

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

**ПРОЩАЙ, УЖИН!
СКУЧАТЬ
НЕ БУДЕМ**

стр. 17

ЯЗВА ЖЕЛУДКА

Обойдёмся
без обострений!

стр. 4

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Выбираем
зелёный салат

стр. 12

АРТРОЗ КОЛЕНА

Поможет диета
и гимнастика

стр. 7



Фото Тами Манаковой

**Анастасия Стоцкая:
«Не считаю, что нужно
кричать о личной жизни»**

стр. 23

5 Круговерть проблем

Лечим
головокружение

6 Без сопливых

Правда и мифы
о насморке

9 В первый класс

Как наладить
школьную жизнь

16 Нелюбимая работа

Какие болезни
она вызывает

22 Делаем запасы

Рейтинг полезных
заготовок

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анастасия МЕЛЬНИКОВА,
актриса, телеведущая



Анастасия Мельникова – человек широкой натуры. Она не только актриса театра и кино, но и общественно-политический деятель, телеведущая, художественный руководитель, заботливая мама...

«Я никогда никуда не рвалась, не гналась, не напрашивалась! Вся моя загруженность – это естественное течение жизни», – говорит Анастасия. Будучи человеком из семьи медиков, актриса к вопросам медицины, здоровья относится с особой щепетильностью. Сегодня Анастасия Мельникова – первый читатель свежего выпуска «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовал Сергей Грачёв



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИССЛЕДОВАНИЯ

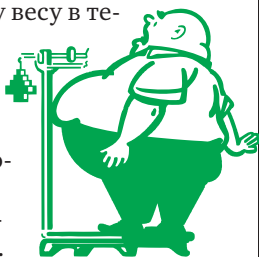
Не надо рекордов!

Какова вероятность у человека, страдающего ожирением, сбросить вес до нормальных значений, решили выяснить учёные из лондонского Королевского колледжа. Они проанализировали изменения веса почти 279 тысяч тучных мужчин и женщин в период с 2004 по 2014 год. Специалисты не включали в исследование тех пациентов, которые смогли избавиться от лишнего веса с помощью бариатрической хирургии.

Оказалось, что мужчины с лишним весом смогут похудеть за год в одном случае из 210, а женщины – в одном случае из 124. Если добровольцы страдали от морбидного ожирения (когда их вес превышал норму на 45–50 кг), то шансы уменьшались до одного случая из 1290 для мужчин, а для женщин – до одного из 677.

Эксперты отметили, что обнадеживающие результаты наблюдались среди добровольцев, которые планировали сбросить до 5% от общей массы тела. За год с этой задачей справился один из 12 мужчин, а также каждая 10-я женщина. При этом большинство участников исследования вернулись к своему обычному весу в течение пяти лет.

Учёные считают, что борьба с эпидемией ожирения должна основываться в первую очередь на предупреждающих мерах.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Несовместимы

Одновременный приём обезболивающих препаратов и антидепрессантов повышает риск внутримозгового кровоизлияния, установили корейские исследователи. Риск возрастает почти сразу после начала приёма такой комбинации. Чаще всего кровоизлияния происходили у мужчин, сочетающих антидепрессанты и нестероидные противовоспалительные средства.

ОПРОС

Хотите ли вы видеть «особенных людей» рядом с собой на работе, на отдыхе?

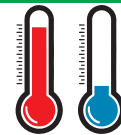
- 34,5%** Да, у них есть такие же права, как у всех, учиться, работать, отдыхать
- 34%** Отдыхать и путешествовать, как все, они, конечно, могут, но учиться и работать – в зависимости от возможностей
- 24%** Нет, с ними сложно, у них другие возможности
- 7,5%** Не знаю, не определился(-ась)



Всего в опросе приняли участие 3885 человек.
Опрос проведён на сайте www.aif.ru
по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ИНТЕРЕСНО

Кому жарко, кому холодно



Мужчины и женщины чувствуют себя комфортно при разной температуре в комнате, утверждают нидерландские учёные. Если мужчины предпочитают 22 градуса, то женщинам комфортно 25 градусов по Цельсию.

Это связано с тем, что женский организм производит меньше тепла, чем мужской: обычно женщины мельче мужчин, у них меньше мышц и больше жировой ткани, а мышцы высвобождают больше тепла по сравнению с жиром.

Исследователи решили проверить, учитываются ли интересы женщин при обогреве общественных помещений. Они измерили скорость метаболизма у 16 молодых женщин, выполняющих физически лёгкую работу, – в основном сидящих за столом. Оказалось, что полученные цифры были значительно ниже, чем те, по которым рассчитывались параметры в 1960-х, когда Американским обществом инженеров по отоплению, охлаждению и кондиционированию воздуха был определён «золотой стандарт» комнатной температуры. Иными словами, офисная температура была слишком низкой для девушек.

Кроме того, выяснилось, что большинству работников обоих полов не требуется такой сильной работы кондиционера. Из этого следует, что владельцы помещений могут немного сэкономить на системах отопления и охлаждения.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

50 и более родинок на теле повышают риск развития меланомы, считают учёные из Медицинской школы Гарварда.

НЕВЕРОЯТНО!

Музыка лечит

Джаз и музыка Моцарта могут остановить эпилептические приступы, говорят специалисты из Лондонского университета королевы Марии.

Четыре пятых случаев эпилепсии относятся к так называемой височной.

Именно в височной доле мозга начинается аномальная активность, приводящая к приступам. Музыка обрабатывается в той же зоне мозга.



Учёные решили сравнить способность к обработке музыкальной информации у эпилептиков и здоровых людей. Они записали схемы активности мозговых волн,

когда добровольцы слушали 10 минут тишины. После шёл отрывок из Моцарта или Колтрейна. Потом – опять 10 минут тишины и ещё два музыкальных отрезка. В итоге – последняя десятиминутка тишины. Музыкальные композиции всегда шли в произвольном порядке. Результат – активность мозга в ответ на музыку повышалась у всех людей, но у эпилептиков эти волны больше синхронизировались с музыкой, особенно явно синхронизация проходила в височной доле.

ВЫВОД

Любимому приятно



Секстинг (пересылка фотографий и сообщений интимного характера с помощью современных средств коммуникации) повышает качество романтических отношений, считают учёные из Филадельфии.

Специалисты опросили 870 американцев в возрасте от 18 до 82 лет. Больше 50% добровольцев составляли женщины. Участники рассказали, как часто они обменивались сообщениями

интимного характера. Оказалось, 88% отправляли такие сообщения по крайней мере один раз в жизни. 82% делали это в прошлом году. Почти 75% отсылали откровенные сообщения человеку, с которым состояли в серьёзных отношениях, а 43% – случайному партнёру.

Исследователи обнаружили, что сообщения интимного характера увеличивали степень сексуальной удовлетворённости, особенно у людей, состоявших в длительных отношениях. Увлечение секстингом повышало качество отношений наиболее преданных друг другу партнёров.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Стареем?

Процесс старения организма начинается в 26 лет, определили американские исследователи из Университета Дьюка, штат Северная Каролина. К такому мнению они пришли после многолетнего исследования состояния здоровья группы людей, родившихся в 1972 году. Учёные записывали показатели, которые дают понимание о биологическом возрасте участников исследования, когда им исполнялось 26, 32 и 38 лет.

Оказалось, что биологический возраст некоторых из них достиг 60, когда паспортный был на отметке лишь 38. Основной причиной столь раннего ухудшения здоровья оказалась вовсе не генетика, а экология и пагубные привычки – каждый год людей, которые ведут нездоровый образ жизни, идёт за три биологических года.



Комментирует геронтолог, академик РАН, доктор медицинских наук, профессор Владимир ШАБАЛИН:

– Каждый человек стареет в соответствии со своей персонифици-

рованной генетической программой, более того, каждая его клетка имеет свою программу старения. Процесс старения идёт в течение всей жизни – от момента зачатия до смерти. Это фундаментальный механизм развития живой природы, и он неизбежен.

К ускоренному старению ведут заболевания и аномальный образ жизни – курение, алкоголизм, переедание, лень... а также неблагоприятная экологическая среда. Можно сказать, что длительность жизни на 50% зависит от генетики, а на 50% – от образа жизни. Генетика предоставляет нам возможности, которые реализуются образом жизни.

Тромбо АСС — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!



Препарат выбора* для защиты от

- инсульта,
- инфаркта,
- стенокардии

*Частота назначений специалистами ТН АСК-группы, Сотсол, ноябрь 2014

TRASS-0107-RU-667



Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011

VALEANT

Научно-исследовательскому институту общей реаниматологии имени В.А. Неговского, в стенах которого впервые был поставлен вопрос об обратимости смерти, скоро исполнится 80 лет.

ЧЕМУ за эти годы научились реаниматологи? Сумеют ли они когда-нибудь победить смерть? Об этом и многом другом мы беседуем с директором института, членом-корреспондентом РАН Виктором МОРОЗОМ.

Возвращение к жизни

– Виктор Васильевич, все знают, что методы лечения делятся на терапевтические и хирургические. А вот про существование такого раздела, как анестезиология и реаниматология, часто забывают. Почему?

– Вероятно, потому, что анестезиология-реаниматология – самое молодое, но в нашей стране несколько обделённое вниманием направление медицины. На самом деле оно не менее важно. Анестезиология и реаниматология приходят на помощь, когда из-за отказа в работе жизненно важных органов и систем приходится временно замещать или протезировать их функции – проводить искусственную вентиляцию лёгких, подключать искусственную почку и так далее. Медицинская наука сегодня бессильна без усилий анестезиологов-реаниматологов, которые незаменимы в те критические моменты, когда спасти человека, казалось бы, невозможно. С помощью современных технологий понятие «смерть» в их умелых руках отступает всё дальше.

– Но, насколько я знаю, ваш институт изначально создавался для борьбы со смертью...

– Термин «реаниматология» впервые был предложен академиком В.А. Неговским в 1961 году. Дословно слово «реаниматология» означает «возвращение к жизни». Именно Неговскому и его сотрудникам впервые удалось доказать, что внезапная смерть – это процесс, который может быть обратимым (клиническая смерть) и необратимым (биологическая смерть), а значит, его необходимо изучать.

Коллекция открытий

– Чем сегодня заняты сотрудники вашего института?

– У нас созданы экспериментальные модели для изучения особенностей критических и терминальных состояний, вызванных различными причинами – кровопотерями, травмами, утоплением... Установлены закономерности формирования постреанимационной патологии мозга и внутренних органов, изучены молекулярные механизмы процессов умирания и восстановления жизненных функций организма после смертельной кровопотери. Выявлены закономерности развития печёночной недостаточности у больных с гепатитом. Работа проделана огромная, а планы ещё больше.

– Да, в вашем институте немало уникальных разработок...

– И одна из них – экстракорпоральная детоксикация при септическом шоке, острой печёночной и почечной недостаточности. А ещё

Виктор Мороз:

«Мы не играем со смертью. Мы работаем с ней»

нашими специалистами обосновано применение метода экстракорпорального очищения крови как этапа подготовки к трансплантации печени, разработан метод, позволяющий увеличить производительность сердца при операциях с искусственным кровообращением, снизить объёмы кровопотери.

Одно из важнейших достижений института – разработка метода дефибрилляции электрическим импульсом биполярной формы, признанного сегодня в мире наиболее эффективным и безопасным. Совместно с Московским государственным институтом электронной

Реаниматология всегда стояла на переднем крае медицинской науки

техники мы разработали для выпуска в серийное производство автоматические наружные дефибрилляторы. Их внедрение в отечественное здравоохранение позволило бы резко снизить смертность при внезапной остановке сердца. Предмет нашей особой гордости – отечественный атомный силовой микроскоп, уникальные возможности которого мы впервые стали использовать для изучения механизмов развития критических состояний. Он намного дешевле импортного и ничем ему не уступает. Благодаря этому микроскопу мы можем увидеть, что происходит на клеточном уровне при тех или иных заболеваниях, кровопотерях, отравлении химическими веществами...

– И что же происходит?

– Дело в том, что даже обычные медикаменты, которые употребляют подавляющее большинство из нас, не так безобидны, как мы думаем. Скажем, известные многим мочегонные препараты, которые пьют «для профилактики» – от мигреней, от гипертонии. После приёма этого вещества клетки нашей крови совершенно искажаются, теряют свой нормальный облик. Всё это в той или иной степени относится ко всем без исключения препаратам как химического, так и природного происхождения. Абсолютно безвредных среди них нет. Любое постороннее вмешательство наш организм воспринимает в штыки, в буквальном смысле ошестинивается (повреждённые клетки при исследовании с помощью атомного силового микроскопа похожи на ёжиков) и пытается с ними расправиться. Начинается борьба не на жизнь, а на смерть: кто кого? Так что лекарства надо употреблять как можно реже и только по назначению врача. Самолечение – страшное зло, сродни самоубийству.



приспальное внимание на этих братьев наших меньших, которые первыми встречают нас в этом мире при рождении и, по всей видимости, играют главную роль в определении момента ухода из жизни.

Конечно, было бы несправедливо приписывать им какие-либо интеллектуальные решения. Происходит это значительно проще, как и всё в природе, подчиняясь законам выживания. Как известно, микроорганизмы при неблагоприятных условиях способны резко ограничивать свои жизненные процессы, как бы замирая, засыпая, впадая в анабиоз, чтобы в дальнейшем, при изменении условий, снова продолжить рост и размножение. Регулируется этот процесс так называемыми сигнальными молекулами микроорганизмов, о которых учёным пока известно очень мало. А раз мы не знаем врага в лицо, то и борьба малоэффективна.

Новые вызовы

– А как же современные антибиотики?

– Конечно, они широко используются. А также иммуноглобулины, гемодиализ, плазмаферез и многое другое. Но всё равно нигде в мире пока нет возможности снизить летальность при септическом шоке ниже 40–50%. Увы, современный человек, обладая массой разнообразных знаний, до сих пор не знает химической структуры этого сигнала. А это означает, что он абсолютно безоружен против смерти.

– Выходит, этот мир принадлежит микроорганизмам, а мы просто даём им возможность жить и развиваться?

– Мы решили с этим не соглашаться и попытались узнать оружие противника. Сегодня в лабораториях нашего института обнаружены некоторые сигнальные молекулы микробного происхождения, установлено их химическое строение и их уровни в крови человека. Мы разработали методы и маркеры, с помощью которых можем их распознать.

– Как вы относитесь к рассуждениям о возможности преодоления смерти?

– Меня куда больше занимает другая проблема: есть ли жизнь при жизни? В последнее время мне приходится доказывать наше право на место под солнцем, бороться за сохранение нашего института, который пытаются сократить, урезать в несколько раз. А это означает очень тяжёлые последствия для всего российского здравоохранения. Ведь реаниматология всегда стояла на переднем крае медицинской науки, без этих исследований мы не будем расти и развиваться, а пациенты, которых можно было бы спасти, будут обречены...

Беседовала
Василиса АНДРЕЕВА

Пятая ткань

– Слышала, что в стенах вашего института изучают роль так называемой пятой ткани, ответственной за неблагоприятный исход при многих заболеваниях...

– Клинический опыт свидетельствует, что почти при любом недуге в какой-то момент клетки организма человека могут получить сигнал приостановить нормальную жизнедеятельность. Именно с этого момента наступает угроза смерти. Это проявляется почти всегда одинаково: регистрируется лавинообразное ухудшение клинических и лабораторных параметров, развиваются и прогрессируют страшные осложнения – полиорганная недостаточность, сепсис, ставшие врагом номер один для всех больных. Из-за этих осложнений мы теряем около половины своих пациентов.

– Но кто или что посылает клеткам человека эти сигналы?

– Причина – внутри нас. Но ни один из наших внутренних органов не может быть заинтересован в остановке жизненных процессов, так как в живом организме все процессы взаимосвязаны, и гибель одного органа неизменно отрицательно скажется на функционировании другого. Значит, эти сигналы могут быть поданы таким органом или тканью, которая, находясь в организме, является автономной и может существовать даже после смерти самого человека.

– О чём речь?

– Парадоксально, но знают о ней все – не только врачи, но и обыватели, а думают немногие. Имеется в виду огромное сообщество населяющих человека микроорганизмов: 10 в степени 15 или 16 – это и есть примерное количество бактерий в организме здорового человека. Их-то и называют иногда пятой тканью. Важно обратить



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Язвенная болезнь желудка весьма распространена: ею страдают примерно 18 человек на 1000 населения. Какие средства помогут её побороть?

Виноваты гены?

Раньше медики считали, что риск язвы желудка зависит исключительно от того, как человек питается. Но потом обратили внимание, что одни люди заболевают язвой, хотя следят за своим рационом, а другие постоянно нарушают диету и не страдают от язвы.

Оказалось, дело в наследственной предрасположенности к развитию заболевания, которая проявляется при сбое регулирующих механизмов нервной системы. Поэтому появление и обострение язвы могут вызвать также травмы и эмоциональные потрясения, регулярные мелкие переживания, систематическое переутомление и недосыпание, сбои в работе эндокринной системы, заболевания поджелудочной железы, дефицит пищеварительных ферментов и другие факторы. Сегодня уже несомненно, что к располагающим к развитию заболевания факторам относятся злоупотребление алкоголем и курение.

Но, конечно, важнейшую роль играет инфекция – заражение бактерией хеликобактер пилори. Попадая в организм, она закрепляется на стенке желудка и, размножаясь, создаёт условия для появления изъязвлений на слизистой оболочке.

Чаще других страдают гиперответственные, зацикленные на работе люди

Ну ты и язва!

Как справиться с воспалением в желудке

Какая боль!

