

АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ



**ВЫБИРАЕМ РОЛИКИ
ДЛЯ НОВИЧКА
И МАСТЕРА**

стр. 19

ЗДОРОВЬЕ



ПЛАН В

Как защититься
от гепатита

стр. 5

ВЕСЕННИЙ СПЛИН?

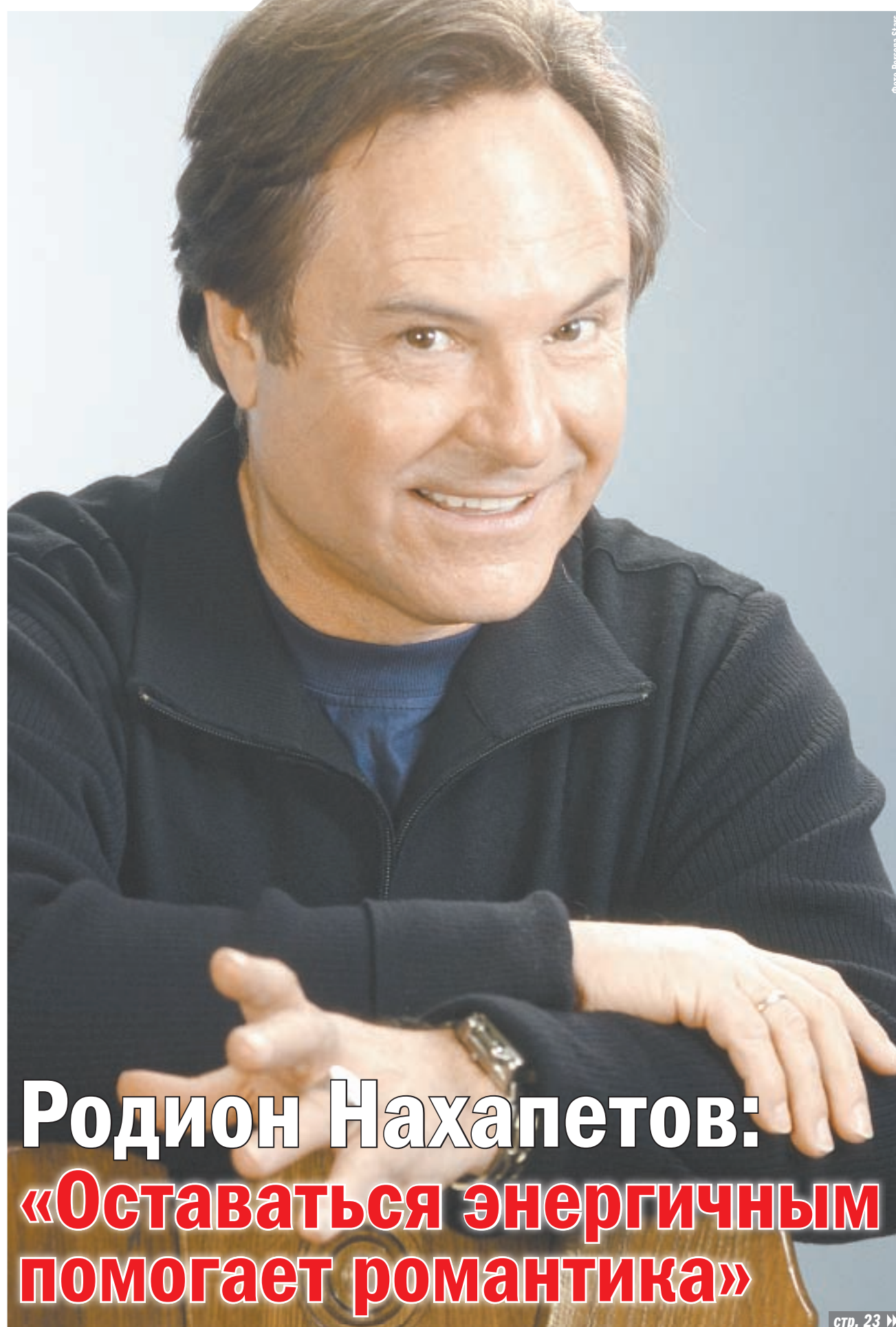
Значит, нужен
витамин!

стр. 10

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Боремся
с голодом

стр. 14



© foto Persona Stars

**Родион Нахапетов:
«Оставаться энергичным
помогает романтика»**

стр. 23 ►►

4 Каменный гость
Убираем зубной
налет

6 Первая встреча
Зачем
беременным УЗИ

7 Артроз
Каков прогноз?

**9 Дети-
потеряшки**
Чем им помочь?

15 Установим бюст
Упражнения
для груди

20 Социофобы
Кто они такие?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил ДЕРЖАВИН,
актер



Михаил Державин в Театре сатиры известен своим добрым и отзывчивым нравом. В фильме «Моя морячка» он сыграл практически свой бесконфликтный и терпеливый характер. И, кстати, друг, коллега и начальник Михаила Михайловича Александр Ширвиндт давно уверяет всех, что поспорить с Державиным невозможно, даже если очень стараться и напрашиваться. Сегодня Михаил Державин – первый читатель этого номера «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРОФИЛАКТИКА



Завтрак съешь сам

Диабетикам следует съедать высококалорийный завтрак, а калорийность обеда и ужина, напротив, сокращать, считают израильские ученые. Больше количество калорий во время завтрака, когда глюкозный отклик на еду наименее силен, и употребление меньшего количества калорий на ужин значительно снижают как глюкозные пики после еды, так и средний дневной уровень глюкозы.

В исследовании пациентам с диабетом 2-й группы назначалась одна из двух равных по общей калорийности диет. Диета Б состояла из завтрака на 700 ккал, обеда – на 600 ккал, ужина – на 200 ккал. Диета Д – завтрак на 200 ккал, обед на 600 ккал и ужин на 700 ккал. На седьмой день все пациенты сдавали анализы крови в лаборатории: сначала натощак и далее в течение дня. Через две недели они менялись диетами – и анализы повторялись.

Результаты исследования показали, что уровень глюкозы в крови после еды был на 20% ниже у пациентов на диете Б по сравнению с лицами на диете Д.

ИНТЕРЕСНО

Плоды просвещения

Сегодня юноши и девушки получают информацию о сексе в основном в школе, говорят британские ученые.

В 1990 году школа давала 28% информации об отношениях полов, а в 2012-м эта доля увеличилась до 40%. С родителями советуются немногие: 7% юношей и 3% девушек. Тех, кто обращается по вопросам секса к медицинским работникам, еще меньше – 1% мужчин и 3% женщин. Все остальные ответы на пикантные вопросы подростки получают от своих первых партнеров, друзей или при просмотре порнофильмов.

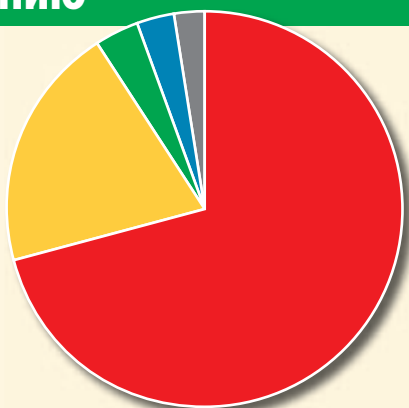
Те, кто узнавал о половой жизни главным образом на занятиях в школе, позже потеряли девственность, а также реже занимались незащищенным сексом и заражались заболеваниями, передающимися половым путем.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

На 70% возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний у людей, которые пренебрегают гигиеной полости рта, по сравнению с теми, кто чистит зубы 2 раза в день.

Сколько раз в день вы чистите зубы?

71%	Дважды: утром и вечером
20%	Один раз
3,5%	Не каждый день
3%	Вообще не чищу
2,5%	После каждого приема пищи



Всего в опросе приняли участие 10 236 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Вирус или бактерия?

Новый анализ крови, который быстро определяет, бактериальная инфекция у больного или вирусная и, соответственно, надо ему назначать антибиотики или нет, разработали израильские медики.

Бактерии и вирусы задействуют разные белковые каскады при попадании в организм. Важным для нового теста стал белок TRAIL: его концентрация высока при вирусных инфекциях и мала при бактериальных.

Новый метод правильно определил природу заражения более чем у 300 пациентов с подозрением на инфекцию. Технология позволяет получить результаты за 2 часа, тогда как обычная процедура требует нескольких дней исследований.



ВЫВОД

Сила спорта



Двигательной активностью можно добиться значительных улучшений состояния тела и мозга, даже невзирая на влияние генетики и окружающей среды, доказали финские ученые.

Они взяли 10 пар молодых однояйцевых близнецов-мужчин, образ жизни которых стал различаться после того, как они оставили родительский дом. В каждой из пар один близнец регулярно занимался спортом, второй – нет. Для определения их физического состояния им измерили выносливость, композиционный состав тела и чувствительность к инсулину, а также провели сканирование мозга.

Оказалось, что малоподвижные близнецы обладали меньшей выносливостью, более высоким процентом жировых отложений и имели признаки невосприимчивости к инсулину, что свидетельствовало о проблемах с обменом веществ. А у активных близнецов было значительно больше серого вещества в мозге, чем у их малоподвижных братьев, особенно в областях, отвечающих за управление движением и координацию. И все эти различия произошли у них всего за 3 года.

ИССЛЕДОВАНИЕ

В чужой шкуре

Глядя на человека, дрожащего от холода, мы начинаем чувствовать себя замерзшими, утверждают британские ученые.

Добровольцы в их исследовании смотрели видео, как люди опускали руки в холодную воду, при этом температура тела наблюдателей понижалась. Ученые полагают, что подобные неосознанные физиологические изменения позволяют нам сочувствовать друг другу. «Люди – социальные существа, и большая часть нашего успеха зависит от способности сотрудничать в сложных сообществах. Если бы мы не умели сочувствовать друг другу, предсказывать мысли и чувства других людей, сосуществовать нам было бы непросто», – говорят ученые.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Результат недосыпа

В бессонные ночи мы не просто больше едим, мы потребляем больше жиров, чем обычно, говорят ученые из Университета Пенсильвании.

Они провели исследование, связывающее активность мозга с аппетитом после длительной потери сна. Состав добровольцев был подобран так, что они не имели различий в весе, возрасте и привычках. В первую ночь спали все. Затем 34 участника должны были не спать 3 ночи, а остальные 12 спали по 8 часов каждые сутки. По утрам все испытуемые проходили МРТ, которое показывало активность отдельных участков мозга у спавших и неспавших. Также добровольцы могли есть, что захотят, в любых количествах.

В дни лишения сна испытуемые потребляли в среднем на 1000 килокалорий больше, чем в дни, когда они спали достаточно. Большинство этих калорий люди получали от жирной, а не от богатой углеводами пищи.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 21% снизилась младенческая смертность в стране в прошлом году.

ИНИЦИАТИВА

Все пачки на одно лицо

Институт наркологического здоровья нации направил Минздраву просьбу рассмотреть идею запрета брендинговых сигаретных пачек. Пресс-служба ведомства сообщила, что появление такой упаковки – одинаковой для всех производителей и без названия бренда – в перспективе не исключено.

Запрет брендинговых пачек хорошо зарекомендовал себя за последние два года в Австралии. Такая мера оказывает положительное психологическое воздействие на курильщиков: не создает визуальной привлекательности товара.

На унифицированные пачки перешла также Ирландия, а теперь этот опыт планируют перенять в Великобритании и Франции.

НЕВЕРОЯТНО!

Частники отстают

Женщины, рожаящие в государственных больницах, чаще довольны прошедшими родами, чем те, кто выбирает индивидуальное сопровождение в частных клиниках, показало исследование австралийских ученых.

Те, у кого принимали роды в бюджетных учреждениях, были окружены большим вниманием и заботой, нежели клиенты частных заведений. Последним после родов в 6 раз реже звонили их врачи, к ним в 34 раза реже приходили акушеры-гинекологи на дом. Пациентки бюджетных заведений в 2 раза чаще оказываются довольны тем, как прошли роды. При этом степень удовлетворенности женщин не зависела от того, сколько времени они провели в стационаре.



Комментирует врач-сомнолог, заведующий отделением медицины сна Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, доцент Михаил ПОЛУЭКТОВ:

– Наши исследования показали, что бессонница приводит к трем проблемам: к изменению выработки гормонов, регулирующих аппетит (грелина и лептина), к эмоциональным расстройствам и к возникновению неправильного стиля питания, а все это в свою очередь ведет к увеличению веса. Так что нет ничего удивительного, что в дни без сна добровольцы потребляли на 1000 килокалорий больше. Но почему испытуемые предпочитали именно жирную пищу, у нас объяснения нет, ведь углеводистая пища лучше защищает от стресса и способствует сну. Может быть, статья переведена не совсем корректно?

И, хотя в этой работе исследовали эффекты полного лишения сна, а не недосыпа, похожие процессы могут происходить и у тех, кто просто недостаточно много спит.

Александр РУМЯНЦЕВ:

«Взрослой онкологии есть что позаимствовать у детской»

Высокая заболеваемость, поздняя диагностика, дефицит всего... Когда заходит речь об онкологической помощи у нас в стране, разговор нередко принимает пессимистический оттенок. Уточним: об онкологической помощи взрослым. В педиатрической онкологической практике ситуация несколько иная. За счет чего?

Слово – главному детскому гематологу Минздрава РФ, директору ФНКЦ детской гематологии, онкологии и иммунологии им. Д. Рогачева, профессору Александру РУМЯНЦЕВУ.

Формула мастера

– Александр Григорьевич, когда лет двадцать назад я впервые брала у вас интервью, особыми успехами наша детская гематология похвастаться не могла. Ситуация изменилась?

– Радикально! За 50 лет, что прошли с создания первого гематологического отделения в Морозовской детской городской клинической больнице, вопрос жить или не жить у детей, больных лейкемией (рак крови. – Ред.), теперь уже не стоит. Мы ориентированы только на выздоровление! Судите сами: если в 1991 году десятилетняя выживаемость детей с лейкемией у нас в стране составляла лишь 7,9%, а в США и в Германии, выживали 70%, сегодня наш российский протокол лечения рака крови входит в топ лучших мировых протоколов. А выживаемость детей с лейкемией по России – больше 80%. При этом за последние 20 лет у нас не появилось ни одного нового лекарства.

– За счет чего произошел такой прорыв?

– За счет четкой организации работы. Да, мы используем старые препараты, но по жестко определенным технологиям. Немцы называют это «формулой мастера». И мы эту систему внедрили. Более того, мы успешно конкурируем со многими нашими западными коллегами, которые уже приезжают к нам перенимать опыт. На сегодняшний день ФНКЦ детской гематологии, онкологии и иммунологии – самый крупный детский медицинский центр высоких технологий в Европе, в котором одновременно лечатся 425 детей со смертельными заболеваниями. У нас работают врачи 28 различных узких специальностей. И такая концентрация специалистов, способных провести всю технологическую лечебную цепочку от начала до конца, оказалась экономически более выгодной, чем разброс по мелким, разрозненным отделениям.

– Не говоря уже об очевидных плюсах для научной работы... Она у вас ведется?

– За последнее время мы открыли причины нескольких абсолютно

новых заболеваний, установили причину одного из видов заболеваний тромбоцитов, открыли два новых иммунодефицита, описали несколько абсолютно необычных расстройств и заболеваний. И благодаря этому входим сегодня в тройку ведущих учреждений Минздрава России.

Новые горизонты

– Вот только, кроме вашего центра, выбирать родителям онкобольного ребенка, должно быть, особенно не из чего...

– Это уже не так. Сегодня центры детской онкологии и гематологии есть в 60 регионах России. Вскоре к ним прибавится современный, инновационный Детский онкологический центр в Чечне. При этом все мы работаем по единым стандартизированным протоколам лечения. От Владивостока до Калининграда все дети у нас получают одинаковую противоопухолевую терапию.

В России выживаемость детей с лейкемией составляет более 80%

Расширилась и география лечебных учреждений, в которых проводится трансплантация костного мозга. На сегодняшний день помимо нашего центра и РДКБ этим занимаются в Институте трансплантологии и гематологии им. Раисы Горбачевой в Санкт-Петербурге, а также в Нижнем Новгороде, в Екатеринбурге, в Новосибирске...

Параллельно идет и большая совместная научная работа по внедрению инновационного протокола лечения, направленного на улучшение выживаемости пациентов и качества их жизни. Сегодня в этой работе вместе с нашим центром принимают участие 48 субъектов Российской Федерации, а также Белоруссия, Казахстан, Узбекистан. Ежегодно в эту программу мы рекрутируем до 700 детей, больных острым лимфобластным лейкозом, что составляет примерно 70% всех юных пациентов с этим диагнозом.

– Слышала, что вам удалось создать реабилитационный центр для детей, выздоравливающих от рака...

– Да, сегодня онкологические заболевания из ранга смертельных переходят в ранг хронических, которые подлежат лечению. Однако не секрет, что ни один ребенок, перенесший такое заболевание и тотальное противоопухолевое лечение, не является принципиально здоровым: после столь серьезного вмешательства в организм маленьких пациентов у них появляется множество проблем. Следующий обязательный этап – реабилитация.

И в прошлом году при поддержке Президента РФ мы организовали на территории бывшего подмосковного санатория Совмина СССР Центр высоких медицинских технологий по реабилитации детей, выздоровевших от рака. При этом впервые в рамках ОМС мы подготовили 17 клинических рекомендаций и медико-экономических стандартов, получив тарифы на проведение реабилитации 4 тысяч детей, переживших трансплантацию костного мозга, с опухолями головного мозга, с новообразованиями внутренних органов и выздоровевших от рака. Следующий этап, к которому мы идем и которого обязательно достигнем, – это реабилитация семей онкобольных детей.

От мечты – к реальности

– Вашим коллегам из «взрослой» онкологической сети о подобном остается лишь мечтать...

– Эти мечты вполне реальны, если подойти к делу рационально, четко выстроив систему «поликлиника–дневной стационар–стационар», когда онкологический пациент находится в непрерывном процессе медицинского наблюдения и лечения. Но еще больших успехов можно было бы добиться, начав лечить взрослых по детским протоколам.

– Детским?!

