

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

КЛЕЩИ ПРОСНУЛИСЬ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

стр. 10



Фото из личного архива

Глеб Матвейчук: «Мне грех жаловаться на судьбу»

стр. 23 »

5 Трофическая язва

Без врача не справиться?

6 Скрытое ожирение

Как его обнаружить

8 Голова болит!

Откуда мигрень у ребенка

12 Угри у взрослых

Почему не проходят?

14 Молодо-зелено

Кому вредна петрушка

16 Магнитные бури

Календарь на май

20 Родинки

Какие из них опасны

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Эдита ПЬЕХА, певица



Эдита Станиславовна – женщина с необыкновенной судьбой. Родилась она в 200 км от Парижа, но отнюдь не была французской аристократкой. Папа Эдит был шахтером. После смерти отца семья переехала в Польшу, а после мечтающая о карьере учителя Эдита уехала в Ленинград. Но стала она не учителем, а известной на всю страну певицей. Сегодня Эдита Пьеха – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

НАТУРАЛЬНОЕ АНГЛИЙСКОЕ СРЕДСТВО - СПАСЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА В ЛЮБОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ!

(компактный флакончик с дозатором удобно иметь при себе, его хватает на длительное применение.)

Рескью Ремеди (Бах)

успокоит и поддержит в чрезвычайных жизненных ситуациях, например: тяжелые утраты, катастрофы, потеря работы.

И помогает не терять самообладание в ситуациях: экзамены, собеседование, авиаперелеты и др.



ЛСР-0044948/07.0044947/07 от 19.12.2007

- быстро действует
- не затормаживает
- нет привыкания
- не вызывает аллергии

более 80 лет в мире

3-4 капли быстро успокаивают, снимают волнение и нервное напряжение.

Подробная информация на сайте рескью.рф
Адреса аптек см. на сайте www.bfr.ru
тел. (495) 504 - 90 - 44; (495) 741-63-37



спрашивайте и заказывайте в аптеках вашего города!



ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ О НАЛИЧИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ОТКРЫТИЕ

Защитная полнота

У людей с избыточным весом риск развития старческого слабоумия на 18% ниже, чем у тех, кто имеет нормальную массу тела.

Специалисты из Великобритании провели масштабное исследование, проанализировав медицинские данные 1,96 млн людей старше 55 лет. Ученые сообщили, что риск развития деменции у полных людей значительно ниже, чем у тех, чей вес в норме.

По мнению ученых, полные люди реже страдают от дефицита витаминов D и E. Считается, что недостаток этих веществ может быть одним из факторов риска развития деменции. Это не значит, что необходимо немедленно увеличивать калорийность рациона. Люди с повышенной массой тела страдают от многих других заболеваний – сердечно-сосудистых болезней, диабета, гипертонии. Ученые планируют продолжить изучение связи между индексом массы тела и риском развития приобретенного слабоумия.



НАБЛЮДЕНИЕ

Что нужно для счастья?

Чистое белье делает людей счастливыми, выяснили ученые из Великобритании.

Специалисты из Соединенного Королевства составили список самых приятных ощущений.



На первом месте оказалось свежее постельное белье, на втором – ощущение солнечных лучей на лице, на третьем – благодарность за доброе дело от незнакомца. В первую десятку вошли также деньги, найденные на улице, временное одиночество, свежий хлеб, домашняя обстановка.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Скандалы укрепляют брак?

Счастливые пары ссорятся чаще, чем супруги, имеющие проблемы в семейной жизни.

Эксперты из США опубликовали статистические данные, полученные в ходе опроса более тысячи семейных пар. Супругов попросили заполнить анкеты, которые касались качества их семейной жизни. Оказалось, что те, кто считает свой брак счастливым, ругаются намного чаще, чем супруги, которые указали на проблемы в отношениях. При этом счастливые пары ссорятся намного сильнее, чем те, кто считает свой брак неудачным.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Два экрана – это слишком!

Смотреть на экран смартфона, сидя перед включенным телевизором, вредно для мозга, предупреждают ученые из Дании.

Мозг страдает при переключении взгляда между несколькими экранами. Когда человек сосредоточен только на одной задаче, информация сохраняется в гиппокампе – центре памяти. Если же мы пользуемся несколькими электронными устройствами одновременно, информация отправляется в полостное тело. Эта область отвечает за планирование и мотивацию. С хранением данных она не связана. То есть такая многозадачность приводит к тому, что информация оказывается не там, где нужно. Из-за этого ее гораздо сложнее вспомнить.

Ученые провели эксперименты, в ходе которых добровольцев попросили воспользоваться смартфоном во время просмотра телевизора. Затем специалисты проверили, сколько информации запомнили испытуемые. Только половина участников эксперимента смогли вспомнить, что происходило на телеэкране.

ОПРОС

Насколько вы в настоящее время удовлетворены состоянием вашего здоровья?

23%	Вполне удовлетворен
49%	Скорее удовлетворен
21%	Скорее не удовлетворен
7%	Совершенно не удовлетворен
1%	Затруднились ответить



Опрос проведен Левада-центром. Всего в опросе участвовали 1600 человек в 134 населенных пунктах 46 регионов страны.



Комментирует практикующий психолог, тренер личностного роста Елена ШИНКОВА:

– Ссоры между супругами говорят о том, что в отношениях присутствует страсть. Выяснения отношений также свидетельствуют о том, что супруги искренни друг с другом. Ведь когда обиды утаиваются ради внешнего спокойствия, духовной близости не получается. Кроме того, за сильной ссорой часто следует примирение, что не позволяет семейной жизни превращаться в рутину. А вот отсутствие скандалов, как правило, говорит о том, что отношения остыли. Но даже тем, кто считает свой брак счастливым, не стоит доходить до крайностей и даже в ссорах относиться бережно друг к другу.

ПРОФИЛАКТИКА

Физкультура для мозга

Физические упражнения не только помогают делать мышцы больше и сильнее, но и позволяют увеличить количество серого вещества в головном мозге, выяснили финские ученые.

В исследовании приняли добровольное участие 10 пар однояйцевых близнецов. Все испытуемые были мужчинами в возрасте от 32 до 36 лет. Ученые акцентировали внимание на близнецах, имеющих одинаковую ДНК. Это позволило исследователям увидеть, как физическая активность влияет на их тела. В каждой паре близнецов один всегда был гораздо более активным, чем другой. МРТ-сканирование показало, что физические упражнения не влияли на размер мозга в целом, но приводили к большей активности и большему объему мозга в областях, связанных с движением и координацией.

Эксперты считают, что такие изменения в мозге могут иметь последствия для здоровья в долгосрочной перспективе, например, сокращая риск возможного падения. Кроме того, это может также уменьшить риск параличей в пожилом возрасте.



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

21% россиян сталкивались с отсутствием в больнице необходимого оборудования и медикаментов. К такому выводу пришли социологи ВЦИОМ.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Гены или воспитание?

Желание учиться передается по наследству, уверены ученые из США. Они изучили более 13 000 близнецов в возрасте от 9 до 16 лет из Великобритании, Канады, Японии, Германии, России и США. Исследователи обнаружили, что примерно на 40–50% мотивация к обучению зависит от генетических факторов.

Специалисты были очень удивлены результатами. Они полагали, что учителя и родительское воспитание влияют на желание учиться гораздо сильнее генов. Так, не стоит торопиться с выводами и винить в отсутствии мотивации у детей педагога или самого ребенка. Однако, по словам ученых, их выводы не означают, что существует определенный ген, отвечающий за любовь к учебе.

В создании мотивации к обучению, скорее всего, участвует множество генов. Их взаимодействие с окружающей средой тоже играет важную роль.



НЕВЕРОЯТНО!

Пинцет против лысины

Выдергивание волос может впоследствии стимулировать их рост – к такому выводу пришли ученые из США.

Эксперименты на лабораторных мышках показали, что нарушенные волосяные луковицы выделяют белки особого вида, служащие «сигналом бедствия» и приводящие к появлению иммунных клеток в пораженной области. Эти клетки, в свою очередь, сообщают соседним фолликулам о необходимости роста волос.

По данным исследования, выдергивание 200 волосков со спин мышей на площади диаметром 3–5 мм приводило к появлению от 450 до 1300 новых волосков. Такой эффект наблюдался только при высокой концентрации поврежденных фолликулов на небольшом участке кожи.

Теперь результаты исследования должны быть проверены на людях. Ученые предполагают, что выдергивание не поможет страдающим от облысения, если фолликулы у них расположены уже слишком редко.



Сегодня основной причиной смертности в нашей стране по-прежнему остаются сердечно-сосудистые заболевания: ежегодно от них умирают более миллиона человек. Многих из них можно было бы спасти при помощи гибридных операций, позволяющих избежать большой травмы.

Слово – одному из ведущих российских кардиохирургов, академику РАМН, руководителю отдела сердечно-сосудистой хирургии Института клинической кардиологии им. А.Л. Мясникова Российского кардиологического научно-производственного центра Минздрава РФ Ренату АКЧУРИНУ.

Обойтись малой кровью

– Ренат Сулейманович, вы одним из первых в нашей стране стали проводить малоинвазивные, щадящие операции на сердце и сосудах. Расскажите, пожалуйста, в чем их суть.

– Представьте, что у человека стеноз аортального клапана – это когда нежные створки клапана начинают зарастать кальцием и выходное отверстие из сердца вместо 2,5–3 см в диаметре становится таким узким, что едва может пропустить дамский мизинчик. У больного начинает раздуваться сердце, но он еще не знает, что болен, врачи тоже часто пропускают это нарушение из-за незнания. Постепенно развивается сердечная недостаточность, ставят запоздалый диагноз, появляется одышка, дальше – отек легких, и больной погибает мучительно, в кровавой пене. Чаще всего подобные нарушения бывают у пожилых, а они из-за сопутствующих заболеваний могут не пережить открытую операцию на сердце. Таких тяжелых больных, которые обращаются к врачу, лишь когда появляется одышка, наберется около 15–20 тысяч. Выход для них – такая малотравматичная операция, без остановки сердца и использования искусственного кровообращения, чего требует открытая операция. Это существенно увеличивает их шансы выжить.

– Но как можно через тонкий сосуд поставить искусственный клапан?

– Мы делаем небольшой разрез на бедре или на груди и через артерию подводим к сердцу катетер, снабженный системой доставки. Сначала запускаем специальный баллон, который под давлением 12 атмосфер разрывает изношенный клапан больного. На его место встает искусственный – из бычьего перикарда. До поры до времени он в свернутом виде прикреплен к стенке из тоненькой проволоки. Под давлением стент из металла раскрывается и встает враспорку в аорте, прижимаясь к ее стенкам. Вместе с ним расправляется искусственный клапан. Ну а баллон, который уже сделал свое дело, вытягивается наружу.

Эти технологии позволяют уменьшить травму от большой операции, быстрее поднять человека на ноги. Они существенно сокращают финансовые затраты и время пребывания больного в стационаре.

Ренат АКЧУРИН:

«Врач не должен ходить с протянутой рукой»



Фото Эдуарда Курьяниченко

– Почему такие операции называют гибридными?

– Они сочетают разные технологии. Например, эндоваскулярную методику – через прокол артерии и хирургическое вмешательство, проводимое через небольшой разрез. При помощи гибридных технологий мы лечим аневризму аорты, восстанавливаем сердечный ритм, меняем клапан легочной артерии. Наш институт также уже много лет использует гибридные операции у онкобольных с сердечной патологией. За таких тяжелых больных никто не хочет браться, все боятся. А у нас на счету уже более 500 операций, при которых одновременно удаляется опухоль и выполняется кардиологическая операция. Мы их проводим совместно с лучшими специалистами Онкоцентра и его директором, академиком М. И. Давыдовым. И получаем очень хорошие результаты.

– С какими сложностями сталкиваются кардиохирурги при подобных операциях?

– Здесь очень важен постоянный контроль всех манипуляций врача. Поэтому они проводятся в особой, гибридной операционной, укомплектованной самым современным оборудованием: ультразвуковым аппаратом, позволяющим в режиме реального времени получать трехмерное изображение, рентгеновской дугой, ангиографом, эхографической системой, компьютерным и ядерно-магнитным томографами.

Гибридные операции – это коллективное творчество, они объединяют усилия врачей пяти специальностей: терапевта-кардиолога, специалиста по ультразвуковой диагностике, анестезиолога-реаниматолога, который дает наркоз и отвечает за поддержание гомеостаза у больного, кардиохирурга и рентгенолога.

– Насколько подготовлены наши врачи к выполнению высокотехнологичных операций?

– Наш кардиоцентр посылал на обучение специалистов в ведущие центры Европы. За счет нашего центра они ездят в другие города России и проводят там мастер-классы. Мы

Мы продлеваем жизнь больным, которые должны были умереть

уже шестой год подряд проводим ежегодную международную конференцию, посвященную применению гибридных технологий в кардиохирургии, которая собирает по 150–200 специалистов самого высокого уровня. Я считаю, медицина не должна быть сосредоточена только в столице, все жители нашей страны имеют одинаковое право на оказание качественной медицинской помощи. У нас хорошо подготовленные врачи, настоящие энтузиасты. Но не все зависит только от них, важно и своевременное финансирование. В этом году Минздрав дал нам квоты.

Запчасти для сердца

– А сколько стоят такие операции?

– Самое дорогое в них – эндопротезы. Например, аортальный клапан мы вынуждены покупать у европейских или американских производителей. Он стоит 34–35 тысяч евро. Это тем более обидно, что СССР был пионером в этой области. Например, технологию эндоваскулярной операции при аневризме аорты предложил харьковский кардиохирург Николай Володозь. Он придумал следующий метод: трубочку, свернутую в жгутик, мы помещаем в катетер, вводим затем в бедренную артерию, а потом доталкиваем до аневризмы, раскрывая ее там и «залатывая» аневризму.

Степелеры для сшивания сосудов – тоже изобретение нашего инженера и врача Василия Гудова, сделанное в далеком 1945 году. Теперь весь мир сшивает прямую, тонкую кишку, желудок, легкие с помощью гудовского метода.

То же – с аортокоронарным шунтированием. Впервые сделал его в эксперименте Владимир

Демихов в 1953 году, а в клинике – ленинградский профессор Василий Колесов. И было это 50 лет назад – в 1964 году.

– Но ведь при таких ценах на эндопротезы никаких денег не хватит... А можем ли мы сами наладить производство? Как говорится, перейти на импортозамещение?

– Конечно, если бы мы сами выпускали такие клапаны, они были бы в разы дешевле. Китайцы же делают, а чем мы хуже? Но ждать, когда образуется производственная база в России, бессмысленно. Мы и так уже отстали лет на двадцать. Надо идти тем путем, каким идет автомобилестроение. Ведь выпускают же наши заводы и корейские, и немецкие, и японские машины. То есть надо завозить технологии, покупать патенты на производство подобных клапанов. Но эти проблемы должны решаться на государственном уровне. Мы сейчас прорабатываем вопрос создания собственного производства клапанов, но к этому делу «примазываются» много нечестных на руку людей, которые хотят получить деньги и при этом ничего не делать.

Дать шанс пожилым

– Как же вы выходите из положения?

– Мы организовали несколько благотворительных вечеров, собрали около 350 тысяч евро на 10 протезов, потом нам очень помог Алишер Усманов. Я ему рассказал про этих несчастных пациентов, и он дал средства на имплантацию 60 искусственных клапанов. Я думаю, мы вместе с ним можем гордиться этим полезным делом.

Пытались мы организовать благотворительный фонд, расставляли урны для сбора средств в магазинах, но удалось набрать денег лишь на 2–3 такие операции. Старикам люди не очень расположены помогать. Да и врач, как мне кажется, не должен ходить с протянутой рукой. Его дело – оперировать.

– Как долго живут люди после подобных операций?

– Порядка 10–12 лет. Но это больные, к которым даже пальчиком хирург боялся прикоснуться, у которых по европейской шкале риска SCOR, риск открытой операции превышает 15–20 единиц. Это значит, что половина из них должна была умереть после операции, а мы 97% из них спасаем. Это колоссальный прогресс! Думаю, если бы мы потратили хоть немного денег на наших стариков, то года через 3–4 добились бы существенного прироста выживаемости и качества жизни после сердечно-сосудистых операций. И в конечном счете сохранили бы старшее поколение для воспитания внуков. Их жизненный опыт неоценим для молодых.



ФАКТОР РИСКА

Так уж распорядилась природа, что женщина репродуктивного возраста защищена от многих болезней половым гормоном – эстрогеном. Но, как только подступает климакс, его выработка начинает снижаться – и возникает риск развития многих заболеваний.

Какие же болезни угрожают женщинам, подходящим к возрасту гормональных изменений в организме, и какие симптомы могут говорить об ухудшении здоровья? Рассказывает эксперт – доктор медицинских наук, профессор Первого



московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова Владимир ЦУРКО.

Остеопения, остеопороз

После 45 лет часто начинают проявляться проблемы, связанные с потерей костной массы. Начальная стадия заболевания – остеопения – проходит бессимптомно. Но уже к 50 годам процесс усугубляется, возникает остеопороз – заболевание, характеризующееся повышенной ломкостью костей. Признаки остеопороза выявляются у каждой четвертой женщины после 50 лет.

Обратите внимание!

Характерные признаки остеопороза – усиление ломкости ногтей, истончение и выпадение волос, усиление кариеса и разрушения зубов.

Предупредить остеопороз помогут месячные профилактические курсы кальция с витамином D₃.

Ревматологические заболевания

Возрастное снижение функции хондроцитов и синтеза коллагена, а также воспалительные процессы часто разрушают хрящевую ткань. Это вызывает прогрессирование таких заболеваний, как остеоартрозы и артриты, дисплазии суставов, межпозвоночные грыжи.

Обратите внимание!

Эти заболевания часто проявляются тупой ноющей болью при перемене погоды или острой болью при ходьбе или при каком-либо неосторожном движении. На ранней стадии развития остеоартроза часто поражаются концевые фаланги пальцев, припухают суставы. При остеоартрозе не всегда люди в возрасте жалуются на боль, поскольку с годами рецепторы часто теряют

Возраст перемен

Какие болезни сопутствуют климаксу



Фото: Legion-media

чувствительность и болевой порог снижается. В то же время общий анализ крови фиксирует незначительно повышенную СОЭ (скорость оседания эритроцитов), что говорит о воспалении.

Подагра

При этом заболевании нарушается пуриновый обмен – и соли мочевой кислоты не вымываются из организма, а откладываются преимущественно в хрящах, суставах и мягких тканях. За последние десятилетия заболеваемость подагрой сильно выросла в развитых странах, и ее все чаще находят у женщин.

Обратите внимание!

При подагре чаще всего рано утром воспаляются плюснефаланговый сустав большого пальца стопы и окружающие ткани. Сустав припухает и краснеет, в нем возникает резкая боль. При хронической подагре боли в пораженных суставах могут быть умеренными. Такие симптомы требуют обращения к врачу, который назначит диету и медикаментозное лечение.

Сосудистая патология

Связанные с возрастом изменения гормонального фона и снижение эластичности сосудов повышает риск сосудистых заболеваний нижних конечностей. Стенки сосудов становятся хрупкими, нарушается клапанный аппарат вен.

Обратите внимание!

На голени и нижней части бедра появляются сосудистые паутинки, утолщение и расширение вен, к вечеру ноги болят и отекают. Если вовремя

Гормональные сдвиги часто приводят к патологиям сердца и сосудов

не заняться лечением, могут развиваться застойные явления, развиваются тромбозы, образуются трофические язвы.

Дисфункция щитовидной железы

Функциональные расстройства щитовидной железы встречаются у 5–20% людей пожилого возраста. Они выражаются в стойком недостатке тиреоидных гормонов в организме (гипотиреоз), которые, в свою очередь, задействованы в выработке ряда клеточных ферментов.

Обратите внимание!

При гипотиреозе кожа часто приобретает желтоватую окраску, утолщается. Могут несколько огрубеть черты лица, наблюдаться прибавка в весе, отеки. Нарушение функции щитовидной железы может выражаться и в повышенной секреции тиреоидного гормона (гипертиреоз, тиреотоксикоз). При гиперфункции щитовидной железы женщины бывают эмоционально неустойчивы, повышено раздражительны, плаксивы. Это заболевание часто проявляется небольшим пучеглазием, нездоровым блеском глаз.

Сердечно-сосудистые заболевания

Гормональные сдвиги часто могут приводить к патологии сердечно-сосудистой системы – повышается риск развития ишемической болезни сердца и гипертонической болезни.

Обратите внимание!

Если боль возникает за грудиной и связана с физической нагрузкой, требуется консультация кардиолога. По статистике, гипертонией страдает каждый третий житель планеты и прежде всего люди старше 50 лет. Стойкое повышение артериального давления может вызвать острое нарушение мозгового кровообращения, стенокардию, инфаркт, серьезно ухудшить зрение.

Обратите внимание!

Признаки гипертонии – головные боли, головокружение, боли в области сердца. Повышенное артериальное давление чаще всего возникает у тучных людей.

Сахарный диабет

Сегодня это заболевание не только широко распространилось, но и значительно омолодилось. Возникновение диабета обусловлено недостатком продукции инсулина бета-клетками поджелудочной железы.

Обратите внимание!

На заболевание могут указывать сухость во рту, резко возникающее чувство голода, повышенная слабость, кожный зуд, жажда.

Новообразования

С возрастом у женщин увеличивается риск развития онкологических заболеваний молочных желез, рака тела матки, яичников. Также есть опасность появления меланом. Часто задолго до клинического развития опухолевого процесса появляется небольшое припухание суставов в результате скопления в них жидкости – синовиты. При таких симптомах надо обратиться к врачу-ревматологу, а если назначенная им терапия не помогает, можно заподозрить онкологическое заболевание.

Обратите внимание!

Симптомами онкологического заболевания могут быть резкое похудение без видимых причин, подъем температуры, слабость, утомляемость, болезненные ощущения. Надо относиться очень серьезно к любым локальным изменениям цвета кожи – они могут быть признаком злокачественных образований, а также следить за состоянием родинок. Без внимания не должны оставаться и любые уплотнения.

Анна ВИССОР

РЕКЛАМА



Климаксан® Негормональный препарат для гармоничной жизни!

Моя жизнь всегда была насыщенной. В ней были и победы, и разочарования... И это давало мне бесценный опыт, желание жить и развиваться дальше...