Для приступа язвенной болезни характерны сильные болевые ощущения, рвота, изжога. Очень типичны «голодные боли», которые начинаются при больших перерывах между едой и прекращаются через 30–60 минут после приёма пищи. Некоторых людей боли беспокоят ночью. Иногда появляется чувство распирания в средостении, в области двенадцатиперстной кишки, неприятные ощущения при определённых положениях тела.

Подобные симптомы могут давать и некоторые другие заболевания желудочно-ки-

шечного тракта. Отличить их от язвы может только врач-гастроэнтеролог. Для этого понадобится провести специальные исследования: гастроскопию, возможно, с биопсией (взятие участка слизистой желудка и изучение его в лаборатории), а также анализ на наличие хеликобактер пилори.

Не лекарством единым

Основа лечения язвенной болезни – курс антибиотиков, уничтожающих бактерию хеликобактер пилори. Огромную роль также играет борьба с чрезмерной кислотностью желудочного сока (у подавляющего большинства больных она повышена). Язва – по сути рана, и избыточная кислота не только уменьшает шансы на заживление, но и дополнительно травмирует повреждённую слизистую оболочку.

Поэтому всем язвенникам назначают препараты, уменьшающие выработку в желудке кислоты. А для дополнительного облегчения симптомов могут посоветовать антациды.

Помимо лекарств в лечение обязательно включают диету – язвенникам показан лечебный стол № 1. Важную роль играет соблюдение режима работы и отдыха, достаточное время для расслабления в течение дня и вообще внутренняя гармонизация человека. Замечено, что язвой часто болеют люди гиперответственные, зацикленные на работе, амбициозные, тяжело переживающие неудачи и не умеющие отвлекаться от дел. Поэтому повышение общей стрессоустойчивости помогает не только выздороветь, но и избежать рецидивов язвы в дальнейшем.

Алиса ВОЛКОВА



Фото: Fotolia/PhotoXPress.ru

ВОПРОС–ОТВЕТ

С чего начать?



У меня стало прихватывать сердце. Боюсь, как бы это не ишемическая болезнь сердца (у меня ею муж страдает). Какие обследования нужно пройти, чтобы это выяснить?

Елена, Пенза

Отвечает кардиолог Олег ГАЛКИН:

– При подозрении на ишемическую болезнь сердца необходимо сдать анализ крови «на холестерин» (липидный профиль). Если уровень «плохого» холестерина (липопротеидов низкой плотности) значительно превосходит уровень «хорошего» (липопротеидов высокой плотности), риск развития ИБС чрезвычайно высок.

Проверить состояние артерий можно и с помощью УЗИ сонных артерий. А если человек ещё и страдает стенокардией, не обойтись без коронарографии (исследования коронарных сосудов), в ходе которой через бедренную или лучевую артерию пациента вводится катетер с контрастным веществом, продвигается через аорту и достигает сосудов сердца, благодаря чему врач на мониторе компьютера видит изображение с высочайшей точностью и может узнать о количестве атеросклеротических бляшек и их расположении, а также оценить, насколько опасна ситуация и какой метод лечения следует избрать.

Если болезнь развивается быстрыми темпами, по нарастающей, вероятность плохого исхода без операции очень высока. Но в ряде случаев, если характер заболевания многие годы не меняется, врачи ограничиваются консервативным лечением, которое позволит человеку с ИБС нормально существовать.



МЕДСОВЕТ

Пришпорить шпору

У меня шпора в пятке, из-за боли не могу наступить на ногу по утрам. Знаю, что это из-за отложения солей. Подскажите, как эти соли «выгнать».

Ирина, Самара

Отвечает врач-ортопед, научный сотрудник Эндокринологического научного центра Минздрава РФ Сергей ГОРОХОВ:

– Вопреки расхожему мнению пяточная шпора вызвана вовсе не отложением солей. Её причина – плантарный фасциит, или воспаление подошвенной фасции. Фасция – это слой жёсткой фиброзной ткани, которая проходит вдоль нижней поверхности ступни. Эта связка, как трос, соединяет пяточную кость с плюсневыми костями и при этом поддерживает продольный свод стопы.

Существует несколько факторов, которые могут приводить к плантарному фасцииту. Самый важный – развитие плоскостопия. Когда свод стопы уплощается, подошвенная фасция чрезмерно натягивается и на ней появляются микронадрывы. Особенно выраженным бывает повреждение в том месте, где фасция крепится к пяточной кости, поэтому здесь возникает воспаление.

Другой фактор риска – наличие у человека лишнего веса, из-за которого увеличивается нагрузка на подошвенную фасцию. Спровоцировать возникновение фасциита может и изменение привычной физической активности, например слишком интенсивные занятия фитнесом или необычно тяжёлая работа.

Когда место, где подошвенная фасция прикрепляется к пяточной кости, повреждается, в нём начинают откладываться соли кальция. В результате формируется костный выступ, который часто называют пяточной шпорой. Но это не причина боли. Боль вызвана воспалением, а шпора – лишь его следствие. Поэтому не нужно пытаться справиться со шпорой, необходимо лечить фасциит. Обратитесь для этого к врачу-ортопеду.

Дело в витаминах?



Стала плохо видеть по вечерам. Правда ли, что куриная слепота возникает из-за нехватки витаминов?

Софья Сергеевна, Уфа

Отвечает ассистент кафедры офтальмологии ФГБОУ ДПО «Институт повышения квалификации» ФМБА России Сергей МАРНЫХ:

– Ухудшение зрения в сумерках действительно может быть связано с дефицитом витаминов, в частности с недостатком витамина А. Попадая в организм, он превращается в вещество ретиналь, которое входит в состав зрительного пигмента родопсина. Последний находится в сетчатке глаза и обеспечивает правильное восприятие света. Если его выработка нарушается, возникают проблемы с вечерним зрением.

В такой ситуации в первую очередь нужно разбираться, почему возникает дефицит витамина А. Получить его из пищи несложно, богатые им продукты – сливочное масло, морковь, зелёный лук – доступны практически всем. Другой вопрос: усваивается ли витамин?

Привести к нарушениям в его усвоении могут проблемы с желудком, кишечником, печенью, эндокринные заболевания, злоупотребление спиртным. Основным фактором обязательно нужно выявить и устранить. Возможно, в этом случае проблемы со зрением сойдут на нет. Для повышения эффективности лечения может быть назначен курс витаминов А₁, В₂ и РР, которые выпускаются в виде препаратов. Однако не стоит принимать их самостоятельно – для начала обязательно обратитесь к офтальмологу.

Дефицит витамина А, хотя и частая, но не единственная причина куриной слепоты. Проблемы с сумеречным зрением нередко бывают симптомом других глазных болезней, в том числе таких опасных, как дистрофия или отслойка сетчатки. Поэтому осмотр специалиста обязателен.



Круговерть проблем

Лечим головокружение

По наблюдениям врачей, каждый пятый человек после 65 лет жалуется на то, что у него кружится голова. Как избавиться от неприятной проблемы?



Слово – нашему эксперту, профессору кафедры неврологии и нейрохирургии Первого СПбГМУ им. Павлова Александру АМЕЛИНУ.

ПОЧЕМУ пожилые люди так боятся головокружения? Потому что оно часто приводит к так называемой проблеме «6 П». Расшифровывается она грустно: падение, перелом, постель, пневмония, пролежни и, увы, похороны. Чувство страха от потери равновесия настолько глубоко поселяется в пожилом пациенте, что он просто боится выйти из дома и становится затворником. А между тем своевременное лечение избавит от проблемы и вернёт ему радость бытия.

Причины и следствие

Отправляясь к врачу с жалобой на головокружение, неплохо бы сначала разобраться с терминами. Под головокружением (или вертиго), как правило, подразумевается иллюзия движения либо внутри головы, либо окружающих предметов.

Пациенты же могут называть головокружением ещё и состояние неустойчивости, неуверенности при ходьбе, боязнь высоты... Врачу придётся задать немало вопросов больному, чтобы понять, идёт ли речь об истинном головокружении – расстройстве равновесия, нарушении баланса.

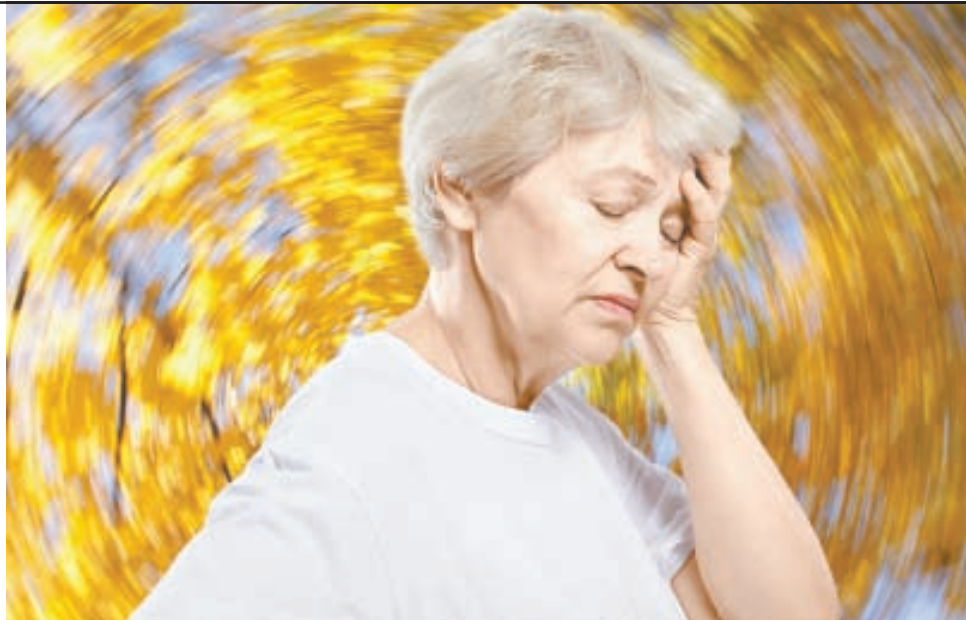
Существует более 80 болезней, которые могут сопровождаться теми или иными нарушениями равновесия: эндокринные болезни (главным образом диабет), травмы головы и шеи, болезни сердца и сосудов, крови, глаз, внутреннего уха, периферической и центральной нервной систем, психические проблемы...

Головокружением нередко сопровождаются некоторые инфекционные болезни. В каждом конкретном случае у неприятного симптома – свой механизм возникновения. Например, диабетическая полинейропатия, которая поражает периферические нервы, нарушает чувствительность в ногах, что может приводить к дисбалансу.

Если же пожилой человек жалуется на краткосрочные приступы головокружения, то порой виной тому сердечные проблемы, которые не позволяют мозгу регулярно получать кровь.

Кстати

Вызвать головокружение могут и некоторые лекарства – антидепрессанты, мочегонные, гипотензивные, противовоспалительные, антибиотики... Отменив их или заменив на другие, можно избавиться от ощущения, что земля уходит из-под ног.



Вестибулярная гимнастика

Тренируйтесь вставать со стула и садиться на него, глядя вперёд перед собой или плотно закрыв глаза.

- Положите перед стулом на пол книгу. Сядьте на стул, наклонитесь вперёд, достаньте книгу и опять вернитесь в положение сидя. Следующая задача – положить книгу на пол.
- Сядьте, возьмите в руки лист бумаги с рисунком, вытяните руки вперёд. Сфокусируйте взгляд на рисунке. Теперь поверните голову влево, затем – вправо, но при этом старайтесь не двигать лист и не отрывать от него взгляда.

При инфекции всё намного сложнее. Вирус или бактерия может поразить любую часть вестибулярной системы – и ухо, и головной мозг. В этом случае головокружение становится следствием интоксикации.

Но всё же чаще всего выраженное головокружение вызывают болезни внутреннего уха и болезни периферической и центральной нервной систем. Если у вас случилось сильное головокружение с тошнотой, рвотой и потливостью, если вы не можете встать – не бойтесь, это не инсульт. Поражение вестибулярного аппарата, расположенного во внутреннем ухе, чаще всего даёт весьма ощутимое головокружение. Подобно тому, как с годами развивается возрастное снижение зрения – старческая дальнозоркость. Так же стареют и клетки лабиринта, органа во внутреннем ухе, помогающего поддерживать равновесие. Такие пациенты должны идти на приём к оториноларингологу.

К врачу – обязательно!

В зависимости от причин, вызывающих головокружение, надо выстраивать и тактику лечения. Если это периферическая полинейропатия – надо лечить диабет. Если хроническая ишемия мозга – надо заниматься сердцем и сосудами. Если пароксизмальное позиционное головокружение, при котором в среднем ухе образуются кристаллики и каждое движение головы приводит к вертиго, то лечение проведёт лор.

Часто при лечении головокружения используется метод биологической обратной связи: специальная игровая приставка определяет центр тяжести пациента и проецирует его на экран,

а человек должен управлять своим аватаром, например, уклоняясь от летящих мячиков.

Одно из последних изобретений, применяемых при возрастной потере баланса – вестибулярные имплантаты. Но эта методика находится в стадии разработки, для введения её в массовую практику понадобится время. А вот особый пояс, контролирующей правильное положение человека в момент, когда он испытывает дисбаланс, доступен уже сейчас.

- Шагайте вперёд и одновременно поворачивайте голову то вправо, то влево.

Помимо этого врачи назначают терапию самого головокружения. Однако большинство лекарств, которые могут быстро купировать этот симптом, нельзя принимать длительное время, поэтому дисбаланс в первую очередь должен лечиться тренировками.

Несколько лет тому назад в стране открылись особые школы для пациентов, страдающих головокружением. Работа их налажена в 23 городах России на базе государственных и коммерческих клиник. Теперь есть основания полагать, что больные с головокружением получают соответствующее лечение.

Если дома есть кошка или собака, держите их в поле зрения. Вставая с кровати, обязательно подзовите их к себе. Одна из самых распространённых домашних травм у пожилых людей происходит в моменты, когда человек споткнулся о неожиданно выскочившего кота или собаку, потерял равновесие и упал.

Если дома есть кошка или собака, держите их в поле зрения. Вставая с кровати, обязательно подзовите их к себе. Одна из самых распространённых домашних травм у пожилых людей происходит в моменты, когда человек споткнулся о неожиданно выскочившего кота или собаку, потерял равновесие и упал.

Важно

Если дома есть кошка или собака, держите их в поле зрения. Вставая с кровати, обязательно подзовите их к себе. Одна из самых распространённых домашних травм у пожилых людей происходит в моменты, когда человек споткнулся о неожиданно выскочившего кота или собаку, потерял равновесие и упал.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

ВАШЕ ПРАВО



Отвечает юристконсульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ.

Дело в сроках

? Стоял в очереди на госпитализацию, и тут выяснилось, что страховая компания, которая выдавала мне полис, закрылась. Выдать справку мне отказались, сказали, надо сначала поменять полис. В больнице были правы?

Арсений, Липецкая область

– В случае прекращения действия договора о финансовом обеспечении обязательного медицинского страхования застрахованное лицо в течение 2 месяцев должно произвести замену страховой медицинской организации и соответственно получить новый страховой полис.

Замена производится путём подачи заявления во вновь выбранную страховую медицинскую организацию (п. 15, п. 18 Правил обязательного медицинского страхования от 28 февраля 2011 г. № 158 н).

При этом после прекращения действия договора о финансовом обеспечении обязательного медицинского страхования и на период до выбора в течение 2 месяцев застрахованными лицами другой страховой медицинской организации и заключения с ней договора о финансовом обеспечении обязательного медицинского страхования территориальный фонд осуществляет обязанности и права, предусмотренные ч. 2 и 3 ст. 38 Закона № 326-ФЗ, в том числе самостоятельно представляет заявку на получение целевых средств на авансирование оплаты медицинской помощи и оплату счетов за оказанную медицинскую помощь (ч. 17 ст. 38 Закона № 326-ФЗ).

Из сказанного я делаю вывод, что застрахованное лицо, обратившееся за получением плановой медицинской помощи в течение двух месяцев с момента прекращения договора о финансовом обеспечении и ещё не выбравшее другую страховую медицинскую организацию, в случае плановой госпитализации может предъявить страховой полис, выданный ему страховой организацией, прекратившей свою деятельность.

В случае если в медицинскую организацию за плановой помощью обратится застрахованное лицо и предъявит страховой полис, выданный страховой медицинской организацией, чей договор о финансовом обеспечении обязательного медицинского страхования прекращён более двух месяцев назад, медицинская организация вправе отказать застрахованному лицу в оказании плановой медицинской помощи. Получается, дело в сроке – как давно полис стал недействительным.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru





ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Учёные подсчитали, что за всю жизнь мы чихаем не меньше 20 000 раз и как минимум 2,5 года проводим с заложенным носом. И хотя болезни под названием насморк не существует, это не повод относиться к нему легкомысленно.

«БУДЕШЬ лечить сопля – пройдут через неделю, а не будешь – через семь дней», – смеёмся мы. Подумаешь, банальная простуда! Но если насморк не пройдёт на пятый день, лучше всё-таки показаться врачу. Иначе не исключено, что он перейдёт в хроническую форму или начнутся осложнения – гайморит, синусит, отит, фарингит, ларингит, бронхит. К тому же насморк может быть симптомом аллергии, диагностировать которую лучше как можно раньше...

Словом, то, что обращать на него внимание и лечить его не нужно, не более чем миф. И таких мифов вокруг насморка, к сожалению, очень много.

Миф Промокли ноги – обязательно засопливишься

На самом деле. Простуду вызывает не холод, а вирус. И если у вас сильный иммунитет, вы не заболеете даже после сильного переохлаждения. И наоборот: если организм ослаблен, то даже небольшой порыв ветра может спровоцировать сопля.

