сохранения репродуктивного здоровья комбинированные оральные контрацептивы обладают косметическими свойствами и помогают женщине оставаться молодой и красивой. За счёт гормона эстрогена, который повышает упругость кожи, и антиандрогенных прогестагенов, которые снижают жирность кожи и проявления угревой сыпи.

Это вам по зубам!

Ровные зубы – это не только красиво, но и важно для здоровья. Поэтому займёмся прикусом ребёнка прямо с пелёнок. А то и раньше.

Если нос постоянно заложен, а рот приоткрыт, мышцы языка, щёк и губ расслабляются, а нижняя челюсть выдвигается вперёд.

ПРИКУС – это смыкание челюстей. От того, насколько правильно это смыкание происходит, зависит не только внешний вид улыбки и гармония лица в целом, но и состояние всего зубочелюстного аппарата. Да и во многом всего организма.

Не красоты ради

Если смыкание челюстей правильное, пища будет нормально измельчаться, быстро и легко усваиваться (что очень важно для здоровья пищеварительного тракта). При этом зубы получают лучшую возможность для самоочищения и будут меньше подвержены кариесу и пародонтиту – воспалению околозубных тканей. При отличном прикусе не появится патологической стираемости зубной эмали и преждевременного износа зубов, которые возникают из-за неравномерной нагрузки на различные участки челюсти. Не будет травм в полости рта, которые могут наносить вкривь и вкось стоящие зубы. Не разовьётся дисфункция височно-нижнечелюстного сустава, при которой возникают сильные головные боли. Кроме того, не появится логопедических

проблем (прежде всего с произнесением шипящих звуков). Ну и, наконец, у ребёнка не будет психологических комплексов,

связанных с тем, что его улыбка выглядит недостаточно привлекательно. Кстати, дело не только в улыбке. Ведь при неправильном прикусе деформируются не только сами зубы, но и все кости черепа, что плохо отражается на внешности.

Профилактика до рождения

Формирование прикуса начинается не с момента появления постоянных зубов и даже не со времени прорезывания первых молочных резцов. Этот процесс стартует, когда малыш находится ещё в утробе. К развитию зубочелюстных аномалий могут приводить перенесённые во время беременности мамы вирусные инфекции, возникшие нарушения обмена веществ, анемия... Особенно осторожной будущей маме следует быть на сроке 7–15 недель, когда формируются челюстные кости плода.

Родовые травмы у новорождённого также могут спровоцировать неправильное формирование лицевого скелета и соответственно зубного ряда.

Неидеальный прикус зубов может быть и наследственным – например, от предков передаются размеры челюстных костей. Но гораздо чаще неправильный прикус формируется в первые годы жизни ребёнка.



Фото Legion-media

ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИКУС

Чтобы у ребёнка были ровные зубы, маме следует:

- 1 Кормить малыша грудью как минимум до года. Сосать бутылочку карапузу гораздо легче, чем мамину грудь, но в это время его челюсти не получают должной нагрузки.
- 2 Как можно реже давать пустышку, а к двум годам вовсе избавиться от неё.
- 3 Следить, чтобы ребёнок не сосал игрушки, пальцы и спал в правильном положении. Сон с запрокинутой головой, на животе или в сгорбленной позе, а также сон на слишком высокой подушке также увеличивает риск зубочелюстных аномалий.
- 4 Вовремя лечить лор-заболевания, особенно аденоиды и хронический ринит. Если нос постоянно заложен, а рот приоткрыт, мышцы языка, щёк и губ расслабляются, в результате нижняя челюсть выдвигается вперёд.
- 5 Регулярно давать малышу твёрдую пищу после прорезывания всех молочных зубов. Пусть грызёт морковку, твёрдые яблоки, жуёт мясо.
- 6 Заниматься профилактикой рахита, сколиоза и диспепсии – заболеваний, вызывающих нарушение кальциевого обмена в организме.
- 7 Обращаться к стоматологу в случае нарушения сроков прорезывания зубов.
- 8 Дважды в день чистить малышу зубы. При необходимости своевременно их лечить.
- 9 Беречь ребёнка от травм челюсти и зубов.
- 10 Не допускать преждевременного удаления молочных зубов – ждать их естественной смены. При потере постоянного зуба своевременно проводить протезирование. Длительное отсутствие в челюсти зубов также приводит к формированию неправильного прикуса.
- 11 Беречь ребёнка от нервных перегрузок. Наличие постоянного стресса ведёт к повышению тонуса жевательных мышц, большей стираемости зубов, бруксизму (скрежетанию зубами), что перегружает жевательный аппарат и провоцирует смещение челюстей.
- 12 Но если, несмотря на все родительские старания, улыбка ребёнка всё-таки неидеальна, лучше, не откладывая дело в долгий ящик, идти к ортодонту. Чем раньше вы к нему попадёте, тем проще, короче и дешевле выйдет лечение.

Пора попробовать зефир

? Как часто можно ребёнку давать сладости и сколько?
Елена А., Москва

▲ Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:



– Вы так сформулировали вопрос, что сразу ясно: вы уверены, что ребёнок должен получать сладкое. И вы правы! Потребность в сладком заложена в нас на генетическом уровне. И в первом пищевом продукте – молозиве, и в грудном молоке уже содержится молочный

сахар (лактоза). В прикормах (фруктовых и овощных соках, пюре и кашах) тоже есть сладкие углеводы.

Начиная с годовалого возраста ребёнку можно «на кончике чайной ложки» дать попробовать зефир, мармелад, пастилу, варенье, джемы и повидло, но именно дать попробовать, познакомить с ними.

После трёх лет ассортимент сладкого можно расширить за счёт мороженого, тортов и пирожных, с оговоркой – нежирных! Я придерживаюсь той точки зрения, что при отсутствии противопоказаний с трёх лет ребёнку можно давать немного белого и молочного шоколада, а с 5–6 лет – остальные его виды.

До трёх лет употребление мёда как самостоятельного продукта нежелательно. После трёх лет мёд можно вводить в рацион детей, но изредка, не более 1–2 чайных ложек, добавляя

его в некоторые блюда как лакомство. Если ребёнок страдает аллергией, употреблять мёд можно только после дополнительной консультации с аллергологом.



КСТАТИ



Согласно рекомендациям отечественных педиатров, суточная норма потребления сахара для детей:

от 1 года

2–3 лет

3–6 лет

7–10 лет

30 г

35 г

40 г

50 г

Для ориентира: средняя суточная норма сахара для взрослого человека – не более 80 г.

Учиться на одних пятёрки – это здорово, но только если высший балл не достаётся ребёнку ценой собственного здоровья.



Наш эксперт – детский психолог ГБУ СОШ № 113 г. Москвы Анна КУЗЬМЕНКО.

Его портрет

Такой ребёнок стремится быть первым любой ценой. Он болезненно воспринимает любую критику. Для него не существует других оценок, кроме высшей, четвёрка – это катастрофа вселенского масштаба. Он не терпит похвалы в чужой адрес, поскольку хвалить разрешено только его. Этот ребёнок страдает синдромом отличника, который начинает проявляться уже в начальной школе и быстро набирает темпы.

Откуда ноги растут

Причин развития синдрома отличника может быть несколько.

1 Родители, пережившие неуспех в своём детстве, стараются через ребёнка достичь всего того, чего не смогли когда-то достичь они сами. За счёт побед чада они поднимают свою самооценку и подтверждают собственный статус.

2 Ребёнок пытается заслужить любовь родителей через пятёрки. Только своими успехами он может привлечь к себе их внимание, услышать похвалу.



Синдром отличника

Почему опасно быть лучшим

Уроки лучше делать через полтора-два часа после окончания занятий в школе, а до этого надо погулять, поспать или поиграть.

3 У ребёнка занижена самооценка, которая сформировалась ещё до школы, когда родители негативно реагировали на ошибки своего малыша, забывая о том, что он только учится жить и ошибаться – это естественно.

В школе ситуация усугубляется стрессом, который ребёнок испытывает в новой среде. А тут ещё родители постоянно сравнивают его с другими детьми: вот, мол, Маша хорошо написала работу, а ты что же нас позоришь?

регулярно меняться, потому что соответствовать уровню начальника-перфекциониста сложно. Он задерживается на работе допоздна, у него нет выходных, в отпуске он продолжает трудиться. Того же он будет требовать от подчинённых. Сотрудники,

не готовые работать в таких условиях, будут искать новую работу, ведь даже самая высокая зарплата и престижная должность не заставят обычного человека работать в ущерб себе.

Дарья НЕТЕСА

Прогноз на будущее

Отличник в школе плавно перерастает в отличника-студента. В новом коллективе он встречает людей, которые тоже учатся хорошо, но для них высший балл – не самоцель. Наш отличник чувствует серьёзную опасность. Он будет невероятным трудом добиваться успеха, защитит кандидатскую диссертацию, его по-прежнему будут всем ставить в пример. Затем из отличника он превратится в перфекциониста: каждый его шаг, слово должны быть выверены до мелочей. И вот перфекционист выходит на работу. Горе его коллегам, которые что-то выполнили не вовремя или не в полном объёме. Впрочем, именно чужие неудачи будут доставлять ему удовольствие.

Если такой человек сможет подняться по карьерной лестнице и окажется в статусе руководителя, штат его подчинённых будет

Пациент психоневролога

Ребёнку с синдромом отличника сложно дружить с другими ребятами – нет свободного времени и общих тем для разговора зачастую тоже нет. Такие дети одиноки, в коллективе их называют ботаниками. О них вспоминают, только когда нужно списать домашнюю работу.

Синдром отличника – это не просто психологическая проблема, которая мешает ребёнку, а затем и взрослому быть счастливым. Очень часто у таких детей начинаются тики – частое моргание, покашливание, сгибание-разгибание пальцев и рук, например. Родители сталкиваются с тем, что каждая не высшая оценка провоцирует у ребёнка истерики, плохой сон и массу других проблем. В таких ситуациях уже не обойтись без консультации психоневролога, который может назначить медикаментозное лечение.



РОДИТЕЛЯМ НЕЛЬЗЯ:

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

1 **СРАВНИВАТЬ СВОЕГО СЫНА ИЛИ ДОЧЬ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ.** Сравнить ребёнка можно только с ним же самим – его предыдущие успехи с его новыми достижениями. Показать, чего удалось достичь в этом году по сравнению с прошлым, например.

2 **РУГАТЬ ЗА ОЦЕНКИ.** Если вдруг вместо пятёрки ваш отличник принёс четвёрку или даже тройку, не ругайте его, выясните, что не удалось сделать, и помогите разобраться с трудным материалом.

3 **БОЯТЬСЯ ОШИБОК.** Ошибка – это стимул исправить её, справиться с трудностью, преодолеть себя. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

4 **ОЦЕНИВАТЬ ЛИЧНОСТЬ РЕБЁНКА ПО ОЦЕНКАМ.** Оценка – это только временный показатель какого-то этапа обучения. А вы любите своё чадо просто потому, что оно есть, без всяких условий. Показывайте свою любовь при каждой возможности.

5 **ОТТАЛКИВАТЬ.** Когда вы уставший приходите с работы, а ребёнок бросается к вам со своими впечатлениями от школы или общения со сверстниками, обязательно выслушайте его. Сразу же, пока ребёнок ещё переполнен эмоциями. Потом его радость от встречи с вами поутихнет, цена детского откровения упадёт.

6 **ПЕРЕГРУЖАТЬ.** Вы хотите, чтобы ребёнок был разносторонне образован, поэтому записали его во все кружки и секции. Но школа отнимает много сил, их не остаётся на другие занятия. Ваш ребёнок – не лентяй, вероятно, вы просто переоценили его возможности. Пусть он выберет кружок или секцию, где ему самому интересно, а не тот, который престижен или популярен в кругу ваших знакомых.



Артроз или артрит?

Почему важно знать их отличия

Так уж повелось, что болезни суставов у нас традиционно закреплены за врачами-ревматологами. Да и сами пациенты нередко путают артроз с артритом, занимаясь самолечением.

МЕЖДУ тем у этих болезней совершенно разная природа и разное лечение. Знать эти отличия — значит не дать недугу шанс одержать над вами верх.