– Такой опыт у нас уже был. Еще в советские времена. В порядке эксперимента на базе взрослых онкологических отделений некоторых лечебных учреждений Москвы мы взяли на детские протоколы лечения лейкозов, лимфом, лимфогранулематоза сперва подростков от 18 до 21 года, а затем – и молодежь до 28 лет. И получили фантастический результат: взрослые участники этой программы стали выздоравливать! За эту работу группа врачей Боткинской больницы и сотрудников РДКБ, в котором я тогда работал, получили премию правительства Москвы.

И сегодня сотрудники нашего центра вновь приглашены



Фото: Эльвира Кудрявцева

правительством Москвы во взрослую онкологическую городскую сеть для внедрения принципиально новых подходов в организации онкологической помощи населению.

– В чем они заключаются?

– В другой идеологии. Во взрослой онкологии на первое место ставится задача улучшения качества жизни пациента. Главная задача детской онкологии – выздоровление, поэтому у нас более жесткие протоколы лечения, отличающиеся большей интенсивностью, но с обязательной сопроводительной терапией, в которую включены транспузия (переливание крови. – Ред.), противорвотные препараты, антибиотики, лечебное питание... Опыт показывает: одно лишь четкое соблюдение протоколов поддерживающей терапии может обеспечить до 25% выживаемости онкологических больных!

– Но потянет ли финансово перегруженная взрослая онкологическая сеть столь фундаментальный подход, тем более сейчас, в период кризиса?

– В полном объеме потянуть онкологическую помощь населению не может себе позволить ни одно, даже самое продвинутое государство. За границей люди живут очень скромно, откладывая деньги на здоровье, образование... Пора уже и нам брать с них пример. Надо учиться жить в условиях кризиса. Другого пути у нас нет.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

Что нужно знать о болезнях суставов?

Всего в организме человека насчитывается 230 суставов, и каждый из них снабжен собственным «амортизатором» – хрящевым слоем. Но вдруг эти механизмы начинают давать сбой: то заскрипело, то заболело, а то и вовсе какой-то сустав отказывается работать. Болезни суставов в последние годы стали достаточно массовым явлением. Считается, что болеют данными заболеваниями люди полные, малоподвижные и пожилые. К сожалению, это не всегда так. Разобраться в том, откуда берутся болезни суставов, как жить и бороться с ними, о новых методах лечения поможет ведущий научный сотрудник лаборатории по изучению

безопасности антиревматических препаратов ФГБНУ НИИ ревматологии им. В.А. Насоновой, к. м. н. Ирина Степановна ДЫДЫКИНА.

- Какие существуют риски заболеваний суставов?
- Как начать раннюю профилактику?
- Каковы первые признаки заболевания суставов?
- Что говорит современная наука о лечении этого недуга?

На эти и любые другие вопросы по заболеваниям суставов и их лечению готова ответить Дыдыкина Ирина Степановна в пятницу, 3 апреля, с 14.00 до 16.00 (прямая линия, по московскому времени). Звоните по тел.: 8-800-200-20-35.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Время убирать камни

А вам приходилось бывать у стоматолога-гигиениста?

Если зуб заболел, мы знаем, куда и зачем бежать – к стоматологу за лечением, а то и за удалением. А если боли нет, даже на «горячее – холодное» неприятной реакции нет, то... Скорее всего, вы давно не посещали стоматологическую клинику и просто не в курсе того, что происходит с вашими зубами!

В таком случае нам не обойтись без стоматологического гигиениста. О том, чем занимается этот врач, рассказывает



специалист кабинета гигиены и профилактики Детской стоматологической поликлиники № 47 г. Москвы
Нина МИЗГАРЕВА.

Эксперт по чистоте

Стоматологический гигиенист – новое явление в отечественном врачевании. Это эксперт по чистоте полости рта. Если в вашей поликлинике есть такой специалист, обязательно запишитесь к нему на прием. Гигиенист сделает диагностику, проведет стоматологическое просвещение и лечебно-профилактические мероприятия, обязательно включающие индивидуальную и профессиональную гигиену полости рта. Говоря обычным языком, как минимум скочистит с зубов налет и удалит зубной камень. Остальные манипуляции – по потребности ваших зубов.

Разноцветный враг

Если зубной налет должным образом регулярно счищается с поверхности зубов, то обычному человеку его остатки незаметны. Специалист выявит этого даже малозаметного врага с помощью окрашивающих растворов. В запущенном же случае зубы пациента покрывает неприглядная масса желто-серого или иного оттенка... Это и есть предвестник кариеса и воспалений пародонта.

Зубной налет бывает белого, зелено-го и коричневого цвета.

Коричневый – чаще посещает взрослых людей, курящих или злоупотребляющих чаем и кофе. Также он может образовываться при наличии пломб из амальгамы (сплав ртути, серебра, меди, олова, цинка).

Желто-зеленый – наблюдается у детей и молодых людей,



Зубной налет – предвестник кариеса и воспалений пародонта

преимущественно на губных поверхностях фронтальных зубов, простую говоря, на области, заметной при улыбке. Его появление вызывают микроорганизмы с хлорофиллом.

А вот **мягкий белый налет** есть у всех. Он скапливается на поверхности зубов, пломб, протезов, десен преимущественно во время сна и при ненадлежащей гигиене рта. Это источник неправильных вкусовых ощущений, неприятного запаха и предшественник зубного камня.

Образование налета начинается с колонизации бактерий на зубах уже через 6 часов после тщательной чистки. Затем внутри него изменяется микрофлора, и к третьему дню там появляются грамотрицательные кокки и палочки. Половина этих вредителей – стрептококки.

Экскурс в минералогию

Зубной камень – это минерализованное зубное отложение. И, хотя в его составе присутствует даже золото, радоваться таким «драгоценностям» не стоит.

Основные минеральные компоненты зубного налета – кальций, фосфаты и фториды. Так как эти неорганические соединения больше скапливаются на внутренних поверхностях зубов, особенно нижней челюсти, то там чаще всего и возникает зубной камень. Не у всех людей зубной камень образуется с одинаковой интенсивностью. У тех, чьи зубы быстро обрастают камнем, в зубном налете содержится в 3 раза больше фосфатов, чем у людей с зубами, не подверженными отложениям. А увеличение осадения на зубы солей фосфата кальция вызывает повышение уровня кислотности слюны. Что же касается органического компонента зубного камня, то его составляют клетки эпителия, лейкоциты, микроорганизмы и... остатки пищи. То есть одна из наиболее важных причин появления камней кроется в питании и отсутствии правильной гигиены.

Почищено профессионально...

Анкетирование пациентов, проведенное стоматологами, показало, что около 90% взрослого населения чистят зубы 1–2 раза в день. Но результаты медицинского обследования неутешительны: самостоятельной чистки зубов недостаточно для полного удаления налета из труднодоступных участков. Профессиональная чистка включает в себя определение гигиенического индекса с помощью окрашивающих зубной налет препаратов. Как это? Медик «красит» ваши зубы специальным средством из натуральных красителей, фиксирует картину и предлагает пациенту почистить зубы в своей обычной манере. Потом вновь фиксирует результат. Так выявляются недостатки домашней чистки зубов, а пациент получает дельные советы профессионала относительно ежедневного туалета. Оставшийся зубной налет гигиенист сразу удаляет электрощеткой с мягкими резиновыми насадками с абразивной фторидсодержащей полировочной пастой. При необходимости в ход идет зубная нить – тоже с рекомендациями по домашнему использованию. Если обнаружен зубной камень, то сразу механически удалят и его.

Все лишнее удалили, а зубы остались. Здоровые и красивые.

Интересно

В составе зубного камня обнаруживается



Жанна ДЫМОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Немеют руки

? По ночам бывает ощущение онемения рук и ног. С чем это может быть связано? К какому врачу мне обратиться?
Татьяна, Москва

– Скорее всего, подобное онемение обусловлено пережатием некоторых нервных пучков при неудобном положении тела. Например, в руке есть несколько в буквальном смысле «узких» мест, где нерв может быть зажат при отеке, долгом нахождении в неудобном положении, воспалении или повышенной мышечной нагрузке: это запястье, локоть, плечо. Иногда это имеет картину «тоннельного синдрома», когда онемение в кистях особенно выражено и может провоцироваться определенными движениями. Помимо перечисленных причин проверьте свою щитовидную железу – неполадки в ее работе могут вызывать онемение конечностей.



Я заболею?

? У обоих моих родителей сахарный диабет. Означает ли это, что я тоже рискую заболеть этой болезнью? Что мне делать, чтобы предотвратить заболевание и снизить риск?
Олег, Самара

– Сахарный диабет второго типа во многом может быть предопределен генетически, но это совершенно не значит, что он у вас будет, – передается не сам диабет, а склонность к нему. Поэтому не пренебрегайте профилактическими мерами. Главные из них: регулярная физическая активность и здоровое питание!

Ухо заложило!

? Две недели назад переболела отитом. Но до сих пор сохраняется заложенность в ухе. Что это может быть?
Раиса, Казань

– Вероятно, у вас в среднем ухе скопилась жидкость после острого воспаления. Это может иметь осложнения, поэтому не медлите и идите к лор-врачу!

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» каждую пятницу в программе «О самом главном» авторская рубрика доктора Александра Мясникова.

Отвести удар от печени

Как предотвратить заражение гепатитом В

Гепатит В ежегодно уносит 800 тысяч человек. И, к сожалению, заболеваемость этим недугом растет. Как уберечься?

Наш эксперт – врач-гепатолог Сергей БЕЛЬНИКОВ.

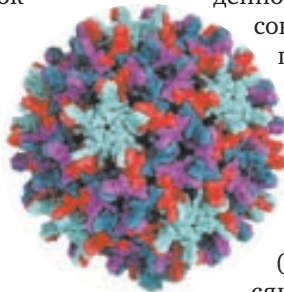
Завидная стойкость

Для инфицирования опасным и очень заразным вирусом гепатита В (в 100 раз более прилипчивым, чем ВИЧ) достаточно всего капли крови или другой биологической жидкости, контактирующей с кровью. Из-за своей устойчивости этот вирус может долгое время сохраняться в окружающей среде. В замороженном виде он хранится аж 20 лет! При комнатной температуре живет в течение 3 месяцев, при обработке формалином – неделю, хлорирование может выдерживать целых 2 часа, а кипячение – час. И лишь 80%-ный этиловый спирт обезвреживает вирус в течение 2 минут.

Дело семейное

Бытовой способ передачи вируса редок и угрожает лишь близким людям инфицированного человека. Поэтому членам семьи больного гепатитом В обязательно следует делать прививки.

Вирус способен передаваться и от будущей матери к ребенку во время родов (как обычных, так и при кесаревом сечении), так что перед зачатием неплохо бы сдать соответствующие анализы крови. Ну а если предохраняться уже поздно, требуется провести



экстренную профилактику новорожденному. Малыш в течение 12 часов после рождения должен получить 1 дозу специфического иммуноглобулина и одновременно первую дозу вакцины от гепатита В. В дальнейшем вакцинация проводится по экстренной схеме: 0–1–2–12 месяцев (вторая прививка через месяц после первой, третья – через 2, четвертая – через год). Лишь в этом случае ребенок на 85–90% будет защищен от болезни.

Блюдайте чистоту

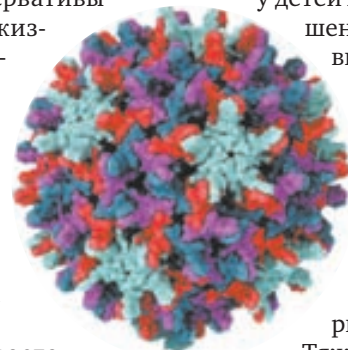
Подхватить гепатит В можно через грязные шприцы и прочие плохо простерилизованные инструменты для медицинских манипуляций, а также через недостаточно хорошо продезинфицированные инструменты для маникюра, педикюра, татуировки и пирсинга. Поэтому очень важно быть уверенными в том, что они всегда чистые (а в идеале – одноразовые).

Один из наиболее распространенных путей передачи вируса

Прививка защищает от вируса минимум на 8–10 лет

(30–35%) – половой. Причем заразиться можно при любом виде секса. Поэтому использовать презервативы не то что желательно, а жизненно необходимо. Родителям нелишне чаще напоминать об этом своим детям.

К сожалению, в нашей стране заболеваемость гепатитом В связана главным образом и с наркоманией. Задача каждого родителя – всеми способами уберечь своего ребенка от этого страшного зла! Тогда и риск гепатита, а также ВИЧ и других инфекций снизится во много раз.



Защитайтесь!

Самая надежная защита от гепатита В – это вакцинация. Причем прививку можно делать даже беременным и кормящим женщинам. Стандартная схема вакцинации – 0–1–6 (вторую прививку делают через месяц после первой, третью – через полгода). Вакцина подходит и для новорожденных, и для взрослых. Для выработки стойкого иммунитета требуется провести все прививки – лишь тогда эта мера будет эффективна на 99%. Один укол дает только 50% надежности, два – защищают на 75%.

Вводят прививку всегда внутримышечно, младенцев колют в бедро, взрослых – в плечо. Прививка защищает от гепатита В минимум на 8–10 лет, максимум – на всю жизнь.

Ранее не привитые дети проходят вакцинацию в 13 лет. Предварительно нужно сделать анализы, чтобы выяснить, не болен ли ребенок в данный момент и не переболел ли он гепатитом В раньше. Если содержание в крови защитных антител больше 10 Ед/л, то прививка не нужна. Если меньше 10 Ед/л – проводится однократная вакцинация.

Для экстренной профилактики (когда произошел опасный контакт и существует вероятность инфицирования) вакцинацию проводят по особой схеме – 0–7–2–12 месяцев. При необходимости немедленной защиты на короткий срок можно ввести иммуноглобулин против гепатита В.

Противопоказаниями для прививок у детей являются сильная недоношенность (вес – менее 1,5 кг), внутриутробные инфекции, тяжелые нарушения работы различных органов и систем. Единственное противопоказание у взрослых – аллергия на продукты, содержащие пекарские дрожжи: хлеб, квас, пиво, некоторые кондитерские изделия. Тяжелые побочные реакции на прививку против гепатита крайне редки.

Елена НЕЧАЕНКО

ИНФАРКТ МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ

Береги сердце смолоду

СОХРАНИТЬ здоровье сердца и сосудов несложно. Кардиологи рекомендуют для этого придерживаться нескольких правил.

● **Откажитесь от курения.** В ряде исследований, проведенных в России, было установлено, что у мужчин 40–59 лет 35% всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний обусловлены именно этой вредной привычкой. Курение заставляет печень вырабатывать больше «плохого» холестерина, который оседает в сосудистой стенке. Это приводит к ускоренному развитию атеросклероза, а он, в свою очередь, к ишемической болезни сердца, инфарктам и инсультам.

● **Больше двигайтесь.** Сердечная мышца нуждается в тренировке. Чтобы поддерживать ее в хорошем состоянии, достаточно 2,5 часа еженедельно (по полчаса пять раз в неделю) посвятить умеренной интенсивной нагрузке – ходьбе, плаванию, езде на велосипеде. Если ваши занятия более интенсивны, хватит и полутора часов в неделю.

● **Приведите в порядок вес.** Избыток килограммов не только увеличивает нагрузку на сердце, но и приводит к тому, что печень синтезирует дополнительный холестерин. А это – опять же риск раннего инфаркта. Поэтому необходимо следить за питанием, ограничивая поступление легких углеводов (сладостей, сахара, хлеба из рафинированной муки) и жиров. А вот овощей и фруктов нужно есть больше – около 500 г в день.

● **Следите за состоянием организма.** Повышенное артериальное давление и высокий уровень холестерина в крови – важнейшие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Чем раньше гипертония и атеросклероз выявлены, тем проще взять их под контроль, а значит, уменьшить вероятность сердечных катастроф. Вот почему начиная с сорока лет давление нужно измерять не реже 1 раза в месяц, даже если нет жалоб, и хотя бы раз в год контролировать уровень холестерина. Будьте внимательны к себе, и сердце скажет вам спасибо!

МАВИТ. ПУТЬ К МУЖСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

ПРОСТАТИТ – воспаление предстательной железы – очень коварная болезнь. Она часто начинается скрыто, практически бессимптомно и постепенно переходит в хроническое заболевание. Со временем незначительное, на первый взгляд, недомогание перерастает в настоящий кошмар.

Для лечения простатита, в том числе и на фоне аденомы простаты, предназначено физиотерапевтическое устройство МАВИТ



(УЛП-01 «ЕЛАТ»). Так, прибор МАВИТ, предлагает целый комплекс мер: тепловое воздействие; вибромассаж; магнитную терапию. Такое комбинированное воздействие признано наиболее результативным для восстановления кровоснабжения в области предстательной железы, снятия отека и воспалительного процесса.

МАВИТ дает возможность значительно снизить или даже избавиться от боли в промежности, нормализовать мочеиспускание и половые функции, вернуть мужчине радость здоровой жизни. Терапевтический эффект сохраняется длительное время. Некоторые процедуры лечения простатита могут вызывать довольно неприятные ощущения, причем не только физические, но и моральные. Использование аппарата МАВИТ позволяет избежать такого дискомфорта.



Приобретайте МАВИТ с гарантией 2 года

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

Наложением платежей с завода по адресу: 391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

В интернет-магазинах: www.elamed-shop.ru, www.blagomed.ru, www.almag-original.ru

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13

официальный сайт: www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



ТЕХНОЛОГИИ

Кристиан Допплер, физик, живший два века назад, не знал, что его изобретение поможет появляться на свет более крепкими.

ДОППЛЕРОМЕТРИЯ – один из важнейших видов диагностики у беременных. Он представляет собой разновидность ультразвукового исследования, при котором используется более мощное излучение, чем при обычной процедуре. Как правило, этот метод проводят во время стандартного УЗИ, но при этом подключают другой, особый датчик. Процедура эта быстрая и безболезненная, и, хотя вредной она не считается, проводят ее тем не менее по особым показаниям.

Уникальная система

Суть УЗИ Допплера – в оценке частоты звука, который может меняться, отражаясь от движущегося объекта (в данном случае кровотока). Объект изучения – уникальная система: мать – плацента – плод. Исследование позволяет определить характер и скорость кровотока (обычно просматриваются артерии пуповины, сосуды матки, а также сосуды самого плода: аорта, мозговые, почечные артерии). Полученная информация помогает вовремя обнаружить нарушения в кровотоке, из-за которых малыш может недополучать жизненно важных веществ.