Миф Заболеть можно, только если рядом кто-то чихнёт

На самом деле. Заражение ринитом происходит воздушно-капельным путём. А значит, заболеть вы можете, даже если чихнули в другом конце автобуса. Личные предметы больного тоже источник инфекции. Поэтому, например, носить рубашки простуженного мужа (и вообще лишний раз прикасаться к ним) не стоит.

Миф Начались сопля – беги за иммуномодуляторами

На самом деле. Учёные из нескольких крупных медицинских университетов США и Англии провели масштабное 10-летнее исследование и пришли к выводу, что во время болезни

Сопливые мифы

Правда о насморке

принимать препараты, активизирующие иммунитет, наоборот, не стоит. Объясняется всё просто. Симптомы простуды – это не результат деструктивной деятельности вирусов, а реакция нашей иммунной системы на заболевание. И чем сильнее защитные силы организма противостоят вирусной атаке, тем тяжелее и разрушительнее проявления этой «войны».

Миф Зелёные сопля – признак бактериальной инфекции

На самом деле. Вовсе необязательно. Они скорее говорят о том, что иммунная система отлично справляется со своей работой. По мере того как белых кровяных телец, погибших в борьбе с инфекцией, становится всё больше и больше, меняется цвет секрета – от прозрачного к жёлтому, а позже – к зелёному.

Миф Чтобы быстрее выздороветь, нужно почаще сморкаться

На самом деле. В том, что нам тяжело дышать, виноваты не сопля – задышаемся мы из-за отёка слизистой. Поэтому часто и сильно сморкаться ни в коем случае нельзя. Этим вы только себе навредите: инфекция уйдёт глубже в пазухи или в слуховую трубу и среднее ухо и вызовет отит. Избавляться от соплей нужно очень осторожно, поочередно прочищая каждую ноздрю.

Миф Капли при лечении насморка нужно закапывать в положении лёжа

На самом деле. Нужно просто немного откинуть голову назад, а потом ещё и в сторону той ноздри, в которую закапываете лекарство. Если проводить манипуляции лёжа, капли попадут в горло.

Миф Сосудосуживающие капли можно капать не дольше недели

На самом деле. Если вы пользуетесь каплями в нос постоянно (ночью и днём), то длительность их применения не должна превышать трёх дней. При периодическом применении (только на ночь, через день) разрешается использовать их 4–5 дней. Не больше! Они вызывают привыкание.

Миф Если прогреть нос, от насморка удастся избавиться быстрее

На самом деле. В начале заболевания, когда сопля текут рекой, прогревание носа действительно помогает «подсушить» насморк: улучшается кровоснабжение слизистой, уменьшается отёк. Но если в носовых пазухах начали активно размножаться микробы, тепло ускорит их размножение – и может развиться синусит или гайморит.

Миф Всё пройдёт, если закапывать в нос сок лука или чеснока

На самом деле. Сомнительная рекомендация. Сок лука или чеснока может привести к ожогам слизистой. Принимать его лучше в качестве пищевой добавки. Или разрезать лук и чеснок на дольки и разложить на тарелки в комнате, где находится больной, – фитонциды будут убивать микробы.

Миф Старики простужаются и соплятся чаще молодых

На самом деле. В действительности всё наоборот. Чаще всего инфекционными заболеваниями болеют дети и подростки. У людей же старше 50 организм выработал достаточное количество антител для отражения вирусных атак.

Евгения ДАНИЛОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Что такое доплер?



Врач назначил мне доплерографическое исследование сосудов шеи. Что это за процедура?

Евгений, Ростов-на-Дону

– Как правило, пациентам назначают ультразвуковое исследование сосудов шеи в специальном режиме (так называемый доплер): обычно большинство сосудистых проблем головного мозга начинаются именно там. В специальных случаях, например при подозрении на аневризму внутричерепных сосудов (это состояние может передаваться по наследству как само по себе, так и в сочетании с поликистозом почек), врач назначит компьютерную или магнитно-резонансную ангиографию, при необходимости вмешательства – инвазивную ангиографию с введением контраста внутрь сосуда.

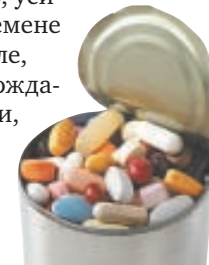
Когда пить таблетки



Нужно ли принимать обезболивающее при умеренной головной боли? Или лучше потерпеть и не травить себя «химией»?

Валентина, Липецк

– Самая распространённая разновидность головной боли – так называемая головная боль напряжения. Как видно уже из названия, в её предупреждении большую роль играет правильный образ жизни – свежий воздух, регулярные физические упражнения, правильное восприятие стрессовых ситуаций, отказ от вредных привычек. Боль терпеть не надо, но, если вы прибегаете к таблеткам чаще чем 15 раз в месяц, вам надо обсудить с лечащим врачом возможность профилактического приёма специальных препаратов (обычно это маленькие дозы антидепрессантов первого поколения). Помните про ситуации, когда боль терпеть нельзя и надо немедленно идти к врачу: это головная боль, возникшая впервые, самая сильная головная боль в вашей жизни, головная боль, усиливающаяся при перемене положения тела, кашле, боль, которая сопровождается нарушением речи, асимметрией лица, онемением рук и другой неврологической симптоматикой.



Интересно

Американские учёные во главе с профессором психологии Патти Вуд выделили четыре основных типа чихающих.

1 Энтузиаст – чихает громко, с душой. Обычно это харизматическая личность, которая оказывает сильное влияние на окружающих. У такого человека много захватывающих идей, и он может воодушевить других на их воплощение в жизнь. Он открыт для новых людей и возможностей. Хороший собеседник.

2 Педант – старается чихать незаметно, тихо, зарывшись в носовой платок.

Для такого человека важнее всего отношения с окружающими. Он всячески старается избежать конфликтов. Терпимый, спокойный, иногда зависимый от других людей. Хороший слушатель и помощник.

3

Мыслитель – чихает с чувством собственного достоинства, достав из кармана красивый носовой платок.

Как правило, это человек рассудительный. Всегда обдумывает свои слова и поступки. Замечает ошибки других. Это человек широких взглядов, у которого на всё есть своё мнение. Любит читать книги, которые заставляют задуматься. Всю работу выполняет самостоятельно. Отдыхает обычно дома, наслаждаясь одиночеством.

4

Одиночка – чихает быстро и зычно.

Это, как правило, человек решительный и быстрый, требующий от окружающих того же. Не имеет привычки полагаться на других. Лидер. Хороший руководитель. Не любит, когда его используют.

РОССИЯ 1

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

Реклама

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Колени – самый сложный и самый нагруженный из всех суставов нашего тела. Эксплуатируется он практически постоянно, а травмируется очень часто. Неудивительно, что так много людей сталкиваются с артрозом коленного сустава.

АРТРОЗ коленей (гонартроз) – основная причина ограничения и даже полной потери подвижности в пожилом возрасте. По данным ВОЗ, этот недуг находится на четвертом месте среди основных причин инвалидности у женщин и на восьмом – у мужчин. Однако болезнь не поставит вас на колени, если вы будете заниматься профилактикой и правильно лечить артроз с самого начала.

Починке подлежит!

Лечение артроза всегда комплексное. Во-первых, требуется скорректировать образ жизни, нагрузки, диету. Во-вторых, нужно устранить боль и воспаление – для этого применяются в основном нестероидные противовоспалительные препараты. К сожалению, многие из них обладают довольно внушительным списком побочных эффектов, особенно для молодых людей с букетом сопутствующих болезней, поэтому подбирать препарат и его дозу нужно индивидуально и только с помощью врача-ревматолога. А основой для лечения артроза является хондропротективная терапия. Хондропротекторы уменьшают воспаление и останавливают патологические изменения в суставе. Положительный эффект продолжается и после прекращения их приёма (но курсы лечения длительные – от полугода).

Полезно сократить количество жирных мясных блюд в рационе

Встать с колен



Как побороть гонартроз

Также в лечении артроза используются витамины, физиотерапия (магнитотерапия, диодинамические токи, фонофорез), лазеротерапия, лечебные ванны, плавание, массаж. Но все эти методы эффективны только на начальных этапах болезни. Увы, никакими препаратами нельзя восстановить хрящ до его первоначального уровня.

Что в тарелке?

При артрозе требуется сократить количество жирных мясных блюд в рационе, так как содержащаяся в них арахидоновая кислота в организме распадается на так называемые эйкозаноиды, которые вызывают воспаление суставов. Вместо мяса нужно налегать на рыбу – в ней есть полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, препятствующие накоплению вредной арахидоновой кислоты и помогающие синтезировать простагландины – вещества, которые уменьшают боль и воспаление. Помимо рыбьего жира омега-3 кислоты находятся в растительных маслах, орехах, семечках.

Исключить (или хотя бы ограничить) полезно алкоголь, кофе, шоколад, картофель, крупы и зерновые продукты. Такая пища способствует

развитию воспаления суставов. А вот богатые кальцием молоко и молочные продукты, наоборот, отличная еда при артрозе.

Содержащиеся во многих овощах и фруктах биофлавоноиды и витамин-антиоксиданты С и А, а особенно витамин молодости Е тоже очень полезны для суставов, поэтому такая пища должна быть на столе ежедневно.

Правильное движение

Ну и конечно, при артрозе нужно движение. Правда, подойдёт не всякая физическая нагрузка – не случайно физиологи говорят, что правильное движение лечит, а неправильное калечит.

Например, бытует мнение, что при артрозе коленных суставов очень полезно приседать. На самом деле приседание – одно из самых вредных упражнений для коленей. От этого даже у здоровых людей часто происходит повреждение мениска. А если колени и так не в порядке, то после приседаний артроз прогрессирует ещё сильнее!

Так что забудьте о приседаниях! Упражнения при гонартрозе должны быть щадящими и простыми. Никаких болевых ощущений при их выполнении возникать не должно. Выполняют их обычно сидя или лёжа, чтобы

Полезные упражнения

Каждое упражнение надо выполнять минимум 5 раз.

СИДЯ НА СТОЛЕ

- Сесть на стол или высокий табурет. Спина прямая, ноги вместе. Поболтать ногами с умеренной амплитудой движений. Это упражнение следует делать как можно чаще.
- Поднять ногу и подержать её 3 секунды параллельно полу. Стопа при этом должна быть под прямым углом к голени. Поменять ногу. При выполнении этого упражнения должно чувствоваться напряжение в мышцах бедра и голени.

ЛЁЖА НА ПОЛУ НА СПИНЕ

- Ноги вытянуты. Согнуть колено, при этом стопу чуть приподнять над полом. Поддерживать так 5 секунд. Ноги поменять. Повторить 5 раз.
- Согнуть обе ноги в коленях, стопы на полу. Правую ногу привести к животу коленом, затем выпрямить её и медленно опустить на пол и вновь поднять согнутой к животу. Стопа при этом всегда под прямым углом. То же самое выполнить другой ногой.
- Приподнять ноги, согнуть их в коленях и совершать движения, как при езде на велосипеде. Выполнять сначала медленнее, потом быстрее, затем снова медленнее – и быстрее. Всё время обращать внимание на напряжение в мышцах бедра.

ЛЁЖА НА БОКУ, ГОЛОВА – НА МАЛЕНЬКОЙ ПОДУШКЕ

- Лечь на правый бок, правая рука – под подушкой.левой рукой опереться в пол перед собой. Правая нога полусогнута. Левую ногу согнуть в колене, подтянуть к животу, а затем отвести назад насколько возможно. Упражнение делать медленно. Затем – то же другой ногой.

не перегружать больные ноги. И очень плавно – без рывков и резких движений. Попросите своего врача порекомендовать вам такую гимнастику. Или возьмите за основу комплекс, который мы предлагаем.

Елена НЕЧАЕНКО

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА КЛЕТЧАТКА

С древних времён на Руси из отрубей готовили аппетитные отвары и кисели. И сегодня многие из нас включают в свой рацион питания пшеничные и ржаные отруби.

КАКИМ целебным действием они обладают и всем ли они полезны?

Рабочий настрой

Пшеничные и ржаные отруби отличаются высоким содержанием витаминов группы В, магния, калия, фосфора и железа, оказывающих благоприятное действие на кроветворение, костную, сердечно-сосудистую и нервную системы.

Пшеничные и ржаные отруби – отличные поставщики растительной клетчатки, которая почти не переваривается в желудке и кишечнике и играет особую роль в нормализации полезной кишечной микрофлоры и снижении

Отруби-целители

активности гнилостной, в очищении организма от вредных продуктов обмена веществ. Её грубые волокна улучшают пищеварение, активизируют обмен жиров, усиливают перистальтику кишечника, помогая ему не выбиваться из «рабочего строя». Вот почему ведущие онкологи признают клетчатку

эффективным натуральным средством борьбы против рака кишечника.

К тому же нерастворимая клетчатка стабилизирует уровень сахара в крови, тем самым продлевая ощущение сытости и снижая аппетит, обладает способностью выводить из организма вредный холестерин.

То, что доктор прописал

К сожалению, сейчас мы едим очень мало растительной пищи, богатой клетчаткой. А ведь её недостаток приводит к серьёзным заболеваниям кишечника, сопровождающимся запорами (к геморрою, синдрому раздражённой кишки, колиту).

Кстати, наш организм по своему строению в основном на 70% ориентирован на потребление растительной пищи и только

**Кстати**

Растительная пища – важный поставщик необходимых нашему организму минералов: магния, кальция, калия, фосфора, натрия, марганца, йода. Она является основным источником витаминов, в том числе С, Р, Е, К и каротина, которые не синтезируются в организме человека и должны постоянно поступать с пищей. А недавно учёные установили, что люди, предпочитающие растительную пищу, меньше подвержены гипертонической болезни, риску развития злокачественных новообразований.

на 30% – животной. Современному человеку, ведущему малоподвижный образ жизни и склонному к полноте, просто не обойтись без этого ценного дара природы.

Этот ценный продукт можно добавлять в мясной фарш, в первые и вторые блюда, тесто, кефир или простоквашу. Диетологи советуют есть хлеб с отрубями, в котором больше клетчатки, чем в обычном. Высушенные в духовке и промолотые в кофемолке отруби используют при варке многих каш (например, рисовой, геркулесовой).

Но не стоит заниматься самолечением отрубями. Их лечебную силу используйте только после консультации с лечащим врачом: ведь при ряде заболеваний, например при гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, отруби противопоказаны.

Ирина КАСАТКИНА

**Рецепт**

Отвар пшеничных отрубей – полезный витаминный напиток.

Тщательно промойте 200 г отрубей, залейте литром кипящей воды и поставьте вариться на умеренный огонь примерно на один час. Полученный отвар процедите и принимайте после еды. Чтобы улучшить его вкус, добавьте немного свежего сока лимона.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Хочу по-маленькому!

Цистит: история в деталях

Многие мамы считают эту болезнь неопасной – пролечил и забыл. Однако цистит не так прост, как кажется.

Наш эксперт – врач-педиатр **Татьяна МАНГУШЕВА.**

Про девочек и мальчиков

Цистит – это воспаление стенок мочевого пузыря. Считается, что девочки болеют им гораздо чаще, чем мальчики. Причина в физиологии: у девочек мочеиспускательный канал короткий и широкий, расположенный близко к влагалищу и прямой кишке. А это значит, что главные возбудители болезни – кишечная палочка, фекальные стрептококки – без проблем поднимаются в мочевой пузырь, если после туалета «по-большому» ребёнок не подмылся.

Ещё одна частая причина цистита у девочек – вульвиты, воспаления наружных половых органов. Кроме того, с 4 до 7 лет у них меняется микрофлора влагалища, и патогенные микроорганизмы, интенсивно размножаясь, могут проникнуть в мочевой пузырь.

Однако у младенцев цистит на полне оглядывается и нападает на девочек и мальчиков с одинаковой частотой. Провоцирует болезнь плохая гигиена (неправильное использование подгузников), проблемы с кишечником, а также хламидии, грибок кандиды, которые достаются малышу от мамы.

В более старшем возрасте у мальчиков цистит чаще всего связан с врожденными нарушениями развития мочеполовой системы или фимозом, который сопровождается воспалением крайней плоти. Кроме того, в зоне повышенного риска часто болеющие дети – те, у кого есть очаги хронической инфекции (тонзиллит, гайморит...). Спровоцировать развитие цистита могут даже глисты – короче, причин заболеть немало.

Стремительная атака

Болезнь развивается очень быстро (часто та мочеиспускания зависит от степени воспалительного процесса), у ребёнка появляется боль во время мочеиспускания. У детей старшего возраста температура тела



Первые дни болезни нужно провести в постели

нередко остаётся нормальной, а вот у малышек, особенно до года, подскакивает вверх до 38 °С и выше, начинается озноб, ребёнок беспокоится, плачет, моча становится тёмного цвета.

К младенцу мамы сразу же вызывают врача. А вот что касается старших детей, к сожалению, их мамы часто начинают лечить самостоятельно.

Диагноз без ошибок

При подозрении на цистит врач назначит ребёнку общие анализы крови и мочи. В идеале желательно сделать УЗИ мочевого пузыря и почек. Иногда возникает необходимость и в более сложных исследованиях. Под маской цистита могут скрываться: пиелонефрит, острый аппендицит, у девочек – гинекологические патологии... Поэтому обследование может включать консультацию хирурга и детского гинеколога.

Чтобы получить точные результаты анализа мочи, нужно правильно его сдать. Обязательно провести гигиеническую процедуру: девочку подмыть в направлении к анальному отверстию, а у мальчика хорошо вымыть полость крайней плоти, окружающую головку полового члена. Лучше всего для исследования подходит

средняя порция утренней мочи, собранная в стерильную ёмкость. Сдать анализ в лабораторию нужно в течение часа после сбора.

Не до свидания, а прощай!