АРТРОЗ — это дегенеративный процесс, сопровождающийся деформацией и истиранием суставной капсулы, позволяющей суставам двигаться легко и свободно. Помимо пожилых людей артрозом нередко страдают и спортсмены, у которых из-за постоянных перегрузок хрящ, покрывающий поверхность суставов, растрескивается, истончается.

Отличие № 1

Источник проблемы

АРТРИТ — это заболевание воспалительного характера, связанное либо со сбоем в работе иммунной системы (ревматоидный артрит), либо с перенесённой инфекцией — мочеполовой, кишечной (реактивный артрит, болезнь Бехтерева).



Фото Legion-media

АРТРОЗ

Чаще всего поражает суставы ног (тазобедренные, коленные, голеностопные), на которые приходится максимальная нагрузка.

Отличие № 3

Характер поражения суставов

При **РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ** страдают суставы кисти или стоп, запястья. Затем поражаются локтевые и коленные суставы (как правило, симметрично), а порой болезнь затрагивает и внутренние органы (печень, почки).

При **РЕАКТИВНОМ АРТРИТЕ** воспаление суставов чаще носит асимметричный характер: страдают не оба сустава, а один. Боль шествует, как по ступенькам, с ноги на ногу.

АРТРОЗ, особенно в запущенном состоянии, окончательно вылечить невозможно. Но при грамотном и постоянном приёме пероральных хондропротекторов, стимулирующих регенерацию хряща, можно существенно затормозить его развитие и улучшить качество жизни больного. Противовоспалительные препараты при артрозе играют вспомогательную роль — из-за их отрицательного влияния на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

Отличие № 4

Лечение

АРТРИТ инфекционного происхождения полностью излечим, если лечение начато вовремя препаратами, воздействующими на иммунитет, антибиотиками. В особо тяжёлых, запущенных случаях курс лечения повторяют несколько раз.

Лечить ревматоидный артрит придётся пожизненно — небольшими дозами кортикостероидов, противовоспалительными препаратами, цитостатиками. Но появляются и другие лекарства. Так, в середине 90-х годов началась эра генно-инженерных биологических препаратов, которые позволяют достичь длительной ремиссии заболевания, а также снизить дозу гормональных средств.

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

АРТРОЗ не всегда заявляет о себе болью, возникающей во время движения или утренней скованностью, исчезающей после нескольких движений. Поражённые артрозом суставы поначалу щёлкают и хрустят, на что потенциальные жертвы болезни не обращают никакого внимания, продолжая нагружать изношенный сустав.

Отличие № 2

Симптомы

АРТРИТ начинается с резкой боли, припухлости, покраснения кожи вокруг больного сустава, повышенной температуры. Но поначалу он может протекать в скрытой форме. Толчок к развитию болезни могут дать стрессы, переутомление, переохлаждение, перенесённая инфекция — простуда, цистит.

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

КОМПЛЕКС
АРТРА МСМ ФОРТЕ
+
АРТРА

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

ЭФФЕКТИВНЕЕ И БЫСТРЕЕ

- Уменьшает воспаление и боль
- Предотвращает разрушение хряща
- Улучшает функцию суставов и позвоночника

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



СМЕХ
Ха-Ха!
Терапия

— Мама, а ты любишь босиком ходить?
— Да, люблю.
— Тогда я ушла в твоих туфлях.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама

Представительство компании «Юниформ, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел./факс +7 495 995 77 67. Ресурсы: ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007

Если в разгар простуды вы собираетесь купить препарат, подавляющий кашель, вы не правы. Подавлять кашель вредно!



Наш эксперт — генеральный директор Центра респираторной медицины, заведующий кафедрой пульмонологии ФПДО МГМСУ им. А. И. Евдокимова, профессор Андрей МАЛЯВИН.

Работа бронхов

С воздухом в наши дыхательные пути попадают мелкие частицы пыли, различные микроорганизмы... Они оседают на слизистой оболочке эпителия, который выстилает внутренние стенки дыхательных путей. У клеток эпителия есть маленькие реснички, они всё время шевелятся и гонят слизь наружу, а вместе с ней наружу выходит вся та грязь, которая попала в наши бронхи.

Постоянно движущаяся слизь не даёт также вирусам, грибкам и бактериям укорениться в клетках нашего организма и создать там колонии. Но если заражение инфекцией всё-таки произошло, слизи становится много, она делается вязкой и реснички не могут вынести её наружу. В этой ситуации спасти наши бронхи может кашель.

Подавляют кашель только в том случае, когда он приводит к повышению артериального давления.

Причины разные

Причиной кашля бывает не только простуда, но и...

Коклюш. Даже после прививки, которая

не защищает от этой инфекции на 100%, и дети, и взрослые могут им болеть. В 15–20% случаев кашель у взрослых вызван именно этой болезнью. Если у детей коклюшный кашель несложно распознать, он проходит с репризой — глубоким шумным вдохом в конце каждого кашлевого приступа, у взрослых коклюшный кашель от простудного практически неотличим.

ХОБЛ. Кашель бывает при хронической обструктивной болезни лёгких, когда человеку трудно дышать из-за постоянного воспаления в дыхательных путях. В России предположительно 11 млн человек страдают этим тяжелейшим заболеванием, хотя официально такой диагноз имеют примерно 1 млн человек.

Бронхиальная астма — хроническое воспаление дыхательных путей аллергического происхождения.

Рефлюкс — когда содержимое желудка забрасывается обратно в пищевод.

Затекание слизи из носа в гортань при сильном насморке.

И в каждом этом случае кашель требует разного лечения.

Рудники проклятые!

Чем облегчить кашель

Благоприятная среда для дыхания

1 Установите очиститель воздуха, который борется с мелкодисперсной пылью, домашними клещами, спорами грибов...

2 Не держите дома животных. Их перхоть, слюна — сильнейший аллерген.

3 Заведите пылесос с водяным фильтром. Обычный мелкодисперсную пыль не всасывает, а поднимает.

4 Места протечек в доме обрабатывайте антигрибковыми препаратами. После протечек наверняка появится плесень, а это грибок, который цветёт несколько раз в год, и его споры вызывают аллергию.

5 Уберите из квартиры ковры и ковровые покрытия.

6 Протирайте мебель тряпкой из микрофибры, она собирает и мелкую пыль.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Как объём талии влияет на здоровье?

? На 8 Марта мы навещали родственников, среди гостей был врач. Он взглянул на стол, на нас и протянул: «Да-а, если бы вы завтра сдавали анализ крови, он у вас был бы ещё тот!» А потом поднял тост «За тонкие талии». Но таких среди дам не наблюдалось... Но как талия влияет на анализы?
Анна Волкова, Москва

Безусловно, врач прав: блюда, которые традиционно украшают праздничные столы россиян, здоровья не прибавляют. Салаты с майонезом, солёная рыба, маринованные овощи, жирное жареное мясо, алкоголь, а потом ещё и торт на сладкое — тут можно ожидать повышения сразу нескольких показателей. Это и сахар, и холестерин, и мочевая кислота. Последняя часто становится причиной подагры, поражения почек и всей сердечно-сосудистой системы, чем очень опасна.

На рост уровня мочевой кислоты (гиперурикемия) влияют лишний вес и метаболический синдром — это три проблемы сразу: ожирение, артериальная гипертензия и сахарный диабет. Помогут ей и повышенный уровень липопротеинов и холестерина, атеросклероз. Камни в почках также связаны с мочевой кислотой. Атеросклеротическое изменение артерий зачастую тоже.

Мочевая кислота повышает и риск коронарного тромбоза, а также некоторых болезней крови. Даже эректильная дисфункция

у мужчин может быть связана именно с гиперурикемией, а вовсе не с тем, что они перенервничали на работе, устали или не хотят. Привести к повышению кислоты могут и некоторые лекарства из разряда лёгких анальгетиков, которые мы привыкли глотать по поводу и без повода. И опять же, еда из разряда «праздничной» практически вся богата пуринами и совсем бесполезными жирами. Соответственно, поднимает она не только уровень холестерина, но и мочевой кислоты, а также и глюкозы.

Умеренность во всём — самый лёгкий способ оставаться здоровыми. И, если вы начнёте борьбу за тонкую талию, не сидите на диете, тем более долго: это может нарушить выделительную функцию почек, и здоровья не прибавит. Питайтесь разнообразно и правильно.

Елена СЕМЁНОВА

ВАЖНО!

Как отличить вирусный бронхит от бактериального?

Если вы после простуды пошли на поправку и вдруг температура вновь повышается, кашель усиливается, а мокрота из прозрачной становится жёлтого или зелёного цвета, значит, к вирусной инфекции присоединилась бактериальная. Тогда врач может назначить вам антибиотики.

А пить их сразу в начале простуды — грубейшая ошибка. Вирусные болезни не лечатся антибиотиками.

Средства полезные и не очень

Самый распространённый кашель — это вызванный вирусами бронхит, лечится он муколитиками — препаратами, разжижающими мокроту и облегчающими её отхождение. А также противовоспалительными, содержащими аспирин, парацетамол, фенспирид... Чем ещё можно помочь организму? Проверенными домашними средствами:



ОБИЛЬНОЕ ТЁПЛОЕ ПИТЬЁ

— оно облегчает общее состояние;



ПАРОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

— лучше использовать ингалятор. Он держит необходимую температуру воздуха в 43 °C и 100%-ную влажность. Заправляют ингалятор простой водой или столовой минеральной — до 2 г соли на 1 л воды, так как солёная вода, наоборот, провоцирует кашель;



ХАММАМ

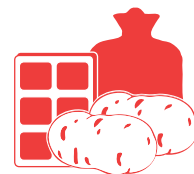
— не очень горячая, но влажная баня (если нет повышенной температуры).

Эти меры помогают отхождению мокроты, делают кашель влажным, или, как говорят врачи, продуктивным.

БЕСПОЛЕЗНЫЕ

домашние средства

- Горчичники.
- Соляные грелки.
- Горячая картошка на грудь.



От того, что вы положили что-то на кожу, бронхи не разогреются.

Марина МАТВЕЕВА

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

3-4 НЕДЕЛИ

длится КАШЕЛЬ при остром бронхите. Кашель, который продолжается более 6 недель, считается затяжным. В этом случае надо подумать: а бронхит ли это? Или, может быть, пневмония или бронхиальная астма...

2 ВРАГА есть у нашей дыхательной системы: мелкодисперсная пыль (частицы в 3–5 микрон) и вирусы.



Кожа цвета лета

Многочисленные медицинские исследования доказали, что ультрафиолетовое излучение вредно для здоровья. Безопасная альтернатива – автобронзанты.

Каштан, тростник и свёкла

Главный ингредиент всех автобронзантов – дигидроксиацетон, который на этикетке тюбика можно опознать по латинской аббревиатуре DHA. Несмотря на страшное название, это, по сути, сахар, полученный из скорлупы каштана. Его производят самыми разными способами, в том числе синтезируют, используя сахарный тростник и сахарную свёклу, но большая часть приходится именно на каштаны.

Процесс окрашивания кожи совершенно безопасен, так как в этой реакции участвуют только отмершие клетки эпидермиса.

Интенсивность автозагара зависит от его концентрации. Для удобства покупателей производители выражают её через отметки light, medium или dark на флаконах средств. Светлокожим девушкам, чтобы получить красивый ровный загар с помощью бронзанта, нужно выбирать кремы средней интенсивности. А темнокоричневой достаточно самой низкой, поскольку смуглая кожа прокрашивается быстрее.

На рынке есть и автобронзанты, предназначенные для

профессиональных танцоров и спортсменов, которые используют их перед выступлениями.

Крем, спрей или салфетки?

Средства для автозагара представлены в разных форматах.

Кремообразный автозагар долго впитывается, но позволяет добиться стойкого результата.

Автозагар в формате спрея нелегко распределить равномерно – распылять нужно далеко от поверхности кожи, причём очень точно, пока средство не высохло.

Удобный формат – это салфетки. Одной хватает на обработку половины тела, главное – действовать быстро, так как средство быстро испаряется.

В результате постоянного использования автобронзантов кожа может стать сухой.