Я многого добилась в жизни: у меня замечательная семья, взрослые дети, верные друзья, мои увлечения. Я привыкла жить в своём ритме, и, поверьте, мой возраст – это не повод от чего-то отказываться. Я себя прекрасно чувствую в своем возрасте. Я радуюсь каждому дню вместе с Климаксаном®. Он помогает уменьшить выраженность «приливов», нервозности и раздражительности, не воздействуя при этом на гормональный статус. И со всеми своими подругами я делюсь прекрасным настроением!



P №001418/01 от 26.12.2007

ООО «НПФ «Материя Медика Холдинг»
Россия, 127473, Москва, 3-й Самотечный пер., д.9

Тел/факс 8 (495) 684-43-33
www.materiamedica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

По статистике, у каждого пятого человека с варикозным расширением вен со временем возникает такое осложнение, как трофическая язва. Лечить этот дефект, как простую рану, бессмысленно и опасно.

От мала до велика

Являясь симптомом уже запущенного варикоза, трофические язвы не возникают на ровном месте. Сначала появляются тревожные симптомы: усиливаются отеки, возникает чувство тяжести в области икр, учащаются мышечные судороги по ночам, появляется зуд, чувство жара или жжения в ногах. Затем кожа на некоторых участках икр темнеет и количество таких зон растет. Часто появляются экзема и дерматит. Кожа ног от колен и ниже приобретает лаковый вид, утолщается, к ней становится больно прикасаться. Развивается лимфостаз (отек тканей, обусловленный нарушением оттока лимфатической жидкости), при котором лимфа выходит на поверхность, образуя на коже ног подобие росы.

Через некоторое время в центре пораженного участка появляется белесоватый налет – это атрофируется эпидермис. На этом этапе достаточно малейшей царапины, чтобы возникла небольшая поверхностная язва. Но затем дефект начинает расти вширь и вглубь. Язв на ногах становится больше, они могут укрупняться, сливаясь друг с другом. В самых запущенных случаях вся голень представляет собой огромную язву по всей окружности ноги.

Если заболевание запущено, не обойтись без операции

Самим не справиться

Трофические язвы образуются из-за того, что больные кровеносные сосуды не справляются со своей работой и поэтому отдельные участки нижних конечностей плохо снабжаются кровью. В результате ткани отмирают, и на коже голени, стопы или пальцев ног возникают длительно незаживающие и трудно поддающиеся лечению раны.

Опасность трофических язв еще и в том, что помимо самой кожи в воспалительный процесс также вовлекаются и сухожилия, подкожная клетчатка, мышцы, суставы, кости. Лечить возникшую язву самостоятельно не стоит – довести такое лечение до конца достаточно трудно, потому что единого алгоритма здесь, увы, не существует. И в каждом конкретном случае приходится действовать строго индивидуально. Поэтому лучше всего лечиться под руководством врача, который знает, на какой стадии и какими средствами

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

По следам Варикоза

Как бороться с трофической язвой



Важно

На начальном этапе лечения важно правильно определить тип язвы. Для этого используется ряд исследований: бактериологическое, цитологическое, гистологическое. Основа лечения – это применение наружных средств, а также компрессия с помощью специального лечебного трикотажа, ведь без сильного и постоянного сжатия язва просто-напросто не зарубцуется.

Также следует учитывать, что язва лучше заживает, если она находится в безвоздушной среде. Поэтому сильно ошибаются те больные, которые выставляют ногу на солнышко – мол, пусть «болячка» подышит и быстрее затянется.

И ни в коем случае нельзя больное место мочить. Поэтому, принимая ванну, следует укутывать ногу в полиэтиленовую пленку, чтобы вода не достала до кожи.

нужно снимать воспаление, когда стимулировать эпителизацию (заживление) раны. Помимо местных средств может возникнуть необходимость в применении лазеротерапии и УФО (ультрафиолетового облучения).

Радикальный способ

Если же болезнь запущена, не обойтись без хирургии. Но сначала нужно пройти подготовку: добиться заживления язвы и нормализации самочувствия больного. Также флебологом проводится лечение основного заболевания – варикозной болезни, для чего решается вопрос о необходимости выполнения операций, направленных на восстановление венозного кровотока в проблемной области. Чаще необходимо оперативным способом удалить варикозно расширенные вены с помощью флебэктомии.

При хирургическом вмешательстве трофическая язва специальными инструментами вычищается, выскабливается изнутри методом кюретажа. При этом удаляются очаги воспаления и некроза.

Операцию можно проводить и с помощью вакуумной терапии. Этот метод дает меньше осложнений, поскольку позволяет эффективно и быстро удалять гной из раны и способствует уменьшению ее размеров и глубины, а также улучшению циркуляции крови. После любого вида хирургического вмешательства обязательно необходимо пройти курс медикаментозного лечения.

Но, даже когда язва полностью зарубцуется, процесс лечения еще нельзя считать завершенным. Ведь появление трофических язв утяжеляет течение большого числа заболеваний – от болезней системы кровообращения до нарушений обмена веществ. Именно поэтому врачу-флебологу приходится работать в одной упряжке с врачами других специальностей. Такое лечение занимает достаточно продолжительное время. Но иного пути, увы, нет.

Подготовила
Алиса МИХАЙЛОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Снижаем холестерин



У меня слегка повышен уровень холестерина в крови. Какую диету мне нужно соблюдать? Может, стоит попить какие-то лекарства?

Полина, Астрахань

– В первую очередь необходимо ограничение общей калорийности и снижение потребления насыщенных жиров. Источники таких жиров – мясо, субпродукты, колбасы и копчености, сливочное масло и маргарин, мороженое, выпечка. В своем питании вам необходимо сделать упор на фрукты, овощи, продукты из цельных злаков. Они содержат клетчатку, которая помогает выводить из организма излишки вредного холестерина. Также вам полезна рыба и продукты, содержащие растительные жиры, – оливковое, подсолнечное и кукурузное масло, орехи.

Что касается приема лекарств, то необходимость их назначения зависит от сочетания факторов риска для заболеваний сердца. Если уровень холестерина высок, если у вас есть лишний вес, проблемы с сердцем и сосудами, возможно, врач сочтет необходимым применение специальных препаратов для снижения уровня вредного холестерина. Но учтите, лекарства – это не временная мера, принимать их придется всю жизнь.

Слишком часто?



У меня очень деликатная проблема. Мне кажется, я слишком часто хожу в туалет по-маленькому – каждые полтора-два часа. Все ли со мной в порядке?

Ольга, Самара

– Вариантов ответа множество. Какого вы пола? Сколько вам лет? Много ли жидкости вы употребляете? Только ответив на эти вопросы, врач может сделать вывод о том, насколько нормально ваше состояние. Вообще же существует целый список заболеваний, которые вызывают учащенное мочеиспускание: мочевиная инфекция, неинфекционный цистит, опущение матки, синдром тазовой боли и раздраженного мочевого пузыря, проблемы с простатой, если речь идет о мужчине. Также не стоит забывать о том, что подобное состояние может быть вызвано чрезмерным употреблением жидкости, приемом алкоголя или большим количеством кофе, который тоже обладает мочегонным эффектом.

РОССИЯ

1

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

СЕРДЦЕ, ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ... СЕРДЦЕ! КАК ХОРОШО НА СВЕТЕ ЖИТЬ!

Жаркое лето – особенно тяжелое испытание для сердечников. Для тех, кто думает о своем здоровье и хочет легче справиться с климатическими нагрузками, мы предлагаем биологически активную добавку из экстракта хвои – «ФЕОКАРПИН ФОРТЕ».

Действующими веществами «ФЕОКАРПИН ФОРТЕ» является комплекс природных биологически активных веществ, содержащихся в хвое, а также аскорбиновая кислота.

Выпускаемая форма капсульная форма



СПРАШИВАЙТЕ «ФЕОКАРПИН ФОРТЕ» В АПТЕКАХ ГОРОДА! Телефон горячей линии 8-800-555-55-09 (звонок бесплатный с 10 до 19 час. по раб. дням). Ответаем на вопросы. 191025, СПб, Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48. Производитель: ООО «Производственная компания «Бионет»». Номер Са-ва о гос. рег. № RU. 77.99.11.003. E.005802.06.13 от 28.06.2013 г. ОГРН 1124725002445. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата. Реклама.

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Богатый внутренний жир

Чем грозят лишние сантиметры на талии

Жир необходим – он обеспечивает организм энергией и греет в холода. Но его избыток вреден. А особенно плохо, когда лишний жир находится в области живота, точнее, непосредственно окружает органы брюшной полости.

Измерьте и поделите

Жир, откладывающийся в области желудка, печени, желчного пузыря, почек, врачи называют висцеральным. Он играет роль амортизатора, оберегая внутренние органы от внешних воздействий. Но если такого жира в организме много (более 10–15% от общего количества жировой ткани), то жди беды. Ухудшается кровообращение, возникает кислородное голодание органов, возрастает риск метаболического синдрома, эндокринных нарушений, варикозного расширения вен и сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому лучше от этих нежелательных накоплений избавиться.

Чтобы обнаружить у себя висцеральное ожирение, можно сделать дорогой биоимпедансный анализ состава тела. Это поможет определить уровень всего жира в теле, в том числе и скрытого. А можно поступить иначе – просто измерить талию. Если ее объем меньше



88 см у женщин и меньше 94 см у мужчин, то риск висцерального ожирения невелик. Но, прежде чем с облегчением выдохнуть, следует измерить еще и объем бедер, а затем поделить на него объем талии. Полученный коэффициент у женщин должен быть ниже 0,88, у мужчин – ниже 0,95.

Тот еще фрукт

Как известно, бывают разные типы фигур. Идеальная женская фигура – это «песочные часы». Два других типа называются «яблоко» и «груша». У первого «фрукта» жировые накопления сосредоточены в основном в области талии (при этом таз может быть по-мальчишески узким). А у «груш», наоборот, талия довольно тонкая, а жировые запасы окутывают бедра и мягкое место. Риск висцерального ожирения выше у «яблока», то есть у людей с оплывшей талией, большим животом и упитанными боками.

«Грушам» повезло куда больше. Датские ученые, в течение 10 лет наблюдавшие за тремя тысячами женщин, установили, что дамы с объемом бедер от 100 см и выше более здоровые, чем поджарые узкобедрые барышни. И все благодаря гормону адипонектину, который вырабатывается жировыми клетками этой пикантной области и играет огромную роль в профилактике многих заболеваний.

Однако как не добавить и сюда ложку дегтя? Независимо от типа фигуры и генетики у женщин после 40 лет снижается выработка женских половых гормонов, и вероятность того, что объем висцеральной жировой ткани увеличится, возрастает в разы. К тому же висцеральный жир разрастается при ведении неправильного образа жизни, стрессах, избыточном питании, низкой физической активности.

Животные страсти

Избавиться от скрытого ожирения липосакция не поможет – хирургически можно удалить только подкожный, а не висцеральный жир. Поэтому придется потрудиться самим.

- Снизьте до минимума потребление животных жиров (сливочного масла, жирных сортов мяса). Вредные растительные жиры, такие как пальмовое и кокосовое масло, – тоже в помойку. А вот полезные жиры, наоборот, следует употреблять регулярно. К таким относятся оливковое, арахисовое и льняное масло, а также рыбий жир (содержится в рыбе жирных сортов – макрели, сардинах, лососе).

- Избегайте трансжиров, на основе которых изготавливают дешевые заменители сливочного масла. К сожалению, недостаточно просто не есть маргарин. Следует отказаться от многих кондитерских изделий, в состав которых входят трансжиры. Если уж очень захотелось торта, то можно себе позволить крошечный кусочек и лишь изредка.

- Ограничьте потребление продуктов с высоким гликемическим индексом. Это белый хлеб, картошка, белый рис и, конечно, сладости (в том числе сладкие фрукты и соки). Такие продукты резко повышают содержание сахара в крови, что увеличивает синтез инсулина, а вместе с ним и объем талии.

- На алкогольные напитки – табу. Они и сами по себе калорийные, так к тому же еще и провоцируют волчий аппетит.

- Налегайте на овощи. Большое количество клетчатки способствует очищению кишечника и препятствует накоплению жира. Самые полезные – брокколи, кабачки, брюссельская и цветная капуста. Они содержат много вещества под названием индол-3-карбинол. Оно ослабляет действие гормона эстрогена, снижая его участие в процессе накопления жира и обезвоживания организма.

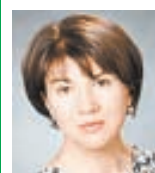
- Регулярно занимайтесь спортом. Нужно не просто время от времени делать зарядку или прохладиться у бортика бассейна, а до седьмого пота наматывать километры на велосипед или плавательной дорожке. Чтобы сжечь висцеральный жир, обычных нагрузок мало – необходимы активные занятия.

ВАШЕ ПРАВО

С болью или без боли?

? *Врач вырвал зуб племяннику, не сделав обезболивающий укол. Подруга жалуется, что ей провели гинекологическую манипуляцию без анестезии. В газетах пишут, что онкологические больные испытывают жуткие боли, но им не прописывают обезболивающие препараты... Это что за поветрие такое – не облегчать страдания больным?*

Вероника, Санкт-Петербург



Отвечает юрист, кандидат медицинских наук **Марина ЗУБКОВА.**

– Врач должен применять обезболивающее, когда есть боль или

когда она может возникнуть, но при этом вред от применения обезболивающего не должен превышать вред от боли (ее последствиями может быть даже шок).

Обезболивание – неременная часть стандарта оказания медицинских услуг, необходимость его прописана в ряде приказов Минздрава РФ. Например, согласно инструкции «О порядке разрешения искусственного прерывания беременности в поздние сроки по социальным показаниям»: «Объем медицинской помощи при искусственном прерывании беременности должен включать эффективное консультирование и информирование, применение современных технологий (прерывание беременности в ранние сроки, медикаментозные методы, адекватное обезболивание), контрацепцию и реабилитацию после аборта».

Практически каждая процедура в протоколах «Ведения детей, страдающих стоматологическими заболеваниями», утвержденных приказом Министерства здравоохранения РФ от 30 декабря 2003 г. № 620, включает в себя обезболивание.

Особую группу пациентов, требующих адекватного обезболивания, составляют больные онкологическими заболеваниями. Находясь вне стен стационара, они нередко лишаются возможности получить обезболивание, так как оно производится наркотическими препаратами, находящимися на строгом учете. Это – правовая проблема. Но Министерство здравоохранения объявило, что оно ее решит.

Если вы считаете, что не получили обезболивания при каких-либо процедурах или медицинских манипуляциях, проведенных амбулаторно или в стационаре, хотя нуждались в нем, прежде всего необходимо обратиться с соответствующим заявлением к главному врачу. Однако наиболее эффективным средством урегулирования вопроса будет исковое заявление о возмещении морального вреда в связи с отсутствием обезболивания, поданное в суд.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 107996, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

На заметку

К сожалению, живот поправляется быстро, а худеет с трудом. Дело в том, что его жировые клетки избилуют альфа-2-рецепторами, улавливающими излишки жира из крови. А вот бета-рецепторов, при стимуляции которых жир может расщепляться, им недостает. Тем не менее, если приложить усилия, решить проблему можно.

КАК ВЫЯВИТЬ ГИПЕРТОНИЮ

Тихая и опасная

Кардиологи называют гипертонию «немым убийцей». Она не дает почти никаких симптомов, пока не приводит к осложнениям, например к инсульту. Запомните простой алгоритм действий, который поможет вовремя выявить заболевание и взять его под контроль.

Шаг 1. Следите за давлением

Людям старше 40 лет его необходимо измерять не реже 1 раза в месяц независимо от самочувствия. Если хотя бы раз «верхнее» давление будет равно или превысит 140 мм рт. ст., а «нижнее» – 90 мм рт. ст., нужно обратиться к врачу. Визит к нему необходим, даже если повышен один показатель.

Шаг 2. Подтвердите диагноз

Обследование у врача тоже включает в себя измерение давления. Но, чтобы подтвердить диагноз, нужно провести его не один раз, а как минимум три – в разные дни. Если все три раза показатели давления выше нормы, гипертония считается подтвержденной.



Шаг 3. Оцените риск

Важно понять, насколько гипертония успела навредить организму. Для этого нужно:

- провести ЭХО-кардиографию, чтобы оценить состояние сердца;
- определить уровень холестерина в крови, чтобы понять, насколько поражен атеросклероз;
- проверить мочу на содержание альбумина и наличие белка, которое свидетельствует о проблемах с почками (они могут быть и причиной гипертонии, и следствием);
- оценить уровень мочевой кислоты в крови – замечено, что люди, у которых он высок, часто страдают гипертонией и ишемической болезнью сердца;
- сдать кровь на сахар, чтобы понять, нет ли диабета.

Шаг 4. Лечитесь!

Оценив эти и некоторые другие показатели, врач решит, насколько велика угроза для здоровья, и даст рекомендации по лечению гипертонии. Обязательно соблюдайте их – это позволит вам жить полноценно и долго.

Сергей СТЕПАНОВ

Елена НЕЧАЕНКО

Сахарный диабет, названный чумой еще XX века, и в новом столетии не собираются сдавать своих позиций. Но исправить ситуацию к лучшему по силам каждому из нас.



Наш эксперт – врач-эндокринолог ГKB № 31 г. Москвы Ольга ГУСЕВА.

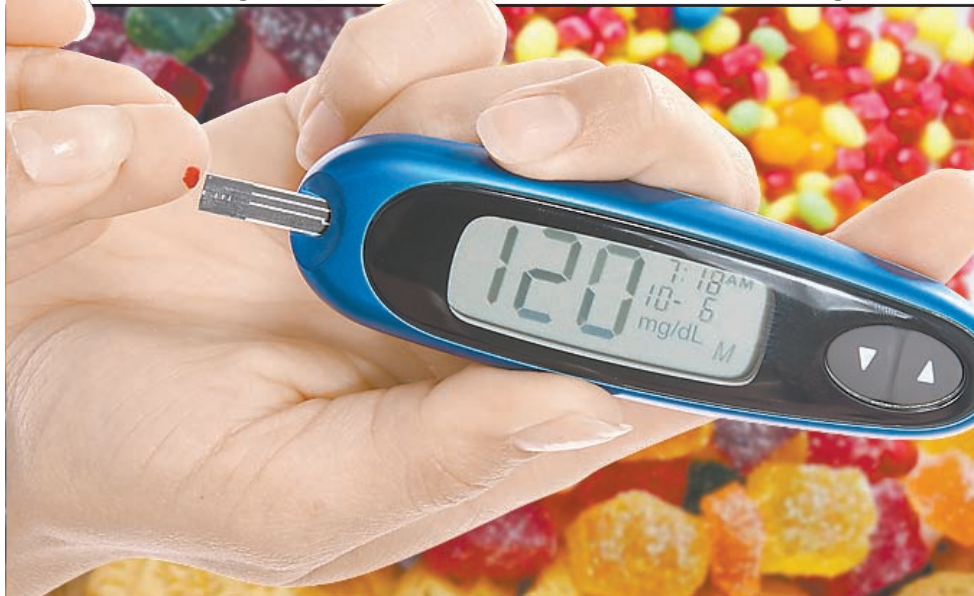
СПЕЦИАЛИСТЫ прогнозируют, что уже к 2030 году каждый 3–4-й человек пенсионного возраста будет страдать сахарным диабетом. Вырастет и число молодых диабетиков. Чтобы эти обоснованные опасения не стали страшной реальностью, людям необходимо изменить отношение к своему здоровью и понять, что культура – это не только образование и умение правильно вести себя в обществе, но и отношение к тому, что не купишь ни за какие деньги. Культурный человек не может варварски эксплуатировать свой организм, ничуть не заботясь о сохранении его ресурсов. Он обязан бережно относиться к себе и регулярно контролировать свое здоровье: прежде всего следить за своим весом, артериальным давлением и уровнем сахара в крови.

Как можно раньше!

Опасно не само по себе превышение уровня сахара в крови, а связанное с ним повреждение сосудов, которые пронизывают весь организм и влияют на работу всех органов без исключения. Диабет ухудшает все обменные процессы в организме – белковый, жировой, углеводный, водно-солевой. Поэтому при обнаружении любой хронической проблемы в организме среди прочих исследований определение сахара в крови обязательно.

Диабету – нет!

Можно ли уберечься от сладкого недуга



В первую очередь необходимы изменения в образе жизни

Чтобы проверить уровень сахара, не нужно ждать появления тревожных симптомов: повышенной жажды, кожных заболеваний, генитального зуда, полиурии (частого и/или обильного мочеиспускания). Ведь диабет нередко протекает бессимптомно. Особенно на начальных этапах и тем более на стадии предиабета, когда изменения в организме еще обратимы и когда лечение наиболее эффективно.

Вылечить уже возникший сахарный диабет, к сожалению, невозможно. Можно только замедлить его дальнейшее прогрессирование. Поэтому самое лучшее – «поймать» диабет в зародыше, когда от него еще можно избавиться.

Не запрет, а ограничения

Чтобы не дать развиваться болезни, в первую очередь необходимы изменения в образе жизни.

Прежде всего нужна диета с ограничением всего сладкого, в частности, фруктов, сухофруктов и соков. Сегодня больному диабетом уже не ставят категоричных запретов – а лишь ограничения. Есть можно почти все, но понемногу. Например, яблоко нужно съесть не целиком, а по одной четвертинке с интервалом в 2–3 часа. Фруктовые соки – разводить минеральной водой в пропорции

1:4. Кстати, свежеежатые – тоже. А вот полноценную порцию овощей (за исключением крахмалистых и сладких), наоборот, можно съесть целиком.

Но очень важно не переедать. Для соблюдения этого правила эндокринологи предлагают разные хитрости: например, советуют пациентам дома не переодеваться в удобную, просторную домашнюю одежду. Мужчинам – не снимать ремней, женщинам – узких юбок. Это хорошо помогает контролировать съеденное.

Ну и, конечно, требуется избавиться от вредных привычек. Ведь, например, курение столь же опасно для сосудов, как и сахарный диабет. Поэтому у курящих диабетиков со временем часто развиваются поражения нижних конечностей, при которых возникает риск развития гангрены и последующей за этим ампутации.

Все – на анализ!