При цистите детям часто назначают антибиотики. Многих мам это пугает, но нужно понимать: без антибактериальных препаратов до конца не уничтоженная инфекция может снова активизироваться, болезнь перейдёт в хроническую стадию или вызовет осложнения. Курс лечения антибиотиками желателен проводить под контролем – раз в три дня сдавать анализ мочи.

Используют и уросептики – препараты на растительной основе, они препятствуют размножению бактерий, обладают противовоспалительным и мочегонным эффектом. Для уменьшения болей могут быть назначены спазмолитики. Первые дни болезни нужно провести в постели. Как только боль стихнет, необходимо обильное питьё: желателен выпивать в полтора раза больше жидкости, чем обычно, чтобы мочевой пузырь хорошо промылся. Отличная штука – клюквенный или брусничный морс (последний обладает антибактериальным действием), подойдут и компоты (но не сильно концентрированные), чай с молоком; для детей старше 6 лет – слабощелочные минеральные воды (разовая порция – полстакана, пить минералку нужно трижды в день за час до еды). Используются настои и отвары из трав, обладающие антибактериальным и противовоспалительным действием.

Если лечить ребёнка правильно, острый цистит проходит за 7–10 дней. После выздоровления обязательно нужно сдать общий анализ мочи: важно убедиться, что воспалительный процесс не оставил следов.

Ольга АНДРЕЕВА

ЗАБОТА О ЗУБАХ

Улыбочку...



Первые 10 лет жизни – золотое время для того, чтобы укрепить зубы на всю последующую жизнь.

Наш эксперт – доцент кафедры стоматологии детского возраста РМАПО **Виктория КОРЧАГИНА.**

ЗАЧАТКИ молочных зубов образуются у ребёнка в первые недели его внутриутробной жизни, а на 9-м месяце беременности начинается период их минерализации. Поэтому очень важно, чтобы женщина во время беременности полноценно питалась, а после рождения малыша заниматься профилактикой кариеса можно уже с первых дней.

С первых дней

От 0 до 6 месяцев. При грудном вскармливании маме следует ограничивать в своём рационе рафинированные углеводы. При кормлении через бутылочку её надо поддерживать рукой, а не подпирать подушкой – иначе формируется неправильный прикус.

Ребёнок не должен засыпать с соской во рту, так как это тоже приводит к развитию аномалий прикуса. Пустышку для детей старше 3 месяцев лучше выбрать ортодонтическую. А начиная с 1 года следует отучать малыша от соски: рефлекс сосания к этому возрасту угасает.

С полугода до года. Первые зубы у детей, как правило, появляются в 6–8 месяцев. Их необходимо мыть после каждого кормления марлевым тампоном, смоченным обычной кипячёной водой. На первом году жизни нужно показывать ребёнка стоматологу каждые 3 месяца, чтобы не пропустить появления первых признаков аномалии твёрдых тканей зубов. Ведь только специалист может заметить то, что непосвящённому увидеть трудно.

С 1 года до 3 лет. Годом к полутора надо начинать чистить зубки ребёнку зубной щёткой без пасты. А уже с 2 лет – учить его самостоятельно полоскать рот. С 2 лет также можно начинать пользоваться детской зубной пастой – выдавливать её на щётку нужно в малом количестве, не больше горошины. Для детей от 1 года до 3 лет в клиниках можно проводить курс реминерализующей

Кстати

У каждого пятого дошкольника есть зубы, которые нуждаются в лечении у стоматолога. А к 11–12 годам, когда заканчивается смена молочных зубов на постоянные, кариесом страдают уже 80% школьников.

терапии. Эмаль укрепляют при помощи аппликаций специальными препаратами.

С 3 до 11 лет. В 3 года ребёнок уже может самостоятельно чистить зубы, но обязательно под присмотром взрослых. Зубные пасты, предназначенные для малышей до 6 лет, не содержат фтора, и даже если малыш невзначай проглотит небольшое количество вкусной пасты, это не принесёт ему вреда.

Детям со сменным прикусом (от 6 до 11 лет) больше подходят пасты, содержащие профилактические дозы фтора. На этикетках импортных паст ищите специальную пометку «Junior», а отечественные выпускаются с рекомендацией «Для сменного прикуса». Фторсодержащая паста для взрослых может использоваться подростком лет с четырнадцати.

Надёжно запечатано!

● Для детей от 3 лет и старше подходит такой способ профилактики кариеса, как **герметизация фиссур**. Поверхность жевательных зубов у нас имеет естественные складки эмали, так называемые фиссуры. В них скапливаются зубной налёт и частицы пищи, а вычистить их из-за сложного рельефа довольно трудно. Уберечь зубы от кариеса можно с помощью герметизации. Выполняется она по-разному.

● Первый вариант – **глубокое фторирование** (или минеральная герметизация). На поверхность зуба последовательно наносят специальные средства, не имеющие вкуса, запаха и цвета. В результате образуется невидимый и нерастворимый в слюне слой, что делает поверхность зубов менее доступной для бактерий. В состав герметизирующего препарата включены субмикроскопические частицы микроэлементов: фтора, магния, кремния, кальция. Процедура занимает пару минут – и сразу после сеанса ребёнок может принимать пищу. Рекомендуется обрабатывать фиссуры недавно прорезавшихся зубов раз в полгода и провести 4 таких сеанса в течение двух лет, чтобы создать максимально благоприятные условия для минерализации эмали.

● Другой вариант герметизации – **применение силантов**, жидких светоотверждаемых пломбировочных материалов, которые затекают в эмалевые складки и ямки на поверхности зуба, выравнивая его рельеф. Благодаря этому поверхность становится гладкой, что облегчает ребёнку процесс чистки. Профилактический эффект метода сохраняется около 2 лет. Лучшее всего силант наносить на зуб в первый год после его прорезывания.

Алиса МИХАЙЛОВА

Даже для самых подготовленных детей первые месяцы пребывания в школе обостряются стрессом. Они становятся раздражительными, тревожными, плачут по пустякам.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ нагрузка в школе несравнима с тем, к чему ребёнок привык в детском саду и уж тем более в семье. В школе и народу больше (особенно это заметно на переменах, когда все ребята из разных классов высыпают в коридор), и шумно, и многое в новинку, и напряжение на уроках сильное.

Защитная реакция

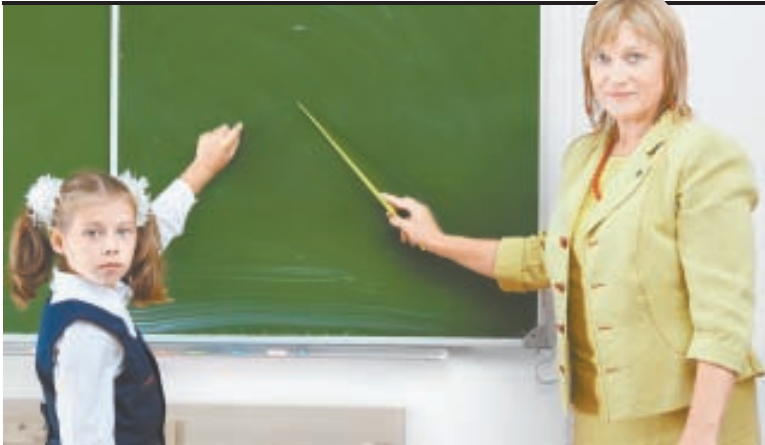
В результате первоклассники нередко впадают в школе в состояние некоторой прострации, заторможенности. Это состояние служит им психологической защитой от непосильной нагрузки. Дети могут забывать элементарные вещи, «считать ворон», не отвечать даже на самые простые вопросы учительницы. И, если вовремя это не преодолеть, защитная броня может стать почти непробиваемой.

Однажды к нам на психокоррекционные занятия привели десятилетнего школьника, который был так сильно заторможен, что производил впечатление интеллектуально сниженного. На самом деле бедняге просто не повезло в первом классе с учительницей! Олег был очень впечатлительным и самолюбивым мальчиком, а учительница как на грех попала резкая, требовательная. Она так его затюкала, что ребёнок стал медлительным, как черепаха. Чем больше он отставал от одноклассников, тем большее негодование вызывал у учительницы, а это, в свою очередь, наносило Олегу очередную травму. Дошло до того, что мальчика хотели перевести во вспомогательную школу!

Подобные случаи не единичны. Жалобы на то, что ребёнок дома соображает нормально, а на контрольной способен целый час просидеть,

Первый раз в первый класс

Как наладить школьную жизнь



уоставившись в пустой лист тетради, психологам доводится слышать достаточно часто.

Нелегко приходится и детям по природе флегматичным, вяловатым. Особенно если их учительница обладает холерическим темпераментом. Медлительные дети под напором активного взрослого затормаживаются ещё сильнее, а взрослому кажется, что ребёнок нарочно тянет с выполнением задания, испытывая его терпение.

Формируйте правильное отношение к урокам

Не гоните волну!

Избежать подобных трудностей можно, хотя и непросто. Самое главное, чтобы в начальных классах у ребёнка была добрая и терпеливая учительница. Всё остальное приложится. В крайнем случае школу вы потом поменяете.

Следите за собой. Ни в коем случае нельзя создавать ажиотаж в начале учёбы: ребёнка это травмирует. А то, сходя на собрание, где педагоги стараются нагнать страху на родителей, чтобы те относились к школе ответственно, мамы и бабушки часто впадают в панику. А их нервозность мгновенно передаётся детям.

«Вдруг я что-то забуду, не успею? Вдруг у меня не получится?» – эти вопросы будут тогда преследовать первоклашку круглые сутки. Он начнёт вскакивать по ночам, боясь опоздать в школу. И, разумеется, будет опаздывать, потому что не выспится и утром не сможет быстро собраться. Некоторые дети так волнуются, что неспособны съесть на завтрак ни кусочка. А при попытках их накормить у бедняг подступает к горлу тошнота. От голода же (и главное, от страха!) у них начинает кружиться голова, они плохо соображают и ляпают ошибку за ошибкой. Таким образом, боязнь неуспеха оказывается вполне оправданной! Круг замыкается.

Поэтому остерегайтесь разговоров о том, как сложно учиться в школе, не гоните волну, иначе она захлестнёт с головой всю вашу семью.

Одевание на скорость

В первом классе ребром встаёт вопрос о бытовой самостоятельности ребёнка. «Садовские» дети оказываются здесь в более выигрышном положении, чем дети «домашние». Хотя «домашние» бывают лучше подготовлены по разным предметам, попав в непривычную обстановку, где очень много нужно делать самим, они нередко теряются. Скажем, для ребёнка, посещавшего детский сад, переодевание перед уроком физкультуры не составляет особого труда, потому что он привык к этому и продельвает

все операции машинально. «Домашний» же мальчик или «домашняя» девочка могут столкнуться с множеством непредвиденных трудностей.

Ваша задача – позаботиться о том, чтобы одежда, которую ваш сын или ваша дочь носят в школе, была лишена пуговиц, завязок и всего того, с чем малышам справляться трудно. Пусть надевают не рубашки, а джемпера, не брюки, а спортивные шаровары на резинке. Да и ботинки лучше купить на липучках.

Теперь о портфеле. Важно приучить ребёнка собирать его накануне. Причём не надо настаивать, чтобы он с первых же дней учёбы делал это самостоятельно. Поначалу большинство детей тратят на приготовления к школе много времени, и это может набить им оскомину. Но не берите на себя все сборы. Родителям следует выступать лишь в качестве помощников.

Для мамы или для себя?

Важно сформировать у ребёнка и правильное отношение к урокам. Дети должны усвоить, что учатся они не для вас, а для себя, и соответственно уроки – это их личное дело. Помогать им, разумеется, нужно, но так, чтобы приготовление домашних заданий не перекладывалось на ваши плечи. Иначе говоря, у ребят должна создаваться иллюзия, будто они свободны в своём выборе, делать или не делать уроки. Но именно иллюзия, поскольку отказ от приготовления уроков должен сопрягаться с отказом от развлечений, а это для детей совсем непривлекательно.

Поясню на примере. Недавно ко мне обратилась мать с жалобой на то, что её восьмилетний сын Федя безответственно относится к школьным заданиям.

– За уроки его усадить невозможно! – жаловалась она. – Пока уговоришь, полдня пройдёт. А сядет – постоянно

отвлекается, норовит удрать. В тетради ошибка на ошибку, хотя парень умный и, если захочет, всё сделает в две минуты.

Здесь что ни слово, то ключ к разгадке. Федя давно и прочно вбил себе в голову, что все эти школьные глупости нужны только взрослым. А у него есть дела поважнее.

– А если к нему должны прийти гости, Федя тоже тянет с уроками? – спросила я.

– Да что вы! Он ведь прекрасно знает, что я их не пушчу, если у него уроки не сделаны, – ответила мать и сама изумилась, судя по всему, впервые усмотрев тут какую-то взаимосвязь.

Ну и конечно, детям нужно давать возможность хорошенько отдохнуть после школы. Логика, что чем быстрее они отмуцаются, приготовив уроки, тем для них же будет лучше (по принципу «Сделал дело – гуляй смело»), в корне неправильна. Своё дело они сделали в школе и имеют право на отдых. А малыши-первоклашки, для которых учёба – дело новое, трудное и ответственное, заслужили этот отдых вдвойне.

Татьяна ШИШОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анастасия Мельникова:

– Адаптация каждого ребёнка к школе – это сугубо индивидуальная история. Если понимаете, что вы в растерянности, не знаете, чем помочь, – не бойтесь советоваться с опытными педагогами, психологами.

МЫСЛИ ВСЛУХ

НЕДАВНО произошедший случай с сестрой Водяновой, когда девушку, страдающую аутизмом и ДЦП, попросили покинуть кафе, дабы она своим видом не отпугнула других посетителей, напомнил мне наш случай.

Едем как-то с дочкой в метро. Напротив сидит мама с мальчиком, по виду постарше Поля, лет 8–9, но по поведению – чуть ли не младше. Он без конца вертится, залезает с ногами на сиденье, ходит по вагону. И наконец подходит к Поле, которая держит на коленях раскраску и карандаши, и уверенно тянется к её карандашам. «Никакого воспитания!» – машинально отмечаю я. Поля недовольно

Нетерпимость от незнания

отодвигает свой альбом, и мама тут же зовёт мальчика к себе. По тому, как он подходит к маме, по невнятно звучащим словам я вдруг понимаю, что дело не в отсутствии воспитания, а в том, что ребёнок, как сейчас говорят, с особенностями развития. И тут же замечаю и усталый взгляд его мамы, и её готовность чувствовать себя виноватой за то, что ребёнок нарушает спокойствие пассажиров... Хотя в чём её вина? В том, что её особенный ребёнок желает общаться с другими детьми, что пользуется метро?

Когда мальчик снова подходит к Поле, я шепчу ей: «Покажи ему свою раскраску». Дочь секунду мнётся, а потом пододвигает свою раскраску к мальчику и протягивает карандаши. Всё остальное время дети сидят, поглощённые раскрашиванием.

А я всё думаю: нетерпимость к другим, непохожим на тебя, часто возникает от незнания. Мы ведь здоровые и сильные и порой даже не предполагаем, что бывают и другие, совсем другие взрослые и дети. И что подходить к другим пассажирам или садиться на пол



в общественном месте ребёнок может не потому, что плохо воспитан, а потому, что так проявляется его «особенность». И ничего с этим поделать родители не могут. И не потому, что они не занимаются воспитанием, а опять же из-за особенностей заболевания ребёнка.

Зато мы, здоровые и сильные, вполне можем сделать над собой некоторое душевное усилие, которое позволит улыбнуться семье с таким ребёнком, пришедшей за столик в кафе, не навешивать ярлыков и не шипеть злобно вслед...

Елена БАБИЧЕВА



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

При опущении внутренних органов, которое часто бывает у женщин в пожилом возрасте, улучшить состояние поможет гимнастика, укрепляющая мышцы и связки. Она также полезна после операции, устраняющей эту патологию.

ФИЗИЧЕСКИЕ упражнения, способствующие укреплению мышц и связок тазового дна и брюшной стенки, желательно выполнять на горизонтальной или наклонной плоскости с поднятым ножным концом на 12–15 см. Чтобы достичь явного эффекта, первые 3–4 месяца необходимо заниматься два раза в день. Занятия можно начинать не раньше чем через 2–2,5 часа после еды.

1 Исходное положение (и. п.) – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кушетке на ширине плеч, одна рука на груди, другая – на животе. Делая вдох, надуйте живот, затем постепенно выдохните, наблюдая, как опускается брюшная стенка.
▶ Повторить 4–6 раз.

2 И. п. – то же. Руки вдоль туловища. Соединить бёдра, напрячь ягодичцы, втянуть в себя прямую кишку – вдох, задержаться в таком положении 5–6 секунд; выдох – расслабиться.
▶ Повторить 6–8 раз.

3 И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Вдыхая, развести руки в стороны, на выдохе притянуть руками одно колено к животу (голову не поднимать!).
▶ Выполнить 5–6 раз каждой ногой.

Подтянись!

Тренировка для укрепления мышц таза



Фото Fotolia/PhotoXPRESS.ru

4 И. п. – то же. Опираясь на стопы, затылок, прямые руки, поднять туловище (полумост) – вдох. Вернуться в и. п. – выдох.
▶ Повторить 5–8 раз.

5 И. п. – лёжа на спине, руки и ноги прямые. Скользя пяткой по внутренней поверхности другой ноги, согнуть и отвести в сторону ногу – вдох; и. п. – выдох.
▶ Выполнить 6–8 раз каждой ногой.

6 И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах, стопы на кушетке, руки вдоль туловища. Не отрывая стоп от опоры, на выдохе положить согнутые ноги вправо, и. п. – вдох. То же повторить в другую сторону.
▶ Выполнить по 6–8 раз в каждую сторону. Через 6–10 дней согнутые ноги держать на весу.