Правила нанесения

1 За день до нанесения желательно сделать пилинг при помощи скраба или мочалки. Но ни в коем случае не перед нанесением автозагара – иначе он ляжет неравномерно. Наносить автозагар нужно на чистую кожу через 40–50 минут после душа. Ни в коем случае не используйте маслянистые или двухфазные гели для душа, иначе автозагар ляжет разводами. Как вариант после душа можно увлажнить кожу нежирным молочком для тела, выждать час и приступить к нанесению автозагара.

2 Для поддержания загара автобронзант можно использовать каждые три дня.

3 Не нужно делать эпиляцию в один день с нанесением автозагара, иначе может появиться раздражение, а автозагар ляжет пятнами.

4 Чтобы на лице автозагар не выглядел как маска, нужно предварительно нанести увлажняющий крем на переходные зоны от шеи к подбородку и у контура волос. Так границы будут менее заметны.

5 Важно обращать внимание на срок годности – просроченное средство ляжет пятнами.

6 Оттенок проявляется в среднем через три часа.

7 После процедуры нужно удалить остатки средства с ладоней, между пальцами, из-под ногтей и с кутикулы. Подойдёт масляное средство для снятия макияжа или вода с мылом.

8 После нанесения средства лучше подождать полчаса, прежде чем одеваться, иначе светлая одежда может окраситься. Принимать душ и заниматься спортом рекомендуется не раньше чем через 4 часа.

9 Средство наносят снизу вверх мягкими круговыми движениями. На коленях и локтях автозагар проявляется сильнее, поэтому стоит использовать меньшее количество средства. Можно смешать автозагар с увлажняющим кремом в пропорции 1:1 и равномерно втереть смесь в эти зоны.

ПЕРЕВОРОТ КОКО ШАНЕЛЬ

До начала XX века загар считался признаком низкого происхождения. Аристократки гордились бледной кожей, оберегая её от солнца под закрытой одеждой, зонтиками и шальями. Есть легенда о княжне Зинаиде Волконской, которая однажды появилась на пляже, подставив солнцу оголённые руки и ноги, после чего её не пустили в Дворянское собрание. А при дворе испанской королевы Изабеллы провинившихся фрейлин принуждали загорать, чтобы законно отказать им от общества. Лишь в начале 1920-х годов великая Коко Шанель совершила настоящий переворот. Случайно обгорев во время прогулки на яхте, она вернулась в Париж неприлично загорелой и произвела настоящий фурор. С тех пор загар считается признаком красоты и благополучия.



Мария РЫЖОВА

актёр

Иван Жидков

– Я знаю, что автозагар намного безопаснее, чем посещение солярия, поэтому, если это хороший, качественный продукт и женщина умеет им правильно пользоваться, не вижу в этом никакой проблемы.



первый читатель



Фото Legion-media

Помогите гипотонику!

Мне очень мешает жить пониженное давление. То голова кружится, то слабость наваливается. Но, к счастью, я знаю средства от этой напасти.

➔ 1 ч. ложку измельчённой травы розмарина залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите. Принимайте по ½ стакана настоя по утрам.

➔ 1 ч. ложку травы бессмертника залейте стаканом кипятка, укутайте, дайте настояться 40 минут, процедите. Принимайте по ⅓ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Мария Уварова, Пушкино

Голова не болит

Мой рецепт поможет от головной боли.

➔ Плоды можжевельника и листья мяты, взятые в равных частях, измельчите, добавьте такое же количество уксуса, перемешайте. Смочите в полученной жидкости ватные тампоны и прикладывайте их к вискам.

Зоя Лаврова, Курск

Поймать простуду

При первых же признаках простуды принимайте меры! Мои советы помогут не разболеться.

➔ Добавьте в воду несколько капель облепихового масла, доведите до кипения, а потом вдыхайте пары масла в течение 10–15 минут.

➔ 1 ст. ложку измельчённых апельсиновых корок заварите стаканом кипятка. Дайте настояться 30 минут и пейте, как чай.

Татьяна, Нижний Новгород

Полезная капуста



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ.



Оказывается, капуста – это не только сырьё для щей и начинка для пирогов, но и настоящая аптека!

➔ Для лечения гнойных ран, ожогов, мокнущих экзем применяют кашицу из листьев капусты с яичным белком.

➔ Капустный сок с сахаром принимают при кашле и охриплости горла.

➔ При кашле и боли в горле рекомендуется отвар листьев растения с мёдом.

➔ Соли калия, содержащиеся в капусте, усиливают выведение жидкости из организма и улучшают работу сердца.

Как я спасла волосы



С самого детства я не могла похвастаться густыми волосами. Постоянно завидовала своим подружкам, у которых косы в кулаке не уместались. У меня-то на голове всегда крысиный хвостик торчал. Когда подросла, полегче немного стало – сделала стрижку, вроде не так видно, что шевелюра оставляет желать лучшего. И вот как-то раз случилось со мной несчастье. Пригласили меня на свадьбу, и захотелось мне стать самой красивой на празднике, не считая невесты, конечно. Пошла в парикмахерскую. И там меня стали уговаривать химию сделать. Я сначала сопротивлялась – боялась волосы испортить. Но в конце концов сдалась – уж больно убедительно мастер говорила о том, что сейчас химия не та, что раньше, щадящая. Так вот после этой «щадящей» завивки волосы превратились

в настоящее сухое мочало! Как с такой головой на праздник идти? И тогда я совершила ещё одну ошибку. Решила их покрасить. Думала, может, блеск появится. В общем, вы уже догадались, чем дело кончилось. Половина моих немногочисленных волос просто выпала и обломалась! Тут уже не о свадьбе думать нужно было, а о том, как волосы спасти. К счастью, подруга у меня хорошо в домашних масках разбирается. Она-то и посоветовала мне этот рецепт.

Кусочек дрожжей размером с мизинец залейте ¼ стакана кефира. Размешайте, поставьте в тёплое место, дайте забродить. Затем нанесите кефир на волосы на 30 минут. Я делала эту маску дважды в неделю, и уже через 2 месяца шевелюра не только восстановилась, но стала даже гуще, чем прежде!

Жанна, Саратов

МОЯ ИСТОРИЯ

актёр

Иван Жидков

– К народной медицине отношусь с уважением. Для профилактики вирусных заболеваний я завариваю чай с мёдом и имбирём, малиновым вареньем, готовлю травяные настои.



первый читатель



Раньше, чтобы протрезветь, пили огуречный рассол. Теперь же достаточно зайти на сайт Центробанка и посмотреть текущий курс доллара и евро.

ВАЖНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ ДИАБЕТИКА

Когда мне поставили диагноз «диабет», я даже не предполагала, что для меня началась абсолютно новая жизнь. Жизнь более трудная, чем у обычного человека, со строгим режимом, сбалансированным и выверенным рационом, адекватной физической нагрузкой и самоконтролем показателей сахара в крови.

Но самым сложным испытанием стал отказ от любимых блюд, кондитерских изделий и даже спелых сладких фруктов, так как «правильное питание» теперь является важнейшей составляющей моего лечения.

Я заметила, что стала быстро утомляться, появилась бессонница, сухость и шелушение кожи, трещины в углах рта как следствие существенных ограничений в питании.

Подскажите, пожалуйста, существуют ли специальные витаминные комплексы для

диабетиков, позволяющие восполнить дефицит витаминов и минералов в организме?

Ответ:

– При неполноценном и несбалансированном питании, особенно при соблюдении низкокалорийной диеты, возникают условия для развития дефицита витаминов и минералов, который усугубляется тем, что повышенный уровень глюкозы ускоряет выведение витаминов и минералов с мочой. Отсюда плохое самочувствие и повышенная утомляемость.

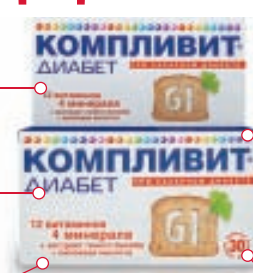
Восполнение дефицита жизненно важных витаминов и минералов способствует снижению риска развития осложнений сахарного диабета.

Витаминно-минеральный комплекс **Компливит® Диабет**, разработанный специально для людей с сахарным диабетом, является оптимальным дополнением к основной программе лечения благодаря своему составу.

➔ **БИОТИН** обладает инсулиноподобным действием, снижает уровень глюкозы в крови

➔ **ЭКСТРАКТ ГИНГКО БИЛОБА** улучшает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом и глюкозой

➔ **ЛИПОВАЯ КИСЛОТА** – антиоксидант, участвует в регуляции углеводного обмена



➔ **ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА** способствуют снижению риска осложнений сахарного диабета

➔ **КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ-АНТИОКСИДАНТОВ А, Е, С И МИНЕРАЛА СЕЛЕН** способствует поддержке иммунитета

Рекомендуется **Компливит® Диабет** и тем, у кого фиксируется повышенный уровень сахара в крови, так как вводимые ограничения рациона препятствуют удовлетворению повышенных потребностей организма в витаминах и минералах за счет пищи.

Принимать витаминно-минеральный комплекс рекомендуется круглый год, главное – подобрать сбалансированный комплекс, отвечающий всем потребностям вашего организма!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

реклама

Существуют продукты, которым не место на наших столах. Постарайтесь исключить их из своего меню или хотя бы есть такую еду как можно реже.

Картофельные чипсы

Содержат канцерогены. Эти вещества увеличивают риск появления злокачественных опухолей. Канцерогены образуются при сильном нагревании растительного масла и при его повторном разогреве. А чтобы приготовить чипсы, ломтики картофеля обжаривают в раскалённом масле. Помимо канцерогенов чипсы содержат много жира, простых углеводов и соли.

Маргарин

Содержит трансжиры. Они представляют собой жидкие жиры (например, растительное масло), которые в процессе переработки стали твёрдыми. Помимо свойства увеличивать уровень вредного холестерина в крови трансжиры оказывают вредное влияние на печень. По некоторым данным, трансжиры увеличивают риск возникновения болезни Альцгеймера и могут спровоцировать возникновение депрессии. При этом в разных маргаринах содержание трансжиров неодинаково. В так называемых мягких маргаринах этой разновидности жиров значительно меньше, чем в твёрдых, использующихся для выпечки.

Бульонные кубики

«Сухие бульоны» на 50–70% состоят из химических добавок (глутамат натрия, красители, консерванты и соль).



Избыточное потребление жира наблюдается у 95% населения нашей страны. При этом россияне едят мало овощей и фруктов.

организму ещё и избыток соли. А это грозит проблемами с почками, повышением артериального давления, болями в суставах и нарушением работы сердца. При этом, съев всего лишь 6 куриных крылышек, вы исчерпаете свой дневной лимит по потреблению соли.

Заменители сахара

Ни один из них нельзя назвать полезным для организма, а некоторые подсластители могут и вовсе нанести вред. Все заменители сахара обладают сильным желчегонным эффектом. У людей с заболеваниями желчевыводящих путей они могут обострить течение болезни. Исключение составляет лишь трава стевия — это совершенно натуральный подсластитель, который можно найти в любой аптеке.

Александра ЧИЖОВА

Запретная еда

От каких продуктов лучше отказаться

А экстрактивные компоненты, которые содержатся в данном продукте, сами по себе не имеют биологической ценности и зачастую плохо усваиваются. Поэтому сильнее всего рискуют люди с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Фастфуд

Обед в ресторане быстрого питания обеспечит больше половины дневной нормы калорий и жира. Кроме того, запивая свой обед колой или молочным коктейлем, стоит помнить о том, что эти напитки содержат много сахара. Один стакан коктейля — это примерно 6 кусочков рафинада. Ничего удивительного, что у любителей такой еды часто обнаруживается лишний вес. Помимо жира и калорий фастфуд принесёт

ВРЕДНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ



ЕСТЬ НА БЕГУ. Не пережёвывая тщательно пищу, вы даёте лишнюю нагрузку желудку, который может ответить вам на это обострением гастрита, поносом, запором и другими проблемами.

РАЗОГРЕВАТЬ ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА ПОВТОРНО. Это приводит к образованию в них канцерогенов.



ПЕРЕСАЛИВАТЬ ПИЩУ. Солите только готовые блюда, вместо соли используйте специи — перец, розмарин, укроп, душицу.