На основании доплерометрии врач способен определить не только степень нарушения кровотока, но и такие заболевания, как фетоплацентарная недостаточность и гипоксия плода. Кроме того, это исследование

Ну как ты там? Для чего беременным УЗИ



правило, до этого срока проблемы с кровотоком редки. Прежде всего метод показан женщинам:

- с сахарным диабетом, гипертонией, болезнями почек и сердечно-сосудистой системы и другими хроническими заболеваниями, которые негативно влияют на состояние сосудов;
- с тяжелой железодефицитной анемией, которая угрожает нормальному развитию плода и может

Допплерометрию проводят на 22-й неделе беременности

дование может носить уточняющий характер: например, помогает прояснить, страдает ли маленький по размеру плод синдромом задержки развития или это просто здоровый маловесный малыш. А иногда только это обследование способно заметить обвитие пуповиной и безошибочно определить, сколько раз она обмоталась вокруг шейки ребенка: один, два или даже три, туго или не очень. От этого зависит тактика ведения родов и в конечном счете жизнь малыша.

Дай только срок

Первый раз доплерометрию рекомендуют делать не раньше, чем в 22–24 недели. Как

привести к его гипоксии (кислородному голоданию);

- имеющим резус-конфликт (он возникает, когда у матери резус крови отрицательный, а у малыша – положительный) – в этом случае зачастую возникает отек плаценты;
- с микробными или вирусными инфекциями – эти заболевания часто влекут изменения кровотока в сосудах пуповины, вызывающие заболевания плаценты;
- с выкидышем, хромосомной патологией плода, а также с такими осложнениями, как гестоз, преждевременное созревание плаценты;
- с мало- или многоводием, СЗРП (синдром задержки развития плода), многоплодной беременностью (особенно если дети сильно отличаются по размеру);
- старше 35 и моложе 20 лет;
- с неудовлетворительной КТГ или подозрением на обвитие пуповиной (по УЗИ).

На сроке в 30–34 недели доплерометрия показана всем беременным. Это нужно для комплексной оценки роста и развития ребенка.

Елена НЕЧАЕНКО

Комментарий специалиста

Римма АНТОНОВА, кандидат медицинских наук, акушер-гинеколог:

– Разумеется, такие серьезные диагнозы, как фетоплацентарная недостаточность и гипоксия, не ставятся после единственного исследования, так как нарушения кровотока могут быть преходящими. Поэтому необходимо сделать несколько процедур с определенным интервалом, а затем подтвердить другими исследованиями (например, КТГ). Очень важно заметить малейшие отклонения в системе мать – плацента – плод как можно раньше, так как, к сожалению, если нарушения кровотока критические, то их лечения не существует. В этом случае возможно лишь плановое досрочное родоразрешение.

Весной многие – даже самые активные люди – страдают от сонливости и неспособности сконцентрироваться. Давайте разберемся, что в нашем организме мешает или помогает трудоспособности.

● **НЕХВАТКА ВИТАМИНОВ.** Среди характерных симптомов авитаминоза – вечная сонливость, быстрая утомляемость, а также шелушащиеся кончики пальцев, кожа лица и губы. Если все признаки налицо, необходимо не только приобрести сбалансированный витаминный комплекс, но и по возможности поменять образ жизни. Наиболее усвояемые витамины содержатся в продуктах питания. Да, в современных овощах и фруктах их относительно немного. Однако зеленый салат и стакан свежесжатого сока с утра (вместо привычного бутерброда) могут значительно улучшить ситуацию с сонливостью. Не ждите эффекта с первого же

ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ НЕТ СИЛ НА РАБОТУ?

дня – витамины должны накопиться, чтобы оказывать плодотворный бодрящий эффект.

● **НЕДОСТАТОК СНА.** Это проблема практически всех городских жителей. Мы весь день спешим справиться с накопившимися делами, а по ночам не можем заснуть, потому что завтра надо успеть еще больше – и это очень волнует! Как вырваться из заколдованного круга? Обучить себя ложиться и вставать в одно и то же время. Приверженность режиму может творить чудеса: вы перестаете полночи ворочаться в тревогах о завтрашнем дне.

● **КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ.** Вам кажется, что вы дышите легко и свободно, но при этом мозг может испытывать нехватку кислорода. Почему? Проблема может крыться в качестве городского воз-

духа или, например, в проблемах с осанкой: при искривлении в шейном отделе позвоночника страдают сосуды, питающие головной мозг. Чтобы поддержать здоровье мозга, необходимы препараты-антигипоксанты, которые улучшают адаптацию кислорода из крови.

Например, современный ноотропный препарат с оригинальным механизмом действия **ДИВАЗА**® помогает насытить мозг кислородом, оздоравливает сосуды и в результате – улучшает когнитивные функции. Это значит, что улучшаются память и внимание, повышаются активность и мотивация, возрастают способности к концентрации. Кроме того, препарат нормализует психическую активность, уменьшает проявления тревоги и депрессии, улучшает качес-

тво сна и способен снизить интенсивность головной боли и головокружения.

ДИВАЗА® выпускается в форме таблеток для рассасывания, которые можно применять как в профилактических целях, так и при лечении нарушений кровоснабжения мозга.



Рег. уд. ЛРС-006646/10 от 09.07.2010г. Реклама

МЕДСОВЕТ

Что за карусель?



Моя мама страдает головокружениями, но в районной поликлинике никак не могут выяснить их причину. Слышала, что существуют специальные исследования, которые помогают это установить. Какие?

Галина, Владимирская область



Отвечает врач-отоневролог, кандидат медицинских наук **Ольга ВЕСЕЛАГО:**

– Выяснить причину головокружения помогают специальные вестибулярные пробы. Во время одной из них пациента усаживают в специальное вращающееся вестибулометрическое кресло и по характеру движения его глаз (нистагму)

устанавливают точную локализацию поражения вестибулярного аппарата. Во время другой пробы в ухо пациента заливают воду, а затем наблюдают за движением его глаз и другими симптомами.

Для уточнения диагноза также могут назначить электро- и видеонистагмографию, а также магнитно-резонансную или компьютерную томографию головного мозга.

Оптимальное сочетание



Говорят, что после 45 лет каждая женщина должна регулярно проходить маммографию, что мол УЗИ-исследование молочной железы у дам в возрасте уже не так информативно. Это правда?

Эльмира, Казань

Отвечает руководитель Национального центра онкологии



репродуктивных органов (маммология, гинекология, андрология), доктор медицинских наук **Надежда РОЖКОВА:**

– Мы рекомендуем проходить женщинам после 45 лет и маммографию, и УЗИ. Поскольку на УЗИ мы лучше видим одни структуры, а рентгенологически – другие, в том числе

изменения в виде скопления микрокальцинатов, тяжелой перестройки структуры молочной железы, которые составляют 30–40% от всех известных вариантов непрощупываемого рака и которые можно пропустить во время УЗИ. Тем более что возможности комплексного исследования молочных желез есть: в настоящее время в России действует более 2,5 тысячи маммографических кабинетов.

Альтернатива есть!



Для уточнения диагноза мне назначили пройти коронарографию. Никак не могу на нее решиться. Есть ли у этой тяжелой процедуры альтернатива?

Михаил, Московская область

Отвечает доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской терапии № 1 лечебного факультета Первого МГМУ им. И.М. Сеченова



Дмитрий НАПАЛКОВ:

– В арсенале врачей появилась мультиспираль-

ная компьютерная томография коронарных артерий, когда без проникновения в ткани можно оценить состояние кровотока и при необходимости отправить больного на ту же коронарографию. В Европе этот метод стал золотым стандартом обследования.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Артроз – самое распространенное заболевание суставов. И вторая по частоте причина инвалидности – впереди только болезни сердца и сосудов. Тем не менее многим людям с таким диагнозом удается жить почти без ограничений.

ОТ ЧЕГО зависит прогноз заболевания? И что сделать, чтобы он был благоприятным?

По нарастающей

Развитие артроза начинается с изменений во внутрисуставном хряще. Пока мы молоды, его ткань быстро обновляется: часть ее клеток разрушается, часть – синтезируется, и эти процессы находятся в балансе. С возрастом обмен веществ меняется, и обновление замедляется. Хрящ теряет влагу, постепенно изнашивается. Он уже не может компенсировать нагрузку, которую с легкостью выдерживал раньше. Появляется боль – сначала во время движения, а затем и в покое.

При разрушении хряща часть нагрузки перераспределяется на костные поверхности. Природой они для этого не предназначены, поэтому тоже начинают истираться. Для организма потеря костной ткани – большая опасность, так что он старается ее предотвратить, запуская рост остеофицитов – костных шипов, которые блокируют движение в суставе. В итоге пораженный участок не только болит, но и «не слушается». Становится тяжело встать с кресла, удержать в руках чашку, порой просто наступить на ногу.

Именно такой сценарий наиболее вероятен, если вы ничего не предпринимаете, чтобы взять болезнь под контроль. К сожалению, надежды на то, что суставы поболеют да и пройдут, никогда не оправдываются. Артроз – хроническое заболевание, при котором периоды затишья всегда сменяются обострением. Но главное, это заболевание прогрессирующее: если не проводить терапии, симптомы нарастают, а сустав разрушается все больше.

Часы назад не ходят

Еще одна проблема артроза в том, что его нельзя излечить полностью. Сегодня не существует средств, которые помогали бы сделать так, чтобы хрящ стал «как новенький». Без лечения эта болезнь – словно часы, которые неумолимо идут вперед. При грамотной терапии их стрелки замирают на той отметке, до которой добрались, но в противоположную сторону не идут. Чем дальше зашел артроз, тем сложнее побороть его проявления.

Многим кажется, что выходом может стать эндопротезирование – замена сустава на искусственный. Но, к сожалению, и оно не всегда позволяет «открутить» стрелки часов назад. После такого вмешательства возможны осложнения (в том числе такие грозные,

● На заметку

Что еще можно сделать, чтобы облегчить течение болезни?

- **Нормализовать вес.** Чем больше лишних килограммов, тем тяжелее протекает артроз.
- **Следить за здоровьем в целом.** Течение артроза усугубляется при проблемах с сосудами, сахарном диабете, плоскостопии, остеопорозе. Их нужно держать под контролем.

Артроз: каков прогноз?**Это во многом зависит от вас**

как тромбоз), а реабилитационный период весьма долг. Но главное – операция имеет ряд противопоказаний, так что берут на нее не всех.

Хорошее самочувствие – это работа

Чтобы артроз не стал приговором, нужно соблюдать ряд правил.

1 **Возникли необычные ощущения в суставах – сразу же к врачу.** Если появилась боль – не ждите, пока она усилится. А еще лучше не дожидаться, пока она вообще возникнет. Первый признак артроза – утренняя скованность в суставе, которая проходит примерно за полчаса, стоит начать двигаться. Сходите к доктору – он направит вас на рентген, который покажет, есть ли изменения в хряще. Как правило, на этом этапе они невелики, поэтому лечение наиболее эффективно. Настолько, что порой помогает забыть, что в суставах есть проблемы.

2 **Необходимо принимать эффективные препараты.** Не стоит делать ставку на растирки, компрессы и прочие народные методы. Может, они и помогают отвлечься от боли, но не влияют на причину болезни – нарушение обмена веществ в хрящевой ткани. Так что артроз прогрессирует, а вы теряете время.

Лекарственная терапия артроза сегодня хорошо проработана. В первую очередь она включает в себя препараты из группы хондропротекторов, в состав которых входит хондроитин



Первый признак болезни – утренняя скованность в суставе

сульфат или глюкозамин (или их комбинация). Они служат строительным материалом для клеток хряща, благотворно влияют на обменные процессы в нем, увеличивают его увлажнение. Такие препараты значительно замедляют разрушение хрящевой ткани, а во многих случаях останавливают его. Чтобы был эффект, принимать их нужно курсом от 3 месяцев, с периодическими повторениями.

При обострениях применяются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Они помогают унять боль, но артроз не лечат. Поэтому обходиться только ими нельзя, тем более что они имеют серьезные побочные эффекты. Впрочем, при приеме хондропротекторов необходимость в НПВС, как правило, уменьшается.

3 **Каждый день нужно выполнять простые упражнения.** Специальную гимнастику, помогающую разработать проблемный сустав, назначают всем пациентам с артрозом. Она помогает улучшить питание суставного хряща, увеличить подвижность сустава. Порой на рентгеновском снимке нет видимых изменений, а чувствует пациент себя лучше, потому что благодаря упражнениям укрепляются окружающие сустав мышцы. Они забирают на себя часть нагрузки и обеспечивают суставу стабильность.

4 **Больной сустав следует беречь.** Травмы, даже небольшие, ускоряют прогрессирование артроза. Поэтому нужно избегать любых перегрузок. Если проблема в суставах ног – нельзя прыгать, носить тяжести, подолгу стоять или сидеть в неудобной позе. Если болят руки – много шить, вязать, опять же поднимать тяжелое. И вообще, если деятельность вызывает дискомфорт, ее нужно прекратить. Какой бы важной ни была текущая работа, работа над своим здоровьем важнее.

Наталья ФУРЦОВА

АРТРА®
ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг

**ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ**



- Уменьшение воспаления и боли
- Увеличение объема движений в суставах
- Предотвращение разрушения хряща
- Безопасность и удобство в применении

рег. № П № 01482901 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США) в России: 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел., факс: +7 (495) 995 77 67.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

При этой болезни ранняя диагностика особенно важна. Достаточно опоздать с лечением на два месяца – и в мозге малыша произойдут такие изменения, что ребенок уже никогда не сможет учиться в общеобразовательной школе.

Наш эксперт – заведующий отделением наследственных заболеваний с нарушением психики Московского



научно-исследовательского института педиатрии РНИМУ им. Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук, профессор Петр НОВИКОВ.

В чем причина?

Если мужчина и женщина являются носителями патологического гена, риск рождения больного ребенка у них составляет 25%. Эти данные точны и математически рассчитаны. Если фенилкетонурию рано не определить и не лечить, у ребенка произойдет задержка психического и моторного развития: он начнет позже сидеть, ходить, говорить... Его будут мучить судороги, размер головы окажется непропорционально маленьким...

Это заболевание вызвано тем, что из-за наследования дефектных генов от обоих родителей возникает недостаток фермента, который перерабатывает фенилаланин, поступающий с пищей. Фенилаланин накапливается

Важно

В настоящее время генетический анализ позволяет определить носительство больного гена у родителей. Если в роду уже выявлялась фенилкетонурия или рождались умственно отсталые дети, будущим родителям можно порекомендовать пройти еще до зачатия дополнительные исследования.

Также на сроках 10–12 недель беременности можно взять на анализ кровь или биопсию хориона, провести молекулярную диагностику и со 100%-ной вероятностью поставить диагноз или с уверенностью сказать, что заболевания у ребенка нет.

Плохие гены



Что за болезнь – фенилкетонурия?

в организме и повреждает прежде всего центральную нервную систему и головной мозг.

Само заболевание известно еще с 1934 года. Тогда его диагностировали по внешним симптомам – очень бледной коже, апатии у ребенка, специфическому запаху мочи... но все эти симптомы свидетельствовали о том, что время уже упущено и что-либо изменить в организме ребенка поздно.

Выход – скрининг

Ученые упорно искали способы раннего выявления фенилкетонурии, чтобы обнаружить ее еще до появления симптомов. В итоге в 1988 г. ввели массовое обследование новорожденных на фенилкетонурию и врожденный гипотиреоз – пониженную функцию щитовидной железы, так как фенилаланин напрямую связан с ее работой и участвует в образовании тироксина – основного гормона щитовидной железы. А с 2006 г. всем новорожденным в обязательном порядке проводится скрининг на наличие пяти генетических заболеваний, в том числе и фенилкетонурии. Для ее выявления на третий – пятый день у новорожденного берется кровь из пятачка на фильтровальную бумагу, высушивается и отправляется на генетический анализ.

Если результат оказывается положительным, для исключения ошибки тест проводится повторно. Впрочем,

ошибок пока не случалось, как и ложноотрицательных результатов. Зато нередко возникала другая ситуация: когда тест подтверждал дефицит фенилаланина, но у малыша симптомов этой болезни не было и мама просто не верила в диагноз. Так что порой приходится прибегать к помощи психологов, чтобы убедить родителей в необходимости лечения.

Сейчас каждый год регистрируется примерно 230–250 случаев фенилкетонурии. Частота заболевания – один новорожденный из семи тысяч.

Главная трудность – донести до родителей, как важно соблюдать диету

Диета на всю жизнь

Лечение при этом заболевании, с одной стороны, простое, потому что не требует лекарств. С другой стороны, очень сложное, поскольку лечением является пожизненная диета.

Проблема в том, что фенилаланин – это аминокислота, которая жизненно необходима организму. Она важна для развития мозга, для центральной нервной системы. Больным

ребятишкам сначала назначается диета, которая лишена фенилаланина и тех белковых продуктов, которые ее содержат. Они получают смеси со всеми аминокислотами, кроме фенилаланина. Эти смеси есть в жидком виде, в порошке, таблетках... Затем постепенно диету расширяют за счет продуктов, в которых есть фенилаланин, поскольку организм со временем начинает лучше его перерабатывать.

Прежде считалось, что к 15-летнему возрасту, когда формирование всех органов завершено, диету можно отменить, но сегодня уже ясно, что эта тактика была ошибочной. Диета отменялась – и у детей начинались проблемы с памятью, нарушалась нормальная мозговая деятельность. Так что теперь принято решение проводить такое лечение пожизненно.

Лечение требует и ежегодного изменения уровня фенилаланина. Если его уровень растет, значит, белковых продуктов в диете слишком много, ее надо скорректировать.

Если лечение назначено своевременно и правильно, ребенок не будет отставать в умственном развитии, сможет учиться и в обычной школе, и в вузе. Правда, ему придется постоянно иметь при себе специальные смеси и принимать их в течение дня. Но сегодня многие компании предлагают наборы аминокислот в виде соков, которые не надо разводить. Достал пакет – и через соломинку выпил.