7 И. п. – лёжа на правом боку, правая рука под головой, левая – вдоль туловища. Одновременно отвести левые руку и ногу в стороны – вдох, и. п. – выдох.
▶ Выполняется 6–8 раз на каждом боку.

8 И. п. – на четвереньках, руки и ноги на ширине плеч. Одновременно поднять вверх правую руку и отвести назад левую ногу – вдох, и. п. – выдох. То же, поменяв руку и ногу.
▶ Выполнить по 5–6 раз с каждой стороны.

9 И. п. – на четвереньках. Не сдвигая рук и ног с места, сесть на пятки, опустить грудь, продвигаясь вперёд, вернуться в и. п. Дыхание произвольное.
▶ Выполнить 5–6 раз.

10 И. п. – лёжа на животе, руки под головой, ноги прямые. Поочерёдное разгибание прямых ног на вдохе.

▶ Выполнять по 6–12 раз каждой ногой. Через 6–10 дней – разгибание обеих ног с попыткой удержать их в этом положении 5–8 секунд. Повторяется 5–12 раз.

11 И. п. – лёжа на спине, руки и ноги прямые. Медленное поочерёдное сгибание в тазобедренных суставах слегка согнутых в коленных суставах ног на выдохе.
▶ Выполнять по 6–10 раз каждой ногой. Через 6–7 дней – сгибание обеих ног одновременно.

12 И. п. – то же. Имитация движения велосипедиста. Чем ниже ноги, тем труднее выполнять движение. Поясница должна быть прижата к плоскости.
▶ Выполнить 6 раз.

13 И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять на выдохе прямые ноги и положить их вправо. То же – влево.
▶ Выполнить по 6 раз в каждую сторону.

14 И. п. – лёжа на спине перпендикулярно к стене. Переступая стопами по стене (гимнастической стенке), поднять туловище в стойку на лопатках. Туловище снизу поддерживается руками. Это упражнение начинают выполнять с 6–10-го дня занятий.
▶ Повторить 3–6 раз.

Подготовила
Алиса ВОЛКОВА

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ И ДОМАШНИЕ РАСТЕНИЯ ИЗБАВЯТ ОТ ШЛАКОВ

Сегодня модно рассуждать о том, что наш организм буквально забит шлаками и токсинами. Специалисты этого мнения не разделяют.

Ведь большинство токсинов поступают к нам из внешней среды. Избавиться от многих из них можно с помощью лекарственных и домашних растений.

Обезвредить изнутри

Некоторые растения, которые растут вокруг нас, способны успешно бороться с различными видами неблагоприятных воздействий, нас окружающих.

Одуванчик лекарственный. Возьмите 1 ст. ложку сухого измельчённого корня или листьев одуванчика на 1 стакан воды. Кипятите 10 минут, настаивайте 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Крапива двудомная. 1 ст. ложку сухой измельчённой травы заварите 1 стаканом кипятка

Стратегия «Антитоксин»

на 15–20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Полынь. 1 ч. ложку сухой измельчённой травы залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 2–3 часа. Принимайте по ¼ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Пустырник. 2 ст. ложки сухой измельчённой травы заварите 1 стаканом кипятка. Настаивайте 30–40 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 2–3 раза во второй половине дня.

Берёза. Возьмите 10 сухих почек на 1 стакан воды. Кипятите 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Заварите 8–10 г сухих молодых листьев (15–20 г свежих) на 1 стакан кипятка. Настаивайте 4–5 часов и принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день. Хорош также берёзовый сок по 1–2 стакана в день.

Лопух. 10 г сухих измельчённых листьев заварите 1 стаканом воды, кипятите 15–20 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Шиповник. 1 ст. ложку сухих молотых плодов залейте 2 стаканами кипятка. Кипятите 5–10 минут, настаивайте 2–3 часа. Пейте по ¼–½ стакана 3–4 раза в день.

Существуют также растения, ослабляющие действие радиации. Их тоже хорошо пить курсами, особенно в сезон созревания, но также и заготовки.

Облепиха. На одну часть сока из ягод возьмите одну часть мёда или сахара. Достаточно 1–2 ст. ложек такого сока на стакан воды, чтобы получился целебный напиток.

Подорожник. 10 г сухих измельчённых листьев на 1 стакан кипятка. Настаивают 30 минут, принимают по ½–¾ стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.



С бензолом и трихлорэтиленом неплохо справляется аглаонема и спатифиллум. А частицы тяжёлых металлов, которые тоже присутствуют в наших квартирах, частично поглощает изящный аспарагус.

Душистая пеларгония выделяет биологически активные вещества: гераниевое

масло, ментол и терпенил, убивающие стрептококки и стафилококки, которые нередко становятся опасны для ослабленного неблагоприятным экологическим воздействием организма. Вдыхая эти фитонциды, человек успокаивается, лучше спит и меньше страдает от головной боли.

Лавр благородный, который тоже можно посадить дома, борется с вирусами и бактериями, скопившимися в помещении. И листья, и стебли его содержат 2–3% ценного эфирного масла, благотворно действующего на дыхательные пути и сердце.

Екатерина
ЧЕПЫЖОВА

Для кого-то избавление от лишних килограммов – цель жизни, а для кого-то – неплохой бизнес. Услуги диетологов, фитнес, модные процедуры требуют изрядных финансовых вложений. Только вот что мы получим за свои деньги?



Наш эксперт – диетолог, психотерапевт, доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ.

Подбор диеты

? **Почему платим?** В диетологических центрах для клиента обычно подбирают индивидуальный рацион, детально расписывающий, что именно нужно есть, сколько и когда. Многие пациенты верят в волшебную силу диет и считают их абсолютно необходимыми. Только не знают, какую предпочесть, вот и обращаются за рекомендациями.

! **Что получаем?** Жёсткие диетические предписания невозможно соблюдать долго – всё время хочется непохожей еды. Обычный результат таких ограничений – недовольство рационом, замедление расхода энергии, угроза срывов, дурное настроение... А ведь диета – лишь полдела. Не менее важен настрой, желание менять свою жизнь к лучшему. Долго так продолжаться не может.

Есть и другие финансово затратные процедуры, которые используют в центрах похудения.

- **Массаж.** В теории некоторые его виды активизируют расщепление жира в мышцах. На практике сам по себе, без соблюдения диеты, он неэффективен. Не доказаны и преимущества экзотических (и дорогостоящих!) разновидностей массажа, которые предлагают в салонах перед общим оздоровительным массажем, который вам сделают в ближайшей поликлинике. В той же мере полезен и самомассаж, джакузи и так далее.
- **Иглоукальвание.** Нет научных данных, что от сочетания «диета + иглотерапия» больше проку, чем просто от диеты. Многие специалисты считают, что тут всё завязано на психологии: веришь – поможет, не веришь – нет.
- **Таблетки.** В лучшем случае они процентов на 20 усилят эффект диеты. Но при отмене препарата вес может быстро восстановиться. Добавьте к минусам дороговизну лекарств и большую вероятность побочных эффектов.

Худеть – дорогого?

Как привести себя в форму и не разориться

! **Экономное решение.** Гораздо эффективнее учиться выбирать полезные и некалорийные продукты, наработать новые пищевые привычки и делать их нормой жизни. Тогда и вес снизится, и настроение не пострадает. Как и где этому научиться? На приёме в обычной поликлинике, читая книги диетологов и врачей. Выйдет гораздо дешевле.

Психотренинги

? **Почему платим?** Психотренинги практикуют не во всех, но во многих похудательных центрах. Например, человека, который хочет постройнеть, ставят в центр круга, а остальные участники ходят вокруг и рассказывают ему, как он ужасен. Или другой вариант: на сеансах клиенты жуют вкусности, но не глотают, а сплёвывают в мешочек. И смотрят потом, сколь неаппетитным становится любимый торт или конфетка. По замыслу разработчиков, такие сеансы заставляют человека возненавидеть свою полноту и отучают от лакомств.

! **Что получаем?** Всё это помогает похудеть в лучшем случае лишь некоторым людям и лишь на время.



Проблема лишних килограммов, безусловно, имеет психологические корни. Но они не в распушенности людей, их лени и безволии. Чаще всего причина в низкой самооценке, отсутствии интереса к жизни, неумении общаться. Сильно повышает роль еды, особенно лакомой, тревога. Переедают люди и из-за скучной, однообразной жизни. Наконец, полнота может быть психологически выгодна. Например, она помогает неуверенной в себе женщине защититься от общения с мужчинами или придаёт человеку солидности, осанности.

! **Экономное решение.** Стоит обратиться к психотерапевту и месяца два-три позаниматься в терапевтической группе, решая психологические проблемы, которые на первый взгляд напрямую не связаны с полнотой. Часто

при таком раскладе человек худеет, даже если не ставил такой цели. А уж если есть такая задача и соблюдается диета, то вероятность стойкого снижения веса стремится к 100%! Ну и, естественно, стоит эта работа дешевле, чем в модном похудательном центре.

Фитнес

? **Почему платим?** Абонемент в спортклуб – удовольствие недешёвое. Ещё дороже стоят индивидуальные занятия с тренером. Инструктор помогает подобрать упражнения, чтобы были задействованы все группы мышц, а за занятие тратилось побольше энергии. Возможно, некоторым это поможет полюбить спорт и сделать его частью жизни.

! **Что получаем?** Занятия в фитнес-залах по часу-полтора 2–3 раза в неделю не ведут к достоверному снижению веса

у большинства тренирующихся. А вот из-за утомления, дискомфорта, боли в мышцах после ударных тренировок многие бросают занятия уже через месяц.

! **Экономное решение.** Пешие прогулки, оздоровительная ходьба, нагрузки средней интенсивности в сочетании с маложирным питанием ведут к снижению веса

в среднем на 1–1,5 килограмма за месяц. И никакого насилия над собой!

Начни худеть с головы

Некоторые люди считают: если дорого – значит, работает! Для других высокая плата – ещё и прививка от малодушия. Уж если потратился, надо терпеть: соблюдать диету, тренироваться. Вот и получается, что плата за похудение становится одним из механизмов его эффективности. Одна беда: работает этот механизм, только если веришь в него. То есть оплачиваем мы не столько профессионализм доктора или эффективность метода, сколько свою мечту и веру в успех.

Увы, этот феномен имеет и обратную сторону. Представьте, что будет, если спустя несколько месяцев вес снова начнёт расти? Выходит, несмотря на потраченные деньги, ничего не произошло? И человек совсем слаб и малодушен? Всё это приводит к развитию и углублению комплексов. А они, в свою очередь, к тому, что похудеть вновь становится ещё сложнее.

Конечно, платить или не платить, за что и как много каждому из нас надо решать самому. Главное – понять, что для похудения это необязательно. Лучше снижать вес медленно, постепенно осваивая эту премудрость, выбирая в первую очередь те способы, которые дают оздоровительный эффект и соблюдение которых не снижает работоспособность и качество жизни. Во всех этих тонкостях не так и сложно разобраться.

Марина ДАВЫДОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анастасия Мельникова:



– Одно дело, если тебе нужно пять килограммов скинуть – тут и своими силами можно обойтись, и совсем другое, если речь идёт о серьёзном избыточном весе. Но в любом случае я за то, чтобы консультироваться со специалистами. И не всегда эти консультации, советы стоят бешеных денег. В конце концов, экономя на услугах профессионалов, вы можете навредить себе и в итоге потратить больше, чем потратили бы на инструктора или врача.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Ни еды, ни фигуры

? Я ем совсем немного, но вес не сдвигается с мёртвой точки. Почему так может быть?

Алина, Москва

Отвечает врач-диетолог Галина ДЕГТЯРЁВА:

– Если человек приходит ко мне с подобными жалобами, в первую очередь я прошу его завести дневник питания. И часто оказывается, что ест он не так уж и мало. Психологи,

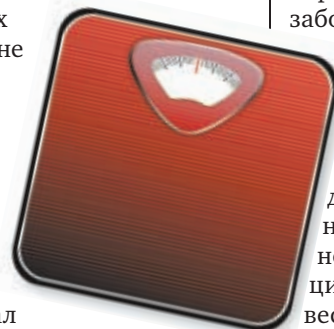
специализирующиеся на изучении пищевого поведения, отмечают: большинство людей неправильно оценивают количество съеденной за день пищи. При этом они ни в коем случае не врут – просто не фиксируют всё, что съели. Например, забывают, что перекусили между делом, не сядя за стол, или много раз пробовали блюдо, пока его готовили. Пищевой дневник, в который сразу же надо записывать всё съеденное, позволяет отследить такую «незаметную» еду и получить реальную картину рациона.

А заодно дневник помогает выявить, не едите ли вы... слишком мало. Как ни парадоксально, из-за этого вес

тоже может не снижаться. Ощутимую нехватку пищи организм воспринимает как угрозу и пытается сохранить свои ресурсы. Поэтому замедляется обмен веществ, энергии тратится меньше, а значит, и жир из жировых депо уходит крайне медленно. Замечено, что режим экономии ресурсов организм включает, если человек в течение нескольких дней потребляет менее 1200 ккал

в сутки. Столь резкие ограничения допустимы лишь раз в неделю в качестве разгрузочного дня. В остальное время нужно потреблять не менее 1500 ккал.

Если и это не ваш вариант, нужно обратиться к врачу. Существует ряд заболеваний, которые мешают избавиться от лишнего веса даже при небольшом потреблении калорий. Это гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы), сахарный диабет и предиабет, синдром поликистозных яичников, нарушение баланса половых гормонов. Зачастую при успешной коррекции основного заболевания лишний вес со временем уходит сам.





АЗБУКА ВКУСА

Зелёные листья салата – неременный атрибут здоровой диеты и красиво накрытого стола. Осталось решить, какой сорт полезной зелени выбрать сегодня.

Хрустящая восьмёрка

Салатов в мире существует сотни разновидностей, и большую часть этого великолепия можно обнаружить в наших супермаркетах.



Корн

Мелкие листочки с деликатным ореховым привкусом богаты железом, витаминами А, С и Е. Хорошо сочетается с грейпфрутом и соусами из ягод.



Руккола (или рокет)

Ажурные листья с изысканной горчинкой содержат йод и витамин С, стимулируют пищеварение и иммунную систему. Отличный гарнир для мяса и морепродуктов, прекрасно сочетается с сырами и другими зелёными салатами.



Радиччо

Больше похож на капусту, чем на салат. Листья плотные, красного цвета, с выраженной горечью во вкусе. За счёт содержания антоцианов полезен для сердца и сосудов плюс стимулирует пищеварение. Его можно сочетать с цикорием и тимьяном, добавлять в салатные миксы – для пикантности.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Какой салат полезнее?



Кресс-салат

Похож на корн, только вкус чуть более выражен. Его можно добавлять в омлеты, супы (перед тем как снять с огня), сэндвичи. Кресс-салат подают с соусами на основе масла грецкого ореха, в которое добавили винный уксус и свежие ягоды.



Лолло-росса

Широкие нежные листья по концам окрашены в бордовый цвет. Содержит антоцианы, укрепляющие сосуды. Насыщенный горьковатый вкус с ореховыми нотками требует деликатных заправок на основе оливкового масла и бальзамического уксуса. Хорош как дополнение к мясу, приготовленному на пару или гриле.



Фризе

Англичане называют его эндивием, а американцы – цикорием. Кудрявые листочки содержат интибин, а потому горчат, стимулируют пищеварение и повышают аппетит. Худеющей публике надо есть его осторожнее и всегда заранее продумывать, с чем подавать. Традиционный вариант – с рыбой и креветками, цитрусовыми и сырами.



Романо

Большие продолговатые зелёные листья с хрустким стеблем. Содержит витамины А и С, железо. Можно приготовить соус из равных частей соевого соуса и кунжутного масла, добавить сок лайма и окунуть в него листья.



Айсберг

Крупные сочные листья светло-зелёного цвета отличаются повышенным содержанием фолиевой кислоты. Вкус нейтральный. Можно подавать с соусами на основе нежирных йогуртов и сметаны, сочетать с томатами и куриным филе. Чтобы лучше салат хрустел, рекомендуется вымачивать листья в холодной воде. И не стоит резать салат ножом – так он моментально окисляется. Общее для всех салатов правило – лучше рвать их на кусочки руками.

Еда для умных

Фолиевая кислота, которой так много в зелёных листьях салата, защищает от умственной деградации. Этот витамин улучшает мозговые функции, в том числе поддерживает способность даже в пожилом возрасте связно разговаривать и ориентироваться в пространстве.

Кроме того, «салатную диету» прописывают при сахарном диабете, болезнях сердца и сосудов, в том числе при варикозе и атеросклерозе, как желчегонное и стимулирующее пищеварение средство.

Однако если есть склонность к метеоризму и диарее, не стоит слишком увлекаться зеленью. Кроме того, в салатных листьях содержится щавелевая кислота (чем кислее лист, тем её больше), которая катализирует процесс образования камней в почках, желчном и мочевом пузыре, а также может вызывать обострение подагры.

Светлана ГЛЕБОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает врач-диетолог Анжелика ДЮВАЛЬ.

Чудо-ягоды?

? Сейчас очень популярны ягоды годжи. Говорят, они помогают похудеть и вообще очень полезны. Правда ли это?

Дина, Казань

– Рассказы об удивительных свойствах ягод годжи – не более чем рекламный трюк! Конечно, они полезны, имеют достаточно редкий витаминно-минеральный состав, но с той оговоркой, что уникальные по составу плоды растут лишь у себя на родине – в Тибете. Полезность таких ягод объясняется уникальным составом почвы, на которой они растут.