Мужчины рискуют сильнее

Мужской организм страдает от вредной пищи сильнее, чем женский. К такому выводу пришли учёные из США.

Они выяснили, что нарушение обмена веществ и заболевания сердечно-сосудистой системы связаны с увеличением гипоталамуса. Этот участок мозга регулирует обмен веществ, отвечает

за чувство голода и пищевое поведение. Если в гипоталамусе появляется воспаление, это приводит к ожирению и сахарному диабету. После этого исследователи решили поставить опыт на мышах и выяснить, как неправильное питание влияет на особи мужского и женского пола. Четыре месяца грызунов держали на специальной диете, которая состояла из пищи, насыщенной жирами

и сахаром. После 16 недель гипоталамус самцов был воспалён, и у них начались проблемы с сердцем и метаболизм. В мозге самок же не произошло никаких изменений. Оказалось, что на защиту женской половины встал гормон эстроген, который способствует выработке в тканях женского организма линолевой кислоты. Она расщепляет пищевые жиры, которые попадают в мозг.

актёр

Иван Жидков

— Консервированные и жаренные на масле продукты однозначно вредны. Консервы не ем, а жареным блюдам предпочитаю сделанные на пару. Солёные и сладкие продукты стараюсь исключать из рациона. Сахар заменяю мёдом, а соль — специями. К слову, не так давно оценил прелесть соуса из натурального йогурта с горчицей или столовым хреном. Отличная замена майонезу!



первый читатель

Тренировка и лишний вес

Решили заняться физкультурой, чтобы похудеть? Выбирая комплекс упражнений, учитывайте свой вес! Вот общие рекомендации, которые помогут вам сориентироваться.

Контролируйте работу сердца! Не позволяйте себе задыхаться, если это происходит — двигайтесь медленнее. Приобретите пульсометр — следите за тем, чтобы частота сердечных сокращений во время занятий не превышала 100–130 ударов в минуту, не допускайте скачков пульса выше 145 ударов. Следите за пульсом в покое (сразу после пробуждения с утра): за 2–3 месяца тренировок он должен снизиться на несколько ударов. Вторая зона риска — суставы. Выполняйте только щадящие упражнения!

+30 кг и более

Упражнения на надувном мяче или лёжа на коврике и в партере (стоя на четвереньках). В этих положениях тоже

хорошо разгружены суставы и относительно снижена нагрузка на сердце. Часть упражнений можно делать сидя. Стоя — не более 1–2 упражнений и обязательно опираясь на стену или крепкий стул. Ходьба. Отличный вариант — ходьба с палками (скандинавская ходьба): она разгружает колени и позвоночник и добавляет нагрузку на верхний плечевой пояс.

ВАШ ВЫБОР

Плавание и любые упражнения в воде (погружаться по шею). Вода плотнее, чем воздух, поэтому мышцы в ней работают, суставы разгружены, а сосуды получают поддержку как в компрессионном антиварикозном белье.



Сколько заниматься
Начните с 25 минут в день. Постепенно доведите до 45 минут 3–5 раз в неделю.

НЕ ПОДОЙДУТ

Упражнения с отягощениями (гантели, гири и т. п.). Махи ногами и руками — при слабых мышцах они разбалтывают суставы. Упражнения стоя и на одной ноге — могут закончиться падением. Наклоны и кручения корпуса вправо-влево, подъёмы корпуса с пола в положении лёжа на спине могут повредить межпозвоночные диски. От пола можно отрывать только голову и плечи! Бег, прыжки, в том числе со скакалкой.

В идеале, если ваш лишний вес составляет 20 и более килограммов, заниматься следует лечебной физкультурой под контролем врача. Ведь при таком перевесе даже простой подъём из положения лёжа может травмировать поясницу.

Ситуация схожа с предыдущей. Берегите сердце и суставы. Однако выбор упражнений уже шире.

от 30–20 кг



Сколько заниматься

Начните с 30 минут в день, постепенно доведите до 45–50 минут 3–5 раз в неделю. Можно распределить это время на 2–3 гимнастики в день.

ВАШ ВЫБОР

Всё, что рекомендовано для веса +30 кг.

Упражнения с резиновыми амортизаторами (их можно заменить резиновым бинтом) дают сопротивление мышцам, не перегружая суставы. Лёжа и сидя с опорой под поясницей можно делать упражнения с гантелями 2–3 кг. Половину тренировки могут заполнить упражнения стоя с опорой (приседания, выпады, подъём ног). Езда на велосипеде. Регулируйте передачи так, чтобы крутить с лёгкостью, но часто-часто.

НЕ ПОДОЙДУТ

Наклоны и кручение корпуса, подъём корпуса с пола лёжа на спине. От пола можно отрывать только голову и плечи или согнутые ноги. Бег, прыжки, в том числе со скакалкой. Это касается вас и в том случае, если вы уже похудели на 10 кг, — бегать и прыгать всё ещё рано!

ПОХУДЕЛИ НА 5–10 КГ?

Некоторые на радостях берутся за слишком активные тренировки вроде бега. Это плохо отражается на сердце, что станет заметно через пару лет. Для похудения тренируйтесь так, чтобы частота пульса не превышала 120–130 ударов.



от 20–10 кг

Выбор тренировок становится ещё шире!



Сколько заниматься
Начните с 45 минут, постепенно дойдите до 60 минут 3–5 раз в неделю.

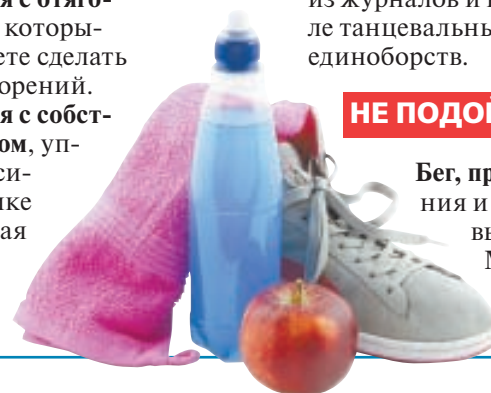
ВАШ ВЫБОР

Всё, что рекомендовано выше. Роликовые коньки. Упражнения с отягощениями, с которыми вы можете сделать 15–20 повторений. Упражнения с собственным весом, упражнения сидя на коврике и стоя. Качая пресс, можете подниматься

выше, но без рывков и не отрывая поясницу от пола. Можно пробовать различные комплексы упражнений из журналов и видео, в том числе танцевальные и на основе единоборств.

НЕ ПОДОЙДУТ

Бег, прыжки, упражнения и танцы, от которых вы задыхаетесь. Махи, рывки, наклоны и повороты корпуса.



ВАШ ВЫБОР

Можете пользоваться любой программой тренировок для оздоровления и похудения. Можете пробовать бег и прыжки, чередуя их с ходьбой.

+10 кг и меньше

Все фитнес-программы и комплексы упражнений разработаны как раз для вас.

НЕ ПОДОЙДУТ

Махи ногами и руками, повороты и наклоны корпуса в стороны — они опасны для всех, кроме спортсменов. Нагрузки, при которых пульс постоянно выше 140 ударов в минуту или во время которых вы не можете сказать фразу из 5–6 слов.



Сколько заниматься
Начните с 45 минут, постепенно дойдите до 60 минут 3–5 раз в неделю.

Татьяна МИНИНА

актёр

Иван Жидков

— Поддерживать себя в хорошей форме может любой человек. Это вопрос желания. Я регулярно занимаюсь в тренажёрном зале и правильно питаюсь. Хочу отметить, что именно питание играет ключевую роль, поэтому я ограничиваю себя в употреблении вредных продуктов и не наедаюсь на ночь.

первый читатель





Искусство отдыхать

Как восстановить силы

Постоянная усталость – ощущение, знакомое многим. Это чувство порой не проходит даже после выходных или отпуска. Почему мы не умеем отдыхать?



Наш эксперт – семейный психолог, арт-терапевт, бизнес-тренер Ольга ЗАВОДИЛИНА.

Перенапряжение грозит снижением иммунитета, частыми перепадами настроения, нарушениями сна.

Причина № 1

Расслабляться нужно на всю катушку

Зачастую отдых представляется как нечто грандиозное, требующее массы времени, сил и денег. Что такое хороший отдых? Поездка в дальние страны, экскурсионный марафон, вечеринки до утра. Такое восприятие заставляет нас попросту отложить отдых до лучших времён. То есть если нет возможности взять отпуск, поехать на море, значит, и отдыхать вроде как не нужно.

Причина № 2

Выходные – для домашних дел

Многие уверены, что выходной – это отличная возможность переделать все домашние дела. Поэтому порой в выходные устаём больше, чем в будни. И идём на работу без сил, чтобы отдохнуть от выходных.

Причина № 3

Лениться – это плохо

Нам с детства внушали, что необходимо постоянно что-то делать, что просто лежать на диване – это плохо. В результате для многих отдых становится синонимом лени. А раз так, отдыхать нельзя. И многие из нас пытаются заполнить свои выходные и отпуска какими-то подчас совершенно ненужными делами, не задумываясь о том, что иногда нужно просто дать себе передышку.

Причина № 4

Сделал дело – гуляй смело!

Большинство родителей приучают детей к тому, что сначала надо переделать все дела и только потом можно идти отдыхать. Это приводит к тому, что, став взрослыми, мы не даём себе отдохнуть в течение дня. Но поскольку перерыв нужен нам как воздух, мы начинаем искать предлог для того, чтобы отвлечься от работы. Чаще всего в качестве такого предлога выступает перекур, поход в магазин, пустой разговор с коллегами. Но организму подчас требуется совсем другое. А раз отдохнуть во время таких коротких пауз не получается, мы устаём ещё сильнее, и курить приходится всё чаще.

ЧЕМ ГРОЗИТ УСТАЛОСТЬ?



С детства мы привыкли к тому, что лучший способ устроить себе передышку – заболеть. Только в этом случае можно пропустить школу, смотреть телевизор или просто валяться на диване. Во взрослом возрасте эта привычка сохраняется.

Пока человек себя не доведёт до высокой температуры или приступа гипертонии, он не даёт себе передышки. А как только болезнь отступает, мы снова начинаем работать на износ. В результате получается замкнутый круг: усталость – болезнь – короткий отдых и снова усталость и болезнь.

Наука расслабляться

✓ **ОБЯЗАТЕЛЬНО** давайте себе выходной как минимум раз в неделю. Но не для того, чтобы заполнить его делами, которые важно сделать, которые накопились. Выходной нужен для того, чтобы доставить себе удовольствие. Например, выспаться, сходить на выставку, погулять, пообщаться с теми, кто вам интересен.

✓ **ПОСТАРАЙТЕСЬ** отвлечься от привычных действий, когда вы отдыхаете.

Например, если вы регулярно играете в компьютерные игры, считая их для себя отдыхом, то на самом деле это уже не отдых, а просто привычка. Это вовсе не значит, что нужно отказаться от того, что вам нравится делать. Надо лишь научиться воспринимать новые идеи и возможности и давать себе их реализовывать.

✓ **ПРЕВРАТИТЕ** отдых из глобального мероприятия в ежедневную процедуру. Учитесь отдыхать каждый день хотя бы понемногу.



✓ **ЗАВЕДИТЕ** привычку сначала заряжаться, а потом работать. Перед каждым новым делом давайте себе небольшую передышку. Делайте паузы между задачами в течение дня. Не стоит думать, что отдых – это обязательно две недели на море. Восстановить силы можно, просто посидев пару минут с закрытыми глазами. Только не забывайте прислушиваться к себе, чтобы понять, что вам нужно для отдыха: чашка чая, посмотреть в окно, побыть пять минут на воздухе, поговорить по телефону с подругой или принять ванну с ароматной солью. Главное, представлять себе реальные вещи, а не думать о том, что вам необходимо оказаться на пляже. Ведь сейчас вы не можете себе этого позволить, а значит, это вновь причина оставить себя совсем без отдыха.