Главная трудность, говорят врачи, – это донести до родителей, как важно скрупулезно соблюдать диету.

Прогноз на завтра

Возможно ли в будущем полное излечение от фенилкетонурии?

Наука не стоит на месте. Сейчас ведутся разработки по корректировке дефектных генов. Для этого вирус обрабатывают таким образом, чтобы он потерял свои патогенные свойства, а в его структуру вводят ген, который перерабатывает фенилаланин. После этого конструкцию встраивают в клетки костного мозга пациента. Клетка со встроенной в нее генной структурой начинает делиться – и получают здоровые клетки.

Уже идут опыты на мышах и дают положительные результаты.

Елена БАБИЧЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН.

Вместо зеленки

? Внучок лежит с ветрянкой. Чем лучше обрабатывать ему сыпь? Когда-то я своим детям ее зеленкой мазала, а сейчас, говорят, есть более современные средства. Алевтина Николаевна, Москва

– Элементы сыпи при ветрянке надо обязательно покрывать разнообразными наружными средствами для того,

чтобы предотвратить дополнительное инфицирование вскрытых папул и ускорить их заживление. Помимо зеленки в арсенале современной медицины для этой цели имеются гели, мази, болтушки, растворы и лосьоны. Выбор конкретного препарата или их комбинации зависит от того, что беспокоит ребенка: зуд, мокнутие – выступание серозного экссудата или боли в местах плотного распространения сыпи.

Зуд эффективнее всего уменьшить при помощи цинк-содержащих препаратов (готовых или рецептурных), чередуемых с антигистаминными средствами местного применения. Мокнутие требует эффективного подсушивающего средства и применения «цветных» растворов, которые как

бы «пломбируют» вскрывшиеся язвочки. А боль приходится снимать обезболивающими.

Но важно понимать, что все вышеперечисленные средства, к сожалению, не влияют на тяжесть болезни, число «волн высыпания» и сроки выздоровления.



Вода или платок?



У малыша насморк. Надо ли ему без конца утирать нос бумажным платком или, чтобы не было раздражения, лучше мыть водой? Чем стоит обрабатывать кожу вокруг носа, чтобы не было раздражения? Алена, Таруса

– Удобство одноразовых бумажных платков очевидно и неоспоримо. При условии, что они изготовлены из нежных сортов волокна, подвергшихся специальным методам разрыхления, а не выработаны из переработанной бумаги низкого сорта, пропитанной всяческими ароматизаторами. Поэтому первостепенное внимание необходимо уделить качеству приобретаемых платков.

Вторым важным обстоятельством является способ удаления выделений. Правильный метод: промокнуть, осушить,

а не вытирать. Чтобы снизить риск раздражения носовых ходов и зоны вокруг носа, советуем использовать классический медицинский вазелин (не борный), который наносится тонким слоем и слегка втирается в кожу. Под такой защитой неизбежные раздражения часто вытираемых участков кожи возникают позже и не так сильно выражены. Мыть носовые ходы и верхнюю губу сполыво в день, чтобы снять остатки вазелина и микроскопические корочки подсохших выделений.

В 5–7 лет легко заблудиться даже в соседнем дворе. Как научить ребенка действовать, когда он потерялся?

Под присмотром бабушки

По дороге домой мне приходится идти через небольшой пустырь, где обычно гуляют мамочки с детишками. В тот день я уже почти его миновала, когда заметила девочку лет семи. Она была одна, красное заплаканное лицо и лихорадочное метание от газона к дороге ясно показывали, что девочка потерялась. Она утвердительно кивнула, когда я об этом спросила.

Она гуляла с бабушкой, но бабушка куда-то делась. Я спросила, есть ли у нее телефон. Нет, она не берет телефон на прогулку. Помнит ли она телефон бабушки или кого-то еще? Нет, не помнит. Не говорила ли бабушка, что уйдет на несколько минут в магазин? Нет, не говорила, бабушка не могла ее оставить. Как была одета бабушка? В черном, и еще у нее красная сумка. Оглядев пустырь, я увидела нескольких женщин, все они были одеты в темное. Кто-то разговаривал, кто-то присматривал за ребенком. Одна прогуливалась по дорожке, в руке у нее был пластиковый пакет с бордовым рисунком. Со своего роста взрослого человека я хорошо видела всех, кто был на пустыре. Но от девочки они были скрыты небольшой снежной горкой. Сколько времени она чувствовала себя потерявшейся? Не меньше пяти – семи минут. Счастье, что не натворила глупостей, не бросилась через оживленную проезжую часть к дому. Подождая еще минуту, пока бабушка не станет отчетливо видна, и получив от девочки подтверждение, что это действительно она, я ушла.

Образцовая Аня

Может быть, я не обратила бы внимания на эту девочку, если бы в прошлом году не встретила другую потеряшку. Та была постарше, вероятно, лет девяти-десяти. Она сама остановила меня и попросила телефон, чтобы позвонить. Девочка нервничала, шмыгала носом, но слезы сдерживала. Я спросила, кому будем звонить? Маме. Номер она знала наизусть. Дозвонившись, быстро попросила срочно перезвонить. Мне пояснила: это чтобы не тратить мои деньги. Во время разговора, спросила у меня, где она сейчас находится.

Потеряшки

Чем им помочь?

Отдавая телефон, сказала, что за ней скоро придут, и передала мамину благодарность за помощь.

Я ушла, а минут через пятнадцать, переодевшись и взяв собаку, отправилась на вечернюю прогулку. Девочка по-прежнему стояла у соседнего дома. Увидев меня, радостно улыбнулась, но тут же вспомнила, что я – чужой человек, и ее лицо стало сосредоточенным. Я еще раз предложила ей телефон, узнать, скоро ли за ней придут. После разговора она посчитала, что невежливо теперь держать меня совсем уж в неведении. Поэтому пояснила, что мама на работе и сама приехать не может, придет мамина подруга. Правда, девочка ее не знала и слегка беспокоилась, ей хотелось, чтобы я подтвердила, что женщина, которая узнает ее по одежде и называет по имени, можно доверять. Тут мы и познакомились, девочку звали Аня. Живет она на соседней улице, как я поняла, примерно в пяти трамвайных остановках от нас. Номер дома и квартиры она, конечно, не назвала. Узнать, как она оказалась здесь одна, без телефона, я не успела, к нам подошла улыбающаяся молодая женщина, и мы сразу поняли: это мамина подруга.

Обсуждаем заранее

Ребенок может потеряться так и тогда, когда взрослому это и в голову не придет. Вы, отойдя в тень дерева, прекрасно видите свое чадо, но от него вы этим деревцем заслонены. Ребенок играет, но время от времени проверяет, есть ли рядом близкий взрослый. Обнаружив, что он один, ребенок пугается, начинает вас искать. Что если как раз в это время вы отвлеклись на телефонный звонок, на вопрос прохожего? И вот уже малыш бежит в другую от вас сторону. Обнаружив пропажу, теперь вы начинаете искать. Сколько времени на это уйдет, какой силы страх испытает за это время ребенок?

Может потеряться даже, казалось бы, уже большой и толковый школьник. Он уже сам ходит за покупками в ближайший магазин, он уже сам ездит на общественном транспорте в школу.



фото Fotolia/PhotoPress.ru

Ребенок никуда не должен идти с незнакомым взрослым

Но по дороге из школы он может случайно проехать на остановку или две дальше: например, займется с новым смартфоном. Что он сделает, оказавшись в незнакомом месте?

Значит, ребенка нужно подготовить к такой ситуации, проиграть с ним сценарий «потерялся», «заблудился».

А что же взрослый?

Взрослый, увидев одинокого и растерянного ребенка, не должен проходить мимо. Скорее всего, ребенок потерялся и ему нужно помочь. Не стоит сразу пускаться в подробные расспросы, этим можно напугать его еще больше. Будьте корректны и деликатны, дайте ему немного привыкнуть к вам. Определите проблему, предложите связать его с родными.

И еще один деликатный момент: нервничающий ребенок, вероятно, хочет в туалет. Это усиливает его мучения. Дайте санкцию на снятие общественных запретов: предложите потеряшке присесть в ближайших кустиках. Если кустиков поблизости нет, а есть знакомое ребенку учреждение (школа, поликлиника, детский сад), можно предложить воспользоваться этой возможностью.

Как бы вы ни были заняты, не оставляйте потерявшегося ребенка одного. Он находится в опасности. С ним может случиться непоправимое только потому, что вы торопились к началу телесериала или хотели успеть оплатить квитанции... Если с потеряшкой что-то произойдет, вряд ли вы сможете простить себе это.

Антонина ТРЕТЬЯКОВА,
кандидат психологических наук

ПОДГОТОВЬТЕ МАЛЫША

✓ Разучите ваш адрес и пару телефонных номеров. Годом к шести дети уже способны их запомнить.

✓ Объясните малышу, как он может сориентироваться (понять, где расположена остановка автобуса, идущего в обратную сторону, узнать название улицы).

✓ Расскажите, к кому надо обращаться за помощью. Желательно, чтобы это было официальное лицо: полицейский, кассир или охранник в супермаркете. Если таковых поблизости нет, то ребенок должен сориентироваться по возрасту, полу, внешности взрослого. Думаю, Аня не случайно выбрала меня – женщину средних лет.

✓ Объясните, какую помощь надо запрашивать у незнакомых взрослых. Это во многом зависит от возраста ребенка. Универсальная просьба: связаться с родными. Можно попросить вызвать полицейских или объяснить, какой автобус идет до нужной остановки.

✗ И чего нельзя делать.

Скорее всего, потерявшемуся ребенку встретится порядочный человек, но не стоит рисковать и десяти долей процента. Ребенок никуда не должен идти с незнакомым взрослым (если это не полицейский), даже если тот предлагает отвести его домой, к маме. Ребенок не должен называть свой точный адрес (особенно если у него в кармане ключ) и выдавать другую личную информацию. Ребенок не должен позволить втянуть себя в доверительный разговор, с незнакомым взрослым вообще не следует много говорить.



анаферон

Пусть годы идут
без гриппа и простуд!



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



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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Казалось бы, весна пришла – смотри себе на солнышко и радуйся. Ан нет. Силы на исходе, ничто не радует. Как с этим справиться?

ВЕСНОЙ резко увеличивается продолжительность светового дня, растет солнечная активность, быстро меняется температура воздуха. Другими словами, в природе происходит мощная перестройка, к которой организм должен адаптироваться. Однако порой он просто не успевает это сделать. В такой ситуации возникает состояние, которое врачи называют весенним десинхронозом. Хандра и упадок сил – это его проявления. Чтобы справиться с ними, нужно нормализовать биоритмы. Сделать это не так уж и сложно.



Следите за питанием

Есть нужно в меру – откажитесь как от переедания, так и от изматывающих диет.

На столе должно быть достаточно овощей и фруктов. Для восполнения дефицита витаминов группы В, необходимых для нервной системы, полезны каши, черный хлеб. Можно начать прием аптечных витаминно-минеральных комплексов, ведь весной организм особенно нуждается в полезных веществах.



Соблюдайте режим

Если с приближением весны вы заметили за собой повышенную утомляемость, спад настроения, ухудшение самочувствия, вам особенно важно придерживаться четкого распорядка дня. Старайтесь в одно и то же время просыпаться, ло-

Весенняя хандра

Боремся с сезонным сбоем биоритмов

житься спать и принимать пищу. И ваше тело легче приспособится к новому ритму природы, а апатия отступит.



Избегайте недосыпа

У невыспавшегося человека повышается кровяное давление, увеличивается уровень сахара в крови. И, конечно, становится сложнее сосредоточить внимание и все время хочется вздремнуть часок-другой. Поэтому проводить в постели необходимо не менее 7–8 часов в день.

Весной порой возникают проблемы с засыпанием, причина которых – сезонная нестабильность нервной системы. Если это ваш случай, можно обратиться к помощи фитотерапии. Улучшить адаптационные возможности организма помогут растительные препараты с экстрактом пустырника, хмеля, магний и витамины группы В. А вырваться из замкнутого круга стресса – такие лекарственные травы, как валериана, ромашка, мелисса, пасифлора. А вот сильнодействующие препараты (антидепрессанты, снотворные средства) можно принимать только по назначению врача.



Будьте активны

Тренированный организм лучше приспособлен к любым изменениям окружающей среды и менее подвержен стрессам. Запишитесь в фитнес-клуб,



Если апатия не проходит более двух недель, обратитесь к врачу

на танцы, бегайте или даже просто ходите по улице. Особенно полезны прогулки ясным днем под ярким весенним солнышком – они не только улучшают физическую форму, но и помогают перенастроить биологические часы.

Важно, чтобы занятия были регулярными. Тратьте на них хотя бы 30 минут 3 раза в неделю, а еще лучше – каждый день.

Только не пытайтесь сразу же достичь олимпийских рекордов, нагрузку следует увеличивать постепенно. Например, при беге начинать надо с 5–15 минут, прибавляя не более чем по 5–10 минут в неделю. Если у вас гипертония, заболевания опорно-двигательного аппарата, приступать к занятиям следует только после консультации с врачом.



Ищите позитив

Положительные эмоции запускают механизмы саморегуляции организма. Иначе говоря, оптимисты реже страдают от болезней и стрессов. Не принимайте мелкие неприятности близко к сердцу. Перестаньте жаловаться на плохое настроение, ужасное самочувствие и кучу неудавшихся дел, лучше подмечайте в жизни все положительное. Заведите дневник, где будете хранить приятные воспоминания, и обязательно каждый день туда что-нибудь записывайте.

Как правило, неприятные явления при «весенней депрессии» исчезают сами в течение нескольких дней и не требуют специального лечения. Если же указанные симптомы не проходят более двух недель, обратитесь к врачу.

Василиса АВЕРЬЯНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Опасен ли стимулятор?



Врач сказал, что мне необходимо ставить кардиостимулятор. Но я опасаясь, не хочется быть зависимым от железки внутри организма, да и операция в моем возрасте...

Михаил Петрович, Москва

Отвечает врач-кардиолог, кандидат медицинских наук, автор книги



«О чем расскажет ЭКГ» (издательство «ЭКСМО»)

Антон РОДИОНОВ:

– Давайте разберемся, что такое кардиостимулятор, зачем его ставят и действительно ли это так страшно.

Итак, электрокардиостимулятор (ЭКС) – это сложное электронное устройство, которое под местным обезболиванием вшивается под кожу, как правило, в левую подключичную область. От кардиостимулятора к сердцу через сосуды подходят электроды (чаще два, но возможны варианты). Основная задача кардиостимулятора –

поддерживать частоту пульса не ниже заранее установленной величины (как правило, от 55 до 70 уд./мин), эта частота программируется врачом. Стимулятор включается только тогда, когда собственный ритм сердца будет реже установленной величины. У кого-то он работает весь день напролет, у кого-то выдает 5–10 импульсов в сутки, но и этого будет достаточно, чтобы защитить кровоток в головном мозге – самом уязвимом сосудистом бассейне.

Процедура установки стимулятора занимает около 40 минут и не требует разреза грудной клетки. Через несколько

дней, а может быть и на следующий день после операции вас уже отпустят домой. Раз в год нужно будет приезжать в клинику для контроля исправности аппарата. Срок службы современных кардиостимуляторов составляет около 10 лет. Когда садится батарейка, стимулятор извлекают (опять же под местной анестезией) и на его место вшивают новый. Частота осложнений этой операции крайне невелика, а противопоказаний практически нет.

Ограничения после операции? Почти никаких. Современные стимуляторы не боятся ни рамок в аэропортах, ни са-

молетов, ни «противоугонных» ворот в магазинах, ни СВЧ-печек, ни мобильных телефонов. Иногда мне приходилось слышать рекомендации не прикладывать трубку к уху со стороны кардиостимулятора. Это все в прошлом. Единственное, пока сохраняющееся ограничение, – это обследование на магнитно-резонансном томографе (МРТ). Дело в том, что воздействие мощного магнитного поля может нарушать программу кардиостимулятора и выводить его из строя. Впрочем, сейчас уже существуют стимуляторы, которые невосприимчивы к воздействию МРТ.

НЕ ЗАБЫТЬ:

- сделать комплимент соседу
- послушать пение птиц
- прогуляться по солнечной улице
- включить Комедия ТВ

www.komedia.tv

Варикозным расширением вен чаще страдают представительницы прекрасного пола – коварный недуг безжалостно уродует ножки почти каждой второй женщины. Что предпринять, чтобы этого не произошло с вами?

Вниз, а не вверх

Здоровые вены добросовестно несут кровь в одном направлении – от периферии к сердцу. Если говорить о ногах, то кровь по их венам должна подниматься снизу вверх – вопреки силе притяжения. Это становится возможным при сокращении икроножных мышц. Важнейшую роль также играют особые полулунные клапаны, которые находятся на внутренней стенке вен, – они не дают крови затекать обратно. Варикоз начинается с нарушения работы этих клапанов, из-за которого они начинают пропускать часть крови вниз. Из-за этого вена разбухает, деформируется, образуя извилины.

К варикозному расширению вен чаще всего приводят сидячий образ жизни или, наоборот, чрезмерные нагрузки на ноги, избыточный вес. Свою лепту в развитие заболевания вносят также курение и злоупотребление алкоголем. Варикозное расширение вен настаивает и любительницы длительных авиаперелетов и автомобильных поездок.

Шевели ногами!

Варикозную болезнь легче предупредить, чем лечить.

● Вам приходится много работать стоя? Старайтесь вечером отдыхать

Уйдем от варикоза

Как защититься от расширения вен



лежа, подложив под вытянутые ноги подушку. В этом же положении смотрите телевизор, разговаривайте по телефону, читайте книгу.

● Подолгу сидите на работе? Чтобы ноги не затекали, периодически делайте короткую разминку. Вставать не надо – сидя, вытягивайте ноги, разводите и смыкайте колени, перекачивайте стопы с пяток на носочки, вращайте стопами по часовой и против часовой стрелки. Эта нехитрая гимнастика поможет и во время длительной поездки.

● Хорошая профилактика варикозного расширения вен – плавание, обычная ходьба, утренняя зарядка. Они дают умеренную физическую нагрузку на ноги, снимают напряжение, улучшают кровообращение в этой области. А вот силовые виды спорта способствуют развитию варикозной болезни.