Сегодня ягоды годжи можно встретить во многих магазинах, но, увы, эти ягодки, как правило, выросли отнюдь не в Тибете. Дело в том, что ягоды годжи распространены во многих странах, в том числе и у нас, России, где заморскую гостью называют... дерезой обыкновенной! Ничего уникального в таких ягодах нет. Могу с уверенностью заявить, что наши крыжовник и малина в разы превосходят расхваленный состав ягод годжи.

Острая проблема

? Правда ли, что специи возбуждают аппетит, поэтому тем, кто хочет похудеть, лучше отказаться от их использования?

Лариса, Томск

– Да, действительно, специи возбуждают аппетит, но не все. Поэтому, если вы хотите похудеть, исключите из меню лишь некоторые из них: острые приправы, хрен, соль и горчицу. А вот сушёную зелень, пряные овощи, корицу и чеснок можно есть даже тем, кто сидит на диете.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анастасия Мельникова:

– Зелень, салаты я очень люблю. Не знаю, относится ли, например, руккола к видам салата, но я обожаю её в самых разных сочетаниях, в самых разных салатах. Эта зелень идеально сочетается и с помидорами, и с креветками, и с мясом, да с чем угодно! Опять же, помимо того, что руккола полезна для здоровья, она способна украсить самые обыденные блюда и придать им пикантность.



Грибы – это **отдельное царство** живой природы наравне с растениями, животными и бактериями. В него входят **не только шляпочные** грибы, которые мы привыкли собирать в лесу, но и **плесень, дрожжи...**

Шляпочный гриб представляет собой грибницу, или **мицелий**, который состоит из **тончайших нитей (гиф)**.

То, что мы видим на поверхности, – это **плодовое тело**, которое служит для распространения спор.

78–90% биомассы **всех микроорганизмов** в лесной подстилке приходится на долю **грибной массы** (примерно 5 т/га). Грибы встречаются повсеместно, где может существовать жизнь.

Более 1 км – гифу такой суммарной длины может **за сутки** образовать мицелий **одного шляпочного** гриба.

Более 100 тысяч видов грибов известно учёным. **Съедобных** шляпочных – **сотни**, ядовитых – единицы.

49% россиян **сами собирают** грибы, **20%** покупают **на рынке**, **16%** предпочитают отовариваться **в магазине** и примерно **пятая часть** населения **не употребляет** в пищу **грибы** вообще.

140 кг весил **самый большой** гриб, его охват был почти в два метра, такой гриб нашли **в 1985 году** в американском **штате Висконсин**.

Грибы



В цифрах и фактах

Грибы **трудно усваиваются** организмом из-за большого содержания **хитина**. Однако пищевая ценность грибов заключается в их **высоких ароматических и вкусовых качествах**, поэтому их применяют для приправ, заправок, соусов.

200 г сушёных грибов в день восполняют **потребность** человека **в кальции**.

Не позднее чем **через 4–5 часов** после сбора грибы надо **приготовить**. Собранные грибы **быстро портятся**.

Некоторые грибы **можно есть сырыми**: молодые **шампиньоны**, белые, **маслята**, трюфели. Их нарезают тончайшими ломтиками и подают с ветчиной или сыром.

От 30 до 85 ккал содержится в 100 г сырых грибов. Грибы – **низкокалорийная** пища.

Содержание **яда в бледной поганке** так велико, что может **убить 3–4 человек**.

Шиитаке – самый целебный из грибов, широко **используется в медицине**. **Снижает уровень холестерина**, уменьшает воспаления, **заживляет язвы**, повышает иммунитет...

Некоторые виды грибов содержат **психоактивные вещества**. У древних народов они применялись в различных обрядах, в частности, **мухоморы** употребляли **шаманы** народов **Сибири**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Деликатная проблема

Уникальное бельё – блоксеры – создали американские дизайнеры, чтобы решить проблему эрекции, которая возникает у мужчин на публике.

В бельё вшит большой карман, который закрывает пах и маскирует эрекцию. Продукт разработан из стопроцентного хлопка. Четверть прибыли от продаж будет направлена на поддержку фонда, исследующего рак простаты и яичек.

Летом глаз жаждет зелени

Зимой и летом мы воспринимаем цвета по-разному, говорят британские специалисты из Йоркского университета.

Существуют четыре основных цвета: синий, зелёный, жёлтый и красный. Смешивая их, можно получить все остальные оттенки. Исследователей интересовало, что влияет на восприятие жёлтого цвета. Учёные протестировали 67 мужчин и женщин в январе и июне. Участники эксперимента, выйдя из тёмной комнаты, некоторое время привыкали к свету, а затем регулировали колориметр (прибор для измерения характеристик цвета) до тех пор, пока не видели чистый жёлтый цвет без примеси красного или зелёного.

Исследование показало, что летом добровольцы видели зеленоватый жёлтый, а зимой – красноватый. Летом у нас снижается активность колбочек М-типа. Они наиболее чувствительны в зелёно-жёлтой части спектра, поэтому на них сильнее действует зелень, которая появляется летом.

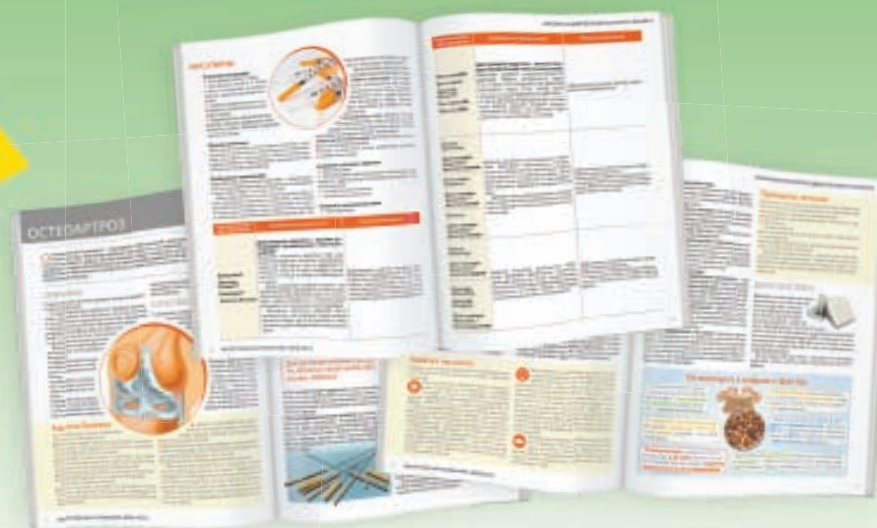


Спрашивайте в киосках вашего города!

Сахарный диабет, болезни глаз, суставов, щитовидной железы

Каким лекарствам

можно доверять



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

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

Уже в продаже



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Удобные туфли, как и хорошего мужа, женщина может выбрать только спустя годы тренировок, была уверена Коко Шанель. На что обращать внимание при покупке?

Наш эксперт – генеральный директор компании по производству обуви Светлана ТЕПЛОВА.

Производитель

Он должен внушать доверие. Если на коробке с обувью написано что-то непонятное латиницей вперемежку с иероглифами, задумайтесь, прежде чем идти на кассу.

Материалы

Внешнее покрытие может быть из кожи или качественного заменителя, а внутренняя отделка – только натуральные материалы, никакой синтетики. Иначе вы получите эффект «целлофанового пакета». То есть антисанитарию и скверный запах из туфель.

Запах

Важный показатель. Новые туфельки должны хорошо пахнуть. Если они источают резкий химический запах, это означает, что их сделали из дешёвых некачественных материалов и, скорее всего, не соблюдали технологию. Велики шансы, что туфли быстро развалятся.

Комментарий специалиста

Кирилл ИВАНЬЧЕВ, врач-ортопед:

– Неправильная обувь на плоской подошве или с высоким каблуком провоцирует развитие статического плоскостопия, потому что нагрузка на ногу в таком случае распределяется неправильно. С пятки она перемещается на поперечный свод, который её не выдерживает и деформируется. Подобная проблема часто встречается, она есть почти у 80% наших соотечественников. Ситуация обострилась, когда повсюду за бесценок начали продавать китайскую обувь. Сейчас ко мне всё чаще приходят женщины с шишками на ногах – жертвы некачественных шпилек. Мой главный совет прост: покупайте обувь крупных производителей, которые работают с качественными материалами, и располагайте как минимум двумя парами обуви на каждый сезон.

ВОПРОС–ОТВЕТ

С йодом или без?

? Сейчас часто говорят, что надо употреблять йодированную соль. В чём её преимущества и что всё-таки лучше – йодированная или морская?

Марина Мишина, Саратов

Отвечает врач-эндокринолог, к. м. н. Алина ВИТЕБСКАЯ:

– Употребление йодированной соли является эффективной массовой профилактикой йододефицитных заболеваний щитовидной железы. Почему принято йодировать именно соль? Во-первых,



этот продукт употребляется круглогодично. Во-вторых, он дешёв и доступен всем слоям населения. И в-третьих, йодированную соль невозможно серьёзно передозировать. Но её нужно правильно использовать: солить только готовые блюда (йод испаряется при тепловой обработке), хранить в плотно закрытой ёмкости и не более полугодом. Что касается морской соли, хотя многие считают, что в её состав входит природный йод, это не совсем так. На 1 грамм всех растворённых в морской воде солей приходится менее 2 микрограммов йода. То есть содержание йода в морской соли практически не отличается от обычной.

Туфли мечты

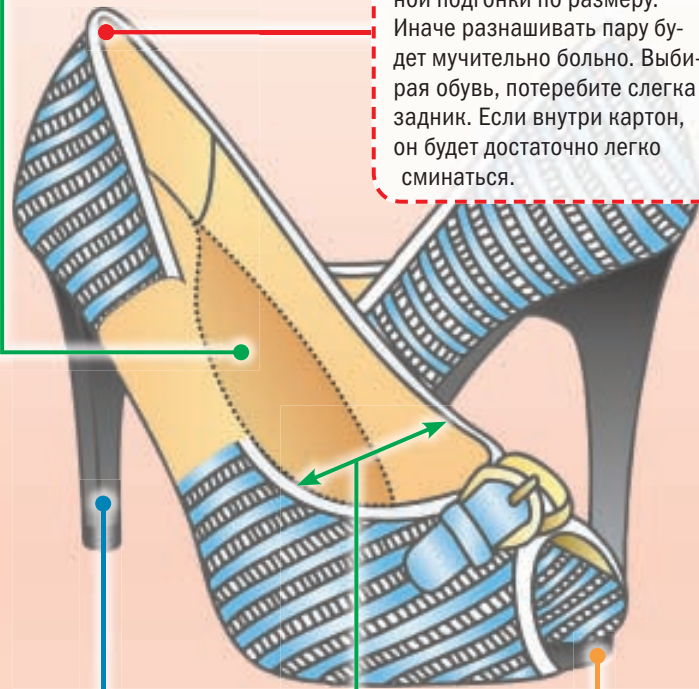
Выбираем качественную обувь

Супинатор

Он поддерживает поперечный и продольный своды стопы и обязательно должен быть в хорошей обуви. Иначе ноги будут уставать.

Задник

Обычно этот элемент обуви делают из картона или термопластика. Картонные очень удобны в носке, но недолговечны. Пластик прослужит дольше, но требует правильной подгонки по размеру. Иначе разносить пару будет мучительно больно. Выбирая обувь, потеребите слегка задник. Если внутри картон, он будет достаточно легко сминаться.



Каблук

Оптимальная высота для женщин – 5–6 см. Низкий каблук не даёт достаточной амортизации и портит походку, более высокий делает обувь неустойчивой – особенно если это платформа или танкетка.

Подошва

Должна быть достаточно гибкой и слегка пружинить при ходьбе, амортизируя ударную нагрузку. Если подошва тоньше 8–10 мм, она губит суставы.

Полнота

Этот параметр нужно учитывать при покупке обуви без примерки, в том числе в интернет-магазинах. Иначе высок шанс, что обувь – особенно если она достаточно жёсткая – вам не подойдёт. Полноту стопы можно вычислить по формуле «0,25 x обхват стопы (её ширина в самой широкой части) – 0,15 x длина стопы – 16».

Марина ИВИНА

КАК ПРИГОТОВИТЬ СВЕЖИЙ СОК

Жми на полную!

Хотите запастись на зиму яблочный сок? Или просто желаете ежедневно баловаться свежевыжатыми напитками? Тогда вам не обойтись без соответствующей техники!

Для переработки плодов используют соковарки и соковыжималки. Бесплезно выяснять, что лучше, – и тот и другой агрегат имеет своих поклонников.

Соковарка

Внешне напоминает кастрюлю из трёх сегментов. В нижней части булькает вода, в верхнюю закладывают порезанные фрукты, в средней собирается сок, эстрагированный под воздействием пара. Через отводную трубочку он сливается в подготовленные бутылки или банки. Приготовленный сок можно хранить всю зиму под герметичными крышками.

Фрукты в соковарке обрабатываются паром при температуре в 70 градусов, соответственно сок затем не придётся доводить до кипения. Это большой плюс

в плане сохранности витаминов.

Сок готовится достаточно медленно – порция примерно за 20–60 минут, это зависит от плотности и степени зрелости плодов. Зато процесс не требует постоянного контроля. Чтобы сок не окислялся, выбирайте соковарки из нержавеющей стали. Объём кастрюль варьируется от 4 до 20 л.

Соковыжималки

Бывают центробежные и шнековые.

В центробежных соковыжималках плоды измельчаются дисковой тёркой, затем в сепараторе разделяются на сок и мякоть.

Сепаратор может быть цилиндрическим или коническим. В первом случае выход сока выше – почти 95%, зато соковыжималку придётся постоянно очищать от жмыха. Если сепаратор конической формы, то подряд можно переработать большое количество сырья, но и количество сока на выходе меньше – примерно 60–70%.

Но в любом случае лучше выбирать аппарат с регулятором скоростей. Высокие скорости нужны для сока из жёстких овощей вроде моркови, низкие – для нежных томатов и ягод. Удобство работы зависит и от формы горловины – если она широкая, крупные фрукты можно класть в соковыжималку не разрезая. Имейте в виду: в центробежную соковыжималку нельзя загружать плоды с мелкими косточками вроде граната – может засориться.

Шнековые соковыжималки по принципу работы похожи на мясорубку: сырьё измельчается и продавливается сквозь сито с помощью шнека. Есть ручные и автоматические модели. Готовить сок

в таком приборе можно из чего угодно, косточки делу не помеха.

Аппарат работает практически бесшумно, выход сока очень высокий,

а за счёт того, что не нужно постоянно очищать аппарат от жмыха, можно жать сок в больших объёмах.

Есть мнение, что сок из шнековых соковыжималок полезнее – шнек вращается медленно, всего 80 оборотов в минуту, и напиток не перегревается, как в центробежных аппаратах. Поэтому шнековые соковыжималки так любят поклонники здорового питания.



Светлана ГЛЕБОВА

Где хранить крупу

? Мама из-за повышения цен старается создать запасы круп дома. Меня интересует, как долго их можно использовать и как правильно хранить, чтобы они не теряли своих вкусовых качеств?

Оксана Максимова, Москва

Отвечает эксперт по бакалейным товарам Надежда ЖУРАВЛЁВА:

– У разных круп разные сроки хранения. В домашних условиях рис, гречку, манку рекомендуется хранить не более полугодом.

Самые скоропортящиеся крупы – это геркулес, овсянка, пшёнка. Их нужно использовать в течение четырёх месяцев. При более долгом хранении сваренные из этих круп каши теряют вкус и аромат.

Любые крупы боятся повышенной влажности, высоких температур и солнечного света. Овсянку, геркулес, пшено, гречку лучше хранить при температуре не выше 15 градусов. Обязательно в герметично закрытой ёмкости – стеклянной или пластмассовых банках. От лишней влажности крупы можно защитить, разложив в шкафу пакетики с силикагелем (упаковки по 40 штук продают в хозяйственных магазинах).

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ



Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Прочь, ячмень!

Если вскочил ячмень, помогут такие примочки.



- 1 часть сока алоэ разведите 10 частями воды и делайте примочки 3 раза в день.
- Прикладывайте к больному месту растёртый в кашу корень лопуха.
- 3 ч. ложки травы очанки лекарственной залейте 2 стаканами холодной воды, доведите до кипения и оставьте на слабом огне 10 минут. Дайте настояться до остывания и делайте примочки на больное место.

Валентина, Московская обл.

Если болит спина...

Тем, у кого часто болит спина, пригодятся мои рецепты.

- Измельчите и смешайте по 1 ст. ложке травы зверобоя продырявленного, листьев мяты перечной, по 2 ст. ложки почек осины, листьев подорожника большого, по 3 ст. ложки цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной. 3 ст. ложки смеси разотрите с 5 ст. ложками растопленного сливочного масла, остудите и смазывайте больные места.
- 200 г сосновой хвои залейте 1 л воды, прокипятите в течение 15 минут, добавьте 200 г соли, дайте настояться 45 минут. Полученный отвар вылейте в ванну с водой. Принимайте ванну в течение 20–30 минут.

Зоя Павловна, Кострома



Крепкая защита

Конец лета – самое время позаботиться об иммунитете, чтобы защитных сил организма хватило на всю осень и зиму. Хочу поделиться средствами, которые вот уже много лет защищают меня от простуд.

- Травяной сбор. Смешайте в равных долях траву череды, земляничные листья, цветы аптечной ромашки. 1 ст. ложку сбора заварите 250 мл кипятка, дайте настояться 15 минут и пейте, как чай, в течение дня.
- Настой рябины. 2 ст. ложки сушёных ягод красной рябины заварите 0,5 л кипятка и настаивайте в течение 15–20 минут. Затем процедите и пейте настой по 0,5 стакана 4 раза в день. Можно подсластить настоем мёдом.