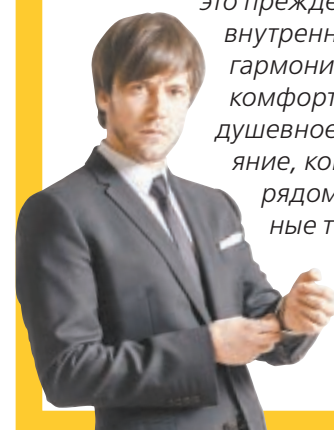
Александра ТЫРЛОВА

актёр

Иван Жидков

первый читатель

– Отдых бывает разный. Когда мы спим, наш организм тоже восстанавливает силы. Если говорить об отдыхе в отеле по системе «всё включено», то это не про меня. Я люблю активный отдых – много путешествовать, посещать новые места. А вообще любой отдых для меня – это прежде всего внутренняя гармония и комфортное душевное состояние, когда рядом приятные тебе люди.



Американские учёные из Калифорнии преподнесли шикарный подарок женщинам всего мира.

ОНИ доказали, как порой бывает вредна обычная косметика и средства гигиены и ухода за телом.

Они же дали несколько хороших советов относительно того, как выбирать безвредные средства на полках магазинов.

Специалистам уже давно известно, что в косметику часто добавляют так называемые эндокринные дисruptоры. Среди них есть четыре компонента, которые широко используют в косметике и во всём, что мы применяем для гигиены и ухода за собой.

Анализируй это!

Вредные компоненты косметики



Фото Legion-media

Оксибензон

Используется как фильтр в любых солнцезащитных средствах. Действует подобно женским половым гормонам.

Чем опасен. В исследованиях доказано, что может негативно влиять на развитие плода и способствовать развитию рака груди у женщин.

Как обозначается. На этикетке обозначают как oxybenzone или BP-3.



Ольга Тимофеева-Дубовская, кандидат биологических наук, эксперт по сертификации парфюмерно-косметической продукции:

— К сожалению, подобные компоненты содержатся более чем в 90% косметики. Особенно они вредны для подростков — у них повышен обмен веществ, всё это быстрее всасывается и влияет на активность гормонов, которые в их возрасте играют важнейшую роль. Избежать таких рисков можно, покупая натуральную косметику, хотя нередко и в ней содержатся эти компоненты. Жёстче регулируют производство детской косметики, ею можно пользоваться в любом возрасте.

Парабены

Обычно их применяют в качестве консервантов или антибактериальных компонентов.

Чем опасны. По действию они похожи на женские половые гормоны (эстрогены), а также являются антиандрогенами — угнетают активность мужских половых гормонов.

Как обозначаются. На этикетке их обозначают обычно как метил-, этил-, бутил- или пропилпарабены. Но гораздо чаще состав приводят на латинице: methyl-, ethyl-, butyl- или propylparaben.

Триклозан

Противобактериальное вещество, используемое в жидком мыле, средствах против прыщей, дезодорантах, креме для бритья и некоторых зубных пастах.

Чем опасен. Негативно влияет на гормоны щитовидной железы.

Как обозначается. Обычно как Triclosan.

Фталаты

Обладают примерно такими же свойствами, как и парабены. Присутствуют почти во всех продуктах с приятными ароматами (духи, туалетная вода, дезодоранты, мыло). Их могут использовать в лаках для ногтей и в декоративной косметике. Придают стойкость ароматам, способствуют проникновению активных веществ косметики в кожу.

Чем опасны. Токсичны для печени, почек, репродуктивных органов, эндокринной и нервной систем.

Как обозначаются. На этикетке фталаты указываются только на лаках для ногтей и иногда на декоративной косметике. Это могут быть такие компоненты, как diethyl phthalate (DEP), di-n-butyl phthalate (DnBP), di-isobutyl phthalate (DiBP), а иногда и просто phthalates. Кроме того, запомните, что они почти наверняка есть в любой косметике с ароматами и, следовательно, могут скрываться за такими компонентами, как Aroma или Parfum. Поэтому лучше выбирать средства, на которых указано, что они сделаны без отдушек.

Александр МЕЛЬНИКОВ



Лучше натуральное?

Для своих двоих

Сейчас в магазинах нередко можно встретить анатомические домашние тапочки, которые стоят вдвое-втрое дороже обычных. Действительно ли у них есть преимущества и какие именно?

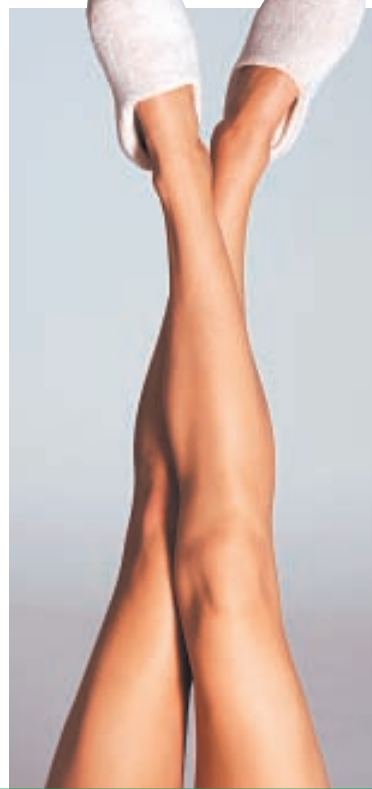
Наталья, Калининград

Отвечает врач-ортопед Анатолий ПУКОВСКИЙ:

— Широкие мягкие домашние шлёпанцы на плоской подошве, а большинство носит дома именно их, лишь создают иллюзию того, что ноги действительно отдыхают.

На самом деле ношение такой обуви усугубляет многие проблемы со здоровьем. Анатомические тапочки — это по сути ортопедическая

обувь особой конструкции: рельефные стельки со специальным углублением для пятки позволяют создать правильную опору для стопы, снять нагрузку с суставов и позвоночника, сосудов ног. Такая обувь идеальна для тех, кто страдает плоскостопием, заболеваниями суставов. Но она подходит и абсолютно здоровым людям, так как помогает предупредить заболевания опорно-двигательного аппарата.



Хотелось бы узнать, как выбрать безопасную для здоровья губную помаду?

Елена, Брянск



Отвечает врач-дерматолог Марина ПИТЕРЦЕВА:

— Продукция крупных производителей, как европейских, так и российских, проходит тестирование на безопасность — так что помада не должна быть «безымянной». На упаковке

качественного товара всегда указан состав. Абсолютно безвредна помада с натуральными ингредиентами, среди которых пчелиный или растительный воск, масла, витамины.

Есть и индивидуальный критерий выбора: поскольку в состав этого продукта входят красители, иногда на тот или иной может возникнуть аллергическая реакция. Поэтому лучше пользоваться той помадой, которая вам подходила и раньше.

И последнее правило: после вскрытия тюбика пользоваться помадой можно 3–4 месяца.

Неблагоприятные дни с 22 по 28 марта

22 (пик с 05.00 до 07.00) – соединение Луны с Юпитером. Вероятно нарушение пищеварения, кишечные расстройства. Необходимо беречь печень – соблюдать диету, не употреблять тяжёлую пищу и алкоголь. Берегите нервную систему, избегайте стрессов и физических перегрузок. Подходящее время для профилактических осмотров, лечения, ухода за кожей.

23 (пик с 14.00 до 16.00) – полнолуние, лунное затмение, апогей Луны. День нужно провести в спокойной обстановке без стрессов и больших нагрузок. Возможны перепады артериального давления, головные боли, нарушение сна. Состояние здоровья зависит от гармонии с окружающей средой – постарайтесь создать себе комфортную обстановку. Это подходящее время для общения с близкими людьми и активного отдыха.

28 (пик с 22.00 до 00.00) – соединение Луны с Марсом в Стрельце. Вероятны боли в тазобедренных суставах, головные боли, бессонница, неврозы. Не исключены проблемы с печенью и лёгкими. Остерегайтесь переохлаждения. Будьте осторожны с огнём и острыми предметами. Не выясняйте отношения с людьми, старайтесь проявлять доброжелательность к окружающим. Полезно делать дыхательную гимнастику и массаж.

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

Генрих VIII Тюдор



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: подагра, сахарный диабет 2-го типа

Род занятий: король Англии

Дата рождения: 1491 год

Дата смерти: 1547 год

В язвах и на носилках

В юности Генрих отличался богатырским здоровьем, сумел даже выздороветь после заражения оспой. Но в 40 лет он начал болеть всё чаще: с трудом ходил из-за язв на ногах, тело его было покрыто опухольями, ухудшалось зрение. Кроме того, король неудержимо полнел. Поесть он любил всегда, но если в юности вес удерживался благодаря подвижному образу жизни, то ближе к концу он весил около 180 кг при росте 186 см. Теперь короля носили на носилках — так больно было ему передвигаться. Любые раны из-за сахарного диабета заживали очень медленно.

Уже тогда врачи знали, что подагрой (болезнь обмена веществ, при которой соли мочевой кислоты откладываются в суставах, суставы воспаляются и деформируются, из-за чего руки и ноги больного теряют подвижность) болеют аристократы, чьё меню состоит из большого количества мяса и вина.

За состоянием здоровья короля тщательно следили... иностранные послы, ведь он вершил судьбу Англии и этим влиял на политику других государств. Именно из докладов послов мы сейчас знаем о болезнях Генриха VIII.

Настойка короля

Врачи боялись сказать королю о явном ухудшении его здоровья, чтобы не попасть под действие «Закона о государственной измене», которым запрещалось предсказывать смерть монарха. Поэтому Генрих VIII, убеждённый, что его болезнь несерьёзна, и не думал соблюдать диету. Он изобретал собственные лекарства, например, в настойку на восточных пряностях добавлял золотую фольгу и ждал, когда она растворится.

Монарх чувствовал себя всё хуже, и приходилось принимать серьёзные меры. На суставы накладывали пластырь, в состав которого входило 25 ингредиентов (воск, свинец, вино, много лекарственных трав...), а язвы прижигали раскалённым железом, так как они гноились и от них исходил ужасный запах. Применялось и кровопускание. Последние месяцы Генрих VIII уже не вставал с постели.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

До сих пор ещё не создано средство, которое могло бы вылечить больных подагрой. С помощью нестероидных противовоспалительных препаратов, кортикостероидов и болеутоляющих купируют острые приступы болезни. Больные получают лекарства для быстрого снижения уровня мочевой кислоты. Вне обострения они должны соблюдать строгую диету и много двигаться.

Оскар Уайльд



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: хронический средний отит, вторичный мастоидит

Род занятий: писатель и поэт

Дата рождения: 1854 год

Дата смерти: 1900 год

В тюрьме

Неизвестно, когда у Оскара начались проблемы со здоровьем. Примерно в 38 лет он консультировался у известного врача сэра В. Долби. Больной жаловался на стойкое ухудшение слуха и гноетечение из правого уха. Доктор заверил, что нужно только правильно ухаживать за ушами.

В 1895 году Уайльд был приговорён к тюремному заключению за «грубую непристойность с лицами мужского пола». Там при случайном падении он сильно ушиб больное ухо. Тюремный врач смог только промыть ухо. Оскар, уже известный к тому времени писатель, отправил из тюрьмы министру внутренних дел жалобу на отсутствие необходимого лечения. Через два месяца для консультации приехал врач-эксперт. Он назначил промывание уха карболой (дезинфицирующая жидкость, которая сейчас не применяется из-за токсичности). Лечение было не совсем грамотным, но всё же дало результат: состояние уха улучшилось.

Отец Оскара — сэр Уильям Уайльд, известный лондонский офтальмолог и хирург, лечивший королевскую семью, был также основоположником отохирургии. Он разработал операцию, которую по злой иронии судьбы позже сделали его сыну и внуку (младшему сыну Оскара), но, к сожалению, обе слишком поздно.

В гостинице

Из тюрьмы Оскара выпустили в 1897 году. Болезнь прогрессировала, и через 3 года он уже не выходил из гостиничного номера в Париже. Оториноларинголог, работавший в британском посольстве, поставил диагноз — мастоидит. Болезнь распространилась на сосцевидный отросток височной кости. Уайльду предложили сделать срочную операцию.

10 октября 1900 года в гостинице была проведена операция с анестезией хлороформом. Скорее всего, писателю удалили барабанную перепонку и почти все структуры среднего уха. Раны, которые оставляли незашитыми, ежедневно перевязывали. В качестве обезболивающего давали морфий. Состояние больного улучшилось.