Как и все заболевания, сахарный диабет сегодня молодеет, хотя наибольшее число больных – старше 50 лет. Кстати, именно полувековой юбилей – тот рубеж, после которого число диабетиков вырастает в геометрической прогрессии. Несмотря на то, что существуют факторы риска для развития этого заболевания, зачастую болезнь возникает, что называется, на ровном месте. Поэтому анализ крови на сахар нужно делать всем без исключения, а не только людям из группы риска, то есть курильщикам, людям, имеющим отягощенную наследственность по сахарному диабету, лишнему вес, проблемы со зрением, сердечно-сосудистые заболевания (в частности, перенесенные ранее инфаркты и инсульты), любые кожные заболевания (от банальных прыщей до фурункулеза). Всем людям нужно контролировать сахар в крови не реже 1 раза в год. При наличии факторов риска делать это следует чаще.

Елена АМАНОВА

МЕДСОВЕТ

Сохранить слух

Мой отец в свое время рано стал терять слух. Что предпринять, чтобы не повторить его судьбу?
Михаил, Великий Новгород

Отвечает доктор медицинских наук, руководитель отдела микрохирургии уха Московского научно-практического Центра оториноларингологии Евгений ГАРОВ:

– Правила сохранения хорошего слуха просты. Для этого необходимо:

- пролечить хронические лор-заболевания (острые и хронические риниты, гаймориты) и стараться избегать новых;
- быть осторожнее с приемом некоторых лекарств – нарушить слух могут большие дозы аспирина, некоторые антибиотики, мочегонные, сердечные препараты;
- аккуратнее освобождать ухо от накопившейся в нем серы, а еще лучше – доверить эту процедуру врачу;

- научиться правильно сморкаться – не обеими ноздрями сразу, а каждой поочередно, предварительно закапав сосудосуживающие капли;
- не садиться в самолет с заложенным носом – чтобы под влиянием перепада давления не заработать экссудативный средний отит или разрыв барабанной перепонки, необходимо перед полетом закапать в нос сосудосуживающие капли;
- пролечивать до конца любой отит под контролем лор-врача;

- периодически проверять слух с помощью шепотной речи или аудиометрии, исследующей слух с помощью специальных наушников, в которые подаются звуковые сигналы разной интенсивности и частоты.



Пищевой дневник

У меня – синдром раздраженного кишечника. Чем, кроме лекарств, я могу себя поддержать?
Елена, Можайск

Отвечает врач-гастроэнтеролог Олег ПОТЕМКИН:

– На начальных стадиях болезни может дать хороший эффект лечение лекарственными травами. Но, если синдром раздраженного кишечника в разгаре, без лекарственной терапии не обойтись. А также без диеты, которая исключает сырые овощи и фрукты, бобовые, копчености, кофе, шоколад, газированные напитки (при поносе), жирные сорта мяса и рыбы, икру, консервы, крепкие и жирные бульоны, редьку, редис, чеснок, грибы (при склонности к запорам).

Целесообразно также вести пищевой дневник, для того чтобы определить продукты, которые конкретно у вас вызывают ухудшение состояния, и исключить их из рациона.

Выход есть!

Слышал, что нередко у больных, перенесших инфаркт, случается инсульт. Как избежать подобного развития событий?
Андрей, Калуга



Отвечает врач-ангионевролог, доктор медицинских наук Евгений ШИРОКОВ:

– Такой риск, увы, действительно есть. Шанс заработать гемодинамический инсульт, возникающий в результате плохого кровоснабжения сосудов головного мозга, в таком случае особенно велик. Но выход из этой ситуации есть. Для начала нужно пройти простое и доступное исследование – УЗИ-сканирование сонных артерий. Если исследование покажет, что опасное сужение (стеноз) у вас есть и он превышает 60–70%, пора пересматривать свой образ жизни и подходы к лечению гипертонии.

У больных со стенозом сонных артерий, перенесших инфаркт миокарда, целевые показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) – не ниже 120 (чтобы не снижалась эффективность питания головного мозга) и не выше 150 (чтобы не перегружать больное сердце), а диастолическое (нижнее) – не выше 90.

Другой важный показатель, за которым нужно тщательно следить, – частота пульса. Брадикардия (редкий пульс) ниже 60 ударов в минуту и тахикардия (слишком частый) свыше 90 ударов в минуту у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасна: при таком режиме работы больное сердце просто не успевает наполниться кровью. А значит, не в состоянии сделать полноценный выброс, необходимый для питания головного мозга. Подобного развития событий допускать нельзя.

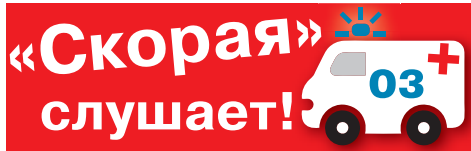


РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Отек, шок...

Жизнь аллергика под угрозой!

Аллергическая реакция может развиваться у ребенка за несколько секунд. Что родитель должен быть готов сделать?



Слово – старшему педиатру оперативного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы, врачу высшей категории Ларисе АНИКЕЕВОЙ.

В чем причина?

Бурная аллергическая реакция лежит в основе таких патологических состояний, как анафилактический шок, поллиноз, отек Квинке, крапивница, атопический дерматит... При замедленной реакции проявления аллергии наступают через 1–2 дня, и связаны они бывают в основном с условно-патогенными микроорганизмами, домашней пылью, шерстью и перхотью животных.

Чаще всего причиной аллергических реакций становятся чужеродные белки (вакцины, сыворотки, донорская кровь), пыльца растений, плесневые грибы, укусы насекомых, шерсть животных, сухой корм для аквариумных рыбок, пищевые продукты и лекарственные препараты, средства бытовой химии.

Смертельный укус

Самое тяжелое проявление аллергии – анафилактический шок. Он развивается буквально в первые секунды после приема лекарственного вещества (наиболее часто после внутримышечного введения антибиотиков или введения обезболивающего при лечении зубов), укуса насекомого, употребления некоторых пищевых продуктов (морепродуктов, орехов, арахисового масла) и несет угрозу для жизни ребенка.

Симптомы анафилактического шока: сильная слабость, жар, учащенное сердцебиение, головокружение, зуд и покраснение кожных покровов, чувство страха, возбуждение, беспокойство. Может появиться затрудненное дыхание; отек языка и слизистой оболочки дыхательных путей, ведущий к удушью. Иногда анафилактический шок наступает молниеносно – резкое снижение артериального давления, утрата сознания, бледность и синюшность кожных покровов, остановка сердца и прекращение дыхания. Если вы видите у ребенка эти признаки, немедленно вызывайте «скорую», а сами в это время:

- устранили воздействие аллергена (удалите жало насекомого, наложите жгут выше места укуса или инъекции, приложите холод на место укуса, чтобы замедлить всасывание); если аллергия связана с пищевым продуктом, вызовите рвоту, дайте адсорбенты (активированный уголь, энтеросгель, мультисорб...) и обильное питье; проветрите помещение, если провоцирующим фактором оказался сильный запах химического или косметического средства (краска, духи, дезодорант);
- уложите ребенка горизонтально без подушки с приподнятыми ногами, чтобы улучшить приток крови к сердцу и головному мозгу; поверните голову набок, чтобы язык не западал в глотку и не перекрывал дыхательные пути;
- если ребенок в сознании, дайте ему любое противоаллергическое средство: фенистил, зиртек, зодак, кларитин...;
- прекращение сердечной деятельности и отсутствия дыхания требуют немедленного оказания реанимационной помощи: непрямого массажа сердца и искусственного дыхания «рот в рот».

«Отек свинки»

Еще одно довольно тяжелое аллергическое проявление – отек Квинке, при котором развивается отек слизистых оболочек, кожи и подкожной клетчатки. Это состояние также требует немедленной помощи.

Отек Квинке, или, как называют его дети, «отек свинки», чаще всего развивается на лице, шее, кистях рук. Цвет кожи обычно не меняется, но иногда отмечаются покраснение, чувство жара и напряжение в области отека.

Самое опасное проявление – отек слизистой оболочки рта и дыхательных путей. Увеличенный язык не помещается во рту, и ребенок держит рот открытым, нарушается дыхание. Отек слизистой оболочки гортани вызывает картину ложного крупа: осипший голос, грубый лающий кашель, затрудненное дыхание, а это состояние является опасным для жизни.

В ожидании «скорой»:

- оградите ребенка от контакта с аллергеном;
- обеспечьте доступ свежего воздуха;
- посадите ребенка, чтобы ему было легче дышать;
- постарайтесь успокоить его;
- закапайте в нос любые сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин, софрадекс...);
- дайте любой антигистаминный препарат;
- если есть индивидуальный аэрозольный ингалятор для купирования приступов бронхиальной астмы, воспользуйтесь им;
- при наличии небулайзера сделайте ингаляцию с пульмикортом или беродуалом (в настоящее время во многих семьях имеется этот прибор, облегчающий жизнь детям-аллергикам).

ГОЛОВА ЧАЩЕ БОЛИТ У ШКОЛЬНИКОВ

Между молотом и наковальней

Головные боли у детей – нередкая проблема. Особенно у школьников, перегруженных учебной и внешкольными занятиями.

В КАКИХ случаях стоит бить тревогу? А когда достаточно просто наладить режим?



На вопросы читателей отвечает наш эксперт, детский невролог, кандидат медицинских наук Игорь ВОРОНОВ.

Волноваться не стоит?

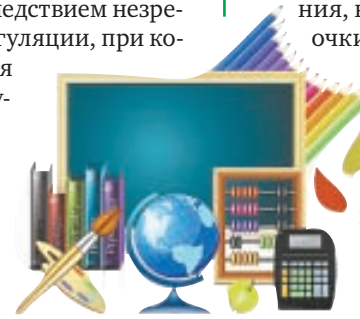
Мой пятилетний внук часто жалуется на головную боль. С чем это может быть связано?

Галина, Ижевск

– У детей головные боли чаще всего возникают тогда, когда они начинают учиться в школе, но, судя по моему многолетнему опыту, наиболее частые обращения с подобными жалобами приходятся на возраст 10–12 лет.

Когда же ко мне на прием по этому поводу приходят родители с детьми дошкольниками, я сразу настаиваю. Головные боли у детей данной возрастной группы, особенно сопровождающиеся рвотой, требуют исключения повышения внутричерепного давления, объемного, опухолевого процесса головного мозга. Такому ребенку необходимо пройти неврологическое обследование и при необходимости сделать МРТ головного мозга.

К счастью, столь серьезные заболевания у дошкольников встречаются очень редко. Если же вести речь о мигрени, у детей она является следствием незрелости вегетативной регуляции, при которой могут отмечаться нарушения тонуса сосудов, в том числе и сосудов головного мозга. У таких детей нередко отмечается метеозависимость – они реагируют на изменения погодных условий.



ИФ Здоровье рекомендует

Справиться с головной болью напряжения у ребенка поможет:

- улучшение психоэмоциональной обстановки в семье и в школе. Постарайтесь выявить психотравмирующие ситуации в школе и дома и по возможности устранить их. Если ребенку тяжело посещать несколько секций
- соблюдение режима сна и питания ребенка;

- чередование умственной и физической работы (занятия спортом) с ограничением пребывания ребенка за компьютером в вынужденной позе;
- занятия с психологом, проведение аутотренинга и методов, основанных на биологической обратной связи;
- массаж шейно-воротниковой области и головы, а также гимнастика, включающая в себя элементы постизометрической релаксации;

- подбор правильной мебели для домашних занятий;
- медикаментозное лечение. В профилактике головной боли хорошо себя зарекомендовали препараты с содержанием микроэлементов магния, витамина B₆, антистрессовые средства, которые должен назначить невролог. Однако надо учитывать, что ребенку необходимо учиться, и затормаживать его реакции не стоит.

Под прессом нагрузок

Во время занятий в школе у моей дочери-шестиклассницы часто болит голова, а на выходных такого не случается. Как узнать, не симулирует ли она, чтобы отлынить от уроков?

Алевтина, Смоленская область

– Скорее всего, ваша дочь страдает головной болью напряжения (ГБН), которая возникает у 30–40% школьников в возрасте 7–17 лет. Чаще такая боль локализуется в теменной и височных областях, хотя может наблюдаться и в затылочной области.

Как правило, такие головные боли появляются во время школьных занятий или к вечеру, а в выходные дни или на каникулах проходят. Это не значит, что дети симулируют. Головные боли у них возникают в ответ на нагрузки – психоэмоциональные и физические. С одной стороны, в школе требуют выполнения определенных дел, с другой – того же требуют родители. При этом такие головные боли нередко возникают у очень ответственных детей, которые боятся опоздать в школу, получить неудовлетворительную оценку в школе, болезненно относятся к замечаниям со стороны учителей и родителей. Ухудшает ситуацию перегруженность ребенка внешкольными занятиями в секциях или кружках.

Другой причиной развития ГБН является напряжение мышц шеи и головы. Такое мышечное напряжение может возникнуть от длительного вынужденного положения за партой, дома за столом, особенно когда дети длительное время проводят за компьютером, да еще и в неправильной позе. Иногда этим грешат и дети с низкой остротой зрения, которые отказываются носить очки, комплексуют, а чтобы лучше видеть, начинают щуриться. Постоянное напряжение мимических мышц может вызывать головные боли, так же, как и неправильно подобранные очки.

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

Можно ли научить ребенка контролировать желания и свое поведение?

Любопытный эксперимент

Несколько лет назад западные психологи провели такой эксперимент: 4-летних детей оставили одних в комнате, где на столе стояла тарелка с конфетами, при этом взрослые запретили детям брать сладости. Многие малыши изо всех сил боролись с соблазном – и успешно. Но большинство детей не выдерживали и, пока родителей не было в комнате, уплетали конфеты за обе щеки.

Спустя 20 лет психологи собрали данные о тех ребятах, и выяснилось, что дети, не устоявшие перед соблазном, повзрослев, не смогли побороть более серьезные искушения и стали заложниками губительных зависимостей.

Почему не каждый из нас «обрастает» вредными привычками? Почему мы умеем ждать, терпеть, вести себя в соответствии с ситуацией и не «сгибаемся» под непредвиденными обстоятельствами? Внутри нас выработаны механизмы, позволяющие подстраиваться под происходящее. Это – регуляция поведения, которой мы учимся с детства.

Хорошо, когда родители прививают своим малышам такое умение. Но если ваш ребенок до сих пор бунтует, когда что-то идет не по его правилам, если не может устоять перед соблазнами – возьмите на вооружение наши рекомендации.

Четыре довода «за»

Зачем вообще ребенку саморегуляция? Многие считают, что «жизнь его научит», поэтому пусть детство малыша протекает беззаботно. Однако умение себя контролировать принесет ребенку много плюсов.

Кстати

Существует тесная связь между регуляцией поведения и развитием речи ребенка. У детей с большим словарным запасом и высоким уровнем грамотности более эффективно развиты навыки саморегуляции.

Все под контролем

Зачем соблюдать правила

- Саморегуляция помогает отказаться от чего-либо соблазнительного, но вредного. Например, залезть на участок соседа и нарвать чужих яблок (в лучшем случае).

- Контроль над поведением учит оставаться вежливым даже в тех случаях, когда ребенку кажется, что с ним поступают несправедливо. Например, в отношениях с учителями в школе.

- Регуляция поведения позволяет сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях (например, во время контрольных), помогает управлять эмоциями, вниманием, своим поведением во время усталости, концентрироваться при решении сложных задач.

- Благодаря регуляции мы умеем ждать и терпеть, подавлять вспышки гнева, выслушивать до конца точки зрения других людей. И если вы видите вокруг людей, у которых все вышеописанное не получается, – будьте уверены, что в детстве у них были проблемы с освоением азав самоконтроля.

Развиваем выдержку

- Ставьте ребенка в такие ситуации, когда он должен сделать выбор, при этом чувствуя рядом вашу поддержку. Это могут быть ситуации, где он сталкивается с трудностями, переживает негативные эмоции... Умение делать выбор и осознание того, что у тебя есть выбор, вносит в жизнь ощущение контроля над ситуацией и своим поведением.

- Присмотритесь к ребенку, когда он наиболее подвержен стрессу. Если вы не можете назвать его слабые стороны, возьмите за правило наблюдать за ним и его поведением каждый день.

- Сами демонстрируйте выдержку. Когда отправляетесь с малышом по делам и оказываетесь в ситуации стресса (долго стоите в очереди или едете в переполненном транспорте), покажите ему, как можно проявлять терпение и терпимость (объясните заодно, что



Благодаря регуляции мы умеем терпеть, подавлять вспышки гнева

означают эти понятия). Расскажите, какими полезными делами можно заниматься в минуты ожидания. И как можно относиться к тому, что порой ситуация меняется и мы вынуждены тратить на ожидание больше времени, чем планировали.

- Обучите ребенка словам, которые позволят ему проявлять эмоции. Пусть это будут не уничижительные, оскорбительные слова, которые можно услышать повсеместно. А выражения, которыми он мог бы просто определять свои чувства (а не давать оценки ситуации и окружающим – чаще всего мы учим именно этому).

- Объясните отпрыску, что он всегда должен помнить о своей изначальной цели. Если он стоит с вами в огромной очереди и нервничает, расскажите, зачем вы стоите. И пусть он всегда понимает мотив своих или ваших действий. Это успокаивает и настраивает на достижение конечного результата.

- Поощряйте активное взаимодействие ребенка с другими детьми. Когда дети играют, они учатся социальным ролям взрослых, многие из которых предполагают поведенческую регуляцию (роль мамы, роль учительницы). Кстати, творческие игры в семейном кругу тоже помогают развить этот навык.

- Вводите в распорядок дня ребенка правила. Дети должны понимать, что все в мире, ход самой жизни подчинен определенным правилам, которые нужно уметь соблюдать. Составьте свой свод правил, повесьте на холодильник, напротив кровати, сделайте их в виде свода пиратских правил или правил поведения юных принцесс – не важно. Пусть они будут нескучными, предполагающими поощрение. И следите, чтобы они всегда выполнялись. Правила учат ответственности, дисциплине и регуляции поведения.

- Хорошо, когда в жизни ребенка есть спорт. Спортивные тренировки как ничто другое учат поведенческой регуляции, стойкости духа и самоконтролю!

Недостаточно только любить детей и умиляться их капризам и чудачествам. Надо уметь направлять и следить, чтобы любимые мальчики и девочки не сбились с заданного курса.

ПРАВДА ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

Правда ли, что мальчики начинают говорить позже девочек? Вредно ли учить ребенка двум языкам сразу? Что по этому поводу думают ученые?

1 Сюсюкать с малышами нельзя, считают многие родители.

Зачастую в разговоре с маленькими детьми взрослые как бы повторяют манеру речи последних и вторят их лепету. Порой это происходит неосознанно. В то же время есть мамы и папы, которые категорически отвергают такой стиль. И не устают утверждать: «Я со своим малышом сюсюкаться не собираюсь». Кто же прав?

Ученые считают, что детям ближе и понятнее именно «малышковая речь». Замедленный темп, уменьшительные-ласкательные суффиксы,

5 фактов о развитии речи

повторы, рифмованные фразы – все это делает предложения более понятными для детей. Такая речь помогает ребенку лучше «зафиксировать» значение того или иного слова или понять смысл фразы. Так что, если вы при кормлении малыша, например, говорите: «Зайка кушает, ам-ам, мальчик кушает мямямя...» – продолжайте в том же духе!

2 Телеграфная речь учит говорить.

Телеграфная речь – это отрывистые фразы, в которых сжата вся суть вашего послания: «Идем», «Ешь», «Пора спать». Некоторые родители уверены, что с 2–3-летними детьми лучше общаться именно так, не нагружая речь лишними оборотами.

Однако, по словам специалистов, телеграфная речь лишает детей возможности узнавать и запоминать новые слова, обедняет их словарный запас.

3 Хорошо пополняют словарный запас малышей обучающие программы.

Вы покупаете своим детям специальные CD и обучающие программы, которые призваны расширять словарный запас и обогащать речь вашего малыша? На самом деле на сегодняшний день нет никаких исследований на тему, улучшают ли такие электронные «помощники» языковые навыки ребенка. Зато точно доказано, что дети с интересом следят за процессом, происходящим на мониторе, но плохо запоминают

слова, которые слышат с экрана. Лучше всего дети учатся языку в процессе игры с родителями. Так что почаще играйте с ребенком в разные игры.

4 Соска ухудшает дикцию.

Противники соски уверяют, что ее длительное использование формирует неправильный прикус, который влияет на произношение. Приверженцы говорят, что нет никаких различий в произношении у детей, долго сосавших пустышку, и малышей, сказавшим соске «нет».

Решать, давать ребенку пустышку или нет, вам, но специалисты все же советуют как можно раньше вынуть ее изо рта вашего крохи.

Интересно

Принято считать, что вторые и третьи дети в семье говорят хуже, чем первенцы. А обучение двум языкам одновременно грозит задержкой речевого развития. И то и другое – мифы!

5 Мальчики начинают говорить позже, чем девочки.

Большинство мальчиков произносят первые слова позже девочек. Но это вовсе не означает, что мальчики отстают в развитии. С другой стороны, есть безусловный факт, что у мальчиков в 3 раза чаще встречаются дефекты речи.

Это нужно учитывать при развитии языковых способностей мальчишек.

Полосу подготовила Дария ЖМУРОВА, психолог

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Прогулку в лесу или городском парке редко считают опасным путешествием. А между тем вылазка на природу может закончиться весьма плачевно, если не принять мер защиты от клещей.

Наш эксперт – директор Института полиомиелита и вирусных энцефалитов им. М. П. Чумакова Айдар ИШМУХАМЕТОВ.

ИЗ-ЗА теплой зимы и ранней весны в этом году будет большее количество клещей, чем обычно. Паразиты активизируются, когда температура почвы прогревается до +5...+7°, в связи с этим первые случаи присасывания могут произойти уже в начале мая.

Излюбленные места обитания паразитов: лиственные и смешанные леса, лесной бурелом, овраги, долины рек,

Кстати

В России существует тенденция увеличения количества пострадавших от клещевых укусов. В 2014 г. на территории Москвы и Московской области в медицинские учреждения по поводу укусов клещами обратилось свыше 25 000 человек. В начале дачного сезона еженедельно к врачам обращаются свыше 1000 человек. А в летний период каждую неделю регистрируется порядка 900 подобных инцидентов.

Встреча с вампиром

Как не стать жертвой клещей

луга. Но все чаще их можно подцепить и в городских парках и даже на дачных участках.

Защищайтесь!