Нина Коломиец, Тверская обл.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анастасия Мельникова:

– К народной медицине я отношусь неоднозначно, поскольку она часто связана с самолечением, а этим увлекаться не стоит. К лечению травами нужно подходить со знанием дела, а не просто по рецептам из Интернета.

Гипертония, не шали!



Если страдаете от повышенного давления, попробуйте мои средства.

- Смешайте по 1 стакану мёда, морковного и свекольного сока, сока хрена с соком одного лимона. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Длительность лечения – 1,5–2 месяца.
- При высоком давлении принимайте смесь из 1 ч. ложки мёда, 1 ч. ложки имбирного сока и 1 ч. ложки молотого тмина 2 раза в день.
- Принимайте по 1 ст. ложке 4–5 раз в день смесь из равных частей свекольного сока и мёда.

Павел Сомов, Мытищи

Прошу совета!

Берёза против отёков

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средствами против отёков век. Мне помогает берёзовый настой.

- 5–6 свежих листьев берёзы измельчите, залейте 1 стаканом холодной минеральной воды и оставьте на всю ночь. Пропитайте процеженным настоем ватный диск и наложите на веки на 15–20 минут.

Алина, Пушкино

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 объединённому 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.

С 1 сентября во всех почтовых отделениях можно оформить подписку на первое полугодие 2016 года.



КАРЬЕРА

По статистике, своей работой довольны лишь 56% россиян. А что же делать остальным? Срочно искать новое место или продолжать трудиться на нелюбимой, но стабильной работе, несмотря на упавший энтузиазм?

Это опасно?

Медики и психологи сходятся во мнении, что неудовлетворённость работой негативно отражается на самочувствии. Например, учёные подсчитали, что число сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин, недовольных своей карьерой, на 80% выше, чем у тех, кому работа нравится. Объяснений тому немало. Самое простое состоит в том, что стрессы и ощущение неудовлетворённости плохо отражаются на состоянии всех внутренних органов, вызывают депрессию, бессонницу, часто приводят к увлечению спиртным. А недавнее исследование специалистов из Израиля показало, что служебные неприятности вызывают повышение в крови уровня особых белков, избыточное количество которых увеличивает риск инфарктов, инсультов и сахарного диабета.

Более того, оказалось, что нелюбимая работа опаснее для здоровья, чем безработица. Учёные из Австралии провели исследование, в ходе которого выяснилось, что те, кто негативно относится к своей работе, подвержены депрессии в большей степени, чем те, у кого работы нет совсем. Как ни странно, даже материальная стабильность и высокие доходы не способны свести на нет негативные последствия нелюбимой работы для психики.

Нелюбимая работа

Уйти или остаться?



Ставим диагноз

Иногда ощущение неудовлетворённости – временное явление, вызванное обыкновенной усталостью. Если желание уволиться появилось после нескольких месяцев аврала, большого количества сверхурочных часов и отсутствия отпуска в течение долгого времени, не спешите рубить сплеча. Устройте себе передышку. Возьмите отпуск, почаще делайте перерывы, попросите начальство найти вам помощника.

Впрочем, бывают ситуации, когда решить проблему так просто не удаётся. Вот несколько признаков того, что пришла пора расставаться с надоевшей работой.

- Постоянное ощущение тревоги, утомление, которое не проходит даже после отдыха, недомогание без объективных причин.
- Внезапно появившийся цинизм. Как правило, при этом делается акцент на материальную

Служебные неприятности увеличивают риск инфаркта

составляющую. «Я делаю только то, что входит в мои обязанности, и не требуйте от меня, чтобы я вкладывал в работу душу» – такие мысли типичны для сотрудника, которому настало время распрощаться со своим местом.

- Потеря смысла в том, что вы делаете. Если вам начинает казаться, что ваши усилия никто не оценит, а плоды ваших трудов не принесут никакой пользы, – это тоже повод задуматься о смене работы.
- Падение самооценки, отсутствие веры в собственные силы, страх провалиться даже самые простые задания.

Время перемен

Итак, вы твёрдо решили, что увольнение вам необходимо. Однако рубить сплеча и рубить давно устоявшуюся жизнь не просто.

Начните с подготовки запасного аэродрома. Изучите рынок вакансий, постарайтесь понять, на что вы можете рассчитывать в случае увольнения. И конечно же, позаботьтесь о финансовой подушке безопасности – по статистике, на поиск действительно хорошего места уходит в среднем от четырёх до шести месяцев.

Поговорите с близкими. Не исключено, что ваше решение отказаться от стабильной работы в пользу неопределённого будущего не вызовет у них восторга. А в период увольнения вам как никогда потребуется их поддержка. Объясните им, в каком состоянии вы находитесь, постарайтесь привести аргументы в пользу своего решения. Однако не позволяйте родным давить на вас. В конце концов это ваша жизнь, и только вы можете принять окончательное решение о том, уйти или остаться на прежнем месте.

Используйте любую возможность освоить что-то новое. Во-первых, это наверняка поможет вам в поисках работы вашей мечты. А во-вторых, иногда обычные курсы повышения квалификации или участие в профессиональном семинаре помогают взглянуть на нелюбимую работу с другой стороны. Психологи считают, что получение новых знаний и обмен профессиональным опытом – лучшее средство от выгорания.

Увольняясь, не стоит высказывать шефу и коллегам все накопившиеся претензии. Во-первых, всё закончено, и нет нужды оскорблять людей.

А во-вторых, никто не знает, как сложится дальнейшая карьера бывших сослуживцев. Вдруг кто-то из них когда-нибудь вспомнит о вас и порекомендует знакомым работодателем.

К тому же, если вы работаете в довольно узкой отрасли, где большинство руководителей предприятий хорошо знают друг друга, ваш бывший начальник, обиженный вашими прощальными словами, вполне способен создать вам не самую хорошую репутацию.

Ольга ТУМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анастасия Мельникова:



– Если место работы совсем надоело, то, наверное, надо искать новое. Но здесь всё зависит от конкретного человека. Я, например, не умею искать себе работу. Даже представить не могу, что я начинаю предлагать себя в качестве работника. Хотя, если жизнь заставит, никуда я не денусь.

СНИМАЕМ СТРЕСС

Истории игрушек

На моём рабочем столе лежит силиконовый глаз размером с кулак. В дурном настроении я швыряю его о стену – раз, другой, третий! – пока не полегчает.

ГЛАЗ мне подарили коллеги, знающие, как я страшна в гневе, со словами «расслабься!»

Игрушки-антистресс в офисах – что-то вроде канцелярских товаров: привычны и необходимы. Их можно ломать, собирать, разбирать, любоваться ими – в зависимости от личных предпочтений.

Пятиминутка ненависти

Наша Верочка из приёмной поссорилась с мужем и весь обеденный перерыв мутузила боксёрскую грушу, к которой прикрепила фотографию супруга. Эта груша у нас, как переходящий приз, передаётся из рук в руки. Всего-то и забот – залить воду в основание и накачать внутри воздуха. Зато сколько удовольствия! И к столу крепить не надо.

Маркетолог Веня пугает новеньких девушек резиновой акулой, в животе которой плавают крошечные человеческие ручки и ножки. Тискаешь акулу в кулаке, разноцветные конечности прыгают и кувыркаются, девушки визжат от восторга – идиллия! На офисной доске у нас живут бендеры – маленькие человечки и звери, в руках и лапах которых спрятаны магниты. Каждый из них чем-то похож на одного из членов нашего дружного серпентария. Если Витя обидел Колю, тот крадётся к доске, и его бендер колотит Колинного. В отличие от кукол вуду занятие безобидное – но какой бальзам лётся на израненное самолюбие!

Когда шеф видит, чем мы занимаемся, он вздыхает и говорит: «Только не мой мозг!» А он у него, кстати говоря, резиновый – пока настоящий отдыхает, дубликат можно мять, вытягивать и закручивать штопором. Он так и называется – релаксатор «Гибкий



ум», его шефу Дед Мороз в прошлом году под офисную ёлку принёс.

Лозунг «Вывернись наизнанку ради рекламодателя!» мы тоже понимаем буквально – у нас для этого специальный антистресс «Шиворот-навыворот» есть. Лёгким движением руки обычный мягкий шарик превращается в колючего морского ежа. Его можно мять, тискать, швырять об пол и выворачивать наизнанку. Что, собственно говоря, от нас и требовалось.

Во саду ли, в огороде

А вот дизайнер Лёва не такой. Он ценит прекрасное, а потому после каждой встречи с заказчиком пятнадцать минут посвящает возделыванию Сада камней. Передвигая миниатюрными грабелями камешки по песку, он думает о вечном и забывает о человеческом несовершенстве.

Впрочем, Лёва ещё не потерял веры, что из нас, импульсивных злодеев, можно сделать эстетов. Именно он принёс на работу Песочную картину. Переворачиваешь её туда-сюда – и цветной песок тихонько рассыпается космическими дюнами. Искусственный аквариум

с подсветкой он предложил в качестве альтернативы живым лягушкам, которые живут на окне в стеклянной банке и квакают все вечера напролёт. Мы не согласились – общение с живой природой облагораживает.

Сигнал к бою

Но недавнее приобретение родной компании чуть не внесло раздор в наши стройные ряды. В комнате отдыха появилось массажное кресло – садись в него, и тебя начинает мять, крутить, растягивать! Так бы и не вылезал из него. Но тут же появляются коллеги с топором, тычут пальцем в настенные часы – очередь, родной, имей совесть!

Топор, кстати, очень функциональная офисная вещь. Его шеф в минуту раздражения вырезал из пенопласта и использует как всем понятный сигнал. Если на планёрке кладёт его перед собой на стол, значит, всем будет жарко: антистрессы к бою. Если прячет в шкаф, значит, можно расслабиться и радоваться жизни – во всяком случае в ближайшие полчаса.

Арина СОКОЛОВА



ПСИХОЛОГИЯ

О бедном гусаре замолвите слово...

Низкая зарплата – препятствие для личной жизни?

Мужчины всё чаще жалуются: мол, небольшой заработок не даёт им возможности создать семью да и вообще устроить личную жизнь... Как уровень материального благосостояния влияет на отношения между мужчиной и женщиной?

Завышенные ожидания

«Мужское недовольство имеет под собой определённые основания, – отмечает психолог **Вадим Разумовский**. – Психологические установки многих современных женщин формируются под влиянием гламурных журналов и соответствующих телепередач. Эти СМИ провоцируют завышенные, неоправданные ожидания по отношению к мужчинам».

У барышень создаётся иллюзия, что каждую из них в качестве жениха ожидает «принц на белом «мерседесе». Если почитать популярные глянцево-журналы, то возникает впечатление, что заарканить долларового миллионера так же просто, как сходить за хлебом.

Разумеется, такие представительницы прекрасного пола в погоне за красивой жизнью, которую им якобы обязан обеспечить успешный мужчина, не обращают внимания на кавалеров со скромными доходами.

Мужчина = кормилец

Проблемы у мужчин, обладающих небольшим доходом, могут возникать ещё и потому, что многие девушки, хотя и не мечтают о свадьбе с олигархом, видят в мужчине в первую очередь кормильца. В этом – специфика российско-го менталитета.

При этом в западных странах мужчина уже давно не воспринимается как человек, который обязан обеспечить материальное благополучие семьи. С другой стороны, и женщинам там не приходится в голову, что в браке им придётся брать на себя обязанности кухарок, прачек и уборщиц. В современном западном обществе люди обоих полов воспринимаются как равноправные партнёры, при создании семьи совместно решающие и материальные, и бытовые вопросы.

Считается совершенно нормальным, что отцы не только присутствуют при родах, но и на равных с женщинами



Завоевать женское сердце поможет деликатность

берут на себя обязанности по уходу за малышом. Эмансипированные западные женщины не станут терпеть мужчин-тиранов вне зависимости от наполненности их кошелька.

«В каждой стране отношения между полами имеют свои особенности. Но думается, что западная модель поведения вполне может прижиться и у нас, – считает Вадим Разумовский. – Поэтому со временем финансовые возможности мужчины уже не будут играть такой роли, как сейчас».

Дело не в деньгах

Недавно на приём к Вадиму Разумовскому пришёл 30-летний петербуржец Аркадий, который работает библиотекарем в проектно-строительном институте и довольствуется небольшим окладом. «Инженеры-проектировщики в нашем институте получают гораздо больше. Многие из них женаты... А я со своей зарплатой даже не могу позволить себе постоянные отношения с девушкой», – пожаловался молодой человек.

Специалист провёл несколько сеансов психотерапии, чтобы глубже разобраться в проблемах Аркадия. Оказалось, молодой человек окончил технический вуз, проходил практику в проектно-строительном институте, а после получения диплома стал работать в нём инженером-проектировщиком. Но, несмотря на достойную оплату и хорошие карьерные перспективы, работа по специальности показалась парню слишком

сложной и нервной. И он перешёл на тихую, малооплачиваемую должность библиотекаря.

Во время бесед с психологом Аркадий постоянно обвинял других. Неудачи в личной жизни он объяснял алчностью и корыстными намерениями прекрасного пола, проблемы на работе появились из-за необъективности начальства. «У Аркадия проявляется комплекс неудачника. Ему необходимо выработать уверенность в себе, осознать свои жизненные цели. Тогда и личная жизнь обязательно наладится», – резюмировал Вадим Разумовский.

Нытиков никто не любит

Далеко не все россиянки ищут мужей среди миллионеров. Многие женщины готовы мириться со скромным достатком, если отношения будут хорошими. Но... дамы не любят хлюпиков, нытиков и слонтяев.

Если парень по объективным причинам отказывается от дорогих развлечений и не может делать сногсшибательных подарков, то адекватная женщина воспримет это нормально. Но если благородный рыцарь и не стремится к лучшему, сам постоянно жалуется на пустой кошелёк и неоплаченные счета, то он рискует серьёзно потерять в глазах своей дамы сердца.

Вне зависимости от уровня достатка мужчине необходимо быть для своей избранницы защитой и опорой. Многие мужчины, жалуясь на женскую меркантильность, не могут похвастаться не только толстым кошельком, но и другими достоинствами... Нередко для успеха в личной жизни требуется даже не увеличение заработка, а каждодневная работа над собой. Завоевать женское сердце поможет сочетание мужественности и деликатности, уверенности в себе и душевной щедрости.

Илья БРУШТЕЙН

ВОПРОС-ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог **Мария КУЗНЕЦОВА**.

Давно не виделись!

? Я пенсионерка. Недавно на отдыхе познакомилась с мужчиной из другого города. Мы любим друг друга, но по ряду причин он не может переехать ко мне, а я – к нему. Эти отношения совершенно бесперспективны?

Марина О., Москва

– Насколько перспективны такие отношения, зависит от вас и вашего избранника. Наверняка вы слышали о таком понятии, как гостевой брак. Формы гостевого брака разные, и регулируются они возможностями и желаниями самих супругов. Вы не пишете об обстоятельствах, мешающих вам жить вместе, но ситуация, когда многолетний гостевой брак перерастает

в традиционный, тоже не редкость. Ведь обстоятельства с течением жизни могут поменяться...

Ответить однозначно на вопрос, лучше ли такой брак традиционного или хуже, практически невозможно. Но, по наблюдениям многих психологов, подобный брак для большинства людей однозначно лучше, чем одиночество. Самое главное – научиться прислушиваться к себе и отделять свои собственные желания от многочисленных пожеланий и мнений окружающих вас людей. Жить в гармонии с собой – вот что по-настоящему важно.



Жить, а не доживать

? Дочка учится на психолога и говорит, что собирается в будущем консультировать пожилых людей. Я её отговариваю, ведь это направление совсем неактуальное...

Тамара Левикова, Пермь

– Консультирование пожилых с каждым годом становится всё более актуальным. Мир «стареет» и количество пожилых людей постоянно увеличивается. Меняется и качество их жизни. Сегодня люди не доживают свой век, а стараются полноценно прожить всё отпущенное судьбой время. Но полноценная жизнь предполагает и решение целого спектра проблем, в том числе

и психологических. В России у людей старшего поколения нет привычки обращаться за помощью к психологу. Но статистика говорит о том, что меняется и эта тенденция. Сегодня психологи успешно консультируют пожилых людей в центрах социальной защиты, других социальных структурах.

Чтобы консультировать пожилого человека, нужно знать возрастную психологию, психологию старости. Такое консультирование имеет свою специфику, которую надо серьёзно изучать. Так что данное направление весьма перспективно и интересно для практикующего психолога.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анастасия Мельникова:

– Материальный статус мужчины на взаимоотношения супругов, пары никак не влияет при условии, что это самодостаточные люди, которые любят друг друга. Как ни банально прозвучит, но гораздо важнее денег человеческие, душевные качества. Например, у моих родителей

были разные периоды в жизни. Были времена, когда папа хорошо зарабатывал и мы жили очень обеспеченно. А были периоды, когда с деньгами в семье была просто катастрофа. Но эти финансовые аспекты жизни на взаимоотношения родителей никогда не влияли.

Клиника имени Абрама Морозова

Первая современная психиатрическая больница носила имя душевнобольного

История современных психиатрических больниц в России начинается с замужества Варвары Хлудовой, дочери известного промышленника.

Выгодная партия

Выходить за богача Абрама Морозова, наследника Тверской мануфактуры и своего родственника, она не хотела. Но её отец считал партию выгодной и дочь за непослушание наказал. Год девица, привыкшая к балам и концертам, провела под домашним арестом в своей комнате. Изменила решение Варвара только ради брата, лишённого наследства. Отец обещал его простить, если она согласится на замужество.

Брак оказался печальным: довольно скоро Абрам Морозов заболел «нервной болезнью». Варвара помещать мужа в дом для умалишённых, где больных связывали и приковывали кандалами, отказалась. За больным супругом она ухаживала семь лет – до самой его смерти. Конечно, это было бы невозможно без помощи знаменитого психиатра Корсакова, про которого говорили, что одним лишь взглядом он мог утихомирить буйного пациента и «словом снять душевную боль».