Но вскоре болезнь резко обострилась. Врач диагностировал менингоэнцефалит — воспаление оболочки головного мозга. Через несколько недель мучений Уайльд умер.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сейчас при хроническом среднем отите назначают жаропонижающие, обезболивающие и антибактериальные средства. В курс лечения входят физиотерапия и спиртовые согревающие компрессы. Прогноз благоприятный. До воспаления сосцевидного отростка дело обычно не доходит.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

«ЗДОРОВОЕ ТВ» -

телеканал о здоровье, медицине и здоровом образе жизни.

▲ Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа, — на этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала — известные российские врачи всех специальностей и эксперты по нетрадиционной медицине.

▲ Территория вещания: Россия, СНГ, страны Балтии.

▲ Для подключения к телеканалу «Здоровое ТВ» обращайтесь к местным операторам кабельного и спутникового телевидения.

129110, Москва, ул. Щепкина, 51/4 стр.1
 Телефон: +7 (495) 229-63-78
 Факс: +7 (495) 229-63-65
 www.tv-stream.ru

СТРИМ
 ТЕЛЕКОМПАНИЯ

ЗДОРОВОЕ
 ТВ



реклама

16+



Углеводы в цифрах и фактах

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

**Остеохондроз –
есть ли решение?**

Углеводы (по-другому их ещё называют **сахара**) – это наиболее распространённый на Земле **класс органических соединений**, входящих в состав клеток всех организмов.

На **3 большие группы** делят углеводы: моносахариды, олигосахариды и полисахариды.

Углеводы содержатся в **сладких, мучных продуктах, в кашах, фруктах**, ягодах, молочных продуктах.

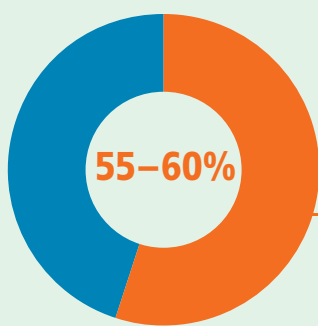
Около 80% сухой массы растений и **2–3% массы животных** составляют углеводы.

Не более **50–60 г** продуктов, содержащих углеводы, надо употреблять в день **худеющим**. До 200 г в день – для сохранения веса на стабильном уровне. При употреблении **больше 300 г** углеводов **вес начнёт увеличиваться**.

Термин происходит от слов «гидраты углерода» и **был предложен русским учёным** – химиком, медиком и фармацевтом Карлом Шмидтом в 1844 году.

Углеводы **используются** организмом **для создания глюкозы**, которая даёт нам энергию. Наше тело запасает глюкозу в печени и мышцах для дальнейшего использования.

На **30% увеличивают риск смерти** экстремальные низкоуглеводные диеты.



Сложные углеводы стимулируют выработку триптофана и серотонина, что **делает сон крепче, а настроение лучше**.

Примерно **55–60% рациона** человека европеоидной расы составляют углеводы.

Некоторые продукты содержат **неусвояемые углеводы**, к которым относится клетчатка (**пищевые волокна**, пектиновые вещества), необходимая для перистальтики кишечника, удаления из организма вредных веществ, связывания холестерина, стимулирования деятельности полезной микрофлоры.

Глюкоза – фактически **единственный источник энергии для мозга**, так как в нём нет запасов гликогена. Вот почему на низкоуглеводной диете снижается острота ума.

Углеводы необходимы нам **для поддержания иммунитета**, они регулируют обмен веществ, синтезируют нуклеиновые кислоты, которые передают наследственную информацию.

Избыток углеводов в тканях **приводит к болезням**. Например, повышение концентрации глюкозы в крови и моче ведёт к сахарному диабету.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

«Болит спина», «Не могу найти комфортного положения для позвоночника»... Как часто мы слышим эти слова от наших близких или сами переживаем подобное состояние! По статистике, каждый четвёртый взрослый в России сталкивается с этой проблемой.

И, к сожалению, тенденция такова, что всё чаще и чаще болью в спине страдают не только пожилые, но и люди молодого и среднего возраста. Причины могут быть различные: мышечные спазмы, повреждения нервных окончаний. Но чаще всего (до 80% случаев) боли в спине – это следствие дегенеративных и дистрофических заболеваний позвоночника – остеохондроза или спондилоартроза.

Разобраться в вопросах диагностики и терапии хронической боли в спине поможет д. м. н., профессор кафедры нервных болезней ФУВ ПМГМУ им. И. М. Сеченова Алексей ДАНИЛОВ.

- Остеохондроз? Спондилоартроз? Что это? В чём разница?
- Какие первые признаки остеохондроза?
- Как разобраться, с чем связана хроническая боль в спине?
- Что говорит современная наука о лечении заболеваний суставов позвоночника?

На эти и любые другие вопросы на тему заболеваний позвоночника и боли в спине Алексей Борисович готов ответить в пятницу, **25 марта, с 14.00 до 16.00** по московскому времени.

Звоните по тел. 8-800-200-20-35.

Еженедельник «ИФ. Здоровье»

! Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года. Во всех почтовых отделениях

Льготные цены!

+ Досрочная подписка!

закажите себе **ЗДОРОВЬЕ**



Не забывайте, что сейчас вы также **МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ** и **НА ВТОРОЙ КВАРТАЛ ПЕРВОГО ПОЛУГОДИЯ**.

Подписка на «ИФ. Здоровье» – любимая газета каждую неделю **С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ!**



Мы – то, что мы едим. Наше здоровье во многом зависит от нашего питания.

О ПОЛЬЗЕ АСКЕТИЗМА

Малокалорийная пища в сочетании с умеренными физическими нагрузками замедляет старение и продлевает жизнь, говорят учёные.

Впрочем, мысль о пользе аскетизма в питании не нова. Ещё наш великий учёный Мечников в «Этюдах оптимизма» писал, что были среди долгожителей и заядлые курильщики, и неисправимые пьяницы, и кофеманы, которые выпивали по два десятка чашек кофе в день и тем не менее жили они долго-долго. Но не нашёл он среди долгожителей тех, кто любил плотно и сытно поесть.

Уже в наши дни американские учёные не раз проводили эксперименты на грызунах и убеждались, что снижение калорийности пищи всего на 8% заметно улучшало мышечное здоровье. А снижение калорийности на треть удлиняло их жизнь на 10–20%.

Опыты на макаках тоже показали, что обезьяны, получавшие малокалорийную пищу, реже болели диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, раком и жили

дольше тех собратьев, которых учёные в еде не ограничивали.

Пока не было проведено ни одного масштабного исследования, как калорийность питания влияет на продолжительность жизни человека. Просто потому, что такое исследование должно продолжаться несколько десятилетий, а то и столетие и дорого стоит. А вот небольшие эксперименты на людях проводились. Добровольцы, обременённые лишним весом, но не страдавшие ожирением, снижали потребление калорий на 25% и так питались в течение полугода. А учёные наблюдали за их уровнем инсулина и температурой тела. И тот и другой показатели понижались. Оба эти понижения считаются признаками долголетия.

Но придерживаться низкокалорийной диеты – не значит голодать. Достаточно сократить калорийность на 10–15%. Надо есть много объёмной пищи: фруктов, овощей, зерновых... Меньше – животного белка и животных жиров. Избегать рафинированных продуктов, сладких десертов, газированных напитков и других источников «пустых» калорий.



фото Legion-media

30 г миндала 2 раза в неделю снижают риск развития инфаркта почти на 50%.

Диета долгожителей

Какой рацион продлевает нам жизнь?

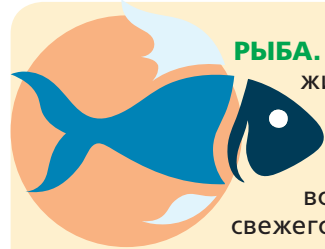


ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. Ненасыщенные жирные кислоты, входящие в него (их в оливковом масле в 3,5 раза больше, чем в любом другом), предупреждают болезни сердца и сосудов, нормализуют артериальное давление, защищают от диабета и ожирения...

Олеиновая кислота, которой много в оливковом масле, стимулирует ген, подавляющий активность раковых клеток, и может не допустить онкологических заболеваний, которые намного сокращают нам жизнь.

Есть ряд продуктов, которые реально влияют на продолжительность нашей жизни. Почти все они входят в состав средиземноморской диеты.

ЭТО:



РЫБА. В ней много полиненасыщенной жирной кислоты омега-3. К сожалению, мы рыбы едим мало, на 200% меньше, чем японцы, которые живут дольше всех в мире. А ведь всего 70 г свежего лосося или 90 г консервированных сардин удовлетворили бы нашу дневную потребность в волшебной омега-3, которая защищает клетки от старения, укрепляет стенки сосудов и снижает артериальное давление.



КРАСНОЕ ВИНО. Французы считают, что вино лечит все болезни, кроме алкоголизма. В красном сухом содержатся большие дозы антиоксидантов: флаваноидов и ресвератрола. Они защищают клетки организма от старения.

Французы переносят в 3 раза меньше инфарктов, чем американцы, хотя потребляют такое же количество жиров. При этом французы гораздо стройнее американцев. Врачи считают, причина в том, что французы регулярно пьют красное вино.

Красное сухое дают подводникам и космонавтам, чтобы нейтрализовать последствия радиоактивного облучения. А в Британии его даже прописывают больным, пережившим инфаркт.

Чтобы напиток оказывал целебное действие, надо придерживаться трёх правил: пить вино регулярно, женщинам – не больше бокала в день, мужчинам – не больше двух бокалов, и делать это во время еды.

ЙОГУРТЫ, СЫРЫ, ТВОРОГ. С наступлением менопаузы женщины начинают терять кальций по 2–3% в год, и так до 65–70 лет, после чего потери становятся меньше. Но и кальция в костях уже остаётся так мало, что почти всем хрупким представительницам белой расы в старости грозят переломы.

Казалось бы, выход простой – больше пить молока. Но чем мы становимся старше, тем хуже усваиваем кальций из этого продукта. Так что надо есть обезжиренный йогурт, твёрдый сыр, нежирный творог...



ОРЕХИ. В них много полезных жиров, которые снижают «плохой» холестерин в крови и таким образом защищают нас от инфарктов и инсультов. Орехи богаты витамином С (особенно грецкие, в них этого витамина в несколько раз больше, чем в чёрной смородине или в цитрусовых), важным для профилактики старения витамином Е (особенно миндаль), витамином А и витаминами группы В.

В бразильском орехе много селена, нехватка которого приводит к преждевременному старению. Нет селена – и клетки становятся беззащитными перед вирусами, раком... Всего два бразильских ореха дают дневную норму этого важного микроэлемента.



СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ. Они – источник необходимых для долголетия витаминов. А ещё в них есть клетчатка – растительные волокна, которые защищают наш организм от многих болезней старости.

Нерастворимая клетчатка набухает в кишечнике и вовремя очищает его. Она снижает уровень холестерина в крови и этим оберегает нас от сердечно-сосудистых болезней. Но, пожалуй, самое важное свойство клетчатки – её способность выводить из организма токсические вещества: ядохимикаты, соли тяжёлых металлов...



Подготовила Марина МАТВЕЕВА

Какое влияние оказывает регулярный просмотр эротических фильмов на поведение мужчин?

Наш эксперт — сексолог Ярослав ДМИТРИЕВА.

От нормы к патологии

В этом интересе к таким фильмам нет ничего предосудительного. Просмотр эротического кино способен разбудить мужское желание. Если мужчина находится в разлуке с любимой, то десять – двадцать минут в «компании» с DVD-дискон или видеокассетой дадут ему возможность получить физическую разрядку...

Опасность представляют не сами фильмы с пометкой «18 плюс», а порнозависимость — болезненное пристрастие к визуальным сексуальным стимулам. В этом случае у мужчины пропадает желание самому заниматься сексом: ему гораздо интереснее наблюдать за тем, как это происходит на экране.

С экрана в жизнь

Эротические фильмы оказывают значительное влияние и на мужчин, не страдающих

Как в кино!

Чем опасны фильмы для взрослых



Киноманам бывает трудно по достоинству оценить естественную женскую красоту и природную сексуальность.