● **Вакцинация.** К сожалению, делать прививку уже поздно. Вакцинацию проводят в 2 этапа – так, чтобы она закончилась за 2 недели до наступления клещевого сезона. Но есть экспресс-прививка, которую делают за 1–2 недели до поездки в клещевые районы. Стоит помнить о том, что вакцины защищают только от энцефалита, однако клещи же могут передавать и другие инфекции – боррелиоз, анаплазмоз, эрлихиоз.

Извлеченного паразита нужно отнести на исследование в лабораторию

- **Одежда.** Собираясь в лес, наденьте максимально закрытую одежду, не забудьте про головной убор.
- **Специальные средства.** Антиклещевыми аэрозолями, как правило, обрабатывают одежду. Но существуют и препараты, которые наносятся на кожу. По инструкции

рекомендуется обрисовать замкнутый круг вокруг груди, щиколоток и запястий.

● **Самообследование.** Клещ впивается не сразу. Какое-то время он ползает по коже, подыскивает место, куда впиться. Не почувствовать его невозможно. Поэтому так важно каждые 15–20 минут осматривать себя и стряхивать с одежды насекомых.

Если вас укусили

Если клещ впился в кожу, необходимо тут же обратиться в больницу, специалист лучше справится с удалением клеща. К тому же сразу можно будет проверить паразита на энцефалит.

Если нет возможности обратиться к специалисту, попробуйте вынуть клеща самостоятельно.

Обнаружив паразита, присмотритесь к его цвету. Если клещ серый, это означает, что он еще не успел проникнуть в кожу слишком глубоко и снять его будет нетрудно. После этого необходимо промыть место укуса водой с мылом и смазать йодом.

Если клещ красный, его нельзя вытаскивать сразу, это может привести к тому, что голова паразита оторвется и останется в коже, извлечь ее будет очень сложно. Лучше нанесите на место укуса немного ацетона или растительного масла. Под пленкой клещ начнет задыхаться и выползает наружу, после чего его можно будет аккуратно удалить

На заметку

Алгоритм действий при укусе.

● **Необходимо обратиться в районную СЭС или ближайший травмпункт.** Как правило, укус клеща обнаруживается далеко от дома, поэтому для уточнения адреса ближайшего учреждения лучше сразу позвонить в скорую помощь или службу спасения по единому телефону 112.

● **Медицинский работник должен извлечь клеща и направить вас на анализ крови.** В зависимости от реакции организма вам может понадобиться консультация инфекциониста. Клеща необходимо отправить на исследования в специализированную лабораторию – обязательно проследите за этим.

● **Если окажется, что клещ был поражен вирусом энцефалита, придется пройти курс инъекций иммуноглобулина.**

пинцетом или ниткой, вращая паразита вокруг своей оси в любую сторону.

Извлеченного клеща нужно завернуть во влажную марлю или ткань, поместить в банку и как можно скорее отнести на исследование. Клещи могут служить переносчиками ряда инфекционных заболеваний. Поэтому пренебрегать визитом к специалисту нельзя.

Елена БАБИЧЕВА

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Контактные линзы – популярное средство коррекции зрения. Но если не соблюдать определенные правила их ношения, а также ухода за ними, можно серьезно испортить здоровье своих глаз.

Требуют особого ухода

Люди предпочитают носить контактные линзы не только из-за нежелания быть «очкариками», но и по соображениям практического свойства. Ведь, что ни говори, линзы удобнее. Они дают меньше искажений, чем очки (особенно при высоких диоптриях), не ограничивают периферическое зрение, не съезжают на нос или вбок, не запотевают на морозе, не натирают переносицу.

Однако и у контактных линз есть недостатки. Среди них – более сложный уход (исключение – однодневные линзы, использовать которые повторно нельзя).

● Регулярно проводите очистку и дезинфекцию линз в особых растворах, храните их только в специальных контейнерах, надевайте и снимайте исключительно чистыми руками. Если плохо или неправильно очищать линзы (например, использовать раствор повторно), то на них будут накапливаться микробы

Взгляд сквозь линзы



и белковые отложения, которые служат биологической средой для размножения бактерий.

● Своевременно заменяйте линзы новыми, если срок их службы вышел. Просроченные линзы опасны для глаз. Поскольку материал контактных линз впитывает вещества окружающей среды, при длительном пребывании в задымленных, прокуренных помещениях их нужно менять чаще.

● Берегите линзы от воды, не купайтесь и не принимайте в них душ. Жесткая вода приводит к накоплению известковых отложений, которые

могут изменить геометрию линзы и повредить роговицу.

● На ночь снимайте эти изделия (исключение – линзы непрерывного ношения, которые можно носить до 30 дней не снимая).

Профессиональный подбор

Контактная коррекция зрения предполагает постоянное взаимодействие линзы с роговицей, поэтому ношение линз может вызывать дискомфорт, особенно у людей, склонных к развитию синдрома сухого глаза или уже имеющих это заболевание. Поэтому, как и очки, контактные линзы

требуют подбирать не самостоятельно, а с помощью офтальмолога. Специалист выберет те, что подходят вам по материалу (жесткие или мягкие), по режиму ношения (однодневные, частой плановой замены, традиционного ношения) и, конечно, по состоянию зрения. Если вы носите контактные линзы, нужно посещать офтальмолога не реже чем раз в полгода.

Слез не хватает

Не все знают, что контактные линзы категорически нельзя носить во время простуды, иначе возникает повышенный риск развития глазных заболеваний. Любопытно, что линзы плохо переносят женщины, принимающие оральные контрацептивы.

Но, даже если все это не ваш случай, само по себе ношение линз – большая нагрузка для глаз. Длительное нахождение их на роговице способствует более быстрому испарению слезы и истончению слезной пленки, из-за чего появляется ощущение дискомфорта и сухости глаз. Многие линзы вызывают недостаток кислорода. И, хотя современные материалы из силикон-гидрогеля или биосовместимого гидрогеля уменьшают вред от плохого воздухообмена, они не избавляют от него полностью.

Кстати

Приблизительно 100 млн человек во всем мире носят контактные линзы, из них 34 млн – жители США. На 10 женщин, предпочитающих очкам контактные линзы, приходится всего 1 мужчина.

Главные причины, которые заставляют женщин отказаться от очков, – это желание быть красивой и перспектива замужества. А вот мужчины уверены, что очки придают солидности.

К тому же при надевании и снятии линзы довольно просто задеть глаз ногтем. Замечено, что у более чем половины из тех, кто использует контактную коррекцию, имеются повреждения поверхностных слоев роговицы хотя бы одного глаза. А если нехватка кислорода в роговице сочетается даже с минимальными повреждениями, могут развиваться глазные заболевания (чаще всего эрозии роговицы и кератит). Избежать этих последствий поможет только своевременная медицинская помощь. Поэтому, если глаза покраснели, слезятся, нужно обязательно на время прекратить ношение контактных линз и обратиться к врачу.

Елена НЕЧАЕНКО

До XIV века кофе произрастал в Эфиопии **в диком виде**. Потом кофейное дерево было привезено на **Аравийский полуостров**, где были заложены кофейные плантации.

В конце XVI века торговцы начали закупать кофе в арабских портах и **привозить в Европу**. В Европе этот напиток стал известен как **«арабское вино»**.

До 98% производимого в мире кофе приходится на два вида: **арабику и робусту**.

Робуста – менее изысканный кофе с точки зрения аромата. Но содержит **больше кофеина**.

200–220 градусов Цельсия – такова температура обжаривания кофе. Продолжительность обжарки – 10–20 минут.

Черные зерна кофе содержат **меньше кофеина**, чем светлые. Чем дольше обжаривается кофе, тем меньше в нем кофеина.

Более 700 химических веществ, составляющих **аромат** приготовленного кофе, выделяется в процессе его остывания.

Более 20 млн человек по всему миру **заниманы выращиванием, производством и продажей** кофе. Мировой оборот торговли кофе занимает **2-е место после нефти**.



Кофеин ускоряет сердечную деятельность, **поднимает артериальное давление**, повышает умственную и физическую работоспособность, **уменьшает усталость и сонливость**.

Обычай пить кофе привил нам **Петр I**. Он, по утверждениям историков, **насилно поил «горьким пойлом»** приближенных. **В 1703 году** в России был открыт **первый кофейный дом**.

2 чашки кофе в день **снижают опасность** возникновения **рака печени**, поджелудочной железы, **толстой и прямой кишки**.

Кофе – **самый популярный** продукт в мире **после масла**.

В Россию кофе был завезен **при царе Алексее Михайловиче** и служил средством от многих болезней, в том числе от мигрени.

Кофеин входит **в состав многих** популярных и действенных **лекарств**.

Если на Олимпийских играх **в крови спортсмена** обнаружится **более 12 микрограммов кофеина**, он дисквалифицируется. Чтобы достичь такого уровня, достаточно выпить **5 чашек кофе**.

Только **первые 2–4 чашки** кофе оказывают **стимулирующее действие**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Скованные одной цепью Показатели артериального давления у мужа зависят от настроения его «половины», установили американские ученые.

Они сосредоточили внимание на систолическом (верхнем) давлении. Исследователи задали 2,7 тысячи пожилых добровольцев (все они были женаты или жили с постоянным партнером) вопросы о том, нет ли у них хронического стресса, насколько хороши их отношения с супругами и какие в среднем у них показатели систолического давления. Оказалось, что плохое настроение жен сильно сказывается на систолическом давлении мужей, особенно если отношения в принципе не слишком гармоничны.

Кого больше?

Нам кажется, что экстравертов вокруг нас больше, на самом деле просто каждый из них имеет большую вероятность пообщаться с нами, говорят немецкие психологи из Ганновера.

Они построили «карту» отношений 284 студентов одного курса в начале обучения и через 11 недель. Каждого участника просили перечислить тех, с кем он общается, и заполнить опросник личностных качеств. Как и ожидалось, у экстравертов спустя 11 недель обучения оказалось больше знакомых, а у интровертов – меньше. При этом люди одного типа личности предпочитали общаться с себе подобными, поэтому «социальные сети» экстравертов были очень большими, но в них входили одни и те же люди.

Спина: скрытая опасность

Ноющие боли в спине и регулярные «прострелы» в пояснице могут сильно испортить весеннее настроение. И даже уничтожить увлекательные планы на выходные. Представляем вашему вниманию наглядную инструкцию: как заботиться о позвоночнике, чтобы сохранить его молодость и здоровье.

СПИНА НЕНАВИДИТ



Резкие асимметричные движения. Если надо поднять что-то тяжелое, возьмите этот предмет двумя руками. При переносе тяжестей на дальние расстояния отдайте предпочтение рюкзаку, а не сумке. Если проблемы со спиной уже были, постарайтесь как можно реже поднимать грузы.



Статика. При вынужденной неподвижности (например, при работе за компьютером) мышцы спины каменеют, формируются мышечные зажимы. Старайтесь делать перерывы в работе каждый час-полтора, чтобы размяться.



Осевые нагрузки. Поднятие штанги, верховая езда или пробежки оказывают разрушительное воздействие на межпозвоночные диски. Здоровым людям после осевых нагрузок необходимо делать упражнения на растяжку. Людям с проблемной спиной от штанги и прыжков лучше отказаться.

СПИНА ЛЮБИТ



Движение. Межпозвоночные диски получают питание диффузно – то есть тогда, когда мышцы спины сокращаются и расслабляются. Поэтому старайтесь чаще ходить пешком, при возможности запишитесь в бассейн или на танцы, очень полезны для спины йога-терапия, цигун, пилатес.



Массаж. Чтобы нейтрализовать мышечные зажимы, поддержать стройную осанку и ощущение легкости в спине, взрослым и детям (особенно школьникам) рекомендуется раз в несколько месяцев проходить курс массажа – не менее 10 сеансов с интервалом в 2–3 дня.



Тепло. Короткие модные курточки, джинсы с заниженной талией в комплексе с весенней прохладой могут спровоцировать резкую боль в спине. Особенно весной важно держать спину в тепле, защищая поясницу от переохлаждения.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОСТРОЙ БОЛИ В СПИНЕ

Резкая боль в спине может возникнуть на фоне переохлаждения (продуло на сквозняке), из-за неаккуратного движения при поднятии тяжестей, в результате растяжения мышц. Как справиться с болью и быстро вернуться к активной жизни?

В первую очередь обеспечьте пострадавшему постельный режим и активное тепло. Для этого понадобятся разогревающие средства, например мазь **Финалгон**[®]. Этот препарат усиливает кровообращение в пострадавшей области, помогает расслабить спазмированные мышцы, снять болевой синдром и запустить восстановительные обменные процессы в соединительной ткани. **Финалгон**[®] – концентрированное средство: достаточно столбика мази длиной всего 5 мм, чтобы обеспечить разогревающий эффект на 6–8 часов*.

Усилить действие мази можно теплой повязкой (шерстяной платок, плед), а ослабить – с помощью ватного диска, смоченного в растительном масле или жирном креме. После того как острая боль отступит, для профилактики рецидивов желательнее обратиться к специалисту-остеопату или массажисту: курс восстанавливающих процедур позволит поддерживать позвоночник и застраховать себя от неприятных сюрпризов.

* Вебер В. Эффективность разогревающей и десенсибилизирующей терапии. Gas. med. France 63, №8, 1956. О продолжительности эффекта в течение 6–8 часов.

ООО «Берингер Ингельхайм»,
125171, РФ, Москва, Ленинградское шоссе, 16а, стр. 3.
Тел. +7 (495) 544 50 44, факс +7 (495) 544 56 20.

Boehringer
Ingelheim





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Прыщи принято считать подростковой проблемой, но некоторых людей угревая болезнь продолжает мучить и в 30 лет, и даже в более старшем возрасте.

ПОЧЕМУ появляются угри? Прежде всего виноват в этом мужской половой гормон тестостерон – его уровень в период полового созревания повышается. Это основная, но не единственная причина возникновения акне. Высыпания провоцируют и стрессы, и плохой иммунитет, и очаги инфекции в организме, и гастроэнтерологические заболевания. Прыщи могут «расцвести» и из-за неправильного питания, а также после загара.

Борьбу с прыщами надо начинать по всем фронтам сразу, не дожидаясь, пока они оставят на коже грубые косметические дефекты – глубокие рытвины, синюшные пятна на щеках, расширенные поры. При этом надо понимать, что ожидать быстрого результата при угревой сыпи не стоит. Лечение может затянуться на долгие месяцы. И, увы, тем, кто вылезлся, расслабляться не стоит. Даже полное очищение кожи от прыщей не гарантирует, что новых высыпек не будет.

Домашний уход

Правильный уход за кожей – едва ли не самое важное, что мы можем предпринять против прыщей. Ведь угри появляются, когда в порах скапливается кожное сало, а устье пор забивают омертвевшие клетки кожи. Среди домашних процедур наиболее важно очищение кожи от сального секрета, который является питательной средой для размножения болезнетворных бактерий, повинных в образовании прыщей. Его нужно проводить дважды в день, а то и чаще. Для очищения пор можно использовать специальные гели и бесспиртовые лосьоны с комедонолитическим действием. Если угри сгруппированы локально, например на крыльях носа, можно использовать очищающие полоски «от черных точек», которые размягчают содержимое пор и помогают их удалить. При этом выдавливать прыщи и черные точки косметологи настоятельно не рекомендуют, ведь можно занести инфекцию. Есть риск, что она разнесется по всему лицу и приведет

На заметку

Угревая болезнь может усиливаться при дефиците некоторых витаминов, макро- и микроэлементов. Наиболее важные из них – витамины А, Е, С, а также витамины группы В, кальций, селен, сера, цинк, магний. Восполнить их недостаток помогут витаминно-минеральные комплексы.

Без прыщей

Как справиться с угревой сыпью



Любая инфекция может спровоцировать появление акне

к ухудшению состояния кожи. Нередко результатом выдавливания становятся новые рубцы и шрамы, от которых очень тяжело избавиться.

Регулярное отшелушивание рогового слоя, помогающее избавиться от закупорки пор, – еще одна задача домашнего ухода. Для этого используется косметика с небольшим содержанием альфа-гидроксикислот (чаще всего гликолевой), ретиноидов или бета-гидроксикислот (например, салициловой кислоты). Поскольку угри провоцируют пропионбактерия акне, стафилококки и другие бактерии, против них иногда назначаются мази с антибиотиками.

Косметологические процедуры

Далеко не все можно сделать дома. И если процесс зашел слишком глубоко, лучше всего обратиться к профессионалам – в дерматологическую клинику или салон красоты. Там вам могут предложить процедуру химического пилинга, а также профессиональную чистку лица (механическую или аппаратную). Первой, как правило, предшествует распаривание кожи при помощи вапоризатора. Эта процедура помогает размягчить сальные пробки. Затем косметолог с помощью специального инструмента – экстрактора комедонов – очищает поры.

Для аппаратной чистки применяются гальваническая дезинкрустация, ультразвуковой пилинг, вакуумная чистка. При гальванической чистке на кожу наносится щелочной раствор, который под воздействием постоянного тока омыляет жирные кислоты, составляющие сальную пробку. Ультразвуковой пилинг – более поверхностный: на кожу наносится специальный

гель, по которому проходятся маленьким скребком, производящим ультразвуковые колебания. Он слущивает с поверхности кожи ороговевшие частички и «вытряхивает» содержимое пор. Вакуумная чистка действует за счет отрицательного давления, которое помогает вытянуть сальный секрет, предварительно размягченный при помощи масок или распаривания. Гальваническая дезинкрустация относительно бережна и практически не имеет противопоказаний, процедура вакуумной и ультразвуковой чистки не показана людям с чувствительной кожей и при куперозе (когда сосуды расположены близко к поверхности кожи). В этих случаях надо воздержаться и от распаривания лица, чтобы избежать обострения. Что же касается мануальной чистки, то ее можно сделать не только в салоне красоты, но и в домашних условиях.

Питание

Надо исключить продукты, которые усиливают салоотделение: жареные, жирные, острые блюда, пиво, сладкую газировку и кондитерские изделия, умеренно солить еду, ограничить шоколад. Молочные продукты (даже нежирные) не рекомендуются по другой причине: коровье молоко содержит половые гормоны и инсулиноподобные факторы роста, которые могут усилить высыпания. Место этих продуктов должны занять богатые клетчаткой и витаминами свежие овощи и фрукты, зелень, рыба, каши из цельных злаков.

Консультация врача

Любое инфекционное заболевание может спровоцировать усиление акне, поэтому важно залечить все имеющиеся очаги инфекции. Ведь кариозные зубы, ангины и фарингиты, больной желудок или цистит – все это будет только усугублять угревую болезнь, так что не откладывайте визита к стоматологу и обязательно проконсультируйтесь у гастроэнтеролога и отоларинголога.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает косметолог Светлана САЕНКО.

Сзади – пионерка, спереди – пенсионерка



У меня практически нет морщин и фигурка вполне ничего, но все равно я выгляжу на свои 54, особенно после того как похудела. Как говорится, сзади – пионерка, спереди – пенсионерка: щеки впалые, уже намечаются брыли, как у бульдога. Неужели выход – только хирургическая подтяжка?

Тамара Васильевна, Таганрог

– Трудно что-либо советовать, не видя человека, но, судя по вашему описанию, у вас лицевая липоатрофия. Это часто наблюдается с возрастом, а похудение только усугубляет эти возрастные изменения: уменьшается объем скул, овал лица начинает провисать, подчиняясь законам земного притяжения, щеки западают, углубляется слезная борозда. Главная причина тех изменений, которые вас волнуют, – деградация жировой ткани, или лицевая липоатрофия. В меньшей степени дефицит объема объясняется



деградацией дермального слоя и действием гравитации. До недавнего времени единственным эффективным методом коррекции этих возрастных изменений была пластическая операция. Сегодня для решения этой проблемы используется волнометрическое омоложение (от англ. «volum» – «объем»), которое чаще всего проводят с помощью инъекций стабилизированной гиалуроновой кислоты, идентичной натуральной. Она выглядит как гель, которым заполняют утраченные с возрастом объемы в области скул, височных и околоушных впадин, ею же моделируют форму подбородка и подправляют овал лица, делая его более четким. Гиалуроновая кислота не вызывает аллергических реакций и полностью выводится из тканей через определенный срок. Такая процедура дает хороший эффект омоложения от года до полутора лет, после чего ее придется повторить.

На пользу не пойдет



Зашла как-то в магазин профессиональной косметики. Чего там только нет! Конечно, недешево, но зато действительно! Продавщица сказала, что многие женщины, которые совсем даже не косметологи, берут ее, чтобы ухаживать за собой дома. Может, и мне попробовать?

Маргарита, Нижний Новгород

– Скорее всего, продавец просто была заинтересована в том, чтобы продать вам товар, а что уж вы будете делать с ним, как использовать, ее мало волнует. Что вы знаете о косметологии? Вы хотя бы можете определить свой тип кожи и те заболевания и проблемы, которые у вас есть? А ведь настоящий профессионал сначала проводит диагностику кожи под лупой и специальной лампой и уже по ее результатам делает выбор косметической линии, которых может быть до 20 в одной только марке!

Кроме того, средство из каждой баночки должно использоваться в определенной последовательности согласно протоколу процедуры. Да и наносить их и снимать надо уметь. Не зря косметолог, который уже имеет базовое образование, прежде чем получить доступ к работе с той или иной профессиональной линией, обязательно должен пройти

обучение, которое устраивает фирма – производитель косметики. Ведь в профессиональной косметике очень большая концентрация активных веществ, которая может нанести вред вашей коже, если вы косметику неправильно используете, да и не предназначена она для ежедневного применения. Другое дело – средства для домашнего ухода, которые также выпускают профессиональные линии, но их должен порекомендовать косметолог, изучивший проблемы вашей кожи.



Как влияют совместные трапезы на интимную жизнь в паре? Может ли рассчитывать на личное счастье женщина, которая не любит и не умеет готовить?

Наш эксперт – психолог **Нина КРУГЛОВА**.