● Будьте осторожны, принимая солнечные ванны: ультрафиолет снижает эластичность венозных стенок. Не злоупотребляйте баней и сауной, принятием горячей ванны.

● Такие процедуры венам во вред. Не носите тесную обувь и обувь на высоком каблуке. Когда вы их носите, площадь опоры смещается на передний свод стопы – и кровоток в ногах нарушается.

● На заметку

Снять усталость и неприятное ощущение тяжести в ногах после долгой ходьбы помогут травяные ванночки.

● Смешайте 3 ст. ложки сухого тимьяна, 7 ст. ложек сухой мяты, 4 ст. ложки сухого розмарина, 1 ч. ложку горчицы. Выложите смесь в кастрюлю, залейте литром кипятка и кипятите на слабом огне в течение 10 минут под крышкой. Снимите отвар с огня и дайте настояться 15 минут. Процедите, разбавьте до комфортной температуры и принимайте ножную ванночку 15 минут.

● 4 ст. ложки измельченных липовых цветков залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте в течение получаса. Процедите настой, разбавьте до комфортной температуры и принимайте ножную ванночку 15 минут.

Уже началось?

Варикозное расширение вен ног – не просто косметический дефект. Это заболевание может вести к опасным осложнениям. В их числе трофические язвы, которые очень плохо заживают. А еще тромбофлебит – воспаление стенки вены, на фоне которого в ней образуются сгустки крови, тромбы. Они могут полностью перекрыть просвет вены, а еще – попасть с кровотоком в легочную артерию и заблокировать ее, что представляет серьезную опасность для жизни.

Поэтому варикозную болезнь обязательно нужно контролировать – и чем раньше вы это сделаете, тем лучше. Будьте внимательны к себе. Обязательно обратитесь к врачу-флебологу, если у вас появилась неприятная тяжесть в ногах, усиливающаяся по вечерам, ноги быстро устают при ходьбе, на них появились сосудистые сеточки и звездочки.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О КОМПРЕССИОННОМ ТРИКОТАЖЕ

Всем, кто страдает варикозной болезнью вен ног, рекомендуют носить компрессионный трикотаж – специальные гольфы, чулки, колготки. Что нужно знать, чтобы они дали максимальный эффект.



Плотный трикотаж оказывает на разные участки ног определенное давление, механически сжимает вены, таким образом улучшая кровоток. Обратить вспять уже имеющийся варикоз таким образом нельзя, но можно притормозить его развитие.

1 Лучше приобретать компрессионные изделия не в аптеке, а в ортопедическом салоне. Трикотаж там более дорогой, но и более качественный, а значит, эффективный. Подбирают его индивидуально – врач-флеболог снимает мерки и выписывает рецепт.

2 Компрессионные чулки и колготки значительно сложнее надевать, чем обычные. Чтобы облегчить себе задачу, делать это можно в резиновых перчатках, желательнее, с ребристой поверхностью, которая уменьшит скольжение. Также можно приобрести специальное приспособление для надевания компрессионных изделий.



лечебный трикотаж отличается разной степенью компрессии			
1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Используется при начальных проявлениях варикозной болезни. Также его рекомендуют применять здоровым людям, если ожидается нагрузка на вены: автомобильное или авиапутешествие, необходимость долго стоять, ходить	Применяется при выраженном варикозе, появлении язв, после тромбозов, склеротерапии и других хирургических вмешательств	Применяется для лечения трофических язв, при хронической венозной недостаточности	Назначается только при сильной венозной недостаточности и для лечения некоторых других заболеваний
создаваемое давление в мм рт. ст.			
18–21	23–32	34–46	49 и более

3 Компрессионные изделия можно носить в течение целого дня, но на ночь их обязательно следует снимать. Один комплект лечебного белья, если носить его постоянно, прослужит не больше года. В течение этого времени нужно периодически проходить осмотр у врача, так как, возможно, придется менять степень компрессии.



4 Стирают лечебный трикотаж руками, в теплой воде с мылом. Автоматическая стирка, использование отбеливателей и кондиционеров, сушка на батарее и глажка ему вредят.



Материалы подготовили Ирина КЛИМОВСКАЯ, Елена НЕЧАЕНКО



КАРЬЕРА

Дни рождения бывают у всех. Стоит ли отмечать этот праздник в кругу коллег и как сделать так, чтобы им понравилась вечеринка.

Отмечать или нет?

Все зависит от того, принято ли в вашем коллективе устраивать вечеринки. Если вы работаете недавно, лучше уточнить этот вопрос у коллег, в противном случае вы рискуете попасть в просак.

Хорошо, если во время своих распросов вам удастся выяснить, и как именно отмечают праздники у вас на работе – ждут ли гости полноценного банкета, или достаточно принести торт в обеденный перерыв. Если торжество ограничивается всего лишь сладостями и фруктами, переживать не о чем. Другое дело, если праздники принято проводить на широкую ногу – придется смириться с материальными и физическими затратами. Оговоримся сразу, даже если вы терпеть не можете свой день рождения, отлынивать от банкета все-таки не стоит. Не пытайтесь скрыть от коллег знаменательную дату. Обычно такие вещи все равно становятся достоянием гласности, поэтому стоит подготовиться заранее.

Кстати, не забудьте оповестить начальство о предстоящем празднике и пригласить босса к столу. Приходить или нет – решать ему, но корпоративный этикет не рекомендует обходить шефа приглашением.

По хозяйству

Естественно, как имениннику, вам придется позаботиться о еде и напитках. Главное правило «банкетного меню» – еду должно быть удобно брать руками. Лучше отказаться от салатов и горячих блюд в пользу канапе, бутербродов, тарталеток и пирожков. Что касается напитков, то здесь главное – разнообразие. На вашем столе должны быть как «мужские», так и «женские» напитки, и, конечно же, не забудьте о соках и минералке.

Вести беседу – тоже ваша задача. Разговоры о работе во время праздника считаются дурным тоном. Не стоит использовать вечеринку в качестве предлога для очередного производственного совещания или для того, чтобы решить свои рабочие проблемы. Даже если на празднике присутствует начальник и ведет себя вполне демократично, это не означает, что настал удачный момент для разговора о прибавке к жалованью или просьбы пересадить вас в соседний кабинет. В качестве темы для разговора лучше выбирать что-нибудь нейтральное, вроде погоды или последних кинофильмов.

Интересно

Ученые из США установили, что на вечеринках в офисе люди пьянеют быстрее, чем если выпивают в баре. И дело не в отсутствии закуски или крепком алкоголе. Оказывается, распитие спиртных напитков в обстановке, не связанной с употреблением спиртного (например, в офисе), делает людей менее устойчивыми к алкоголю. Дело в том, что мозг лучше воспринимает сигналы об опьянении, когда мы находимся в привычной атмосфере. Поэтому, когда мы употребляем алкоголь в знакомом баре или у себя дома, нам легче остановиться и отказаться от очередной рюмки. В офисе же горячительные напитки употребляют редко, поэтому клерки легко теряют голову.

Праздник детства

День рождения на работе



Не говорите комплиментов, которые копируют сделанную вам похвалу

В центре событий

Как ни странно, но для многих самое неприятное в праздновании собственного дня рождения – необходимость принимать поздравления коллег. Дело в том, что правильно отвечать на комплименты – это своего рода искусство, которым владеют далеко не все. Особенно сложно приходится людям с низкой самооценкой: им кажется, что они не заслужили похвал, что заставляет их смущаться или подозревать сослуживцев в неискренности.

Конечно, полюбить себя в один миг вряд ли получится, но скрыть свое стеснение вполне возможно.

- Никогда не оправдывайтесь в ответ на комплимент. Если коллеги хвалят вашу фигуру, не стоит опровергать их и говорить о своих недостатках. Если кому-то понравилось платье, не говорите, что купили его с большой скидкой на распродаже. Просто скажите «спасибо» и улыбнитесь.

- Не говорите ответных комплиментов, которые точно копируют сделанную вам похвалу. Если кто-то говорит, что вы – блестящий сотрудник и душа коллектива, не стоит отвечать в духе: «Спасибо, вы тоже!»

- Не игнорируйте похвалы. Иначе вас могут заподозрить в снобизме и безразличии к коллегам.

- Избегайте долгих рассказов о том, как вам удалось добиться успеха в работе, отточить фигуру в спортзале или выучить несколько языков.

Принимаем подарки

День рождения без подарков немалым. И здесь тоже существуют определенные нормы этикета.

- Еще до начала праздника позаботьтесь о вазах для цветов. Оставляя букеты на столе, не поставив их в воду, невежливо.

- Обязательно разверните подарок. Даже если подарков много, откладывая их в сторону, не открывая, считается грубым нарушением норм вежливости.

- Поблагодарите того, кто преподнес вам сувенир. При этом смотрите в глаза гостю, а не на подарок.

- Если вам подарили дорогую вещь, не стоит выражать слишком бурный восторг по поводу ее цены. Ваша благодарность гостям должна быть одинаковой, независимо от того, кто сколько потратил.

Если вы – гость

Если коллега пригласил вас на день рождения, придется заглянуть на праздник хотя бы на несколько минут. Если с виновником торжества вас связывают не только деловые, но и дружеские отношения, нелишним будет предложить свою помощь в устройстве вечеринки и купить подарок. При этом помните, существует целый список подарков, которые не принято дарить коллегам, даже если сослуживец – ваш приятель. В этот перечень входят:

- Ювелирные украшения. Их нельзя дарить даже женщинам.
- Парфюмерия и косметика. Даже если вам кажется, что вы хорошо знаете вкусы человека, такой подарок может быть расценен как намек на то, что вас не устраивает внешний вид коллеги.
- Крепкий алкоголь и курительные принадлежности.

Вручая подарок, нельзя:

- Говорить о трудностях, которые вам пришлось испытать, пока вы искали нужную вещь.
- Просить прощения за то, что вручаете не тот подарок, который хотели бы подарить.
- Спрашивать, понравился ли человеку подарок.

Ольга ТУМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– Есть коллеги, с которыми не хочется вместе ничего отмечать, а есть такие, с которыми можно отметить точно так же, как и с родными дома. Если у вас среди коллег есть хорошие друзья, почему бы не отметить день рождения на работе? Это приятно!

ВОПРОС–ОТВЕТ

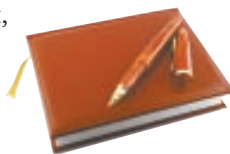
На вопросы читателей отвечает психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Не увлекайтесь!

? *Всегда считала, что строить планы на день и записывать их в ежедневник полезно для работы. Но недавно коллега сказала, что это – пустая трата времени. Стала присматриваться к себе и другим и увидела, что часто те, кто все время делает записи, работают медленнее тех, кто привык держать все дела в голове. Как же быть?*

Тамара, Уфа

– Не стоит чрезмерно увлекаться планированием. Заносите в свой ежедневник только по-настоящему важные дела, а не текущую работу. Люди с распухшим органайзером часто тратят на планирование гораздо больше времени, чем на саму работу. Планирование становится для них своеобразной игрой: чем больше дел будет записано в ежедневнике, тем приятнее вычеркивать выполненное. Но при этом в списке завершенных дел часто оказываются лишь мелочи, тогда как по-настоящему важная работа так и остается несделанной.



Не прошла тест

? *При приеме на работу мне предложили пройти психологический тест. После этого мне отказали, сказав, что я склонна к истерикам и не смогу работать с клиентами. Неужели со мной что-то не так? Ведь на прошлой работе я успешно справлялась!*

Ирина, Москва

– Во время психологического теста обычно предлагается ряд вопросов, касающихся вашего характера и пристрастий, и на основе ваших ответов специалист делает какое-либо заключение. Однако оно вовсе не является истиной в последней инстанции. Ведь точную характеристику личности можно дать лишь после длительного обследования. Однако зачастую расшифровкой тестов занимаются непрофессионалы, а если предприятие пошло к хорошему психологу, вряд ли вам стоит работать в такой фирме. Соискатель может отказаться от прохождения психологического теста, а работодатель не может отказать вам в приеме на работу лишь на основании такого теста. Однако не стоит слишком уповать на это – работодатель найдет массу законных причин для отказа.



Геомагнитные бури возникают, когда возмущенные **потоки солнечного ветра** вступают во взаимодействие с **магнитосферой Земли**.

Частота появления умеренных и сильных бурь на Земле **связана с 11-летним циклом** солнечной активности: **при средней частоте около 30 бурь в год** их число может составлять **1–2 бури в год** **вблизи солнечного минимума** и достигать **50 бурь в год** **вблизи солнечного максимума**.

7 часов составляет в среднем **фаза нарастания возмущения** (главная фаза бури) и **около 3 суток** – фаза возвращения к исходному состоянию (**фаза восстановления**).

2250 умеренных и сильных бурь переживает среднестатистический человек **за 75-летнюю жизнь**.

В 1859 году наблюдалась **мощнейшая** геомагнитная буря за всю историю наблюдений («событие Кэррингтона»).

В дни магнитных бурь, как правило, **возрастает число инфарктов и инсультов**.

Концентрация лейкоцитов (белые кровяные клетки, которые защищают организм от болезней: вырабатывают антитела и поглощают бактерии) **снижается при высокой** активности Солнца и **повышается при низкой**.

Магнитные бури



В цифрах и фактах

Преждевременные роды нередко провоцируются магнитными бурями.

Чаще других от магнитной солнечной активности **страдают** те жители планеты, которые **обитают ближе к полюсам**. Чем ближе к экватору – тем ниже влияние магнитных бурь.

Перед бурей и во время нее специалисты рекомендуют **исключить алкоголь и никотин**, усилить прием антиоксидантов, **пить больше жидкости** и принимать контрастный душ.

Около 60% людей реагируют на магнитные возмущения.

В дни магнитных бурь **не следует переедать**. В неблагоприятные дни переедание может стать **пусковым фактором** развития **сердечного приступа**.

Высокая магнитная активность **«удлиняет» менструальный цикл** у женщин.

В 4–5 раз по сравнению с днями спокойного Солнца **возрастает число самоубийств** на вторые сутки после вспышки на Солнце, что как раз соответствует началу магнитных бурь.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Кто счастливее?

Либералы счастливее консерваторов, установили американские психологи. Они проанализировали сотни фотографий членов конгресса США, десятки тысяч высказываний этих политиков и их сторонников в социальных сетях.

Оказалось, что в постах, сделанных по наитию, а не в рамках психологических исследований, консерваторы употребляли меньше радостных и позитивных слов и реже улыбались на фотографиях. Либералы, напротив, были более открыты в неформальных публикациях своих мыслей.

Выпито за неделю

Как частота употребления алкоголя меняется с возрастом, изучали британские ученые. В их исследовании добровольцы на протяжении 34 лет отмечали, сколько различных алкогольных напитков они употребляют в неделю. У мужчин количество еженедельно выпитого резко возрастает при переходе от отрочества к юности и достигает максимума в 25 лет – 20 стандартных единиц алкоголя (примерно 10 бутылок пива). Затем эта цифра плавно уменьшается, и в 60 среднестатистический британец выпивает 5–10 стандартных единиц алкоголя (3–5 бутылок пива) в неделю. Женщины тоже больше всего пьют в молодости, и, разумеется, дамы всегда пьют меньше мужчин: их рекорд – 7–8 стандартных единиц алкоголя в неделю (4 бутылки в пересчете на пиво).

ОХ, ГОЛОВА МОЯ, ГОЛОВУШКА...

Часто болит голова? Приступы головной боли мешают полноценно работать или отдыхать? Возможно это мигрень.



МИГРЕНЬ, КАК ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Мигрень, как и головная боль напряжения – это заболевание, являющееся наиболее частой причиной головных болей. Однако, по сравнению с головной болью напряжения, мигрень имеет совершенно другой механизм развития.

При мигрени артерии, идущие к оболочкам головного мозга, сперва сужаются, а затем расширяются. В результате раздражаются болевые рецепторы, расположенные вокруг. А вот почему артерии самопроизвольно начинают сужаться – до сих пор еще точно не установлено. Правда, выяснена зависимость между типом личности людей и склонностью к мигрени. Это люди очень чувствительные, «тонкокожие» по своему отношению к жизни и часто впадающие в депрессивные настроения. После того, как человек начинает страдать мигренозными приступами, создается «порочный депрессивно-мигренозный» круг – головные боли усиливают депрессию, а депрессия усиливает головные боли

– интенсивность и частота приступов нарастает.

Предлагаем экспресс-тест на наличие мигрени. Не сопровождалась ли головная боль в последние 3 месяца следующими симптомами: 1) тошнотой или рвотой? (да, нет); 2) непереносимостью света и звуков? (да, нет); 3) ограничивала ли головная боль работоспособность, учебу или повседневную активность, как минимум, на 1 день? (да, нет). 90% пациентов, ответивших «да» хотя бы на два вопроса, страдают мигренью.

Статистика показывает, что 25% женщин и 10% мужчин страдают мигренью, и это только среди пациентов, обратившихся к врачу. А сколько людей просто глотают разные таблетки «от головы» и годами мучаются от боли, считая, что это не такая серьезная проблема, чтобы ее лечить? Они сильно заблуждаются, ибо злоупотребление анальгетиками при одиночных приступах переводит болезнь в хроническую стадию, и человек получает уже ХРОНИЧЕСКУЮ МИГРЕНЬ с регулярными приступами (до 15–20 в месяц). Анальгетики и депрессия – верная основа для хронической мигрени.

ХОТИТЕ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ БОЛИ - СПИТЕ Дольше!

Люди, страдающие мигренью, хорошо знают, что, если удастся заснуть и выспаться, то мигренозный приступ купируется. К сожалению, **трудно заснуть, когда что-то болит**, тем более, голова. А вот если начать хорошо спать и выспаться заранее – не дожидаясь мигренозного приступа?

Американские ученые провели эксперимент – взяли под наблюдение 2 группы

людей. Первая группа спала столько, сколько привыкла (в среднем по 8 часов), а вторая – строго по 10 часов. Уже через 4 ночи у второй группы снизилась чувствительность к боли на 25% – к любой боли, в том числе к самой острой (реакция на горячее). А такая боль, как головная, у второй группы совершенно прекратилась. «Нам удалось доказать, что продолжительный сон играет важную роль в лечении заболеваний, сопровождающихся хронической болью», – заявили исследователи.

ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ - ПРОСТО

При мигрени или бессоннице применяется простое, естественное и безвредное средство – физиотерапия. При воздействии магнитного поля на область головы было выявлено обезболивающее, расслабляющее, успокаивающее свойство. Это давало возможность человеку заснуть и спать долго и полноценно, а после лечебного курса сохранить нормальный сон без всяких дополнительных мер. Такое магнитное воздействие на голову называется транскраниальным. Оно не вызывает привыкания, легко переносится. Лечение проводится курсом по 1 процедуре в день (20 минут перед сном) в течение 10–12 дней.

ДИАМАГ – новый портативный аппарат для транскраниальной терапии импульсным магнитным полем. Он предназначен для лечения заболеваний головного мозга. Аппарат состоит из блока управления и излучателя «оголовье» – двух гибких излучающих линеек с индукторами. Для проведения процедуры достаточно надеть излучатель на голову, выбрать нужную программу и

нажать кнопку «пуск». Сеанс магнитотерапии длится 15–20 мин., после чего аппарат автоматически отключается.

В **ДИАМАГЕ** заложены лечебные программы, разработанные ведущими учеными России. Изготавливается он по международной системе качества ISO.



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- Бессонница
- Мигрень
- Шейный остеохондроз
- Последствия инсульта
- Болезнь Паркинсона

Аппарат **ДИАМАГ** с гарантией 2 года можно приобрести в аптеках и магазинах медтехники вашего города. Узнать адреса аптек, магазинов медтехники, а также о ценах и акциях можно по бесплатному круглосуточному телефону завода: **8-800-200-01-13**.

Также аппарат можно заказать прямо с завода: 391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод». www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



АЗБУКА ВКУСА

Великий пост уже перевалил за середину. За это время многие успели соскучиться по любимым блюдам и основательно проголодаться. Как же предотвратить приступы голода?

Занимайтесь физкультурой
Удивительно, но занятия спортом вовсе не заставляют организм восполнять запас потраченных калорий, а, напротив, снижают аппетит. Ученые провели любопытный эксперимент. Они разделили участников на две группы, первую из которых заставили в течение 45 минут заниматься на беговой дорожке, в то время как вторая группа просто сидела на диванах. После этого всем испытуемым показывали картинки с изображением еды, фиксируя их мозговые реакции при помощи электродов. Оказалось, что те, кто занимался бегом, реагировали на еду более спокойно. К тому же выяснилось, что те, кто разминался на дорожке, в течение дня в среднем съели меньше, чем те, кто спортом не занимался. Поэтому при приступах голода ученые советуют совершить пробежку или хотя бы прогуляться пешком в хорошем темпе. Достаточно пройти всего лишь два километра – и желание поесть если не пропадет, то хотя бы уменьшится.

Не забывайте про суп
Суп стимулирует выделение желудочного сока, именно поэтому его принято употреблять в качестве первого блюда. Суп улучшает пищеварение и помогает усвоению другой пищи. А потому всем, у кого есть проблемы с желудком, врачи рекомендуют не забывать об этом блюде. Стоит полюбить суп и тем, кто пытается похудеть. Американские ученые провели любопытный эксперимент. Они разделили добровольцев на две группы и в течение нескольких месяцев кормили их одинаковыми продуктами. Однако для первой группы этот набор продуктов готовили в виде супа, а для второй – подавали в качестве закусок и второго. Оказалось, что члены «суповой» группы в результате съедали почти на 1/3 меньше еды по сравнению с «закусочными». Объяснение простое – суп создает ощущение сытости, а в результате вы потребляете меньше калорий.

Не ешьте на бегу
Привычка есть быстро «сбивает» нормальную работу сигнальной системы, которая должна передавать мозгу

Великий пост

Как побороть аппетит



Важно

Шестая неделя Великого поста не слишком строга. Даже строгий церковный устав разрешает употреблять рыбу в определенные дни, а мирянам можно есть рыбные блюда в любые дни, кроме среды и пятницы.

сигнал прекратить есть, когда желудок наполнился. Если вы едите быстро, желудок наполняется быстрее, чем пищеварительная система способна выработать нужный сигнал. И вы съедаете больше, чем нужно.

Больше спите
И дело даже не в том, что, когда спишь, есть не хочется. Во время сна организм вырабатывает особый гормон – лептин, который подавляет чувство голода. Поэтому те, кто спит менее 6 часов в сутки, совершают набеги на холодильник чаще тех, кто проводит в кровати положенные 7–8 часов. Кроме того, во время сна вы восстанавливаете силы, и, если лишить организм возможности отдохнуть, он начнет искать другие способы восполнить недостаток энергии. Например, при помощи сытной еды.

Позаботьтесь о витаминах
Оказывается, витамины группы В помогают регулировать аппетит. Поскольку некоторые вещества из этой группы в основном содержатся в продуктах животного происхождения,

нет ничего удивительного, что в период поста вам постоянно хочется есть. Компенсировать недостаток полезных веществ помогут бобовые (горошек, фасоль), а также орехи, особенно миндаль.

Пейте воду
Иногда организм путает чувство жажды и ощущение голода, поэтому, если после сытного обеда вы все равно хотите есть, попробуйте выпить воды. Только следите за тем, чтобы жидкость не была слишком холодной. Ледяная минералка, выпитая после сытного обеда, заставляет организм эвакуировать в кишечник съеденную, но еще не переваренную пищу. А это приводит к расстройству желудка и другим проблемам с пищеварением. Оптимальная температура питьевой воды – 7–15 градусов.

Налегайте на яблоки
Ученые из Великобритании выяснили, что сочные фрукты, богатые пищевыми волокнами, способны подавлять аппетит. В этом отношении нет равных яблокам. В ходе экспериментов выяснилось, что люди, которые в течение дня перекусывали яблоками, в среднем съедали на 15% меньше, чем те, кто утолял голод при помощи других продуктов.

Александра БОРИСОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает священник отец Игорь (ФОМИН).

Зачем нужна икона

? Стоит ли возить иконку в машине? Может ли она уберечь от аварии?

Алексей, Ярославль

– Сама иконка от аварии уберечь не может. А молитва к Господу, Божией Матери или святому, который изображен на иконе, – да.

Но не надо думать, что молитва будет стопроцентной гарантией нашей безопасности. Мы не знаем Божий Промысл о нас, мы можем только молиться. И, конечно, надо ездить на автомобиле, соблюдая правила, ведя себя на дороге, как христианин, то есть уважительно по отношению к каждому участнику движения.

Если нет платка

? Почему в храм нужно ходить в юбке и платке? Я почти всегда хожу в брюках, иногда иду мимо храма – хочется зайти, но одергиваю себя и откладываю до воскресенья, когда смогу «нарядиться подобающе»...

Алла, Москва

– Действительно, в Священном Писании есть указание на то, что женщина должна приходить в храм в подобающей ее полу одежде. Есть определенная культура поведения в том или ином месте – в театре, на работе, в храме. Ношение платка или другого головного убора женщине предписывает апостол Павел, говоря о покрывале смирения на голове.

И все же лучше зайти в дом Божий в брюках и без платка, чем вообще не зайти. В более торжественных случаях – на праздничное богослужение, на причастие – будет замечательно, если вы оденетесь в женскую одежду. Но, если даже у вас нет юбки и платка – ничего страшного, все равно приходите в храм, участвуйте в богослужении.

При подготовке использованы материалы сайта www.foma.ru

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– Я очень уважаю религиозные праздники, но сам пост не соблюдаю. В нашем доме к религии с насмешкой не относились. Были у нас и религиозные люди, которые относились к постам очень внимательно.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnayatv.ru



ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ» СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ



6+

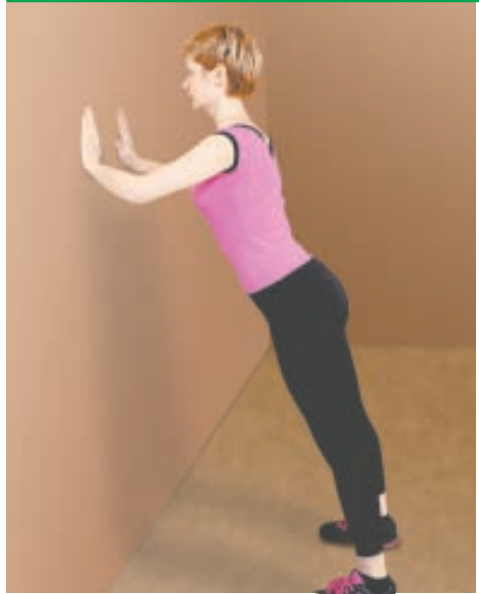
на правах рекламы

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Сохранить красивый бюст, несмотря на возраст и похудение, – задача не из простых. Большая грудь со временем опускается, маленькая при похудении становится совсем незаметной. Конечно, с самой молочной железой ничего сделать нельзя, но можно укрепить и грудные мышцы. Это подтянет бюст.

Расправьте грудь!

Упражнения для бюста



Стеночка

Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутых рук плюс 1–2 длины стопы (то есть чуть дальше, чем длина руки). Обопритесь ладонями о стену на уровне плеч, локти разверните в стороны. Ноги и поясницу не сгибайте в течение всего упражнения. Сгибайте и разгибайте руки, как при отжиманиях.

► Сделайте 3 подхода по 10–12 раз.



Отжимания от стульев

Возьмите два прочных стула или табурета. Поставьте их так, чтобы они не могли раздвинуться. Встаньте на колени перед ними примерно в 20–30 см и положите ладони на сиденья. Расстояние между сиденьями – чуть шире плеч. Сгибайте руки, поднимая локти вверх, а грудь опускайте как можно ниже. Чем дальше от стула колени, тем тяжелее. Чем шире стоят стулья, тем активнее работают наружные части грудных мышц.

► Сделайте 2–3 подхода по 6–10 раз.

Восточное приветствие

Встаньте прямо, разверните плечи, смотрите перед собой. Согните руки в локтях, расположите предплечья горизонтально на уровне груди. Соедините ладони и пальцы, держа их вертикально и упирая друг в друга. С максимальной силой сожмите ладони, словно пытаетесь между ними нечто раздавить. Сделайте пульсирующие движения: сдавили – расслабились.

► В течение дня (не подряд!) выполните 3–4 подхода по 20 раз.



Взлет

Лягте на живот, вытяните руки перед собой. Обопритесь ладонями на пол, голову и плечи слегка поднимите, грудь касается пола, но не лежит на нем полностью. Поднимите одну руку перед собой на уровень плеч. Для устойчивости опирайтесь на пол бедрами и ступнями. Опустите руку и поднимите другую. Не машите руками, движение должно быть четким: подняли – зафиксировали положение – опустили.

► Сделайте 2 подхода по 10–15 раз каждой рукой.

Татьяна МИНИНА



Упор на согнутых руках

Опуститесь на живот, вытяните ноги. Согните руки и обопритесь на предплечья. Локти поставьте на ширине плеч и как можно ближе к груди (глубже под себя). Оторвите таз от пола и поднимите его как можно выше (ноги встают на носки, если надо). Фиксируйте верхнее и нижнее положение.

► Сделайте 2 подхода по 10–12 раз.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Державин:

– Спортом я уже не увлекаюсь. А диета – очень хитрая штука. На кого-то она действует, а на кого-то нет. Самое главное – подобрать ее так, чтобы она не навредила еще больше.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Коварная еда

? Моя подруга покупает только обезжиренные продукты, но при этом не худеет, а поправляется! Почему?

Алла, Казань



Отвечает специалист по питанию, директор Клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

– Обезжиренные продукты коварны. Дело в том, что еда с минимальным содержанием жиров не может привести к чувству насыщения, и человек вновь и вновь ест «что-то с 0% жирности». И таким образом, переедает с честным ощущением того, что ел мало и делал все правильно. А вес прибавляется, настроение падает.



ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ

Ответная санкция – покупаем российское



ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

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

80 руб.

СОЛНЦЕ. ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ И НЕ ТОЛЬКО



Яркое солнце зачастую вызывает ожоги губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. В этот период приходится отложить запланированные встречи.

70 руб.

«ВИРОСЕПТ» представляет собой новое косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредит повторение проблемы.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смириться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и растущие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ –

частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработал крем «МУКОФИТИН». Камфора,

масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

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



80 руб.



180 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ. Справки по применению: (495) 729-49-55

www.inpharma2000.ru ООО «Стиль», 119121, Москва, 1-й пер. Тружеников, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ФАКТОР РИСКА

Многие люди, особенно женщины, жить не могут без конфет и пирожных. А потом страдают от лишнего веса или диабета. Можно ли уменьшить тягу к сладкому?

Сродни запою

Медики утешают: можно и нужно. Ведь шоколадный «запой» (равно как конфетный, пирожный и булочный) чреват не только диабетом и ожирением, но и проблемами с сердцем и сосудами, нарушениями пищеварения, ослаблением иммунитета (из-за избытка сахара вытесняются многие полезные вещества). Не говоря уже о том, что тяга к сладкому может перерасти в зависимость сродни наркотической: шоколад, печенье и иже с ними стимулируют выделение эндорфинов – гормонов радости. Длится этот эффект недолго, но мозг запоминает, что «осчастливили» его именно сладости,

На заметку

Тягу к сладкому усиливает:

- умственное, нервное или физическое перенапряжение;
- чувство голода (когда уровень сахара падает, организм настойчиво просит порцию глюкозы);
- нехватка сна: углеводы помогают нам взбодриться;
- колебания гормонального фона, в частности дефицит эстрогена. У женщин это вызывает подавленность и раздражительность, и они заедают плохое настроение сладостями.

Сладкий плен

7 шагов к избавлению от зависимости

и требует добавки. И все бы ничего: все-таки конфеты – это не водка с сигаретами, но со временем допинга требуется все больше и слезть со сладкой «иглы» все труднее. Однако нет ничего невозможного!

Подсластите жизнь... без сахара

Шаг 1. Забудьте о соках из пакета и сладкой газировке. Эти напитки просто кишат сахаром! В одном стакане сока – 5 и более чайных ложек сахара, в газировке – до 8. К тому же в них полным-полно красителей, ароматизаторов и прочих вредностей. Жажду утоляйте обычной водой или чаем без сахара, а соки из пакета замените на свежевыжатые (опять же без сахара).

Шаг 2. Откажитесь от полуфабрикатов, сосисок, соевых и маринадов – в этих продуктах тоже «водятся» сахар. И его там немало.

Шаг 3. Отдайте предпочтение сложным углеводам (вы найдете их в каше, макаронах из твердых сортов пшеницы, хлебе из муки грубого помола, овощах, несладких фруктах). Они зарядят вас энергией, хорошим настроением и уменьшат тягу к простым углеводам, содержащимся в конфетах и булках. Съев на завтрак тарелку ка-



В чай вместо сахара добавьте фрукты – он станет ароматнее и вкуснее

ши (а не кусок торта с чаем – дескать, утром можно, до вечера все сгорит), вы не будете в полдень набрасываться на шоколадки и пирожные: организм сыт, ему не нужна сладкая «подкормка». Сахар в кашу лучше не добавлять. А вот ложку меда, фрукты или сухофрукты – можно. Они улучшат ее вкус.

Кстати

Ученые установили, что у сладкоежек «со стажем» притупляется чувствительность к сахару. Чтобы испытать прежнюю эйфорию, им приходится увеличивать количество сладкого «допинга».



Шаг 4. Воздержитесь от сахарозаменителей – они не всем показаны. Не злоупотребляйте фруктозой – у нее высокая калорийность.



Шаг 5. Включите в рацион пищу, содержащую хром: морскую и речную рыбу, говяжью печень, перловую крупу, брокколи, бананы, яблоки. Продукты, богатые хромом, уменьшают потребность в сладком.



Шаг 6. Не держите дома конфет – это все равно что купить алкоголика бутылку водки в надежде, что он ее не выпьет. Еще как выпьет! Если намечается приход гостей, купите сладости непосредственно перед их приходом.



Шаг 7. Если для вас сладкое – способ самоуспокоения, учитесь расслабляться иначе: пройдите пешком, займитесь йогой, примите теплую ванну с морской солью. Побалуйте себя походом в СПА, в театр, кино (лучше на комедию), общением с друзьями. Отличный способ развеять тоску – потанцевать: физическая активность способствует выработке эндорфинов.

Юлия НЕРОВНОВА



МОСКВА,
ГОСТИНЫЙ ДВОР

9-11

Выставка работает
10:00–20:00
апреля

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ











IX ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ
ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ
ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ РОССИИ

ВЫСТАВКА

Доступная медицина | Здоровое питание | Туризм и отдых | Здоровье и красота
Благоприятная среда обитания | Физическая активность и досуг | Бесплатная диагностика

ВХОД СВОБОДНЫЙ

(495) 638-66-99 | www.znopr.ru | expo@blago.info

РЕКЛАМА

12+

Почему люди становятся эксгибиционистами? Как влияет страсть к обнажению на их интимную жизнь? Чем оно опасно для детей и подростков?

Наш эксперт – психотерапевт
Антон ДЕНИСОВ.

Странная сотрудница

Диана никогда не была ханжой и спокойно относилась к любым проявлениям человеческой сексуальности. Но поведение новой сотрудницы Светланы, пришедшей на работу в их фирму, очевидно, выходило за рамки приличия.

Светлана постоянно появлялась в офисе в ультракоротких юбках, прозрачных кофточках с откровенным декольте... Но недавний случай совершенно вывел Диану из себя. Конфуз заключался в том, что под ультракороткой юбкой у барышни в этот раз явно отсутствовало нижнее белье.

Эпатаж в рамках закона

«Поведение Светланы является типичным примером проявления эксгибиционизма, – отмечает психотерапевт Антон Денисов. – Она сознательно шокирует окружающих людей». Иногда в специальной литературе можно встретить утверждение, что эксгибиционизм сводится к публичной демонстрации половых органов. Это не так.

Большинство эксгибиционистов и эксгибиционисток не нарушают существующие нормативные акты и поэтому не могут быть привлечены

Видно, но не стыдно!