от порнозависимости. Нередко потребители подобной продукции начинают переносить образы и ситуации, с которыми они познакомились в кино, в реальную жизнь. Это может привести к самым печальным последствиям и для самого человека, и для его окружения.

В голове некоторых кавалеров происходит смешение реальности и фантазий. Они

начинают думать, что в жизни всё должно происходить так же, как в кино.

«Нет» значит «нет»

В «фильмах для взрослых» женщины никогда не отказываются от интимной близости. Они всегда готовы предаться постельным утехам.

Некоторым мужчинам начинает казаться, что в реальной жизни всё должно происходить так же. Они неспособны понять, что если женщина произносит «нет», то это означает «нет». В подавляющем большинстве порнофильмов отсутствует уважение к женщине.

Бывает, мужчины вольно или невольно переносят эти «манеры» на общение со своими «домашними» дамами. Излишне говорить, что грубость и хамство могут испортить любые отношения.

Илья БРУШТЕЙН

ПРОЩАЙ, ЛЮБОВЬ!

Увлечение порнофильмами может привести к снижению мужского либидо. При просмотре фильма выделяется гормон дофамин, который отвечает за сексуальное удовлетворение. В результате в жизни мужчине уже не нужно заниматься сексом, а для получения очередной дозы дофамина требуется всё больше порно. Мужчина становится зависимым от кино.



Трёх вещей нельзя прощать женщине. Правда, никто не знает, каких именно.

Зачем подростки смотрят порно?

97% юношей и 80% девушек смотрят порно, и у пятой части из них — «зависимость от порнографии как стимулятора для реального секса».

К такому выводу пришли социологи из Великобритании после опросов, проведённых среди студентов и школьников старших классов. 23% опрошенных парней заявили, что они пытались завязать с просмотром порнографии, но у них не получилось, среди девушек таковых 8%. 13% юношей и 10% девушек признались, что стали увлекаться «более экстремальными» сюжетами данного жанра. 7% юношей даже не отказались бы

от консультации у врача, так как считают, что их зависимость от просмотра порнографии полностью вышла из-под контроля.

Большинство опрошенных юношей заявили, что из-за своей привычки ухудшили или совсем порвали отношения со своими партнёрами, а также стали в целом меньше общаться с окружающими людьми.

Исследование также показало, что мальчики смотрят порнографию в основном ради удовольствия, а девушки — из любопытства или для получения полезной информации.

Кроме того, треть опрошенных британских школьников полагают, что из порнофильмов можно понять, как на самом деле себя нужно вести в отношениях.

актёр

Иван Жидков

— Мне кажется, что просмотр эротических фильмов у подростков точно повышает сексуальный потенциал, у взрослых — скорее да, чем нет. Но лично я такими фильмами не увлекаюсь.



первый читатель

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

В МАРТЕ в каждом номере газеты **«АиФ. На даче»**

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года. Во всех почтовых отделениях.



Каждому покупателю*

100 СОРТОВ РАЗНЫХ СЕМЯН

В ПОДАРОК

В ПРОДАЖЕ С 22 МАРТА

*В продаже через розничные сети. Количество ограничено.

Реклама 16+



Что-нибудь от головы



Марина СТЕПНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Отчего я не Зощенко? Почему Бог не дал мне сатирического взгляда на мир? Я бы тогда часами торчала в московских аптеках. Какой парад человеческих типов!

Самый распространённый посетитель московской аптеки – нервный горожанин. Пол – произвольный. Обычно хочет панацею, заветную таблетку от всего. Я своими глазами наблюдала, как такой тип потребовал «что-нибудь от носа». Провизор думала ровно секунду, прежде чем выдать пузырёк.

Я обомлела. Конечно, медицинское образование не передаётся половым путём, но всё же, как жена лор-врача, я поневоле знаю, сколько видов соплей способен породить человеческий нос. И для каждой разновидности – свои капли, таблетки... А те, кто считает, что насморк без лечения проходит за семь дней, а с лечением – за неделю, довольно быстро переходят в разряд хронических страдальцев, которые способны дышать только при помощи подручных средств. А тут такая точность диагностики прямо сквозь шарф и пальто!

«Как так можно?! – возмутилась я. – Может, у него и не нос совсем!» Муж только хмыкнул: у него таких смелых экспериментаторов каждый день человек 15 минимум. Все костерят врачей, медицину, судьбу и всё равно покупают «что-нибудь от носа».

Следующей в очереди оказалась озабоченная дама. Эта, наоборот, знала, чего хочет, с точностью до грана и золотника. Народная медицина! Дама верила в неё так же истово, как иные верят в инопланетян-вредителей. Дама хотела всё натуральное – целебные травы, вытяжку из слюны спрута, сперму слона и пареную репу. Ни слова об антибиотиках! Деды наши жили без этого всего... «И помирали каждый третий, не дожив до пяти лет», – не удержалась я. «Чшш! – устыдил меня муж. – Не мешай работать эволюции. К тому же толчёные языки девственниц всё равно не завезли». Дама удалилась, оснащённая бальзамом «Жабий камень» с маслом рыжиков. В воздухе пахло средневековым мракобесием.

Мы уже уходили, когда в аптеку вошла очередная нервная горожанка и потребовала «что-нибудь от головы». «А если у неё что-то серьёзное?» – пригорюнилась я. «Тогда она вряд ли бы сюда добрела», – успокоил меня муж.

Провизор резво нырнула под прилавок, и нервная горожанка получила свою коробочку. Надеюсь, что ей помогло.



Павильон Петра Великого в городе Спа, Бельгия



Старорусские минеральные воды



Фонтан Муравьёвский источник



Буфет в Старой Руссе



Добыча минеральной грязи

Царские воды

Как на Руси минеральные источники искали

Когда заходит разговор об отечественных минеральных водах, первая ассоциация – Кавказ. Нумерованные «Ессентуки», «Нарзан», Кисловодск, Пятигорск, Лермонтов и «Герой нашего времени».

СПОРУ нет – эти воды действительно целебные, временами даже чудотворные. Но всё-таки история российской минералки и водолечения началась на Севере, между нынешними городами Кондопога и Медвежьегорск.

Ссылное здоровье

В 1601-м царь Борис Годунов сослал в Заонежье, в село Толвуй, некую Ксению Романову, в девичестве Шестову. Предварительно её насильно постригли в монахини под именем Марфа. Это была мать Михаила, первого русского царя из династии Романовых, родная прабабка Петра I.

Годунов, ссылая Марфу в чудовищную северную глушь, рассчитывал, что она не вынесет сурового климата. Но, как выяснилось впоследствии, Марфа «в оном Толвуйе болезни многия избыла». Причиной тому стал источник шунгитовых минеральных вод, который действует до сих пор и называется «Царевен источник».

Целебный источник

Пётр I поначалу ездил на воды в Европу, предпочитая бельгийский курорт Спа. В 1717 году, вернувшись оттуда, царь-плотник загорелся идеей разыскать похожие минеральные воды в России. Вероятно, что здесь дело не обошлось без семейной легенды. Директор Аптекарского огорода, шотландец Роберт Эрскин и личный врач Петра, родившийся в России немец Лаврентий Блюментрост были отправлены искать русские минеральные источники именно в те края.

Кроме семейного предания царя, в активе поисковиков имелось донесение коменданта олонекских металлургических заводов Виллема Генина

от 1714 года. «Кончезерского медеплавильного завода молотовой работник Иван Ребоев сыскал ключ целебных вод в девяти верстах от завода, на Рав-болоте, где следил за вывозом болотной руды. Онный Ребоев скорбел многие годы тяжкой сердечной болезнью, однако ж, попив сей болотной воды дня с три, почувствовал облегчение и увеселение».

Анализ Блюментроста подтвердил, что вода и впрямь целебная. Группа из недужных солдат олонекского батальона, отобранная для эксперимента, также дала неплохой результат – почти все «хворые желудком, а иные геморроидальным кровотечением» вернулись в строй. Не повезло только шотландскому медику – Роберт Эрскин умер в Олонце. Однако труды его не остались втуне.

Пётр, явившийся на новооткрытый источник 28 января 1719 года, был в восторге. Поскольку шла Северная война, воды назвали Марциальными, в честь бога войны Марса.

Купить курорт

Водолечение приходилось внедрять из-под палки. Сам Пётр ещё трижды ездил на Марциальные воды – в 1720, 1722 и 1724 годах. Он вывозил с собою придворных, которые были вынуждены изображать удовольствие, однако украдкой плевались – здешняя железистая вода на вкус оказалась так себе. И даже издал специальный рескрипт: «Объявление о лечительных водах, сысканных на Олонце, а от каких болезней, и как при том употреблении поступать, тому дохтурское определение. Также и указ Его Царского Величества на оные дохтурские правила». Кстати, правила самодержец составлял лично, поскольку имел диплом хирурга. Список впечатляет: «Оные воды лечат следующие жестокие болезни, а именно: цынготную, желчь, бессильство желудка, рвоту, понос,

почечную, каменную, ежели песок или малые камни и оные из почек гонит, от водяной, когда оная зачинается, от запору месячной крови у жен, от излишнего кровотечения у оных, от падучей, выгоняет глисты, также лечат килы и от прочих болезней великую силу имеют».

В 1770 году Канцелярия строений Санкт-Петербурга выставила на аукцион несколько земельных участков города. В частности, солидный фрагмент слободки, что находится между нынешней улицей Ва-

тутина и Кондратьевским проспектом. Охотников на него не нашлось.

За исключением русского учёного-энциклопедиста, писателя, философа, композитора и сенатора Григория Теплова. Он знал, что где-то в этом районе тот самый шотландский врач Роберт Эрс-

кин обнаружил странную воду, оставлявшую охристые лужи. Изыскания Теплова показали, что Роберт Карлович описал состав этой воды. Она оказалась весьма похожа на Марциальные. И тогда сенатор попросил пожаловать ему «этот пустырь, никому не нужный и никому не годный». Как раз в тот момент врачи рекомендовали ему ехать в Карлсбад. Деньги, выделенные казной на поездку и лечение, он употребил для строительства мызы и оранжерей. И стал единовластным хозяином всей здешней воды, чудесные свойства которой превозносил в своём труде «Рассуждения о врачебной науке». Название же мызы Полюстрово (от латинского polustra – болото) сейчас известно каждому петербуржцу. Это самая популярная в городе минералка.

Такой была первая страница истории русских минеральных вод. Ссылка, счастливый случай, интриги, сила и принуждение. Теперь была очередь за Кавказом, Тверью и Старой Руссой – эти регионы до сих пор оспаривают звание столицы водолечения.

Константин КУДРЯШОВ

Пётр I поначалу ездил на воды в Европу, но, вернувшись, загорелся идеей разыскать похожие минеральные воды в России.

Известный артист Геннадий ХАЗАНОВ рассказал «АиФ. Здоровье» о том, что ему помогает мыслить позитивно.

Работа или отдых?

? Геннадий Викторович, из каких составляющих сегодня складывается ваша жизнь?

Чем заняты ваши будни?

— Сколько я себя помню, очень большой процент моей жизни заполняла работа, работа в самом широком аспекте. Если к исполнению своих обязанностей подходить с максимальной ответственностью, то получится, что времени ни на что другое толком и не остаётся. Я художественный руководитель театра, действующий актёр, снимающийся на телевидении и регулярно общающийся с прессой, — уже достаточный список дел для одного человека, даже без включения естественных домашних нагрузок, если их можно называть нагрузками. Поэтому, когда вы говорите про мои будни, я не очень понимаю, чем вы их отличаете от праздников.

? И что же, они у вас совсем друг от друга не отличаются?

— Нет, у меня праздников нет. У меня могут выпадать нерабочие дни, но это не значит, что я в этот момент отдыхаю. Достаточно дать было интервью одному изданию, к этому начинают присовокупляться новые просьбы снабдить их ещё фотографиями. Работа эта, я бы сказал, носит довольно странный характер. Вот я даю вам интервью — как вы считаете, это разве не работа? Но огромное количество работы считается — именно считается! — работой, но почему-то никому в голову не приходит эту работу оплачивать! Говорите, благодаря этой публикации больше людей придёт в Театр эстрады? Простите, но, если бы количество интервью, связанное с Театром эстрады, было бы напрямую завязано с количеством проданных билетов, я думаю, что этого здания на всех не хватило бы...