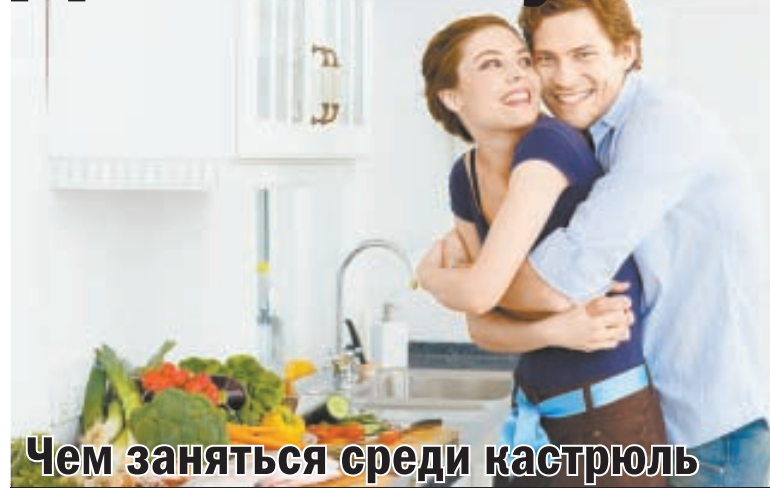
Разделить мамонта

«Путь к сердцу мужчины лежит через желудок», – гласит известная поговорка. Правда, у некоторых женщин она вызывает раздражение: мол, почему речь идет только о сердце мужчины? А разве прекрасный пол не нуждается в том, чтобы о нем проявили заботу?

Когда женщина готовит пищу для своего любимого мужчины, она одновременно передает ему мощный энергетический заряд. Это позитивно сказывается и на интимной жизни, и на общем психологическом климате в паре. Разумеется, это утверждение также верно, когда в роли кулинара выступает мужчина.

Совместная трапеза укрепляет отношения в паре

Двое на кухне



Чем заняться среди кастрюль

Было бы преувеличением утверждать, что кулинарные способности являются главным условием семейного счастья. Но и преуменьшать этот фактор тоже не стоит. В сообществе первобытных людей мужчина шел на охоту и добывал мамонта, а женщина оставалась в пещере, разделяла мамонта и поддерживала домашний очаг.

С тех пор многое изменилось. Многие, но далеко не все. Современные мужчины хоть на мамонтов и не охотятся, но финансово обеспечивать свою семью стараются. А вести домашнее хозяйство часто приходится женщинам.

Поэтому, демонстрируя мужчине свои кулинарные способности на первом этапе

отношений, женщина как бы показывает свою нацеленность на серьезные отношения, на создание семьи.

Мы – вместе!

Совместная трапеза сближает мужчину и женщину. Домашний ужин является хоть и более обыденным, но гораздо более значимым событием, чем совместное посещение заведений общественного питания. Сядя за один стол в непринужденной домашней обстановке, мужчина и женщина говорят друг другу, что составляют единое целое, что хотят быть вместе.

Во многих крупных российских и зарубежных коммерческих фирмах

посещение кулинарных курсов является важной частью тимбилдинга – мероприятий, направленных на повышение мотивации и лояльности сотрудников, их вовлеченности в общее дело. Совместное приготовление пищи дома тоже способствует сближению между супругами.

«Мне нравится готовить для своего мужчины. Но также люблю, когда мы вместе стоим у плиты. Например, замес теста и его раскатка для пирожков – это волнующее действие, которое может стать частью эротической игры. Если женщина умеет нежно, трепетно и уверенно обращаться с тестом, то и в постели от него можно ожидать многого!» – делится своим опытом парикмахер-визажист Марина.

Искусство есть

Однако совместная трапеза может как сбить мужчину и женщину, так и оттолкнуть их друг от друга. Например, если манера поведения за столом раздражает его или ее, то мужчина и женщина вряд ли станут парой. Для интимной гармонии важно, чтобы мы могли любоваться и наслаждаться тем, как ест наш потенциальный партнер. В процессе еды и мужчины, и женщины могут быть эротичны и привлекательны.

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Притворяться полезно?

Симуляция оргазма может быть полезной, к такому выводу пришли британские сексологопатологи. В ходе эксперимента ученые использовали данные, предоставленные им 500 женщинами, принявшими участие в исследовании.

Участницы опытов не состояли в серьезных отношениях, а их возраст составлял 18–50 лет. По просьбе специалистов представительницы прекрасного пола выделили основные причины для симуляции сексуального наслаждения. Самой главной причиной оказалась защита чувств и гордости любовника. Кроме того, женщины симулировали оргазм, чтобы как можно быстрее завершить половой акт.

Однако одна из причин удивила авторов исследования больше, чем другие. На третьем месте, согласно результатам опроса, была связь между имитацией удовольствия и его получением. 20% участниц исследования отметили, что могут вызвать оргазм путем его изображения. Ученые утверждают, что фальшивое наслаждение может стать реальным, ведь во время имитации женщина стонет, быстрее двигает бедрами и напрягает мышцы, все это может вызвать настоящий оргазм.

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 61	на 1 месяц	125 руб.
AIF / пробел / 63	на 3 месяца	375 руб.
AIF / пробел / 66	на 6 месяцев	750 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.

Подписаться на почте можно по объединенному каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».



«Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.



АЗБУКА ВКУСА

Стрелки зеленого лука, кудрявая петрушка или ароматный укроп – верные спутники весны. Как получить максимум пользы от свежей зелени?



Наш эксперт – врач-диетолог, нутрициолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов Анна БЕЛОУСОВА.

Витамины – не главное!

Многие удивятся, услышав, что весенняя зелень богата бета-каротином, ведь мы привыкли считать, что этот витамин содержится в основном в ярких оранжевых или красных овощах. Укроп, лук или петрушка рыжим цветом похвастаться не могут, однако по количеству бета-каротина в ста граммах они не уступают морковке.

Бета-каротин усваивается организмом лишь в присутствии жиров. Именно поэтому принято класть в стаканчик морковного сока ложечку сметаны.

● На заметку

Свежую зелень можно использовать не только для приготовления салатов. Она еще и прекрасное сырье для домашней косметики.

- Примочки из настоя укропных семян – хорошее средство против угрей и других воспалительных заболеваний кожи.
- Зеленый лук помогает при выпадении волос. Кашицу из свежих стрелок накладывают на волосы, оборачивают голову полотенцем на час, затем вымывают ее с мылом.
- Если вы обгорели на весеннем солнышке, залейте листья салата небольшим количеством воды и поварите пять минут. Выложите вареный салат на марлеву салфетку и накройте ею лицо минут на тридцать, покраснение должно пройти.
- Петрушку часто добавляют в состав отбеливающих масок для лица. Ведь эта кудрявая травка прекрасно справляется с веснушками и пигментными пятнами.

Молодо-зелено



Кому полезны укроп и петрушка

Но, поскольку, как правило, мы добавляем зелень к готовым блюдам, в составе которых имеются жиры, каротин из укропа или петрушки усваивается без всяких проблем.

Посыпая салат или мясо зеленью, вы обогащаете блюдо витамином С, которого в зеленых овощах хоть не столько, как, например, в облепихе или черной смородине, но все же немало.

Среди других достоинств зеленых овощей – высокое содержание калия, магния, марганца и витамина К, который отвечает за свертываемость крови, способствует заживлению ран и помогает усвоению кальция.

Однако стоит помнить о том, что мы не употребляем пряные травы в таком количестве, чтобы удовлетворить точную потребность организма в полезных веществах, поэтому считать зелень полноценным источником витаминов и микроэлементов все же не стоит.

Впрочем, витамины – далеко не единственное богатство петрушки, лука или укропа. В пряной зелени много эфирных масел, именно им травы обязаны своим ароматом. Эти масла – своего рода натуральные антибиотики, которые в межсезонье защищают организм от простуды.

Все представители зеленого семейства обладают ветрогонным эффектом. Поэтому они полезны при метеоризме, вздутии живота и проблемах

с кишечником. Если вы знаете об этих заболеваниях не понаслышке, смело приправляйте блюда зеленью или готовьте настои. Рецепт прост: 1 ч. ложку измельченного укропа залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15–20 минут в закрытой посуде и принимайте по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Кроме того, травы обладают сокогонным эффектом, возбуждают деятельность желчного пузыря и поджелудочной железы. Поэтому зеленый лук или петрушка предотвратят появление тяжести в животе после сытного обеда и улучшат самочувствие людей, страдающих гастритом с пониженной кислотностью.

Не для всех

Несмотря на всю полезность ароматных трав, ежедневно готовить салаты и варить зеленые щи можно не всем. Если вы страдаете уратурией (склонность к образованию уратных камней в почках) или болеете подагрой, зелень должна стать для вас деликатесом. При этом безопаснее пользоваться не свежей, а сушеной петрушкой или укропом.

Не стоит перебарщивать с зеленью и тем, кто имеет повышенный уровень гемоглобина или тромбофлебит. Из-за высокого содержания витамина К лук, петрушка или укроп могут спровоцировать образование тромбов у таких больных. Особенную осторожность нужно соблюдать с супами и салатами, если

туда добавлены листочки молодой крапивы. Жгучая травка – сильное кровоостанавливающее средство, которое действует не хуже медицинских препаратов!

В период обострения гастритов с высокой кислотностью тоже необходимо временно расстаться с зелеными приправами.

Готовим по правилам

С каждым днем хранения количество полезных веществ в зелени сокращается, поэтому не стоит покупать ее впрок. Свежие травы держите в холодильнике в полиэтиленовом пакете или в пергаментной бумаге. Только не нужно заворачивать зелень в газету! Типографская краска содержит множество вредных веществ, которые переходят в продукты при хранении.

Сушеная зелень хорошо себя чувствует в заводской упаковке. Но если вы предпочитаете пересыпать травы в стеклянные баночки, храните их вдали от солнечных лучей, желательнее в темном месте. И еще одна маленькая хитрость. Не стоит резать зелень металлическим ножом, лучше пользоваться керамическим или измельчать ее руками. Дело в том, что при соприкосновении с металлами разрушается большая часть витамина С.

Александра БОРИСОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Эдита Пьеха:



– Зелень, так же, как и овощи с фруктами, должна присутствовать на столе у каждого человека. Ведь это живые витамины, которые несут только пользу для нашего организма.

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач-диетолог Юлия ЧЕХОНИНА.

В чем соль?

? Много слышала о пользе йодированной соли. Может, нужно полностью перейти на нее?

Анна, Тула

– Переизбыток йода опасен при некоторых заболеваниях щитовидной железы, поэтому, прежде чем перейти на йодированную соль, проконсультируйтесь с врачом. Но даже тем, кто страдает от недостатка йода, не стоит отказываться от обычной соли. При нагревании йод разрушается, поэтому при варке лучше пользоваться обыкновенной солью.

Какое масло лучше?

? Расскажите, какое растительное масло полезнее: оливковое, подсолнечное, кукурузное? Нужно ли отдавать предпочтение нерафинированным маслам?

Ирина, Москва

– Все растительные масла сходны по своему химическому составу, поэтому выбор масла – дело вкуса и кулинарных традиций. Не стоит гнаться за дорогими импортными продуктами. Ведь обычное подсолнечное масло по некоторым параметрам превосходит оливковое. Например, полезных ненасыщенных жирных кислот в подсолнечном масле приблизительно 72%, в то время как в оливковом – всего 10%. В подсолнечном масле больше витамина Е – 40 мг/100 г (в оливковом – 12 мг/100) и кислот омега-6 (до 60% в подсолнечном и 12% в оливковом). Зато оливковое масло более чем в два раза превосходит подсолнечное по содержанию олеиновой

кислоты, которая, как и другие ненасыщенные жирные кислоты, способствует снижению уровня вредного холестерина в крови. Поэтому нельзя однозначно сказать, какое из растительных масел лучше. Что касается нерафинированных масел, в процессе производства они не подвергаются термической обработке и поэтому содержат больше витаминов и микроэлементов по сравнению с рафинированными. Однако пользоваться нерафинированным маслом нужно лишь в качестве заправки или добавки к готовым блюдам. А вот жарить на нем не стоит. В неочищенных маслах могут содержаться растительные волокна, которые усиливают горение.

С утра пораньше

? Не могу заставить себя поесть с утра. Но ведь завтрак полезен! Как мне быть? Можно ли отказаться от утреннего приема пищи?

Светлана, Красноярск

– Как правило, плохой аппетит по утрам – удел тех, кто привык ужинать слишком плотно. Чтобы завтрак доставил вам удовольствие, вечером нужно ограничиться легким белковым блюдом с гарниром из овощей. А утром можно позволить себе съесть что-то более основательное.

Бывает, что сразу после пробуждения есть совсем не хочется, однако постарайтесь заставить себя проглотить хотя бы пару ложек каши или мюсли. Ведь отсутствие завтрака – фактор риска желчнокаменной болезни. При длительных перерывах между приемами пищи желчь застаивается, густеет, что провоцирует образование камней.

Кроме того, утренний прием пищи запускает метаболизм и заставляет организм расходовать больше энергии в течение дня. К тому же те, кто привык игнорировать завтрак, часто переедают за обедом и ужином. Ведь чувство сытости складывается в том числе из психологических моментов. И пропуск одного из приемов пищи, как и еда на бегу, в спешке, заставляет съедать больше, когда появляется возможность наконец-то сесть за стол.



Готовясь перейти на летний гардероб, не забудьте о фигуре! Увы, за зиму наше тело частенько теряет тонус, нередко мы набираем вес. Сделать силуэт более стройным поможет наш комплекс.

Мы не будем делать упор на отдельные проблемные зоны, а постараемся подтянуть все тело в комплексе. Упражнения подойдут как мужчинам, так и женщинам. Их можно использовать в качестве утренней зарядки – тогда каждое упражнение надо сделать по 15–20 раз. А можно сделать из гимнастики полноценную силовую тренировку – для этого нужно выполнить 2–3 подхода. Исключение – те упражнения, где это оговорено. Итак, начали!



Мостик

Упражнения для мышц спины, живота и ягодиц.

Лежа на спине, положите руки на пол вдоль корпуса. Согните ноги в коленях и поставьте их на пол так, чтобы голени были в вертикальном или почти вертикальном положении. Опираясь на пятки, плечи и ладони, поднимите таз как можно выше, выгибая поясницу. Задержитесь в этом положении на 5 счетов и опуститесь вниз. Для увеличения нагрузки не кладите таз до конца на пол, а все время держите его на весу.

► Для зарядки – 20 раз, для тренировки – 3 подхода по 15–20 раз.

Весенняя зарядка

Возвращаем тонус после зимы



Скручивания с поворотом

Упражнение для мышц живота.

Лежа на спине, положите ладони под голову, ноги согните и поставьте ступни на пол. Оторвите от пола правое плечо и левую ногу, поворачивая корпус и направляя локоть к бедру (ближе к колену). Опуститесь обратно и повторите в другую сторону.

► Для зарядки – по 10 раз в каждую сторону, для тренировки – 3 таких подхода.

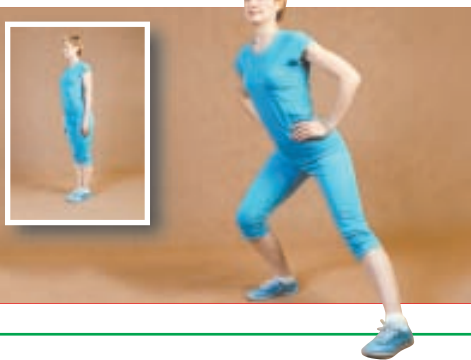


Боковые выпады

Упражнение для ягодиц и бедер, особенно боковой и внутренней их поверхностей.

Встаньте прямо, ступни вместе, колени – тоже. Сделайте широкий шаг в сторону и присядьте на отставленную ногу. Ставя ее на пол, поверните голову и следите, чтобы ступня была параллельно той, что осталась на месте. Бедро той ноги, которую вы сгибаете, должно быть параллельно полу. Встаньте, верните ногу и повторите все в другую сторону.

► Для зарядки – по 10 раз в каждую сторону, для тренировки – 3 таких подхода.



Широкие приседания

Упражнение для мышц ягодиц, бедер, спины, пресса.

Поставьте ноги шире бедер, ступни параллельно друг другу. Руки – на пояс, плечи расправьте, смотрите перед собой. Упритесь в пол пятками и присядайте так, чтобы бедра были параллельно полу. При этом следите, чтобы колени двигались над носками (не «складывались» внутрь).

► Для зарядки – 20 раз, для тренировки – 3 подхода по 15 повторений.



Арка

Упражнение для мышц спины, живота, ног, ягодиц.

Лягте на спину. Обопритесь на предплечья, ладони, плечи, лопатки и пятки и постарайтесь оторвать таз от пола. Даже если это не получится, главное, почувствовать напряжение всех мышц. Сосчитайте до 5 и расслабьтесь.

► Для зарядки – по 5 раз, для тренировки – 3 подхода по 5 раз.

Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Эдита Пьеха:



– Фитнес, диеты – это мода, веяние, оно охватило людей, у которых есть свободное время. Все полезно в меру. Если следовать моде и качаться в зале с утра до вечера, то этим можно здоровье и подорвать. Есть польская пословица: «Чего много – то не на пользу».

ВОПРОС–ОТВЕТ

Хочу прибавки!

? Все хотят похудеть, а я мечтаю поправиться. Мне говорят: в чем проблема, ешь побольше да на ночь. Но я боюсь, это вредно. Можно ли как-то по-другому?

Марина, Липецк

Отвечает диетолог
Галина ДЕГТЯРЕВА:

– Переедайте и наедаясь на ночь, вы можете не только набрать вес, но и испортить здоровье. Вам нужно увеличить калорийность меню, но иначе. Как ни странно, многие принципы грамотной «поправки» схожи с принципами похудения.



● Не допускайте сильного голода. Для худеющих он опасен тем, что на фоне него они переедают. Для поправляющихся – тем, что при сильном голоде организм начинает тратить энергию в жировых депо, которые и без того невелики. Возьмите за правило есть примерно раз в три часа.

● Худеть обычно рекомендуется не больше, чем на 1 кг в неделю. Темп прибавки веса должен быть таким же. Для этого достаточно увеличить калорийность меню на треть, то есть съесть больше примерно на 700 ккал. Это чуть больше половины батона или пара пачек чипсов. Но налегать на подобную еду нельзя, потому что она обладает низкой питательной ценностью, то есть не несет организму полезных веществ. А они нужны.

● Основу меню должны составлять белковые блюда. Если для худеющего человека они должны быть как можно менее жирными, то для вас это неактуально. Можете выбирать непостные сорта мяса, 9%-ный творог, пить 4%-ную ряженку.

● Второй важный компонент питания – углеводы. Не нужно налегать на сладкое! Лучше сделать ставку на крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб грубого помола. Они обеспечивают равномерную энергетическую подпитку. На фоне слегка повышенной калорийности это приводит к прибавке килограммов.

● Не стоит исключать из меню и овощи. Они не полнят. Однако входящая в их состав клетчатка обеспечивает правильную работу кишечника. А это один из главных факторов успеха в поддержании нормального веса.

● Чтобы набрать вес, нужно следить не только за рационом, но и за физической активностью. В первую очередь нужны силовые тренировки. Они не приводят к сжиганию жира, но помогают увеличить объем мышц и сформировать красивый рельеф тела.

● И конечно, не увлекайтесь. Набрав желанный вес, нужно вовремя остановиться, чтобы потом не пришлось худеть.

Если вам немного за...

? Раньше я легко расставалась с лишними килограммами, а с возрастом худеть все сложнее. Почему так?

Ольга, Москва



Отвечает специалист по питанию, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

– В 30 лет легко худеть и поддерживать форму, в 40 – оставаться стройной становится сложнее, к 45 – появляется животик, в период менопаузы любой лишний перекус намертво прирастает к талии.

Двигательная активность зачастую снижается с каждым десятилетием, обменные процессы также постепенно замедляют свой темп, при этом режим питания мало меняется, иногда, наоборот, с возрастом мы позволяем себе лишнего, балуем себя, порой

компенсируя отсутствие интересных событий.

Именно поэтому для каждого возраста существуют свои правила питания.

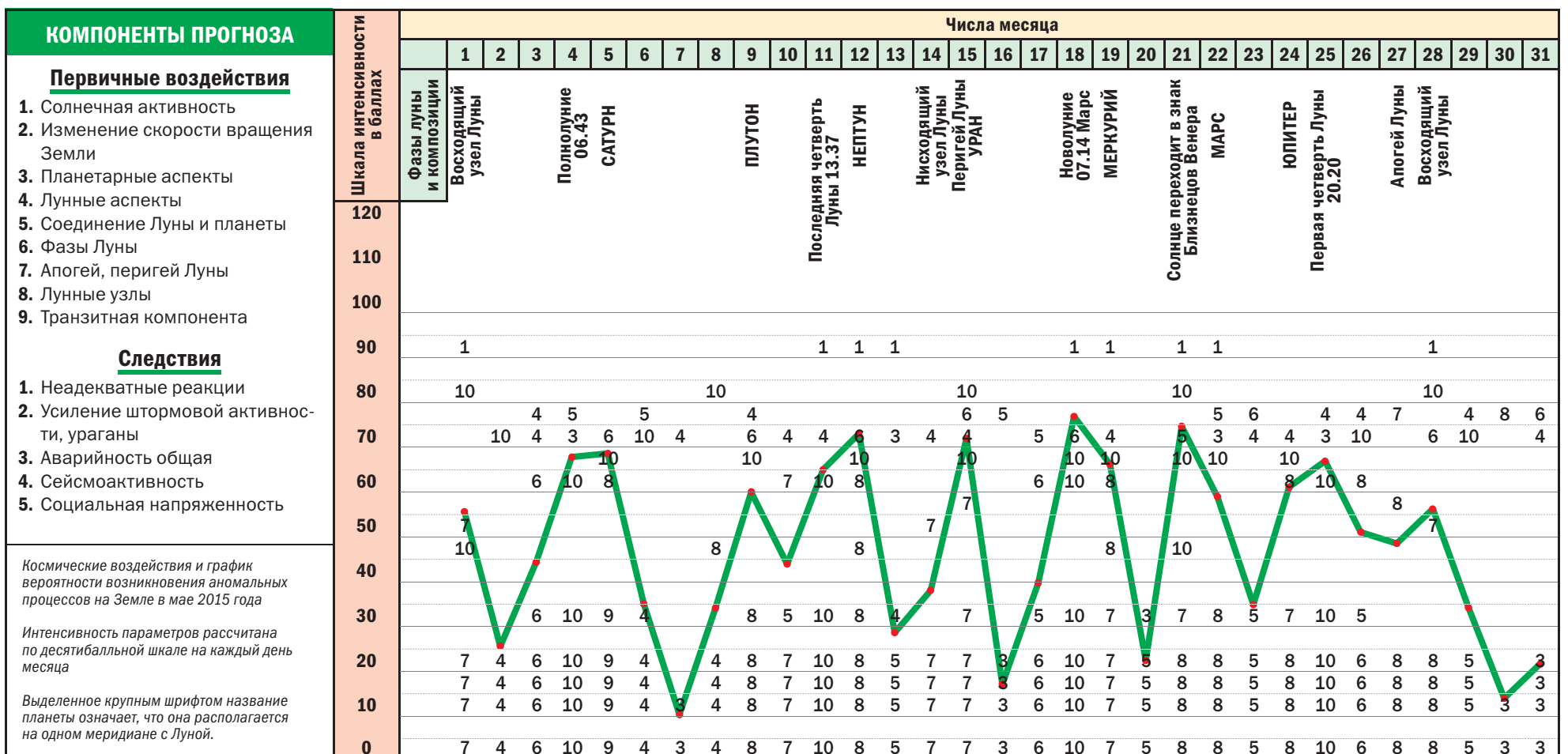
✓ Например, после сорока стоит уменьшить свой рацион в среднем на 500–800 калорий, в зависимости от наличия или отсутствия физической нагрузки.