Откуда берется страсть к обнажению



Фото Legion-media

Эксгибиционистам нечего предложить окружающим, кроме своего тела

к уголовной или административной ответственности за хулиганство или развратное поведение. Их образ жизни: эпатировать, возбуждать, шокировать окружающих, оставаясь при этом в рамках закона.

Для эксгибиционистов совсем не обязательно полностью обнажаться на публике. Речь, как правило, идет о частичном, но максимально возможном обнажении.

Бедность внутреннего мира

Какую цель преследуют люди, называющие окружающим созерцание их прелестей? Эти мужчины и женщины стремятся поднять свою самооценку. Им нравятся восторг и ужас, удивление и презрение, кое они читают в глазах окружающих. Эксгибиционизм нередко сочетается с нарциссизмом, крайней самовлюбленностью. Светлане и ее «единомышленникам» постоянно необходимо находиться в центре внимания.

Для эксгибиционистов обычно характерна эмоциональная незрелость, бедность внутреннего мира, низкий уровень интеллектуального и духовного развития. Им нечего предложить окружающим, кроме своего тела. Они не знают других способов самоутверждения.

Скрытые комплексы

Подавляющее большинство эксгибиционистов страдают от скрытых комплексов. В глубине души они являются ранимыми, неуверенными в себе людьми, которым для внутренней гармонии необходимо

постоянное внимание окружающих, внешнее подтверждение их привлекательности.

Порой эксгибиционизм принимает экстремальные формы. Например, некоторые мужчины и женщины, страдающие от этого заболевания, способны на осуществление полового акта только в присутствии зрителей.

Опасность для несовершеннолетних

Опасность эксгибиционизма нельзя недооценивать. От подобного поведения взрослых нередко страдают дети и подростки. Особую группу риска составляют несовершеннолетние обоих полов, находящиеся в периоде полового созревания. Невольные контакты с эксгибиционистами могут способствовать возникновению у юношей и девушек извращенных представлений о человеческой сексуальности, спровоцировать их на совершение аморальных поступков.

«Стыдливость является важнейшей частью человеческой культуры, – подчеркивает психотерапевт Антон Денисов. – Перенасыщение общественного пространства эротическими сигналами, постоянное созерцание обнаженного и полубнаженного тела приводит к серьезным проблемам в интимной сфере».

Илья БРУШТЕЙН

ПРОБЛЕМЫ МОЛОДЫХ МУЖЧИН

Лень вставать

Почему-то молодые люди считают, что неудачи в постели поджидают исключительно людей преклонного возраста. Но осечки случаются и у 25-летних.

Наш эксперт – сексолог
Юрий РОМАНОВ.

СПЕЦИАЛИСТЫ считают, что проблемы с эрекцией у мужчин до тридцати лет редко бывают вызваны какими-то серьезными проблемами со здоровьем.

Что стряслось?

Какие неприятности могут случиться? Эрекции может вообще не быть: отказался вставать – и точка. Или она есть, но со слабым напряжением. Или возбуждение исчезает во время полового акта. Или сам акт получается слишком коротким.

В 90% случаев подобных неприятностей врачи не выявляют никакой органической патологии. Такие причины проблем с эрекцией, как нарушение кровотока в сосудах полового члена и гормонального баланса, воспалительные заболевания органов малого таза, сахарный диабет и заболевания нервной системы – это все-таки удел старшего возраста. Правда, остальные 10% мужчин до 30, к сожалению, могут иметь перечисленные заболевания. Чаще всего причиной нарушений становится гормональный дисбаланс и сахарный диабет. Как правило, этим страдает тучная молодежь.

Все равно не вышло

Но вернемся к тем, кто вовсе не толст, но все-таки потерпел фиаско в постели. Скорее всего, случилась так называемая «психологическая импотенция». То есть банальное волнение. Самые распространенные страхи:

- А если сейчас не встанет?
- А не посмеется ли она надо мной?
- Не заражусь ли я чем-то?
- Вдруг кто-нибудь войдет?

Если эти мысли приходят вновь и вновь, случается фиаско. Далее уже другая мысль – о нарушениях – приводит к комплексу неполноценности и вызывает еще большее ухудшение эрекции.

Иногда бывает достаточно проанализировать причины, по которым эрекция не состоялась. Волновался, что не встанет? Стеснялся партнерши? Боялся, что кто-то заглянет в комнату? Значит, надо исключить все это и попробовать еще раз! Не стоит отлынивать от половой жизни, потому что отсутствие секса может на самом деле привести к нарушениям, например застою кровообращения.

Алия МАКАРОВА

ДИРИЖЕР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ!
Много хорошего слышала о финском растительном средстве Фемикапс для женщин. В чем его преимущества?

Финские ученые разработали уникальный природный негормональный комплекс ФЕМИКАПС. Российские врачи высоко оценили качество ФЕМИКАПСА, который нормализует многие функции женского организма. Телефон 8 (495) 971-49-64, www.naturprod61.ru, www.apipharma.ru Спрашивайте в аптеках! Можно приобрести: www.apteka.ru

Реклама

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Траумель С

Борется с причинами боли, а не только с ее симптомами

Боль в спине или суставах – всего лишь симптом. А причиной всегда является воспалительный процесс, протекающий в мышцах или суставах, вызывающий боль, покраснение и отек вокруг пораженного места. Для лечения болей в спине, мышцах и суставах используйте немецкую мазь **Траумель С**, действующую благодаря уникальному составу, включающему компоненты растительного и минерального происхождения. Мазь устраняет боль и отек, действуя непосредственно на воспаление и возвращая подвижность. Наносите мазь утром и вечером, при необходимости чаще, и втирайте ее аккуратными движениями. Возможно наложение маевой повязки. При необходимости мазь можно сочетать с приемом таблеток Траумель С. Препарат продается в аптеках без рецепта врача.

-Heel www.traumeel.com

РЕГИСТРАЦИОННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ П №011686/02

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



В теплые солнечные весенние дни совсем не хочется сидеть дома. А может, обычные прогулки стоит заменить активным отдыхом? Например, встать на ролики. Всей семьей. Но для начала надо правильно выбрать «летние коньки».

Наш консультант – инструктор по обучению катания на роликах Сергей НИКОЛАЕВ.

Без ошибок

У новичка-роллера возникает масса вопросов. И главный из них: какие ролики лучше купить? Начинать нужно с фитнес-моделей, то есть с прогулочных, – на таких роликах проще учиться правильно кататься. Не стоит заморачивать себе голову подробностями технических характеристик (рамы, колеса, подшипники), ориентироваться на внешний вид, марку. Это пока не главное. Обратите внимание на ролики средней ценовой категории и выбирайте продукцию достаточно известных фирм.

Но главное при покупке первых роликов – подобрать ботинки, в которых ногам

Поехали!

Выбираем ролики

будет удобно. От этого зависит комфортность и безопасность катания: только «правильные» ботинки смогут защищать от потертостей, растяжения связок, болей в голеностопе и прочих неприятностей.

Ролики для фитнеса бывают с мягкими и жесткими ботинками. Плюс мягких – они легче и удобнее. Плюс жестких – нога фиксируется в них надежнее, на них легче остановиться, если вы высокого роста, у вас плотное телосложение или в прошлом у вас были проблемы с голеностопом.

Для детей первые ролики, как правило, покупают с раздвижным ботинком. Выбирайте модели, у которых выдвигается передний мысок. Те, где выдвигается только задняя часть (или пятка и мысок), хуже: при сдвиге пяточной области в таких роликах смещается центр тяжести – и они становятся менее управляемыми, опасными.

А может, квады?

Альтернатива обычным роликам – квады: «летние коньки» на четырех колесах,

расположенных параллельно в два ряда. Они намного устойчивее традиционных роликов, проще и безопаснее в управлении за счет большей площади опоры и специальной системы подвесок. Да и голеностопные суставы при катании на них не устают. Конечно, кататься на квадах все равно придется учиться, но для новичка этот процесс пойдет проще и быстрее.

Квады для фитнеса могут надеваться на обычную спортивную обувь, что очень удобно: покатайся, снял, зашел отдохнуть в кафе.

Есть квады с кроссовками, есть с высокими ботинками – каждый выбирает то, что сочтет для себя удобнее. И тем не менее для детей лучше покупать квады с высоким ботинком, чтобы снизить риск травм при падении – ведь суставы у них отличаются большей мобильностью, чем у взрослых.



Фото: LegionMedia

На заметку

Фитнес-катание, конечно, не экстрим, но получить травму, катаясь на них, проще простого. Так что, прежде чем встать на ролики, позаботьтесь о защитном комплекте.



ШЛЕМ – важнейший элемент защиты, предохраняющий от сотрясения мозга и травм головы. Этот аксессуар обязателен для маленьких роллеров (4–6 лет): при падении ребенок может удариться затылком. Но и взрослым не стоит пренебрегать шлемом. Кстати, во многих странах без него кататься запрещено.

На что обратить внимание. При примерке шлем должен сидеть на голове плотно, но ни в коем случае не туго, иметь удобные застёжки и желательную полоску ткани в области лба, чтобы пот не стекал на лицо.



ЗАЩИТА НА ЗАПЯСТЬЯ помогает избежать ушибов, растяжений связок, переломов кисти, ведь при падении инстинктивно мы выставляем руки вперед.

На что обратить внимание. Этот аксессуар (с защитным пластиком на ладони, иногда и на верхней ее стороне) должен хорошо фиксировать кисть, но оставлять свободный маневр пальцам, чтобы они свободно сжимались и разжимались. При этом он должен закрывать ладонь до середины третьей фаланги пальцев.



НАЛОКОТНИКИ И НАКОЛЕННИКИ представляют собой жесткую пластиковую «чашку» снаружи с амортизирующей резиновой прокладкой, обшитой тканью внутри.

На что обратить внимание. Они должны плотно фиксироваться, но не давить.

Ольга АНДРЕЕВА

Спрашивайте в киосках вашего города!



▶ **Препараты с доказанной эффективностью**

▶ **Каким лекарствам можно доверять**



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

Стоимость 1 справочника с учетом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 149 руб.

Первый выпуск уже в продаже!



ПСИХОЛОГИЯ

Иногда повышенная стеснительность перерастает в большую проблему, которая не дает человеку нормально существовать в обществе. Эту разновидность невроза называют социофобией.

СОЦИАЛЬНАЯ фобия, или боязнь общества, выражается в бесконтрольном тревожном страхе, который не только осложняет, но порой делает невозможными социальные контакты человека. Эта болезнь (а это именно болезнь) берет свое начало, как правило, в детстве. По статистике, ею страдают до 13% людей.

Я краснею, я бледнею...

Главный страх социофоба – что о нем подумают люди? Причем не близкие и родные, а совершенно посторонние. К сожалению, здравая мысль о том, что большинству людей до них нет никакого дела, успокоить социофоба не может. А все потому, что испытываемый им страх осуждения – не реальный, а надуманный. Чаще всего приступ паники возникает в ситуациях, когда требуется с кем-то познакомиться или позвонить в какую-то инстанцию и с кем-то поговорить. Ну а необходимость выступить перед публикой или хотя бы просто сдать по чеку в магазин не подошедшую вещь – это для социофоба вообще кошмар!

Ведь, как правило, он принимает все реакции окружающих на свой счет. Кто-то громко засмеялся у него за спиной – значит, смеются над ним. Кто-то что-то прошептал другому на ухо – наверняка, шепчутся по его поводу. Даже комплименты в свой адрес социофоб нередко воспринимает как изощренную издевку. Поэтому он изо всех сил старается избегать контактов, особенно с незнакомыми людьми, что в крайних случаях приводит к полной изоляции. Социофобы-мужчины от своей проблемы часто сбегают

Нелюдимые

Откуда берется социофобия и как она лечится



в алкоголизм, женщины – в домохозяйки. Кстати, существует тесная взаимосвязь между ожирением и социофобией – обрстая жиром, люди таким образом защищают себя от враждебного окружающего мира. Лечить такое ожирение диетами и спортом бессмысленно – сначала надо устранить первопричину.

Врач научит общаться и держаться увереннее

Страх чужого осуждения у социофоба часто сопровождается реальными вегетативными симптомами, такими как учащенное сердцебиение, дрожь, покраснение лица, потливость, напряжение мышц, расстройство желудка, сухость во рту, чувство жара, озноб, головная боль.

Родом из детства

Родителям тех детей, которые краснеют при выступлении на детских утренниках и стесняются прочитать стишок пришедшим гостям или Дедушке Морозу, как правило, беспокоиться не стоит. Такая скромность у малышек с годами либо пройдет, либо перерастет в обычную здоровую

застенчивость. Ведь природная стыдливость вовсе не провоцирует социофобию.

Риск развития социофобии увеличивают совсем другие вещи. Прежде всего это конфликты в семье или пережитое сексуальное насилие. А также трудное детство, в котором ребенку пришлось стать объектом насмешек сверстников. Но это все же редкие вещи. Куда более распространены другие мотивы.

Социофобы чаще получают из детей, которые в раннем детстве страдали либо из-за чрезмерной холодности матери, либо из-за родительской гиперопеки. Если дети недополучают материнской любви или если мать (пусть из лучших побуждений) постоянно сравнивает их с более умными и успешными детьми, то, став взрослыми, такие люди будут опасаться осуждения и критики со стороны общества. Ничуть не лучше родительская гиперопека. Заласканные, захваленные сверх меры дети, вырастая и попадая в социум, подсознательно ждут такого же восхищения и одобрения со стороны окружающих. Но зачастую его не получают, потому что, как правило, ничего особенного собой не представляют. Недаром говорят, что социофобия – это невроз, возникающий в результате столкновения завышенных амбиций и низкой самооценки.

Что боишься – то и делай!

Социальную фобию лечат и лекарствами, и поведенческой терапией. Из препаратов применяют серотонинергические антидепрессанты, анксиолитики, бета-блокаторы (для устранения вегетативных проявлений).

Но одних лекарств явно недостаточно. Главное в лечении – осознать необоснованность своих страхов и научиться общаться.

Все это достигается на индивидуальных и групповых занятиях с психотерапевтом. Помимо правильных психологических установок, которые дает врач, он еще помогает пациенту овладеть умением уверенно держаться (прямая спина, поднятый подбородок, взгляд не в пол, не в сторону, а в лицо собеседнику). Кроме «классной» работы врач задает и работу «на дом». Одно из заданий, например, тренировка медленной речи (по полчаса в день). Сначала можно выполнять это упражнение

наедине с зеркалом, затем практиковать на близких. Дальше – больше. Преодолеть отчуждение можно только на практике, причем в тех местах и ситуациях, где тревога возникает наиболее часто. Только постоянной практикой можно добиться уверенности в себе.

Что для этого нужно делать? Подходить в кафе к незнакомым симпатичным людям и знакомиться с ними. Спрашивать у прохожих, как найти тот или иной дом или улицу. Первым завети разговор с начальством.

Многим социофобам преодолеть болезненную застенчивость и неуверенность в себе помогает такой прием, как представление себя другим персонажем. Играя в жизни не себя, а своего антипода, куда легче действовать более уверенно. Кстати, отличный вариант – записаться в театральную студию. Искусство перевоплощения помогает взглянуть на себя со стороны и преодолеть свою скованность. Кстати, многие актеры в детстве страдали повышенной стеснительностью, избавиться от которой смогли только на сцене.

Елена АМАНОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

Забегая вперед...



Я смотрю на стариков, которые все время ворчат и требуют, чтобы вообще ничего не менялось и все вещи в доме оставались исключительно на своих местах... Неужели я таким буду?

Влад Пасько, Нижний Новгород



На вопрос отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

– То, каким стариком в свое время станете вы, в значительной степени именно от вас и зависит. Разумеется, есть определенные возрастные черты, общие для большинства пожилых людей, – та же консервативность. И все-таки выбор остается за каждым конкретным человеком. Хорошо, что вы задумались

об этом уже сейчас. Наблюдая за неприятными вам чертами пожилых родственников и знакомых, следите за собой: а нет ли у вас подобных задатков? Подобная строгая душевная гигиена поможет вам до самых преклонных лет сохранить оптимизм, любознательность и открытость для всего нового. Ну и физическое здоровье нельзя оставлять без внимания, ведь именно в здоровом теле отлично себя чувствует молодая здоровый дух.



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ
КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Новый цикл программ

ТАЙНОЕ СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

каждую пятницу

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов



12+

на экранах российских



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **107996, Москва, ул. Электроводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Скользкий угорь

Хочу рассказать о том, как я избавила свою дочь от подростковых угрей. Вот какие средства нам помогли.

● Свежие лепестки белой лилии поместите в бутылку и залейте водкой в соотношении 1:1, настаивайте две недели. Готовой настойкой протирайте кожу перед сном.

● 100 мл картофельного сока смешайте с 1 ч. ложкой меда. Смесь наносите на лицо каждый день на 20–30 минут в течение двух недель.

Галина Трубачева,
Москва



Береза для поясницы

Если разболелась поясница, помогут такие средства.

● Молодые листья березы измельчите и сделайте из них компресс на больное место. Если боль очень сильная, листья можно обварить кипятком и положить их толстым слоем на больное место, обернув сверху клеенкой или бумагой.

● Очистите 1 редьку средних размеров и натрите на терке. Полученную массу нанесите тонким слоем на льняную салфетку, накройте сверху другой салфеткой. Приложите компресс к больному месту, сверху положите полиэтилен и укутайте шерстяной тканью. Держите компресс, пока хватает терпения. Можно сначала на кожу нанести немного растительного масла – это уменьшит жжение.

Алексей Трофимович, Рязань

Давление под контролем

Если вы гипертоник, обязательно приобретите мои средства. Они помогут держать давление под контролем.

● 30 г сухой травы чабреца залейте 1 л кипятка, подержите на слабом огне в закрытой посуде 5 минут, процедите, добавьте 1 стакан сока калины и 1/3 стакана меда. Перемешайте, плотно закройте. Пейте как чай в течение дня. Отвар нужно хранить в холодильнике.

● 4 ч. ложки сухих ягод черники залейте 1 стаканом теплой воды и дайте настояться 8 часов. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

● 1 ст. ложку цветков барбариса залейте 300 мл воды и кипятите на слабом огне 10 минут. Дайте настояться в течение 2 часов, процедите и принимайте по 2 ч. ложки 2–3 раза в день.