Геннадий Хазанов:

«Я — счастливый человек»



С дочкой Алисой

Шутки — в сторону

? Когда-то в России были великие писатели... Толстой, Достоевский, Шолохов... А сегодня ничего похожего и близко в нашей литературе нет. Почему?

— Я на всё теперь отвечаю только эпиграфом, который использовал Николай Васильевич Гоголь в пьесе «Ревизор»: «Неча на зеркало пенять, коли рожа крива», — вот и всё. Всё, что происходит в литературе, в искусстве, в шоу-бизнесе, в промышленности, в образовании, — всё это отражение той жизни, того времени, в котором мы находимся. Вот и весь ответ. Это причинно-следственная связь, одно формирует другое. Мне очень понравилось высказывание писателя Юрия Бондарева, которое вызвало в своё время та-а-акие протесты. Он сказал: «Вот вы взлетели, а вы знаете

аэродром, на который вы хотите приземлиться?» Это было в лихие 90-е годы, про которые уже столько написано и правдивого, и скандально-го, и придуманного...

? Время сейчас тоже лихое, непростое... Шутить сегодня сложнее?

— А почему вообще считается, что я шучу? Я никак не могу этого понять! Почему вы со мной разговариваете, как с артистом, который на эстраде выступает с юморесками? Я покончил с этим почти 20 лет назад!

? Ну тогда я задам вопрос по-другому. Что вам сегодня поднимает настроение, что держит на плаву?

— Меня действительно поддерживает изучение истории. Я не шучу. Когда ты много узнаёшь, ты сразу перестаёшь ужасаться и впадать в панику.

По-настоящему важна только семья, это — основа основ. Мы с женой вместе 45 лет. Я у Бога даже не просил такого счастья, а он дал.



В спектакле «Ужин с дураком»

? Тем не менее трудно не ужасаться, когда включаешь новости. Как сохранять при таком наплыве негатива здоровье — и физическое, и психическое?

— Вы мне задаёте вопросы, будто я Малышева из программы «Жить здорово». Вообще, знаете, как надо жить? Надо открывать утром глаза и радоваться, что ты ещё здесь в гостях, что тебя никто не «выгнал», сколько бы тебе ни было лет. Чем раньше в тебе поселится это ощущение радости, тем лучше. Человек думает, что, когда он пришёл в этот мир, с этого всё и началось. Нет, ты гость, причём ненадолго.

Точки опоры

? А помимо изучения истории что ещё заряжает вашу «батарейку»?

— Семья моя. Моя жена. Мы вместе 45 лет. Я у Бога даже не просил такого счастья, а он дал! Моя дочь, которая вызывает у меня глубочайшее уважение как человек, серьёзно занимающийся разными направлениями того, что называется творчеством. Она снимает сама полнометражный художественный фильм. Я рад и горд: Алиса проживает самостоятельную жизнь, почти не прибегая к помощи, почти.

? Вы отец-критик или больше хвалите дочь?

— У меня нет такого разделения. Когда речь идёт о деле, я вообще выхожу из статуса отца, я этих родственных связей не понимаю. По-настоящему важна только семья, это — основа основ. Я не женат на социальных институтах, я не женат на власти. У меня счастливая жизнь, я реализованный человек в профессии настолько, насколько мне Господь отмерил этих способностей. В свои 70 лет могу сказать: жизнь прожита не зря.

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
№ 691
№ 692

4	2	3	6	1	2	1	4	2
5	5	6	2	5	1	2	4	2
2	1	3	1	2	4	5	2	1
6	2	1	2	2	5	1	3	5
1	3	1	5	6	1	1	4	2
2	2	1	2	2	4	2	2	1
1	2	1	6	1	2	3	3	1
2	1	1	3	5	1	4	2	6

2	3	4	6	2	1	1	2	4
5	2	1	1	1	1	2	2	4
1	2	1	6	4	2	2	1	4
2	6	6	1	1	4	2	3	5
4	2	1	3	2	2	2	1	1
1	4	1	3	1	2	2	2	1
2	4	2	3	4	1	4	4	1
6	2	2	2	2	1	2	1	4

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Людовик — Резидент — Крюкова — Спортзал — Темя — Беда — Вата — Нога — Эхо — Море — Гром — Сатин — Рацион — Ужин — Оборона — Збруев — Редис — Враки — Змея — Напев — Канада — Зебра.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Березняк — Аллилуева — Кетамин — Виза — Лукьяненко — Вяз — Рур — Гарбо — «Абба» — Старина — Дача — Крыса — Труд — Ханжество — Виардо — Гну — Зубр — Талисман.

- Инъекции по правилам: как их делать больным диабетом
- Полезные пищевые привычки: советуют детские психологи
- Школа здорового позвоночника: премьера рубрики
- Весенние проблемы с кожей: учимся их решать
- Сон и вес: почему они связаны

Благоразумный человек, прежде чем что-либо сделать, подумает и не один раз, в отличие от того, кто мчится по жизни сломя голову, кому всё нипочём, кто способен рискнуть всем, даже тем, чего у него нет. А к какой категории относитесь вы? Выбирая один из двух возможных вариантов ответов, вы получите соответствующий результат.

1 Пойдёте ли вы на всё, лишь бы получить то, что хочется?

- а) Нет, потому что могу далеко зайти.
- б) Да, потому что просто стоять на своём — ещё хуже.

2 Надеетесь ли вы, что когда-нибудь попадёте в историю?

- а) Нет, потому что она может оказаться историей болезни.
- б) Да, потому что я и так частенько попадаю в истории.

3 Можете ли вы вступить в конфликт, лишь бы на вас обратили внимание?

- а) Нет, я не готова вступить даже в какую-нибудь партию.
- б) Да, если мужчина того стоит.

4 Умеете ли вы вовремя остановиться, почувствовав, что начинаете проигрывать?

- а) Да, особенно если возможна остановка по требованию.
- б) Нет, если играю на чьих-то нервах.

Благоразумны ли вы?



Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

Предпочтение варианта ответов а) может означать, что вы весьма благоразумны, ваши потребности умеренны, а потому никакие особые разочарования пока не подстерегают вас на жизненном пути. Почему? Да хотя бы потому, что вы с готовностью взялись отвечать на все вопросы этого не слишком серьёзного теста.

Преобладание же варианта ответов б) может говорить о склонности к безрассудству. Вам всегда всего мало. Хотелось бы порекомендовать вам: научитесь радоваться любому жизненным мелочам. Это поможет вам стать более спокойным и рассудительным человеком. И не реагируйте слишком серьёзно на результат тестирования, ведь тест-то этот шуточный, хотя, конечно, в каждой шутке есть доля правды...

Составил Евгений ТАРАСОВ, психолог

СМЕХ

Ха-Ха!

Хо-Хо!

ТЕРАПИЯ

Почему-то всё то, что мне нравится, или дорого, или вредно для здоровья, или замужем.

5 Вы бегаете по утрам?

- а) Только в весёлой компании.
- б) Только от мужа, от детей...

6 Любите ли вы больших собак?

- а) Нет, потому что у них большие зубы.
- б) Да, потому что они большие друзья человека.

7 Любите ли вы часами сидеть на солнце?

- а) Нет, ведь на этом дневном светиле долго не усидишь.
- б) Да, ведь даже оно не способно высветить мои теневые стороны!

8 Готовы ли вы сесть на шею состоятельному человеку?

- а) Да, если у него чистая шея...
- б) Ну, если он не способен носить женщину на руках...

9 Вы не хотите садиться на диету, потому что:

- а) Боитесь, что потом уже не встанете.
- б) Просто вам некогда присесть.

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!!!

№ 691

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

№ 692

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

СКАНВОРД

1

2

2

ОТВЕТЫ ПУБЛИКОВАНЫ НА СТ. 23

«СОЛНЕЧНЫЙ КОРОЛЬ», У КОТОРОГО БЫЛО ЧЕТЫРЕСТА ТРИНАДЦАТЬ КРОВАТЕЙ!

САМЫЙ РАСПРОСТРАНЁННЫЙ АНЕСТЕТИК У АМЕРИКАНЦЕВ ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ ВО ВЬЕТНАМЕ

ЧЕЙ РОМАН ЛЕГ В ОСНОВУ ФАНТАСТИЧЕСКОГО ТРИЛЛЕРА «НОЧНОЙ ДОЗОР»?

ПОБЕДИТЕЛИ «ЕВРОВИДЕНИЯ» В 1974 ГОДУ

ЛАРИСКА ПРИ СТАРУХЕ ШАПОКЛЯК

КАКУЮ ПЕВИЦУ МАТЬ ИВАНА ТУРГЕНЕВА ЗА ГЛАЗА НАЗЫВАЛА «ПРОКЛЯТОЙ ЦЫГАНКОЙ»?

«ОТ СЕРДЕЧНЫХ НОВЫХ РАН, ОТ ИЗМЕНЫ, ОТ ЗАБВЕНЬЯ, СОХРАНИТ МОЙ ...!»

КАКОЕ ПОНЯТИЕ У КИТАЙЦЕВ ОБОЗНАЧАЕТСЯ ИЕРОГЛИФОМ «ДВЕ ЖЕНЩИНЫ ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ»?

«ВРУЧЕНИЕ ВЗЯТКИ»

«НАЧИНКА» ТАРТЮФА

БОРОДАТАЯ АНТИЛОПА

БИЗОН ИЗ ПУЩИ

«... ПРИ СВЕЧАХ»

«... МОЖЕТ БЫТЬ СЛЫШЕН НА РАССТОЯНИИ В 25 КИЛОМЕТРОВ

КАЖДОДНЕВНЫЙ ...

МАТЕРИЯ ПРОЛЕТАРСКИХ РУБАХ

НЕМЕЦКИЙ КУЗБАСС

КАКОГО ОВОЩА ПОЗВОЛЯЕТ НАМ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ВЕСЕННЕЙ ПРОСТУДЫ?

«И ЛЬЕТСЯ ПЕСНЯ СВОБОДНО, ЗВОНКО, И В ДАЛЬ УНОСИТ ЛИХОЙ ...»

КАКОГО ЗВЕРЯ ОЗВУЧИЛ КРИС РОК В МУЛЬТФИЛЬМЕ «МАДАГАСКАР»?

ИЗБИВАЮЩИЙСЯ ФЛАКОН ЯДА

РАЗРЕШАЮЩАЯ ПОДПИСЬ

КАКОЕ ДЕРЕВО ЖИТЕЛИ МАССАЧУСЕТСА СДЕЛАЛИ СИМВОЛОМ СВОЕГО ШТАТА?

«БАЙКИ БРЕХУНА»

«ТУТ БАБОЧКА ПРИЛЕТЕЛА, КРЫЛЫШКАМИ ПОМАХАЛА, СТАЛО ... ПОТУХАТЬ — И ПОТУХЛО»

ВТОРАЯ ЖЕНА ИОСИФА СТАЛИНА

В КАКОЙ РОЩЕ «ВЕНИКИ ВЯЖУТ»?

СУТОЧНЫЙ ... ПИТАНИЯ

В КАКОЙ СТРАНЕ СЕВЕРНОЙ АМЕРИКИ БОЛЕЕ ТРЕТИ СЕМЕЙНЫХ ПАР СПЯТ В РАЗНЫХ КОМНАТАХ?

ВОЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

МАКУШКА, НО КОРОЧЕ

СЕДЫЕ ВРЕМЕНА

ВЕРНУВШИЙСЯ ЗВУК

ОЛЕГ

ХЛОПОК ИЗ АПТЕКИ

1

2

2

ИФ

здоровизм

По нервам бьют тех, у кого есть совесть.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ ИФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 12 2016 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Дарья НЕТЕСА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Отдел распространения
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)
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

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 17.03.2016 г.
Время подписания в печать: по графику — 16.00, фактическое — 16.00.
Дата выхода в свет 22.03.2016 г.
Заказ № 0371-2016. Тираж 450 672 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 6 0 1 2

9 771562 755431