✓ После 50 лет в суточном рационе должно быть до 600 г овощей и зелени и до 400 г фруктов и ягод. Содержащаяся в овощах и фруктах клетчатка регулирует деятельность кишечника, предупреждая запор, способствует лучшему выведению из организма избыточного холестерина и вредных продуктов, образующихся в кишечнике в процессе пищеварения.

✓ Овощи и фрукты дают чувство насыщения без лишних калорий. Более того, многие из них препятствуют развитию атеросклероза благодаря наличию веществ, благоприятно влияющих на обмен жиров и холестерина в организме.



САМОЧУВСТВИЕ



В дни минимумов по графику: 7-го, 16-го и 30-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряженные дни мая 2015 г.:

4 (06–09), 5 (19–21), 9 (22–24), 11 (13–15), 12 (06–09), 15 (08–10), 18 (20–22), 19 (11–13), 21 (20–22), 24 (07–10), 25 (20–22)

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

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В мае усиление геофизической активности ожидается: 1, 4–5, 9–12, 15, 18–25. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряженности в социуме.

4 – полнолуние. Повышена эмоциональность, скорость обменных процессов. Возможны нервное возбуждение, беспокойство, переоценка своих возможностей. Велика вероятность обострения всех хронических болезней, скачки артериального давления, приступы стенокардии, бессонница. Не исключены проблемы в мочеполовой сфере. Рекомендуется контролировать артериальное давление, не вступать в конфликты, остерегаться стрессов, не планировать операции, прививки, удаление зубов. Полезно отказаться от алкоголя, острой и жирной пищи.

5 – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Возможны депрессия, усталость, возникновение недомогания из-за недостатка энергии, от холода, недовольства собой и внешними условиями. Уязвимы печень, вены, нервная система, седалищный нерв. Не исключены ревматические заболевания костей и суставов, особенно тазобедренных. Рекомендуется соблюдать диету, отказаться от тяжелой и жирной пищи, алкоголя. Остерегайтесь переохлаждения области таза, утомления ног длительной ходьбой. При воспалении суставов тело держите в тепле. Благоприятны посещение церкви, прогулки, занятия дыхательной гимнастикой и физическими упражнениями. Новые дела начинать не рекомендуется.

9 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Возможны депрессия, обострение заболеваний костей и суставов – артрит, артроз, ревматизм.

Активные процессы в мае

Не исключены проблемы с зубами, кожей и половыми органами. Остерегайтесь инфекций, переохлаждения, больших физических нагрузок.

11 – последняя четверть Луны. Вероятно обострение хронических заболеваний, снижение иммунитета, замедление обменных процессов в организме, появление рассеянности, нервозность и раздражительность, склонность к неадекватным поступкам. Может наблюдаться общая слабость, анемия, боли в суставах ног, обострение тромбофлебита. Берегите нервную систему, органы чувств, не утомляйте ноги. Благоприятное время для отдыха, восстановления сил, физических занятий.

12 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Не исключены забывчивость, рассеянность, общая слабость, анемия, обмороки. В напряжении печень, органы чувств, сосуды, глаза, нервная система, боли в ступнях ног. Велика вероятность аварийных и травмоопасных ситуаций, обострения психических и инфекционных заболеваний. Рекомендуется соблюдать диету, отказаться от спиртного и кофе, массировать стопы, не утомлять ноги, принимать водные процедуры. Хорошо завершать начатые дела, заниматься творческой деятельностью. Решение важных и ответственных вопросов лучше отложить.

15 – соединение Луны с Ураном в Овне. Могут проявиться раздражительность, вспыльчивость и нетерпеливость. Возможны заболевания глаз, ушей, зубов. Переутомление может вызвать головную боль и бессонницу. Будьте осторожны с огнем, избегайте стрессовых ситуаций

и возбуждающих средств. Откажитесь от курения, шоколада, кофе, жирной и тяжелой пищи. Пейте больше воды, соблюдайте режим сна и отдыха. Полезны оздоровительные мероприятия, прогулки, умеренные физические упражнения.

18 – новолуние, соединение Луны с Марсом в Близнецах. Организм максимально ослаблен, иммунитет и мозговая активность понижены. Вас ожидают трудности в принятии решений, снижение работоспособности. Вероятно обострение всех хронических заболеваний, скачки артериального давления, головная и сердечная боль, невралгические боли в руках и предплечьях, проблемы с органами дыхания. Берегите руки от порезов, ожогов, а голову – от ударов. Опасайтесь переутомления, стрессов, конфликтов, алкоголя. Не планируйте хирургические операции, прививки, не начинайте новые дела.

19 – соединение Луны с Меркурием в Близнецах. Повышены коммуникабельность, разговорчивость, любопытство и изобретательность. Нервная система будет особенно чувствительна и уязвима. Возможны неврозы, невралгические боли в плечах, руках и кистях. Не исключены бронхиты и проблемы с легкими, желудочные боли, нарушение пищеварения. Берегите нервную систему, избегайте стрессов и конфликтов, соблюдайте режим сна и отдыха, исключите интенсивные физические нагрузки. Полезны водные процедуры, дыхательная гимнастика, прогулки. Будьте осторожны при поездках в транспорте и внимательны при составлении документов.

21 – соединение Луны с Венерой в Раке, переход Солнца в знак Близнецов. Повышены эмоциональность, чувствительность и мнительность. Возможны нарушения в работе пищеварительной системы, печени и желчного пузыря. Могут появиться отеки, боль в горле, насморк. Остерегайтесь сквозняков, переохлаждения, будьте осторожны с мороженым и охлажденными напитками. Необходимо соблюдать диету, отказаться от жирной и тяжелой пищи, исключить алкоголь. Благоприятное время для создания в доме уюта, душевных бесед, недалеких поездок, налаживания контактов.

24 – соединение Луны с Юпитером во Льве. Не исключены бессонница, боли в спине, радикулит, заболевания кожи и печени. Полезны физические упражнения, прогулки, сон. Тяжелые физические и умственные нагрузки нежелательны. Полезно гулять, посещать исторические места, храмы, музеи, заниматься благотворительностью, изучать религию и философию.

25 – первая четверть Луны. Период высокой физической и умственной активности. Повышенная требовательность, невнимательность и раздражительность могут привести к ссорам и конфликтам. Возможна бессонница. Из-за стрессов и физического переутомления могут возникнуть расстройства нервной системы, кожные заболевания, нарушение пищеварения. Желательно не употреблять тяжелую и жирную пищу, ограничить животную пищу. Подходящее время для профилактических осмотров, посещения врача, подготовки к операции.

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Давление в норме



Думаю, мой рецепт пригодится всем гипертоникам. Держать давление под контролем помогает такое средство.

● Смешайте в равных долях сухие измельченные цветки ромашки аптечной, березовые почки, сухую траву зверобоя, бессмертника, листья земляники.

2 ст. ложки смеси с вечера поместите в термос, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте всю ночь. Утром процедите и принимайте по 150 мл трижды в день за полчаса до еды. Курс лечения – месяц. Затем нужно сделать такой же перерыв.

Татьяна К., Сызрань

Пощадите живот!



Хочу поделиться средствами, которые помогают мне избежать обострения гастрита.

● Толстые нижние листья алоэ мелко нарежьте и смешайте с таким же количеством меда. Смесь принимайте 3 раза в день по 1 ч. ложке за 15 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

● Залейте стаканом кипятка 5 г плодов аниса, настаивайте 2 часа в термосе. Принимайте по ¼ стакана 3–4 раза в день.

● Для снятия спазмов в желудке и кишечнике можно использовать свежий сок пустырника. Принимайте его по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Анна Ивановна, Нижний Новгород

Когда силы на исходе



Весной многие мои знакомые жалуются на упадок сил. Всем советую использовать такое средство, которым давно уже пользуюсь сама.

● Смешайте 100 мл сока алоэ со 100 г меда и 100 мл лимонного сока. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 десертной ложке за полчаса до еды. Лимонный сок можно заменить красным сухим вином. Полученную таким образом смесь выдержите в течение недели в темном месте при комнатной температуре и принимайте по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 20–40 минут до еды.

Для получения сока алоэ срежьте боковые побеги растения и выдержите их 8–12 дней при температуре 6–8 °С в овощной камере холодильника. После этого листья тщательно промойте, измельчите и отожмите из них сок через несколько слоев марли.

Маргарита Ивановна, Кисловодск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Эдита Пьеха:



– Исколон веков люди пользовались народной медициной. Я выросла в простой шахтерской семье, и дома мама лечила меня народными средствами: если я простужалась – парила ноги, если кашляла – меня растирали согревающими растворами. Как гласит пословица, голь на выдумку хитра.

Без крови!

Если кровоточат десны, попробуйте улучшить их состояние при помощи меда.

● 1 ст. ложку меда разведите в стакане теплой воды и полощите рот 2–3 раза в день.

● 2 ст. ложки сухих цветков ромашки залейте 2 стаканами кипятка, подержите 10–15 минут на водяной бане, охладите, процедите, добавьте 2 ст. ложки меда. Полученным настоем полощите рот утром и вечером.

Галина П., Иваново



Прошу совета!

Огурец от веснушек

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством для выведения веснушек. Вот мой рецепт.

● Срежьте с огурца кожицу и измельчите его в блендере. Полученную кашицу нанесите на места с пигментными пятнами или веснушками на 15 минут.

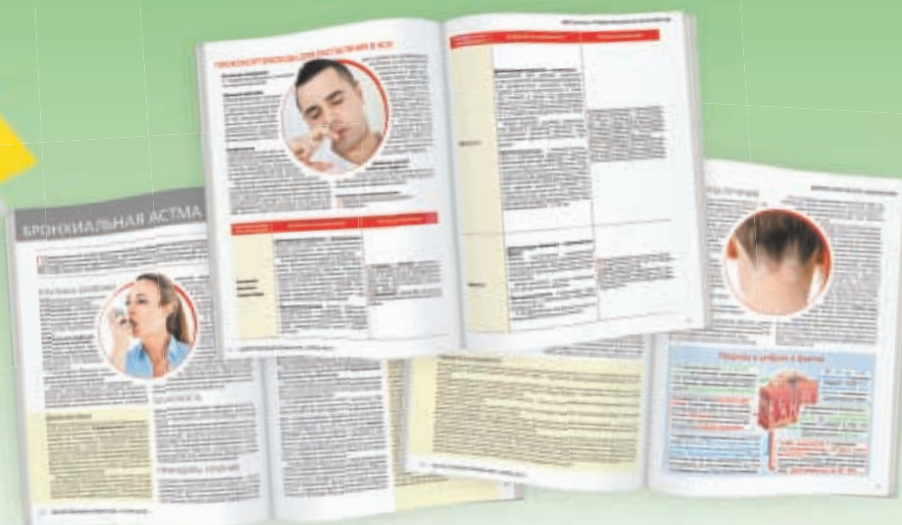
Наталья, Коломна

Спрашивайте в киосках вашего города!

Профилактика и лечение аллергии, астмы, кожных болезней

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.

Уже в продаже!



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

Как сэкономить на личном психотерапевте, диетологе и фитнес-инструкторе, а вдобавок еще и на лекарствах? Не знаете? Тогда ступайте в танцзал! Чудеса вам гарантированы!

ЕСЛИ вы думаете, что танцетерапия – выдумка сегодняшнего дня, то глубоко заблуждаетесь. Довольно вспомнить шаманов. Кружась под аккомпанемент бубна, они изгоняли из людей разные болезни. Так поступали не только на севере, но и на юге. Например, в Абхазии существовал специальный танец «Атларчопа», которым пользовались при лечении болезни пляска святого Витта. Больные (чаще этим недугом страдали молодые девушки) выбирали себе партнеров и танцевали с ними, пока не падали без чувств. А через несколько часов приходили в себя уже здоровыми. Чудо? Ну как сказать.

Обыкновенное чудо

Психоаналитик Вильгельм Райх, например, который первым решил объяснить феномен оздоровительного эффекта от занятий танцами, утверждал, что во время исполнения различных па с человека спадает защитный панцирь, который формируется из-за мышечного зажима. Но движения под музыку воздействуют не только на мышцы, но и на сознание, интеллект, эмоции. Дело в том, что в нашем головном мозге те участки, что отвечают за двигательную функцию, находятся рядом с теми, что контролируют мышление и чувства. Заставляя работать мышцы, мы стимулируем эмоции. К тому же во время танцев выделяются гормоны счастья – эндорфины. Недаром, по статистике, пожилые танцоры живут значительно дольше (и счастливее!), чем люди, которые считают, что танцевать в их возрасте уже неприлично.

То, что доктор прописал

На какие танцы записаться? Это зависит не только от вкуса и темперамента, но и от конкретных проблем со здоровьем. Итак.

Танцы на завтрак, танцы на обед

Вальс спасет от депрессии



Фото Legion-media

Фламенко улучшает осанку и состояние шейного отдела позвоночника

● **Менструальные боли, сексуальные расстройства.** При таких проблемах латино – то, что надо. Освоив заводное мамбо, эротичную румбу или «танец кокеток» ча-ча-ча, вы не только станете звездой любого танцпола, но и улучшите кровообращение в органах малого таза, что не замедлит положительно сказаться на здоровье половой сферы. Кроме того, все движения в латинских танцах – отличная тренировка для тазобедренных суставов, а значит, профилактика артроза.

● **Остеохондроз шейного отдела позвоночника.** Если замучили головные боли, часто немеют пальцы рук, один выход – освоить фламенко. Этот гордый, страстный танец испанских цыган тренирует идеальную осанку, делает спину прямой и сильной, улучшает работу шейного отдела, который у большинства из нас находится в плачевном состоянии.

● **Гинекологические болезни, запоры, целлюлит, фригидность.** С таким букетом – прямая дорога на восточные танцы. Танец живота – один из самых физиологичных и полезных для женского организма. Глубокий мягкий массаж внутренних органов стимулирует работу кишечника и органов малого таза, улучшает состояние кожи, укрепляет мышцы промежности, что повышает качество интимной жизни. В танце разрабатываются все отделы позвоночника – от затылка до копчика. Это делает тело более гибким, улучшает кровообращение и укрепляет организм в целом.

● **Моторная неловкость, или иначе – проблемы с координацией движений и плохая осанка.** Полезны

кельтские танцы и степ. Эти танцы улучшают форму ног и даже помогают исправить их кривизну. Четкие движения придадут спине прямоту, укрепят сердце и разработают суставы.

● **Проблемы с нервами, повышенная возбудимость, истощаемость.** Тем, кто заводится с пол-оборота, просто необходимо регулярно вальсировать. Вальс укрепляет нервную систему, стабилизирует глубинные структуры мозга, отвечающие за эмоциональную сферу, а также тренирует вестибулярный аппарат, улучшает координацию.

● **Наследственная склонность к болезни Альцгеймера, угроза остеопороза, депрессия.** Доказано: все бальные танцы, а в особенности танго, помогают предотвратить развитие этих опасных болезней.

● **Депрессия, апатия, плохое настроение.** А вот тут подойдут любые произвольные движения под любую энергичную музыку по своему вкусу. Не обязательно при этом быть хорошим танцором, ведь, чтобы выразить свои чувства, свою душу через танец, особых данных не требуется. Пусть со стороны движения будут выглядеть нелепыми – не важно. Танцуйте!

Елена НЕЧАЕНКО

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Эдита Пьеха:



– Танцы – это движение. Я думаю, что оно вполне может заменить фитнес. А если человеку еще и очень нравится танцевать, тогда польза будет еще больше. Это же физическая нагрузка, которая способствует сжиганию калорий и помогает организму быть в тонусе.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Горячее или холодное?

? Слышала, что все продукты в индо-тибетской медицине делятся на горячие и холодные и что есть их нужно соответственно сезону. Так ли это и если да, то какие продукты нужно есть сейчас, весной?

Валентина, Мурманск

Отвечает специалист по индо-тибетской медицине Виталий ЕФИМОВ:

– Согласно индо-тибетской медицине все съестное имеет один из шести вкусов: кислый, соленый, острый, сладкий, горький и вяжущий. Первые три усиливают жар, три последних изнутри охлаждают человека.

Исходя из этого принципа, специалист по восточным системам оздоровления и советует строить свой рацион. По Аюрведе, самая подходящая сейчас пища – это каши (особенно из ячменя и овса).

Вы – убежденный мясоед? Тогда отдайте предпочтение баранине (по восточной классификации – она одна из самых горячих), рыбе и мясу водоплавающих птиц (в них много жира, который разжигает наш внутренний огонь).

А вот свинина – продукт холодный. Уж если ею сейчас и лакомиться, то изрядно сдобрив красным или черным перцем. Весеннее время вообще время горячих пряностей (гвоздики, перца, имбиря, кардамона, куркумы) и горьких (полынь, барбарис, семена можжевельника). Сейчас эти приправы можно добавлять в любое блюдо, постепенно увеличивая их количество. А всю мясную пищу есть не в жареном и вареном, а в запеченном виде.



Лечебное жало

? Страдаю варикозом. Традиционное лечение не приносит длительного облегчения. Подруга уговаривает меня пройти курс апитерапии. Как он проходит?

Галина, Курск

Отвечает врач-апитерапевт Игорь КОРКУЛЕНКО:

– Методика лечения пчелами напоминает иглотерапию: пчелиное жало, содержащее 0,15 мг яда, воздействует на определенные точки и зоны тела, «отвечающие» за состояние того или иного органа. Только в отличие от лечения «иглоками», которые должны попасть в строго определенную точку, пчеле достаточно оставить жало лишь в окружающей ее зоне.

Для подстраховки на первом сеансе больному «ставят» одну пчелку в самое безопасное место – между лопатками, постепенно доводя их количество до 10–16 штук за сеанс. У каждой болезни – свое количество пчел и своя



схема. Как правило, курс лечения включает в себя 10–15 сеансов, повторяющихся через день (пчелиный яд действует 24 часа).

Для большего эффекта курсы пчелотерапии повторяют, а ужаленное место разминается специальной бамбуковой палочкой, дабы быстрее разогнать поступивший в кровь яд. Пчелиные укусы довольно легко (в зависимости от порога болевой чувствительности) переносятся. Через 2–3 дня от них не остается и следа.

Специалисты все чаще говорят о так называемом синдроме менеджера. А ведь когда-то о подобном состоянии никто и не слышал. Что же это за напасть и какие причины ее вызывают?

Работа без передышек

Если вы думаете о работе двадцать четыре часа в сутки, это не может не сказаться на здоровье. Хронический стресс и постоянная усталость грозят снижением иммунитета, бессонницей, сердечно-сосудистыми и нервными заболеваниями. А от больного человека трудно ожидать эффективной работы.

Решение

● Не расстраивайтесь, если удалось выполнить не все намеченное за день или за месяц: психологи посчитали, что оптимальное соотношение между тем, что запланировано, и тем, что удалось реализовать, – около 70%. Если эта цифра выше, человеку грозит невроз, если ниже – это говорит о неорганизованности.

● Чтобы снять стресс после рабочего дня, отведите хотя бы 10–15 минут для релаксации: помассируйте стопы, делая разминающие движения обеими руками, нажимая кулаком на свод стопы. Можно потоптаться на массажном коврике. Примите горизонтальное положение и поочередно сильно напрягайте и затем расслабляйте пальцы ног, потом ступни и лодыжки. После посидите спокойно несколько минут. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, расслабление достигнуто, побудьте в нем 2–5 минут.

Синдром менеджера

Какие неприятности грозят клеркам

Распыление сил

Психотерапевты обнаружили, что нервное перенапряжения и эмоциональные срывы происходят из-за отсутствия четкой цели и распыления сил. Человек не способен выполнять более двух дел одновременно. Тот, кто пытается это сделать, испытывает постоянную нервозность от невозможности справиться с задачей.

Эмоциональные срывы часто происходят из-за отсутствия четкой цели

Решения

● Приступая к работе, сосредоточьтесь на самом важном и срочном. Поставьте четко определенные сроки выполнения этой работы, и придерживайтесь их неукоснительно, чтобы избежать завалов.

● Укрепляйте нервную систему витаминами и микроэлементами. Особенно важны витамины группы В, холин и витамин Е. Они содержатся в крупах, мясе, яйцах. Для хорошей концентрации внимания в рационе должно быть достаточное количество цинка. Этот микроэлемент есть в сырах, креветках, орехах.

Отсутствие удовлетворения

Эмоциональное оскудение приводит к парадоксу: вы стремитесь к цели, а достигнув ее, не ощущаете той радости, ради которой прикладывали усилия. Часто такое состояние развивается у тех, кто воспринимает работу как самое важное в жизни и старается с ее помощью забыть о других проблемах – личных, семейных. Как с этим бороться? Проще всего «запустить» простые эмоции: радость движения, наслаждение вкусами, запахами. А за этими нехитрыми удовольствиями подтянется и более сложное – чувство удовлетворения жизнью.

Решение

● Выделите один-два вечера в неделю для посещения спортзала, бассейна или простой прогулки на свежем воздухе. Порой этого бывает достаточно, чтобы снять напряжение.

● Время от времени позволяйте себе расслабиться в теплой ванне с отварами трав, хвойным экстрактом.
● Каждый вечер перед сном старайтесь вспомнить все хорошее, что произошло с вами за день. Затем мысленно перенеситесь туда, где вы чувствуете себя лучше всего: на берег моря, в горы или на дачу.
● Не жалейте времени на любимые фильмы и книги. Общайтесь с друзьями и родственниками.