Раиса Сергеевна,
Тула



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил Державин:



– Когда я был маленьким, часто проводил лето в доме отдыха Тетра Вахтангова. Там рядом жил мельник, у него была чудесная дочка. Они мне иногда рассказывали про народную медицину. Но я был маленький и мало что запомнил. Но точно усвоил, что на простуду хорошо действует чай с медом.

Чтобы горло не болело



Недавно простудилась, очень сильно болело горло. Вот чем я спасалась.

● Смешайте 1 часть цветков липы и 2 части измельченной (например, в кофемолке) коры дуба обыкновенного. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20–30 минут и используйте для полоскания.

● Овсяную крупу запарьте кипятком на 3–4 часа в пропорции 1:3, а затем слейте жидкость и варите ее до тех пор, пока она не станет киселеобразной. Кисель пейте в течение дня.

Лидия, Архангельск

Прошу совета!

Убираем бугорки

Дорогие читательницы «АиФ. Здоровье»! Лето уже не за горами, а у меня ужасный целлюлит! Помогите избавиться от этой напасти. Заранее благодарна!

Нина, Челябинск

Хотите быть красивой – приложите усилия! Зачастую мы даже не догадываемся, в чем причина проблем с кожей. Чаще мы прибегаем к наружным средствам для ухода за лицом, действие которых направлено на очищение, увлажнение и питание.

Однако есть внутренние факторы, которые способны свести к нулю все достижения косметологии.

● ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ.

Одно из состояний, последствия которого всегда отражаются на коже лица, – это дисбактериоз кишечника. При нарушении баланса микрофлоры кишечника пищеварительная система не справляется с работой: ухудшается всасывание питательных микроэлементов и витаминов, в кровь поступают токсичные вещества, которые разносятся кровотоком по всему организму, влияя на работу внутренних органов. Кожа вынуждена выводить эти токсичные отходы, отчего сильно страдает ее внешний вид. Поэтому, если женщина приходит к дерматологу с жалобами на высыпания, сухость и вялость кожи, раннее образование морщин, врач в первую очередь направит ее на консультацию к гастроэнтерологу. А тот, в свою очередь, будет акцентировать внимание пациентки на восстановлении микрофлоры кишечника.

● В первую очередь необходимо очистить кишечник от накопленных токсинов. Для этого применяются препараты-сорбенты, которые связывают и выводят шлаки из организма.

● Далее рекомендуется восстановить баланс микрофлоры. С этой задачей справятся пробиотики.

● И в конечном итоге важно создать в кишечнике идеальную среду для размножения полезных бактерий. Для этого надо потреблять как можно больше клетчатки, которая содержится в сырых овощах, фруктах, а также в отрубях и цельнозерновых продуктах. Или отдать предпочтение пребиотикам, содержащим высококачественную клетчатку в необходимом организму объеме.

В КОМПЛЕКСНОМ ПОДХОДЕ К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ С КОЖЕЙ ТАКЖЕ ПОМОГУТ:

● ВОСПОЛНЕНИЕ В ОРГАНИЗМЕ НЕДОСТАТКА ЖИДКОСТИ.

Как только жидкость в организме застаивается, это начинает отражаться на внешнем виде. Ведь кожа – выводящий орган. Если организм не промывается водой, шлаки и токсины начинают выводиться через кожные покровы. Отсюда – всевозможные высыпания, комедоны (черные точки) и жировики (белые точки, как правило, под глазами). Взрослый человек должен

Комплекс **Бактистатин®** начинает работать с первого дня приема.



выпивать не менее 1,5 л воды в течение дня (чай, кофе, какао и соки не в счет).

● МАССАЖ ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ И ЛИЦА.

С его помощью кровоснабжение головы восстановится, лицо приобретет здоровый цвет, повысится упругость кожи. Правда, следует помнить: эффект будет временный. Впоследствии придется или повторять курс массажа, или менять образ жизни: меньше сидеть, делать упражнения для позвоночника (пилатес, йога, плавание), больше двигаться.

На сегодняшний день в аптеках есть комплексные средства, способные выполнить все три поставленные задачи. В состав комплекса **Бактистатин®** входят натуральные природные компоненты: сорбент цеолит, пробиотический компонент в виде метаболитов *Bacillus subtilis* и натуральный пребиотик.

Если у вас проблемная кожа, ранние морщины, а цвет лица оставляет желать лучшего, в первую очередь помогите своему кишечнику. Комплекс **Бактистатин®** начинает работать уже с первого дня приема: способствует очищению кишечника от токсинов, восстановлению баланса микрофлоры и созданию благоприятных условий для роста «своих» полезных бактерий.

На правах рекламы.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Давно известно, что по одежке встречают. Но почему-то многие считают, что эта пословица «работает» только за стенами родного дома...

Готовность номер один

Наверное, и вам приходилось сталкиваться с таким конфузом: сосед звонит в дверь квартиры, а ему открывает мужчина в семейных трусах или дама в халате с оторванными пуговицами, стыдливо придерживающая его рукой. «Ну и что? – скажет кто-то. – Человек сидел себе спокойно дома, никого не ждал. Что же теперь каждый день наряжаться и ходить при полном параде?..»

Но неужели самим приятно ходить по дому в вещах, которые давно уже утратили свой первоначальный вид? А есть ли какие-то приемлемые альтернативы старому халату и тренировочным штанам с пузырями на коленках? Чтобы было дешево и вполне прилично? Разумеется, есть! Вот об этом и поговорим.

Чтобы лето не кончалось!

У большинства из нас дома даже в холодное время года достаточно тепло, так что летний стиль одежды будет вполне уместным. Начнем с самого утра. Далеко не каждый захочет наряжаться, еще до конца

Это кто такой нарядный?

Ищем замену старому халату и растянутым треникам

не проснувшись. В это время вполне уместно набросить на себя халат или – как разновидность для романтических особ – пеньюар.

Но вот после завтрака и утреннего душа – даже если в этот день вы остаетесь дома – от халата нужно отказаться. Свободное пестрое летнее платье из легкого хлопка, марлевки – чем не вариант?

Смастерить такой наряд самостоятельно – пара пустяков: два куса ткани сшить по бокам, оставив прорези для рук, немного облагородить горловину и подчеркнуть достоинства фигуры поясом. Кто же эта прекрасная экзотическая незнакомка?!

Не можете подобрать подходящее платье – замените его легкой юбкой и футболкой, этот вариант даже практичнее, ведь из пары юбок и нескольких кофточек можно составить сразу несколько комплектов домашней одежды.

Не забывайте, что, облачившись, скажем, в понедельник утром в свое нарядное платьице, совершенно необязательно носить его на протяжении всей недели и дольше. Домашняя одежда впитывает самые



разные запахи, особенно при готовке, да и во время уборки быстро пачкается, в щадящем режиме стирайте свою одежду как можно чаще.

Секси, но прилично...

Искушенные дамы понимают, что милые домашние платья отлично смотрятся именно на контрасте. Что бы это могло быть? Совсем не обязательно чулки с кружевными резинками и алое боди. Мы же думаем не только о своей сильной половине, но и других членах семьи. Белая футболка и голу-

бые летние шорты в комплекте с белыми носочками выглядят не менее эротично...

Ну а если вам «немного за 30», вернее, 50 «с плюсом», да и фигура уже неидеальна, какие варианты «домашняя мода» может предложить для вас? Очень неплохо смотрятся трикотажные брюки в комплекте с удлиненными кофточками, туниками. Откажитесь от укороченных вариантов брюк – длинные, свободного кроя, расклешенные однозначно будут вас стройнить. Утром увидите в зеркале подтянутую молодую женщину – и хорошее настроение на весь день обеспечено.

Подумаем о мужчинах. Большинство из них весь свой день проводят в строгих костюмах или джинсах, не дающих расслабиться. Вот, вероятно, откуда желание прогуливаться

Не экономьте, покупая домашнюю одежду

по квартире в семейных трусах. Но, глядя на свою нарядную половинку, которая к тому же заботливо приготовила современный спортивный костюм (свободные хлопковые брюки на резинке или шорты с нарядной футболкой), кто же откажется от столь симпатичного предложения?..

Даже если вы пребываете на заслуженном отдыхе и готовитесь отпраздновать золотую свадьбу, не отказывайте себе в маленьких радостях. Купите нарядное домашнее платье. Оно точно не осадит мертвым грузом в шкафу.

Не включайте режим жесточайшей экономии, когда речь идет о домашней одежде! Ведь в ней вы появляетесь – пусть и на «малой» сцене – 365 раз в году, а нарядное платье «на выход», на которое потрачена месячная зарплата, все эти 365 дней уныло висит на вешалке в ожидании выхода «в свет». Радуйтесь день за днем собой и своих близких, мы станем лучше. А это может принципиально изменить нашу жизнь в лучшую сторону.

Мария КУЗНЕЦОВА,
семейный психолог

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник «АиФ. Здоровье»

Простые **ответы**
на сложные **вопросы**

СПЕШИТЕ НА ПОЧТУ
И ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!



СпецПРОЕКТ
ФитТерапия
от А до Я



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

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



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Тест поможет вам узнать, на какое животное вы похожи, а заодно и выяснить, кто может стать вашим другом или любимым человеком.

1 Ваша работа связана с...

- а) творчеством;
- б) людьми;
- в) сферой обслуживания;
- г) бизнесом;
- д) цифрами.

2 Отдыхать вы больше любите:

- а) лежа на пляже;
- б) в туристических поездках;
- в) на природе в палатке;
- г) в горах;
- д) в экзотических жарких странах.

3 В еде вы отдаете предпочтение:

- а) молочным продуктам;
- б) мясу;
- в) фруктам и овощам;
- г) мучному;
- д) что есть, то и едите.

4 При встрече с близким знакомым вы:

- а) целуетесь;
- б) крепко пожимаете руку или обнимаетесь;
- в) хлопаете друга по плечу;
- г) жестикулируете;
- д) подстраиваетесь под приветствие того, кого встретили.

Что вы за зверь?



Посчитайте, какая буква преобладает в ваших ответах, и ознакомьтесь с выводами.

Буква «А». Кошка. Вы мягки и любите комфорт, цените независимость и редко привязываетесь к одному партнеру. Для союза вам подходят кошка, паук и, как ни странно, собака.

Буква «Б». Собака. Вы способны проявить напористость в делах, а ваше окружение считает вас человеком, на которого можно положиться, особенно в сложных ситуациях. Ваши дружественные животные – собака, овца, птица и кошка.

5 Как вам больше всего нравится мыться?

- а) Под душем.
- б) В ванне.
- в) В бане.
- г) В реке.
- д) Вы без труда можете обойтись влажными салфетками.

6 Чай вы любите пить из:

- а) блюдца;
- б) стакана;
- в) большой кружки;
- г) ложечки;
- д) маленькой чашки.

7 Одеваться вам скорее нравится:

- а) в пастельных тонах;
- б) ярко, однотонно;
- в) контрастно;
- г) кричаще пестро;
- д) незаметно.

Буква «В». Овца. Вы добры и в общем бескорыстны, но при этом для вас существует опасность попасть на крючок шулеров или людей, чувства и отношение которых к вам не вполне искреннее. Вам подходят овца и собака.

Буква «Г». Птица. Вы «порхаете» в своих фантазиях. Любите привлекать к себе внимание. Цените доверие и заботу. Союз с птицей и собакой будет успешным.

Буква «Д». Паук. Вы умеете просчитывать шаги и даже иногда плести интриги, оставаясь в тени. У вас острый ум и нередко жесткая хватка, главное, старайтесь использовать все это в мирных целях. Ваши партнеры – паук и кошка.

Проверьте эрудицию

1. Какой цветок у ботаников зовется фиалкой трехцветной?

- а) Ромашка.
- б) Календула.
- в) Примула.
- г) Анютины глазки.

2. Что появилось при царе Алексее Михайловиче и именовалось тогда «позорище»?

- а) Общественная баня.
- б) Театр.
- в) Гауптвахта.
- г) Статуя Аполлона.

3. Разрушение чего породило фразу «не останется камня на камне»?

- а) Бастилии.
- б) Карфагена.
- в) Иерусалима.
- г) Вавилонской башни.

4. В какой стране находится «Гора милосердия»?

- а) Судане.
- б) Иране.
- в) Саудовской Аравии.
- г) Египте.

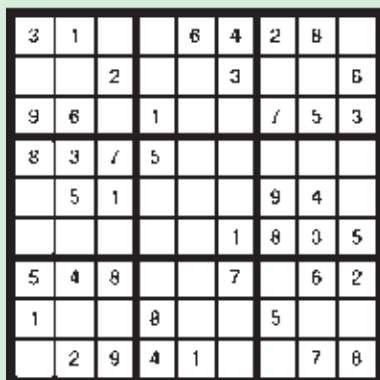
5. Назовите композитора песни «Эх, дороги! Пыль да туман...»

- а) А. Новиков.
- б) К. Молчанов.
- в) Н. Богословский.
- г) М. Фрадкин.

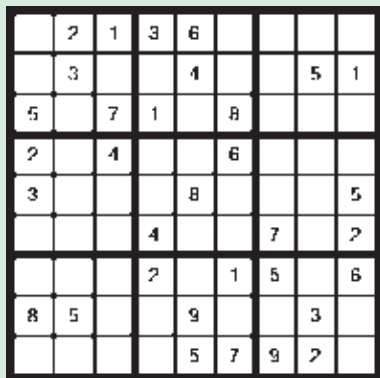
ОТВЕТЫ: 1. Анютины глазки, 2. Театр, 3. Иерусалим, 4. Саудовской Аравии, 5. Новиков.

Судоку

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



№ 601



№ 602

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

ПОРА, КОГДА ВО ВСЕХ СВОИХ НЕПРИЯТНОСТЯХ ВНИШЬ РОДИТЕЛЕЙ

ВПЛОТЬ ДО ЗИМЫ

КАКУЮ ПТИЦУ НИКИТА ХРУЩЕВ ПЕРЕД ИОСИФОМ СТАЛИНЫМ ИЗОБРАЖАЛ, РАСХАЖИВАЯ И ВОРКУЯ?

ОТ КАКОГО МАЛАЙСКОГО СЛОВА ПРОИЗОШЛО ИМЯ ПОПУГАЯ «КАКАДУ»?

СКАЗОЧНАЯ ГЕРОИНЯ РОСТОМ ЧУТЬ БОЛЕЕ ДВУХ С ПОЛОВИНОЙ САНТИМЕТРОВ

КОРНЕПЛОД МУЖСКОЙ СИЛЫ

СКАЗОЧНОЕ ПОРТМОНЕ

ПОЗЕР ХУДОЖНИКУ

НА ЧЕМ ИГРАЕТ ГЕРОЙ ВЛАДИМИРА БАСОВА ИЗ ФИЛЬМА «ШАГ НАВСТРЕЧУ»?

ВОЕННЫЙ КОРАБЛЬ

«МЫ НАЧИНАЕМ ... ВНИЗ ТОГДА, КОГДА ДУМАЕМ, ЧТО МЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ И НЕТ НАМ ЗАМЕНЫ»

ОБСУЖДАЕМАЯ ...

ТЕФЛОНОВАЯ ...

РУКОВОДЯЩИЙ ПАТРОН

«ЗОЛОТАЯ РЫБКА» ЕМЕЛИ

«ПОЛНЫЙ КАПУТ»

ЦАРСКОЕ ...

МЯТЕЖНЫЕ РЕЧИ

... МИРА

«О СЛАДКОМ МИГ, КОГДА СТАРИК НАКРУТИТ ... ПО САМЫЙ НОС»

ГРАЖДАНИН СУОМИ

ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ СКЕПСИС

«... В СПРАВЕДЛИВОСТЬ УМЕНЬШАЕТСЯ С КАЖДОЙ ЗАРПЛАТОЙ»

КАКАЯ РОЛЬ ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО БОЛЬШЕ ВСЕГО НРАВИТСЯ ЕГО ОТЦУ?

ЖИДКИЙ ШОКОЛАД

КАНЦЕЛЯРСКИЙ ...

СЕЛЬСКАЯ МУЗЫКА

«ЕСЛИ ОНИ СЧИТАЮТ ТЕБЯ БОГОМ, МОЖЕТ, СОВЕРШИШЬ ... И ИЗБАВИШЬ НАС ОТ НИХ?»

КАКОЕ КУЛИНАРНО-МЕДИЦИНСКОЕ СЛОВО ДЖОН ТРАВЛТА «НА ДУХ НЕ ПЕРЕНОСИТ»?

В ЧЕСТЬ КАКОГО КОМИКА ПОЛУЧИЛИ СВОИ ИМЕНА ГЕРОИ ФИЛЬМА «ТУПОЙ И ЕЩЕ ТУПЕЕ»?

ВИНОДЕЛ С ОЛИМПА

«НОВЫЙ ... ВСЕГДА ЛУЧШЕ СТАРОГО, НО НЕ ВСЕГДА ДЛЯ ТЕБЯ»

ГОНЧАРОВ НА КИТАЙСКИЙ ЛАД

ПОЛИЦЕЙСКИЙ ЧИН ГЕРОЯ ПЕТРА КРАСИЛОВА ИЗ ФИЛЬМА «УДИВИ МЕНЯ»

КТО ЗАНИМАЕТ ТРЕТЬЮ СТРОЧКУ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ СРЕДИ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ У АМЕРИКАНЦЕВ?

НАЧИНАКА ПАШНИ

ЛУЖЕНОЕ ...

КАКОЕ КУЛИНАРНО-МЕДИЦИНСКОЕ СЛОВО ДЖОН ТРАВЛТА «НА ДУХ НЕ ПЕРЕНОСИТ»?

ПЛОТЯДНАЯ ЕДА



АиФ здоровизм

Современная медицина способна поставить на ноги даже того, кто привык стоять на голове.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 14 2015 года.
 Выходит еженедельно. 16+

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
 Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
 Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».
 Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4
 Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
 Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
 Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
 Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
 Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
 Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38
 Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
 www.redstarph.ru
 E-mail: kr_zvezda@mail.ru
 Номер подписания 27.03.2015 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 02.04.2015 г.
 Заказ № 106-2015. Тираж 450 613 экз.
 Цена свободная.