Неумение сосредоточиться


Иногда мы сами становимся виновниками своего стресса. Неумение правильно организовать работу провоцирует нервозность.


Решение

● Начните с обустройства рабочего места: на столе должно быть все под рукой, но и оставаться достаточно пространства. Так что придется избавиться от лишних вещей.

● Не ленитесь заводить справочники, обновляйте базы данных. Так вы освободитесь от необходимости держать в голове лишнюю информацию.

Алина ПОГОДИНА

 У меня коксартроз, сильно болит тазобедренный сустав. Мучаюсь уже который год. Держусь только на обезболивающих. Врачи говорят, что надо делать операцию и менять сустав на искусственный, а я боюсь, мало ли чего! Неужели нет другого средства мне помочь? Сил уже совсем не осталось!
Наталья В., 57 лет, Мурманск

 Мне всего 42 года, а я уже вынужден был менять сустав из-за коксартроза. Сейчас у меня вся проблема со вторым суставом. Но сделать следующий сустав для меня проблематично, банально - нет таких денег, я еще за прошлый протез деньги должен. В очереди на бесплатное протезирование люди стоят годами, я не хочу столько мучиться. И тут говорят, что можно обойтись без операции, пока деформация головки сустава не критична - нужно остановить процесс разрушения, «законсервировать» и даже возможно хоть сколько восстановить поврежденный сустав. Расскажите мне об Алмаге, что это за средство?
Илья, 42 года, Москва

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Это - физиоаппарат АЛМАГ-02. Он предназначен для лечения артроза тазобедренного сустава вплоть до третьей стадии и уже хорошо известен специалистам и обычным пациентам. С помощью АЛМАГа-02 можно снять боль, вернуть себе радость движения и часто удается избежать операции. И нужно для этого не

Самый сложный вид артроза - КОКСАРТРОЗ и его лечение



так уж и много - всего 15 минут в день! Конечно, не за один раз! С этим диагнозом надо регулярно проходить двухнедельный лечебный курс по 15-20 минут ежедневно. Согласитесь, что это вполне приемлемая плата за возможность избавиться от ужасных мучений! При этом надо понимать, что АЛМАГ-02 - не волшебная палочка и он не сможет восстановить деформированные суставы, если заболевание сильно запущено. Однако облегчить страдания больного и затормозить дальнейшее разрушение опорно-двигательного аппарата ему вполне под силу.

КАК ЛЕЧИТ АЛМАГ-02?

С помощью бегущего импульсного магнитного поля - самого эффективного из всех видов магнитных полей, используемых в медицинской практике. Оно снимает воспаление и боль и помогает вос-

становить нормальное снабжение тканей кислородом и необходимыми питательными веществами. Это дает возможность существенно улучшить состояние суставов и избежать серьезных последствий.

ПОЧЕМУ АЛМАГ-02?

Потому что он может то, чего не могут другие. Магнитное поле АЛМАГа-02 может легко достать до тазобедренного сустава, что не так-то просто. Этот сустав глубоко расположен в теле человека, и у других портативных физиоаппаратов



просто не хватает сил для эффективного воздействия на него. Во-вторых, в памяти АЛМАГа-02 записана специальная программа для лечения коксартроза. В ней параметры магнитного поля подобраны так, чтобы лечить это заболевание как можно лучше. Кстати, кроме коксартроза у АЛМАГа-02 есть программы для лечения варикозной и гипертонической болезней, лимфостаза и остеохондроза,

а также других серьезных заболеваний. В-третьих, при коксартрозе нужно воздействовать не только на сам больной сустав, но и на окружающие его мышцы. Для этого нужна большая площадь воздействия, которую из портативных аппаратов может обеспечить только АЛМАГ-02. С такими аргументами у коксартроза практически не остается шансов!

КОМУ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АЛМАГОМ-02?

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

Приобретайте АЛМАГ-02 в аптечной сети или заказывайте его наложенным платежом по адресу: 391351, Рязанская область, Елатяма, ул. Янина, 25. ОАО «Елатомский приборный завод», или звоните телефону завода 8-800-200-01-13.

www.elamed.com

ОГРН 1026200861620.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. РЕКЛАМА



МОЯ ИСТОРИЯ

Этот страх преследует меня с юности, с того самого момента, как у меня на глазах «сгорел» отец моей подруги, которому в парикмахерской случайно задели ножницами родинку, оказавшуюся меланомой.

Здравствуйте,
дорогая редакция
«АиФ. Здоровье»!

С ТЕХ пор родинки стали предметом моего пристального внимания. Стоило мне случайно задеть какую-либо из них, как меня охватывал ужас.



Комментирует –
врач-онколог, старший
научный сотрудник
Института клинической
онкологии РОНЦ
имени Н. Н. Блохина
Евгений
ЧЕРЕМУШКИН.

Ошибка природы

С годами объектов для тревог у меня лишь прибавилось – по мере увеличения количества родинок на моем теле. При этом ни всегдагдаем солариумов, ни поклонницей южного загара я не являлась. Излюбленными местами моего отдыха были средняя полоса России и Прибалтика.

Комментарий специалиста

Для того чтобы покрыться темными отметинами, быть поклонником экзотического пляжного отдыха вовсе не обязательно. На моей памяти немало примеров, когда меланоме мы выявляли у людей, которые вообще не любят загорать. По сути, родинки можно считать дефектом кожи, ошибкой природы, которая происходит еще на этапе внутриутробного формирования, закладки тканей нашего тела.

Как правило, период интенсивного появления новых родинок приходится на возраст от 17 до 27 лет. Чем больше на теле родинок, тем больше биологическое поле для их возможного перерождения, во многом обусловленного наследственным фактором.

Однако далеко не каждая родинка перерождается в меланому. Подавляющее большинство темных отметин на нашем теле относятся к так называемым фибропапилломным невусам, которые абсолютно безобидны.

Сфера особого внимания

Мне мои родинки казались ужасными. Особенно те, которые вдруг начинали менять свой размер и цвет. От греха подальше некоторые из них я заклеивала пластырем, чтобы не дай бог не нарочно не задеть.

Обычно опытный
онкодерматолог
меланому
вычисляет сразу

Убрать страх

Как я распрощалась с родинками



фото: Legion-media

Комментарий специалиста

Обращать внимание нужно на родинки, которые сильно пигментированы, так называемые меланоцитарные невусы, в которых преобладают меланоциты (пигментные клетки). Как правило, такие родинки имеют неровные контуры и/или неравномерную окраску (коричневую с просветленными участками, с островками темного или белого цвета). При этом вопреки бытующему мнению опасаться стоит не столько выпуклых родинок, выступающих над кожей, сколько плоских среднего и крупного размера.

Впрочем, четкой закономерности здесь нет. Переродиться в злокачественные могут и совсем небольшие родинки – так называемые диспластические невусы, предшественники меланомы. Процесс этот может длиться многие годы. По некоторым данным, на него может уйти от пяти до десяти лет. И в этом – самое большое коварство меланомы. Человек может годами жить с миной замедленного действия на теле и не знать об этом.

Пусковым механизмом для опасного процесса может быть чрезмерная инсоляция (пребывание на солнце) либо травма родинки. Вот почему раньше, когда женщины пользовались грубыми бритвами, количество меланом кожи голени было намного больше, чем теперь, когда в распоряжении дам появились более щадящие методы удаления волос. Процесс перерождения родинки может быть и спонтанным. И все же, если невус находится в зоне, постоянно травмируемой, мы призываем такую родинку удалить.

Окончательный диагноз

На профилактическое удаление опасных, с моей точки зрения, наростов на моем теле я долго не решилась. Как и у большинства моих знакомых, твердое убеждение «не трогай родинку – и она не укусит» прочно засело в моей голове.

Пойти к врачу я решилась лишь тогда, когда травмировала одну из родинок, которую все время задевала бюстгалтером. Осмотрев ее, онколог не нашел в ней ничего опасного, но тем не менее предложил ее удалить.

Комментарий специалиста

К случайным травмам родинок, которых так боятся многие наши граждане, я и мои коллеги относимся скорее как к благу. Они помогают выявить потенциально опасную родинку. И ее обезвредить. Чем раньше вы ее удалите, тем меньше шансов, что процесс ее перерождения пойдет слишком далеко.

Как правило, опытный онкодерматолог зарождающуюся меланому вычисляет сразу. Изменение цвета, шелушение, появление воспа-

лительной ореолы вокруг невуса, его увеличение или уплотнение, появление трещин, кровоточивости – тревожный сигнал. Для уточнения картины мы иногда используем дерматоскоп – оптический прибор с подсветкой. Глядя через его объектив, мы видим кожные изменения, увеличенные в десятки раз. Но окончательный диагноз можно установить лишь после того, как будет проведено гистологическое исследование удаленного невуса.

Так удалим!

Процесс удаления родинки, а заодно и нескольких других по соседству занял от силы полчаса. Все это время я практически ничего не чувствовала:

перед тем как приехать каждую из них, врач сделал в этом месте обезболивающий укол, заверив, что микроволновой метод удаления родинок является одним из самых щадящих: после него не остается ярко выраженных шрамов, а сам период заживления проходит сравнительно быстро и легко.

Комментарий специалиста

Для удаления невусов используются разные методы: низкотемпературные (криодеструкция жидким азотом), высокотемпературные (лазер, радионож, электрокоагуляция током высокой частоты) и чисто механические (при помощи скальпеля). К последним прибегают при удалении крупных родинок, а также тех, которые требуют последующего гистологического изучения.

В остальных случаях предпочтение отдается высокотемпературным методам удаления. В частности, микроволновому. В отличие от криодеструкции, при которой трудно оценить глубину заморозки удаляемых тканей, микроволновой метод позволяет удалить (а по сути, испарить) новообразование полностью, образуя в месте удаления защитную корочку, под которой рана заживает естественным путем. К тому же эта процедура позволяет направить удаленное новообразование на гистологический анализ, тогда как лазер или жидкий азот этого не предусматривают.

В моем случае гистологического исследования удаленных родинок не понадобилось. Врач-онколог заверил меня в их доброкачественной природе. Теперь подумываю, не удалить ли мне еще пару-тройку родинок: уж в очень неудобных они расположены местах!

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

Группа ВТБ

лето
БАНК

Удачный
выдался возраст

Специально для пенсионеров Лето Банк предлагает кредит «Урожайное лето 11,9%» с процентной ставкой, уменьшающейся до 11,9%

Сумма кредита | Срок кредита | Ставка по кредиту
50 000 рублей | 24 месяца | уменьшится каждые 6 месяцев на 0% годовых — с 25,9% до 11,9% — при отсутствии просрочек по платежам на дату окончания интервала

Лето Банк — розничный банк группы ВТБ.

Предложение действительно при предоставлении пенсионного удостоверения или справки из Пенсионного фонда РФ, подтверждающих получение трудовой пенсии или пенсионного удостоверения Министерства обороны РФ. Кредит выдается на пластиковую карту, комиссия за снятие наличных — 0% до 01.08.2015 г. за проведение любых расходных операций (кроме оплаты товаров, работ и услуг) — 2% от суммы, минимум 300 рублей. ПАО «Лето Банк», лицензия ЦБ РФ №050. Расклата.

8 800 550 0770 | letobank.ru
Звонок по России — бесплатный

Мёд

Марианна
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Одесса. Институт имени Филатова. Операции мои прошли удачно. Мне пора уезжать домой. Выхожу из кабинета доктора, старинного и доброго знакомого моих родителей. Доктор со мной тепло прощается: и маме привет, и мужу привет. И тяжелого пока не носи. И не наклоняйся. И над паром не стой. А компьютер можно. И целоваться можно. И ресницы красить тоже можно.

Вдруг в конце длинного коридора громко распахивается дверь и появляется небольшая, но очень живописная процессия. Впереди, помахивая юбками, движется увешанная золотом роскошная высокая полная цыганка в возрасте. За ней следом шагают два цыгана, один коротенький, с залысынами, но с пижонской косичкой на затылке и в шикарном узконосым белоснежном сапогах, второй повыше, кудрявый, с театральным жабо на груди и в ярко-зеленом пиджаке. По всей видимости, сыновья. Жуликоватые, не вызывающие доверия.

Цыганка уверенно подплывает к моему доктору и грозно говорит:

– Доктор! Это ты мне операцию делал? Э?

– Я? Операцию? К-к-какую операцию? – мой доктор явно испуган.

– Кажется, ты, – цыганка подбирается ближе и внимательно рассматривает доктора с головы до пят. – Ты – не ты... Он? – спрашивает она через плечо у своей свиты.

– Они, они... – с ленцой ябедничает зеленый, склонив кудрявую голову к плечу и поигрывая большим ножом, явно не читавший Михаила Булгакова, но невольно цитирующий его Бегемота.

– Точно он, – подтверждает второй, в удивительных сапогах. – В белом халате был. Я следил.

– Н-нет... Что вы! Эт-т-то не я, – бледнеет мой доктор, – это недоразумение, я вообще не оперирую, я только обследованные провожу, я готовлю к операциям...

– Да ты, ты! – отмахнулась цыганка. – Это я тогда плохо видела, – разведя широко руки, как будто сейчас кинется танцевать и трясти плечами, объясняет она уже не доктору, а всем, кто замер вокруг: пациентам, медсестре. – Это я тогда плохо видела, а сейчас вижу очень даже хорошо. Очень хорошо вижу! – она надвигается на моего доктора и...

– На! – вручает ему трехлитровую банку меда. – Ешь, доктор. И не думай. Хороший мед. Не поддельный.

Компания разворачивается и удаляется. Пружинисто, легко, ритмично, как будто идут под музыку, которую слышат только они, эти трое. Она – впереди, мужчины – почтительно чуть отстав.

Милостью Божией выдающийся добрый мой доктор с банкой меда в руках, другие пациенты в очереди у кабинета, медсестры, врачи, выбежавшие на шум, и я – мы все озадаченно смотрим им вслед.

Мы давно уже привыкли, что возглавлять государство может человек любой профессии. Владимир Ленин был юристом, Никита Хрущев – шахтером, Борис Ельцин – строителем, а 40-й президент США Рональд Рейган – вообще актером. Во времена монархий на престол мог сесть только царь. Но многие из них явно имели профессиональное призвание.

ТАК, Иван Грозный был незаурядным литератором, брат Петра I царь Федор Алексеевич сочинял музыку, сам Петр известен как царь-плотник. Был среди русских самодержцев даже педиатр и педагог в одном лице. Звали царя, вернее царицу, Екатерина II.

Первый блин

Разумеется, тогда не было ни такого слова, ни такого понятия – «педиатрия». По большому счету не было даже детства как такового. Прежде всего это касалось царской семьи. Лет до пяти августейший ребенок считался младенцем, которого следовало только беречь. Потом становился условным взрослым со всеми полагающимися атрибутами, включая взрослую одежду, парики, украшения и кое-какие государственные обязанности. Например, посещение парадов, приемов или ответственных церковных служб, которые могли длиться по несколько часов. В общем, ничего хорошего для здоровья.

Порочность такой системы Екатерина отлично понимала еще смолоду, но ничего не могла поделать – ее первенца согласно дворцовой традиции сразу после рождения у нее отобрали. Будущий император Павел I воспитывался по старинке: «Он лежал в чрезвычайно жаркой комнате, во фланелевых пеленках, в кровати, обитой мехом черных лисиц. Его покрывали одеялом из бархата и меха. Пот постоянно тек у него с лица и по всему телу, вследствие чего, когда он вырос, то простужался и заболел от малейшего ветра. Кроме того, к нему приставили множество бесплодных старух и мамушек, которые своим излишним и неуместным усердием причинили ему несравненно больше физического и нравственного зла, нежели добра...»

Это слова самой Екатерины. Конечно, можно заподозрить, что она слегка преувеличила проблему. Но на деле выходит, что наоборот. Несколько независимых источников, в частности, показания придворных врачей, говорят, что здоровье маленького Павла было расшатано капитально: «Желудок его уже в детстве был совершенно испорчен. Он отказывался есть, а его пичкали; от молочного его несло, от мясного тошнило, и так продолжалось потом всю жизнь». Надежность воспитательной системы того времени отлично иллюстрирует интересный факт: когда Павлу было три года, он ночью вывалился из колыбели на пол, долго плакал и полз почти до двери. А обнаружили это только утром. Поистине у семи нянек дитя без глазу. Самой же Екатерине приходилось

Екатерина II – педиатр на троне

Как воспитывали царских детей и внуков

терпеть и наблюдать. Это длилось долгих 8 лет. Но 28 июня 1762 г. состоялся очередной дворцовый переворот. Екатерина стала полноправной императрицей.

Вырастить героя

Однако заниматься воспитанием сына к тому времени было уже слишком сложно. «Бестолковые старухи и мамушки» потрудились на славу – мальчик боялся матери до икоты и обмороков. Тем не менее призвание не обманешь.

Со временем Павел женился, и у него появились сыновья. Вот тут-то талант императрицы раскрылся в полной мере. «У сына моего плохое здоровье и негодная душа, то последствия дурного воспитания. С внуками моими будет иначе!» – изрекла Екатерина. И составила целый трактат, который называется «Наставление к воспитанию внуков».



Портрет Екатерины II. Ф.С. Рокотов, 1763

Еще совсем недавно о том, чтобы царский сын купался в пруду, не могло быть и речи. Тем не менее Екатерина уделяла этому много внимания. И даже разработала специальную одежду, очень похожую на купальные костюмы времен Маяковского, – этикие «борцовки» из тонкой шерсти.

Холод, пушки, ползунки

Но сущий ад, по представлениям «маммок и нянек», творился, когда внуки императрицы были совсем маленькими. Никаких перин или меховых одеял! Только закалывание, только свежий воздух! Нормативы – не более двух свечей на комнату, окна всегда открыты, температура не превышает 15 градусов по Реомюру (19 градусов по Цельсию). Ежедневно – холодная ванна. А чтобы уберечься от сквозняков, Екатерина изобретает сразу несколько видов одежды для младенцев. Самое интересное, что все они активно используются и по сей день. Это ползунки, боди и их совмещение – комбинезон. Правда, сейчас у него застежка спереди и на кнопках, а тогда была сзади и на пуговках. По сравнению с обычной длинной младенческой рубашкой – гигантский шаг вперед. Удобнее еще ничего не придумали.

Результат впечатляет: «Он не знает и не терпит на ножках чулок, и на него не надевают ничего такого, что могло бы малейше стеснить его в какой-нибудь части тела... Он не знает простуды, полон, велик, здоров и очень весел!»

Пожалуй, единственное, что можно поставить царственной бабке в упрек, это то, что Александр был туговат на одно ухо. Известно, что, когда он родился, императрица велела чуть ли не ежедневно палить из пушек под его окнами, чтобы приучить мальчика к звукам боя. Но в остальном обошлось без перегибов. А кое-что из наследия Екатерины не худо бы взять на вооружение и современным педиатрам, педагогам да и просто родителям. Например, вот это мудрое наставление: «Выговоры детям чинить наедине, а хвалить, когда того достойны, при свидетелях».

Константин КУДРЯШОВ

Здоровье императора Павла I было сильно расшатано еще в детстве

Были там любопытные пункты, которые могут показаться свидетельством существования машины времени – до того они похожи на современные представления о воспитании и сохранении здоровья малышей.

«Да будет одежда Их Высочеств летом и зимою не слишком теплая, не тяжелая, не перевязанная, не гнетущая наипаче грудь. Летом же купаться, сколько сами пожелают, лишь бы пред сим не вспотели. В детях малые припадки озноба, либо жара, или боли в члене, делаются к росту или иному какому естественному приращению, которые пройдут без лекарства, без врачевства. Употребление же лекарства в тех случаях

отнимет силы нужные к производству того естественного действия...»

Впрочем, это все теория. А как же практика? Об этом безграмотно, но честно рассказывает один из внуков Екатерины, будущий император Александр I: «Любезной папинка и маминка целую ваши ручки. Я слава Богу здоров и ездил вчера с Братцом вфаетоне гулять и купался в пруду с холодной водою а сего дня поедем в Петербург 5 августа Сынок ваш Алексаша».

Портрет императора
Павла I в детствеПортрет великого князя
Александра Павловича
в детстве



ОБРАЗ ЖИЗНИ

С наступлением теплых дней мы все чаще начинаем задумываться об отпуске, путешествиях. Но, к сожалению, для многих дальние поездки чреватые серьезными стрессами.

КОНЕЧНО, и путешествия, и командировки в той или иной степени сопряжены с волнением. Пожалуй, только для профессионалов, чья деятельность связана с постоянными переездами, мчаться на вокзалы и в аэропорты – примерно то же самое, что для нас прогуляться по магазинам. Большинство путешественников, отправляясь в дорогу, волнуются – и даже очень! Так что же теперь, горстями глотать успокоительные таблетки или вообще оставаться дома? Ну а если это служебная командировка? Или поездка в санаторий на реабилитацию?

К счастью, есть универсальные советы, которые могут пригодиться как путешественникам со стажем, так и вчерашним домоседам.

Начинать собирать вещи лучше за неделю до отъезда

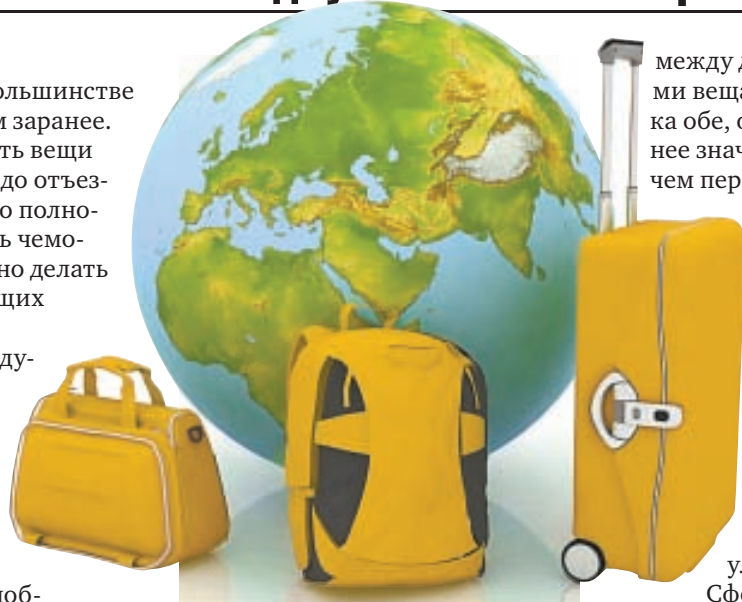
Чемоданное настроение

Как собраться в поездку без лишних стрессов

Это берем?

Как правило, о большинстве поездок мы знаем заранее. Начинать собирать вещи лучше за неделю до отъезда. Необязательно полностью упаковывать чемодан, но желательно делать это хотя бы «в общих чертах».

Перед этим подумайте о том, чем вы будете заниматься в поездке. Осматривать древние развалины и ходить по музеям? Не забудьте об удобной обуви. А может быть, вы отправляетесь в другой город на важное семейное торжество или в командировку, в программу которой включено посещение корпоративного банкета? И в том и в другом случае позаботьтесь о комплекте нарядной одежды. Бойтесь, что за неделю все уложенное помнется? Купите компактный туристический утюжок, даже если он вам в результате и не потребуется, меньше будете волноваться.



Вообще, чтобы не попасть впросак с одеждой и обувью, надо не торопясь представить себе буквально по дням свою жизнь на новом месте. Вот я встаю утром с постели (не забыть пижаму, ночную рубашку или халат), принимаю душ (полотенце наверняка будет на месте), затем одеваюсь (сколько комплектов нижнего белья взять с собой и будет ли возможность организовать небольшую стирку). Если не можете сделать выбор

между двумя однотипными вещами, положите пока обе, откладывая лишнее значительно проще, чем перед отъездом метаться в поисках необходимых вещей, обнаруживая неприятные сюрпризы типа оторванных пуговиц или предательского пятна. Туалетные принадлежности, лекарства – все это также можно уложить заранее.

Сформировав хотя бы в общих чертах свой багаж, сверху на вещи положите список предметов, которые необходимо взять непосредственно перед выходом. Например, паспорт, билеты, очки.

И что теперь? Теперь расслабьтесь и постарайтесь вернуться к своей обычной жизни, не отягощенной ненужными стрессами.

Присядем на дорожку

За день до поездки внимательно проверьте содержимое чемодана. Выложите все лишнее.

Самые важные вещи – паспорт, билеты, деньги, ключи, драгоценности – упакуйте в ручную кладь. И на всякий случай положите ксерокопию паспорта в багаж. В ручную кладь не забудьте положить бумажные носовые платочки, влажные салфетки, леденцы (если вам предстоит перелет). Вот вроде бы и все. Заверните будильник и спите спокойно.

Выходите из дома заранее. В конце концов на вокзале или в аэропорту всегда найдется местечко, где прибывший за два-три-четыре часа до посадки путник может почитать журнал или поглазеть на опаздывающих нервных пассажиров.

Непосредственно перед выходом надо «присесть на дорожку». Откуда пошла такая примета, сейчас уже точно и не скажешь. Одна из версий заключается в том, что тем самым мы успокаиваем взволнованного не меньше нас домового. Ну что ж, сделаем ему приятно. Ведь он в отличие от нас остается дома. А мы отправляемся в путешествие!

Мария ЛЬВОВА, психолог

«Подушка безопасности» в путешествии

Собираясь в отпуск, особенно в дальние страны, мы собираем аптечку на все случаи жизни: средства от температуры, обезболивающие, лекарства от диареи и дезинфицирующие средства.

Но далеко не многие знают, что помимо типичных проблем со здоровьем в путешествиях на отдыхе нас подстерегает еще одна опасность – снижение иммунитета.

В организме все взаимосвязано

Для нервной системы очень полезны новые впечатления: смена мест, климата и окружения позволяет хорошо отдохнуть и по-новому взглянуть на

мир. Однако для организма в целом любой переезд – это стресс, а стресс, как известно, ведет за собой снижение иммунитета. Особо сильно на состояние иммунитета влияет смена режима питания: непривычные продукты, никогда не используемые специи, сбой в регулярности приема пищи.

Доказано, что около 75% иммунных клеток «живут» в кишечнике, и именно хорошее состояние этого органа во время отпуска будет являться гарантом сильного иммунитета. Поэтому очень рекомендуется брать с собой в путешествие препараты для поддержания здоровья кишечника. В первую очередь необходимы так называемые сорбенты – препараты, которые выводят токсины, накопленные в кишечнике. Этот тип лекарств будет актуален

как для профилактических мер, так и при острых отравлениях, которые могут сильно испортить впечатление от поездки. Наиболее известный сорбент – активированный уголь.

Комплекс БАКТИСТАТИН® начинает работать с первого дня приема

Второй тип необходимых препаратов – это пробиотики. Они содержат полезные лакто- и бифидобактерии, которые заселяют и защищают слизистую оболочку кишечника. Также желательно запастись препаратом-пребиотиком, который содержит пищевые волокна и обеспечивает идеальную среду для размножения полезных бактерий.

Пробиотики – наши друзья

Сейчас в аптеках можно найти уникальный комплекс БАКТИСТАТИН®, который включает в себя все описанные выше ингредиенты: сорбент, пробиотический комплекс и пребиотик. Натуральный сорбент цеолит будет способствовать выведению

токсинов из организма, пробиотический компонент в виде метаболитов поможет справиться с патогенной или условно-патогенной микрофлорой кишечника, стимулировать синтез интерферона и повысить тем самым иммунзащитные силы организма. В отличие от живых бактерий метаболиты начинают действовать максимально быстро, поэтому актуальны не только как профилактическое средство для поддержания иммунитета, но и как лечебное средство при острых отравлениях. Третий компонент – пребиотик – обеспечит благоприятную среду для размножения «своих» полезных бактерий.

Желательно начать принимать БАКТИСТАТИН® примерно за неделю до отъезда, чтобы подготовить пищеварительную систему к грядущему стрессу, смене воды, режима питания и скорректировать его работу, обезопасив таким образом себя от неприятных сюрпризов во время поездки. В течение путешествия также необходимо поддерживать иммунитет и защищать кишечник от агрессивных воздействий окружающей среды. Тогда путешествие пройдет максимально радостно и увлекательно и от него останутся исключительно приятные впечатления!



Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

У большинства композиторов судьба одинаковая – все знают написанные ими мелодии, но понятия не имеют, кто автор. Глебу Матвейчуку в этом смысле повезло. Его работа не ограничивается только созданием музыки, а значит, в тени он вряд ли останется.

МОЛОДОЙ человек снимается в кино, занимается сольной карьерой, играет в театре и на телевидении частый гость. В телепроекте «Две звезды» его дуэт с Ольгой Кормухиной занял первое место. А в шоу «Точь-в-точь» Матвейчук примерил на себя образы самых ярких представителей отечественного и зарубежного шоу-бизнеса, за что в итоге получил приз зрительских симпатий. В нашей беседе Глеб признался, что был бы не прочь, если бы его самого изобразил кто-нибудь из артистов, ведь всегда интересно посмотреть на себя со стороны. Тем более что в последнее время своей сольной карьере он уделяет самое пристальное внимание.

По случаю

– Глеб, не так давно вы плотно занялись сольной карьерой, как будете сочетать концерты с театром?

– Откровенно говоря, сейчас я больше позиционирую себя именно как сольный исполнитель, нежели как артист театра. От многих постановок приходится просто отказываться. Я расставил приоритеты: хочу писать музыку для театра и развивать сольную карьеру.

– Вы семь лет проработали в Театре имени Моссовета, но в итоге ушли оттуда, забрав спектакль «Опасные связи» (сейчас «Территория страсти») со скандалом. Страшно было уходить в никуда?

– Я работал в театре не из-за денег, трудовой книжки или какого-то престижа. Я работал там только для своего творческого развития. Я принес проект, изначально инициированный Александром Домогаровым. Мы вместе хотели сделать громкий, яркий спектакль в Театре Моссовета. Эту идею поддержали все, был масштабный кастинг. Но прошел год, я пришел на очередную репетицию и понял, что ничего не изменилось, только лестница появилась посередине сцены. Вот и все! Поэтому, когда договор с театром закончился, я просто забрал свой проект. А спустя полгода свою помощь мне предложил Александр Балуев. В апреле мы закрыли первый сезон. А в июне нашему спектаклю «Территория страсти» – уже год. Я считаю это

Глеб Матвейчук:

«Мне грех жаловаться на судьбу»

важным событием для нас. Мы до сих пор играем при полном зале и видим, что у людей есть интерес.

– **Взаимовыручка среди людей актерской профессии – редкая история?**

– Это большое исключение из правил. На самом деле не многие люди готовы действительно, реально протянуть руку помощи. Очень большой процент тех, кто отворачивается, совсем небольшой процент сочувствующих и почти нет людей, готовых каким-то образом реально помочь. Но зато в такой ситуации ты сразу понимаешь, кто тебе друг, а кто, как у Высоцкого, – просто так.

– **Судьба часто устраивала вам такие проверки на прочность?**

– К счастью, нет. В кино я попал, потому что встретил Владимира Хотиненко, который неожиданно предложил мне быть кинокомпозитором и доверил серьезный проект. В театр я тоже попал по случаю судьбы. На телевидении мне дал шанс Юрий Аксюта. Мне грех жаловаться на судьбу. Но не могут быть всегда только белые полосы, бывают и черные. То, что я прошел со своим спектаклем, – большое испытание. Когда я забрал проект из Театра Моссовета, то положил его в стол.

Стараюсь по возможности соблюдать здоровый образ жизни

Необычная семья

– **Вы не раз играли на одной сцене со своей супругой Анастасией Макеевой. Совместная работа не мешает личной жизни?**

– Я не придаю этому значения. Мы с Настей давно решили четко разграничивать профессиональную деятельность и личную жизнь. Поэтому, когда я, например, прихожу в студию, я записываю певичку, а не жену. Если я вижу во время спектакля, что в Настином исполнении что-то идет не так, обязательно ей об этом говорю. Как вы понимаете, от нее я тоже иногда получаю замечания. (Улыбается.)



Глеб Матвейчук на пробежке с супругой

– **Кто для вас главный цензор того, что вы делаете на сцене, супруга?**

– Настя – моя главная фокус-группа, особенно если речь идет о моей композиторской деятельности. Я ей все показываю, выслушиваю ее точку зрения. Не могу сказать, что сразу соглашаюсь со всем, что она говорит. Мы часто расходимся во мнениях. Но у любого творческого человека обязательно должны быть цензоры. Их не должно быть очень много. Невозможно слушать всех. Я выбираю определенных людей, мнению которых могу доверять, и, если что, исправляю свои ошибки.

– **Вы оба много работаете. Я помню, когда Настя играла в мюзикле «Чикаго», в месяц она умудрялась появиться на сцене больше 30 раз! На ваш взгляд, подобная занятость мешает отношениям или, наоборот, не дает им угаснуть?**

– Все зависит от людей. Мы оба – творческие личности. Причем независимые друг от друга. Когда Настя пришла и сказала: «Я хочу пойти в «Чикаго», но меня не будет дома год», – я понимал, что для семьи это не очень хорошо. На тот момент у нас немного пошатнулись отношения. Но, будучи сам артистом, я не имею права отказать жене.

Когда она ушла из этого проекта, это было ее самостоятельное решение. Настя очень сильно подорвала себе здоровье. И для меня, и для нее это было непростое. Может быть, в обычных семьях это неприемлемо, но мы – необычная семья. Конечно, сегодня мы уже не начинающие артисты. Иногда можем отказаться от каких-то проектов и отказываемся. Думаю, что такого периода, как «Чикаго», в нашей жизни уже не будет.

Долгожданный отдых

– **Как вы восстанавливаетесь после таких сложных проектов?**

– Мы стараемся минимум раз в год отдыхать, например уехать в горы, где можно подышать свежим воздухом, уединиться, забыть об Интернете, отключить телефон, не думать о проблемах. Это нас и спасает.

– **Наверное, с такой работой места для здорового образа жизни совсем не остается?**

– Я, конечно, стараюсь по возможности соблюдать здоровый образ жизни, но, откровенно говоря, у меня не всегда это получается. Регулярные тренировки в спортзале мы уже давно заменили с супругой на велосипедные прогулки по вечерам – разумеется, когда тепло. Зимой любим кататься на лыжах. Кстати, недавно я освоил сноуборд. И, знаете, мне понравилось. Конечно, это требует огромных усилий и сноровки, но со временем, думаю, я смогу хорошо научиться кататься. Буду тренироваться.

– **Вы говорите, что супруга ваш основной цензор в творчестве, а за вашим здоровьем она следит?**

– Иногда Насте удается заманить меня на пробежку по парку у дома или в лесу. Что касается питания, то у нас двоих редко получается следить за этим. В нашем графике иногда даже нет времени на банальный обед, поэтому, когда удастся нормально поесть, то мы стараемся побаловать себя чем-нибудь вкусным, но вкусное, как вы знаете, не всегда бывает полезным.

Беседовала Ангелина ПЕТРОВА

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 609 № 610

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Бегство – Газетчик – Блинник – Николсон – Неле – Ночь – Желе – Небо – Аут – «Форд» – Вече – Этика – Разнос – Квас – Инфаркт – Стресс – Рокот – Битва – Ложе – Дятел – Аптека – Гидра.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Тарасова – Евангелие – Бенефис – Сила – Бенкендорф – Бег – «Ани» – «Байер» – Кино – Эстрада – Чарт – Огонь – Ирак – Указатель – Лефорт – Век – Соте – Конгресс.



Читайте в следующем номере, который выйдет 7 мая:

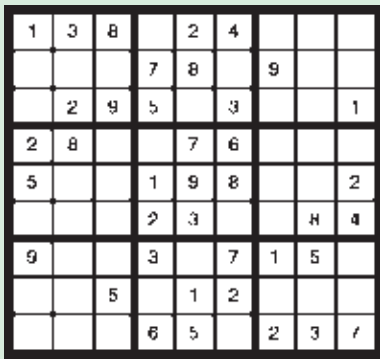
- **Болезни суставов: новые подходы к лечению**
- **Женский алкоголизм: страшнее мужского?**
- **Физиотерапия: кому показана**
- **Лекарственные травы: польза или вред?**
- **Кариес у ребенка: как от него уберечься**



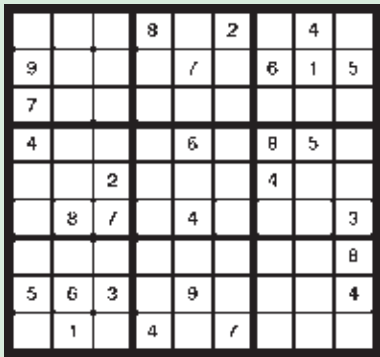
ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

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!!!



№ 609



№ 610

Сканворд



1

Ответы опубликованы на стр. 23

«ПОЗОРНОЕ СПАСЕНИЕ» ДЛЯ ПОБЕЖДЕННОГО НА ПОЛЕ БОЯ

ОСНОВА ПОЖАРА

СПОДВИЖНИК ПЕТРА ВЕЛИКОГО, КОМАНДОВАВШИЙ РУССКИМ ФЛОТОМ В АЗОВСКИХ СРАЖЕНИЯХ

ИРОНИЧНЫЙ ДЕТЕКТИВ «... МАРТОВСКОЙ КОШКИ» ОТ ДАРЬИ ДОНЦОВОЙ

В ЧЕСТЬ КАКОГО ГРАФА АЛЕКСАНДР ПУШКИН ОКРЕСТИЛ СВОЮ ЛЮБИМУЮ ЖЕНКУ?

«НЕМОЕ ...»

УЛИЧНЫЙ ПРОДАВЕЦ ПРЕССЫ

2

«ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОЖНО КУПИТЬ ЗА ДЕНЬГИ» В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ

РУССКИЙ ПИРОГ НА ЖИРНУЮ МАСЛЕНИЦУ

«НАС НА БАБУ ПРОМЕНИЛ ТОЛЬКО ... С НЕЙ ПРОВОЖАЛСЯ, САМ НА УТРО БАБОЙ СТАЛ»

ИЕРАРХИЯ ШЛЯГЕРОВ

ДОРОЖНЫЙ ЗНАК

«КОРОТАТЬ СВОЙ ...»

РАГУ ИЗ МИДИЙ

ХОЛОДЕЦ ИЗ ЯГОД

ПАСИЯ УЛЕН-ШПИГЕЛЯ

«ПОП-СОВОЕ ПОПРИЩЕ»

ПОЛНЫЙ УЛЕТ МЯЧА

OLEG

ПО СИЛЕ КРИКА ОПРЕДЕЛЯЛОСЬ БОЛЬШИНСТВО НА НОВГОРОДСКОМ ...

ГОЛОВОМОЙКА ОТ ШЕФА

СВЯТОЕ ПИСАНИЕ

МАРКА ОДНОГО ИЗ АВТОМОБИЛЕЙ ШАЙКИ ГАНГСТЕРОВ В ФИЛЬМЕ «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЭЛЕКТРОНИКА»

ЧТО СИМВОЛИЗИРУЕТ СИНИЙ ЦВЕТ НА ЦЫГАНСКОМ ФЛАГЕ?

«САМАЯ АСПИРИНОВАЯ» ИЗ НЕМЕЦКИХ БОЛЬНЫХ КОМАНД

МОДЕЛЬНАЯ ДИСЦИПЛИНА

«БАГДАДИЯ»

ШОКОВЫЙ ИТОГ

ВЗРЫВ В СЕРДЦЕ

«И МЕСЯЦ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ СОПРОВОЖДАЛ МОЙ ... РЕТИВЫЙ»

АРМЯНСКИЙ КОНЬЯК

«И ТОМНО КРУЖИЛИСЬ ВЛЮБЛЕННЫЕ ПАРЫ ПОД ЖАЛОБНЫЙ ... ГАВАЙСКОЙ ГИТАРЫ»

СРЕДИ СМЕШНЫХ ТЕЛЕСЕРИАЛОВ НЕ ПОСЛЕДНЕЕ МЕСТО ЗАНИМАЕТ ИСПАНСКАЯ «ДЕЖУРНАЯ ...»

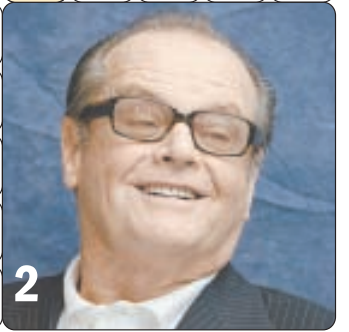
... РАЗУМА

КУЛИКОВСКАЯ ...

ЛЕРНЕЙСКОЕ ЧУДОВИЩЕ, У КОТОРОГО ОТРАСТАЛИ ОТРУБЛЕННЫЕ ГОЛОВЫ

НА ЧЕМ СПЯТ?

ЛЕСНАЯ ПТИЦА, ЧЬЕ МЯСО У ДРЕВНИХ РИМЛЯН СЧИТАЛОСЬ ГРЕШНЫМ



2

КОМПРЕССЕТ™: ЕСЛИ В СУСТАВАХ ДИСКОМФОРТ И ПРОБЛЕМЫ. Останутся в прошлом обычные ГЕЛИ и КРЕМЫ!

ГОТОВЫЕ КОМПРЕССЫ МГНОВЕННО ОБЛЕГЧАЮТ СОСТОЯНИЕ И НЕПРИЯТНЫЕ СИМПТОМЫ.

активные компоненты
СНИМАЮТ БОЛЬ И ДИСКОМФОРТ

целебные экстракты
УМЕНЬШАЮТ ВОСПАЛЕНИЕ

эфирные масла
ПИТАЮТ И ВОССТАНАВЛИВАЮТ ТКАНИ

ПРИ ДИСКОМФОРТЕ, СКОВАННОСТИ И СИНДРОМЕ «ПЕРЕМНЫ ПОГОДЫ»

ПРИ ДИСКОМФОРТЕ, «ПРОСТРЕЛАХ» И ВОЗРАСТНЫХ ПРОБЛЕМАХ В СПИНЕ И ПОЯСНИЦЕ

ПРИ ОТЁКАХ, УСТАЛОСТИ И СИНДРОМЕ «ГОРЯЩИХ НОГ»



КОМПРЕССЕТ ARTRO № 5
согревающий восстанавливающий компресс-крем

КОМПРЕССЕТ SPINE № 7
разогревающий компресс-крем

КОМПРЕССЕТ VEIN № 9
охлаждающий тонизирующий компресс-гель

Также в серию КОМПРЕССЕТ™ входят (подробнее на сайте www.lekus.ru):

КОМПРЕССЕТ WARM № 14 – для согревающего массажа и компрессов при простуде, насморке, кашле

КОМПРЕССЕТ ARTRO № 3 – для массажа и компрессов при острой чувствительности и возрастных проблемах в суставах

КОМПРЕССЕТ SPORT № 11 – для восстанавливающего массажа и компрессов при мышечной усталости и физических нагрузках

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА ИЛИ ЗАКАЗЫВАЙТЕ НА САЙТЕ WWW.APTEKA.RU

Современная аптечная косметика ООО «ЛЕКУС» предлагает принципиально новый подход к решению «вечных проблем», от которых страдает здоровье миллионов людей. Возрастное ухудшение работы опорно-двигательного аппарата (ARTRO 3 и ARTRO 5), боли в спине (SPINE), профилактика простудных заболеваний (WARM), проблемы хронической усталости ног и склонность к варикозу (VEIN), накопленная усталость и боли в мышцах при занятиях спортом (SPORT).

Во всех этих случаях рецептуры КОМПРЕССЕТ действуют глубоко и эффективно.

Сбалансированным сочетанием компонентов, входящих в состав КОМПРЕССЕТ, растительных экстрактов и эфирных масел, достигается уникальный и продолжительный **КОМПРЕСС-ЭФФЕКТ**: мягкое и пролонгированное действие препаратов, повышенное проникновение активных веществ в воспаленные ткани. Благодаря этому КОМПРЕССЕТ быстро и надолго снимает неприятные симптомы, ускоряет выздоровление и восстановление после болезни.

ТС № RU Д-РУ-АГО3.В.12731 и ТС № RU Д-РУ-АГО3.В.12732 от 15.10.2013г. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. РЕКЛАМА.

АиФ здоровизм

Что у женщины на уме, то мужчине не по зубам.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ

Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 18 2015 года.

Выходит еженедельно. 16+

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

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор 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. Электрозаводская, д. 27, стр. 4

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

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

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

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

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

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

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

www.redstarph.ru E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 23.04.2015 г. Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 30.04.2015 г. Заказ № 110-2015. Тираж 450 561 экз. Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 1 8



9 771562 755431