Лев Толстой много беседовал с Корсаковым, посещал сеансы гипноза

Без насилия

Сергей Сергеевич Корсаков – профессор Московского университета, реформатор российской психиатрии, автор классического «Курса психиатрии». (Среди прочего и основатель «Центрального полицейского покоя для душевнобольных», нынешний НИИ общей и судебной психиатрии им. В.П. Сербского.) Он первым ввёл понятие «синдром» – комплекс симптомов психического заболевания. Сделал основополагающими принципы гуманного отношения к душевнобольным. Он знакомился с постановкой психиатрического лечения в клиниках Лейпцига, Гейдельберга, дружил с французским психиатром Жаном Маньяном, посещал в Вене известного германского психиатра, основоположника сексологии Рихарда фон Крафта-Эбинга.

«Доброе сердце, отзывчивость и удивительную живость характера» отмечали ещё его одноклассники по гимназии. А те, кто хорошо знал доктора Корсакова, считали, что этот человек сотворён «из солнечного луча и стали».

Известно, что ещё в молодости после окончания университета Корсаков отправился в имение графини Татищевой, чтобы наблюдать и лечить в домашних условиях её психически больную родственницу. Это поправило его финансовое положение и дало бесценный опыт наблюдения в необычных условиях за поведением душевнобольных.

Нестеснённости – No restraint – так будет именоваться новаторский подход Корсакова: он первым отменил



смирительные рубашки, разрешил прогулки... А ведь тогда не было транквилизаторов и антидепрессантов – одна старая добрая валерьянка.

Девичье поле

После смерти мужа Морозова по совету Корсакова решает пожертвовать деньги на строительство психиатрической клиники – с условием присвоить ей имя мужа. Она покупает 6 гектаров земли (старинная усадьба Олсуфьевых на Девичьем поле). Краснокирпичное здание, двухэтажное, в форме скобы, со скромным декором (Психиатрическая клиника имени Абрама Морозова), было построено в 1887 году.

Архитектор Константин Михайлович Быковский ориентировался на опыт европейских медицинских учреждений. Холлы, процедурные кабинеты, газовое отопление, канализация, водопровод, вентиляция, ванны комнаты.

Внутренний огороженный парк (14 тысяч квадратных сажен) для прогулок пациентов, парники и грядки для трудотерапии. В самой клинике – картины, портьеры, мягкая мебель, кружевные накидки на кроватях.

Это здание (дом 11, строение 9) с улицы не видно. Его загораживает другое, построенное позже уже за счёт казны в 1890 году. Архитектор – тоже Быковский. Это Клиника нервных болезней.

На улицу Россолово выходит именно оно. Правда, от прежней архитектуры сейчас осталась лишь часть фасада с колоннами и арочными окнами, но сохранилась надпись со старой орфографией «Клиника нервныхъ болезней». (Там лежали выдающиеся пациенты: скульптор Голубкина, поэт Есенин, художник Врубель, архитектор Кекушев).

Психиатрическая клиника имени А.А. Морозова (с 1938 года имени С.С. Корсакова) и Клиника нервных болезней расположены на одном участке, часть ограды которого граничит с садом Л.Н. Толстого, жившего в Долгом Хамовническом переулке. Была даже калиточка в заборе...

Лев Николаевич много беседовал с Корсаковым, посещал сеансы гипноза. Хвалил спектакли с участием пациентов. В своих научных трудах Корсаков обозначал такие спектакли, как «систему морального влияния».

После смерти Корсакова в 1900 году (он страдал от наследственной полноты и умер очень рано – в 46 лет) клинику возглавил В.П. Сербский.

в 1897 году на 12-м Международном конгрессе в Москве, сказал о клиническом городке на Девичьем поле: «В центре Европы создан центр науки, который по направлениям и по рангу своих представителей принадлежит к одному из лучших, какой только может показать нация... Учитесь у русских».

Эти международные медицинские конгрессы созывались в Европе каждые два – четыре года начиная с 1865-го. (Последний состоялся в 1913 году в Лондоне.) С их трибуны произносились доклады о самых выдающихся достижениях медицины того времени.

12-й Международный конгресс в Москве собрал 7500 участников из Европы, США, Южной Америки, Азии. Из Германии и Австрии приехали 800 врачей, из Франции – 400. Ныне описанный во всех учебниках синдром Корсакова (невозможность запоминать текущие события, обман памяти) получил имя учёного именно на этом конгрессе в Москве. Это было решение его участников.

А европейские знаменитости, участвующие в конгрессе – Ломброзо, Маньян, Крафт-Эбинг, Маринеску, – в знак научной солидарности посадили в саду клиники деревья.

Ирина ГОЛУБЕВА

Учитесь у русских

Построенная на пожертвование Варвары Морозовой, клиника была первым медицинским учреждением на Девичьем поле. Она положила начало Клиническому городку, о котором впоследствии будет сказано: «Великолепное соединение медицинской, архитектурной, санитарно-инженерной и философской мысли».

А Рудольф Вирхов, выдающийся немецкий учёный, основоположник современной патологической анатомии и политический деятель, выступая



СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА БУДУЩЕГО


25
ЛЕТ В
ЭФИРЕ
РАДИО
РОССИИ

«Первая кнопка» проводного вещания, УКВ 66,44 МГц в Москве, УКВ 66,3 в Санкт-Петербурге

НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА



Прославленный композитор, друг Моцарта и учитель Бетховена, Гайдн был изобретателем новых музыкальных форм. И при этом он десятилетиями страдал болезненной патологией, которая мешала ему сочинять музыку.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО
ФИО: Йозеф Гайдн

Диагноз: назальный полипоз

Род занятий: композитор
Дата рождения: 1732 год
Дата смерти: 1809 год

Жертва экспериментов

Впрочем, настроен композитор был оптимистично, ведь у его матери был такой же диагноз, но не он стал причиной её смерти. Гайдн поначалу терпеливо отдавался в руки врачам. Сначала его лечил и оперировал врач и монах Лео Кох, который наблюдал и семью князя Эстерхази, работодателя композитора, а значит, был известным специалистом. Гайдну сделали три операции, но после каждой полип отрастал в носу вновь.

Видя мучения Гайдна, австрийский император Йозеф II, большой поклонник и почитатель творчества композитора, порекомендовал ему своего личного врача и хирурга Джованни Алесандро Брамбиллу. Доверившись выбору монарха, Гайдн согласился на операцию, но хваленый врач применил болезненную и травматичную технику.

На гастролях в Англии Гайдна познакомили со знаменитым лондонским хирургом Джоном Хантером. Тот предложил музыканту сделать ещё одну операцию, но композитор стал теперь осторожным, попросил подождать,

потом ещё и ещё – и так, пока не получил известие о смерти врача.

Более Гайдн не рисковал, до конца жизни мучился от сильных головных болей и ходил с постоянно приоткрытым ртом. Это очень заметно и на его любимом карандашном портрете, сделанном в 1974 году английским художником Дж. Дансом, и на посмертной маске, которую снял преданный слуга.

Быстро и больно

Вплоть до XVII века врачи только назначали хирургические манипуляции, а проводили их цирюльники, нигде, кроме как в цирюльнях, не учившиеся. У последних полы одежды были всегда измазаны кровью больных, в противовес им врачи, на одеждах которых не было ни пятнышка, называли себя «medicus-purus», что в переводе с латыни означало «чистый медик».

Композитору повезло жить в ту пору, когда врачи начали делать операции сами, а цирюльниками стали работать образованные горожане, которые много и с удовольствием учились, читая книги на латыни и греческом. Так как тогда не было адекватного обезболивания, операции старались проводить быстро, совершенствуя технику до такой степени, что, например, ампутация ноги занимала несколько минут.

Исследовав посмертную маску Гайдна, современные врачи подтвердили диагноз полипоза. А изучив воспоминания самого музыканта, его друзей и некоторых врачей, выяснили, что врач из монастыря применял весьма популярную в те времена технику лигирования. Нитью или тонкой проволокой обвивали полип, затягивали его петлей и оставляли так на несколько дней, пока полип, оставшись без питания, не отмирал.

Итальянец Брамбилла полипы вырезал, причём у Гайдна в процессе операции была удалена часть костной ткани носовой раковины – видимо, случайно. Измученному музыканту показалось, что у него отпилили половину носовой кости.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сегодня полипы удаляют с помощью эндоскопической хирургии, но, несмотря на это, они возникают повторно примерно в 70% случаев. Для профилактики повторного возникновения полипов носовые пазухи регулярно промывают солевым раствором. Чтобы снять симптомы болезни (заложенность носа, синуситы...), рекомендуют гормональные препараты в виде назальных спреев.

Фильм «Римские каникулы» сделал Одри необычайно популярной. Миллионы обывателей восхищались точёной фигуркой главной героини. Подумать только: рост – 170 см, талия – 51 см, вес – 45 кг!



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО
ФИО: Одри Хепбёрн

Диагноз: анорексия

Род занятий: киноактриса
Дата рождения: 1929 год
Дата смерти: 1993 год

Военное детство

Когда началась война, десятилетняя Одри жила в оккупированной фашистами Голландии. Если вначале её семья не испытывала на себе ужасов военного времени, то в 1944 году положение резко изменилось.

Позже актриса вспоминала обычное дневное меню того года: суп из диких трав, варево из измельчённых гороховых стручков. Не было в достатке питьевой воды, отсутствовали мыло и топливо. Одри почти всегда находилась в стрессовой ситуации: на её глазах гестапо арестовывало родных и друзей семьи. А после того как девочке пришлось почти месяц прятаться от бомбёжек в заброшенном подвале с крысами, питаясь чем придётся, она заболела инфекционным гепатитом. Её чудом удалось спасти с помощью лекарств, присланных по линии ООН.

Всю последующую жизнь актриса испытывала симптомы анорексии: могла питаться только очень маленькими порциями, мучилась

бессонницей и частыми обмороками. Во время приступов депрессии еду актрисе заменяли сигареты.

Из-за нарушения работы эндокринной системы Одри долго не могла забеременеть, хотя очень хотела иметь детей. У неё было шесть выкидышей, пришлось долго лечиться. Актриса всё-таки родила двух сыновей, но каждая беременность давалась ей с большим трудом.

Хиной и ртутью

Анорексией впервые занялись в Англии в XVII веке. Член Королевского общества врачей Ричард Мортон, изучая возможность лечения туберкулёзных больных, часто сталкивался со случаями полного истощения людей, которым ошибочно ставили диагноз «чахотка», как тогда называли туберкулёз. Мортон описал эту новую, по его мнению, болезнь и назвал её «нервной чахоткой».

Врачи взялись за дело: чтобы избавить больных от рвоты, им давали препараты из хинной коры; заставляли насильно принимать калорийную еду, для чего возле пациента постоянно находилась сиделка; потчевали их препаратами ртути, весьма популярным в то время лекарством «от всего», в частности от депрессии. Когда было замечено, что для больных анорексией характерны замедленные пульс и дыхание, им стали рекомендовать горячие ванны, чтобы выровнять эти показатели.

Так как в поле зрения медиков попадали пациенты с уже крайней степенью истощения, помочь удавалось единицам.

Позже анорексию почти безрезультатно лечили попеременно то психиатры, то эндокринологи, пока в 1980-х годах после нескольких громких смертей американских манекенщиц общество не обратило внимание на распространённость и опасность этой патологии. Тогда было открыто несколько первых специализированных клиник.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

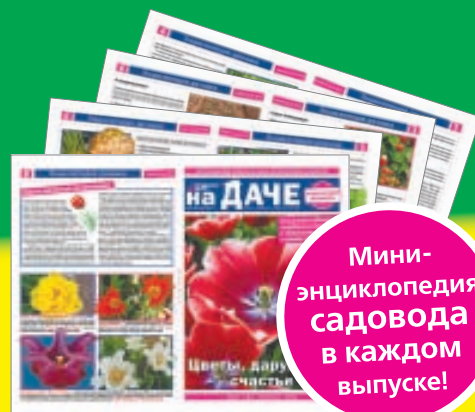
Эффективность лечения напрямую зависит от того, на какой стадии болезни оно начато, но в целом прогноз благоприятный. Больному подбирают индивидуальную диету (существует несколько схем наращивания калорийности питания), различные виды психотерапии. Из лекарств выписывают антидепрессанты и нейролептики.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте больше про дачную жизнь

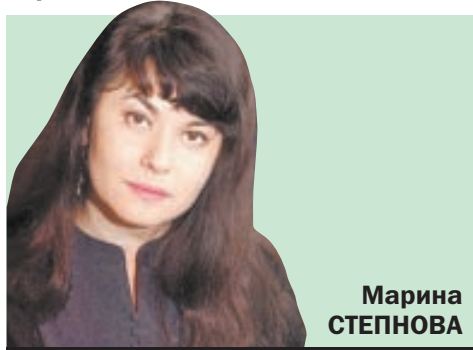


Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту и подписывайтесь!

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

Цена ответа



Марина СТЕПНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Я всё больше не понимаю, как устроены элементарные вещи. Возьмём цены. Нет, я не о том, как они растут, чего об этом говорить? Всё ясно. Я о том, как эти самые цены образуются. На днях мы с мужем купили ножницы по металлу – большие, тяжёлые. Стоили они 416 рублей. Там же, в магазине, мы прихватили общую тетрадь в клетку – весёленькую, толстую, с пружиной. И заплатили за неё 600 с лишним рублей. Это было немного странно, что бумажная тетрадка стоила дороже металлических ножниц, и прямо на кассе мы с мужем принялись азартно спорить, как такое происходит и почему.

Спорить мы продолжили в кафе, самом обычном, сетевом, где за две чашки капучино взяли с нас пятьсот с лишним рублей. Честно говоря, я всегда считала, что московские кофе стремятся занять первое место в мире сразу по двум позициям – самое скверное и самое дорогое. Но тут к привычному раздражению прибавились ножницы и тетрадка.

Я была возмущена. По моему разумению, инструмент не может и не должен стоить дешевле двух чашек кофе и пачки бумажных листов, скреплённых пластмассовой пружиной. Муж мой утверждал, что деньги – просто забавная иллюзия, и стыдил, что я никак не доберусь до «Восхождения денег» Фергюсона, которого он сам зачитал до дыр.

Отчаявшись, я принялась опрашивать друзей и узнала много нового и интересного. Оказывается, мы с мужем не правы оба, потому что погрязли в представлениях индустриального общества, тогда как давно наступило постиндустриальное, в котором себестоимость и кофе, и ножниц, и тетрадки были одинаково ничтожно малы, а потребитель платил только за бренды и смыслы. Я не против брендов и смыслов, честно, но всё равно отказываюсь понимать, как могут быть равны по себестоимости металл и картон.

Как ни странно, успокоилась я буквально вчера в одном милом московском ресторане, куда мы с мужем зашли днём случайно, чтобы забрать бумаги у знакомого. В меню я заглянула из любопытства и удовлетворила его на много лет вперёд. Стейк весом 250 г из японской мраморной говядины стоил в этом ресторане 5750 рублей. А пятисотграммовый из говядины – видимо, похуже – 9350. При этом за любимый мой крем фабрики «Новая заря» просят 37 рублей – и это включая аромат, тубик и коробочку из картона.

Никакого бренда и смысла во всём этом нету. Да и не может быть. Это не мы – нищие, а они – богатые. Это мы все чокнулись и не заметили этого.

Причём давным-давно.

У каждого народа – свои нравы, свой менталитет и свои представления о воспитании детей. Что-то может нам показаться совсем странным и неприемлемым, а некоторые принципы и взгляды мы можем взять на заметку. Вдруг пригодятся?

Япония

В Стране восходящего солнца к процессу воспитания детей подходят очень серьёзно. Возрастные границы чётко разделены, и каждая из них предполагает определённое отношение к детям.

До 5 лет к малышам относятся как к королям, разрешая им вволю играть и шалить. Даже в детских садах есть специальные комнаты, где мальчики и девочки могут разрисовывать стены фломастерами! Вместе с тем дети в Японии не склонны капризничать, требовать развлечения, добиваться новых машинок и кукол. У местных



малышей вообще очень мало игрушек и одежды – их учат довольствоваться тем, что есть. Так что юные сорванцы с удовольствием донашивают одежду и доигрывают игрушки старших братьев и сестёр. Кроме того, родители развивают у детей фантазию, не беря на совместную прогулку игрушки, а обучая малышей играть с тем, что их окружает (с дарами природы). В парке такое раздолье для воображения!

С 5 до 15 лет маленьким японцев учат дисциплине и максимальному послушанию. Методы порой применяются самые что ни на есть строгие. Но поскольку такой подход – часть жизни общества, часть системы, то и воспринимается он детьми нормально. Кстати, в Японии есть урок созерцания – когда целый класс отправляется куда-либо за пределы школы и дети учатся видеть природу, чувствовать и слышать то, что происходит вокруг них. Не правда ли здорово?

После 15 лет к детям относятся как к равным членам общества. Интересно отметить, что в Японии самая низкая преступность и один из самых высоких уровней жизни в мире. Наверняка не последнюю роль в этом играет и воспитание.

США

Мы привыкли говорить об американских гражданах как об обществе потребителей. И доля правды в этом есть. Ведь местные мамы во что бы то ни стало хотят дать своему чаду абсолютно всё, что он захочет, сколько бы эта вещь ни стоила! Многие дети уже в 4–5 лет знают все ведущие марки и бренды в области детских товаров, игрушек. Ежедневные хотения не остаются без внимания родителей, которые спешат удовлетворить желания малышей. Порой доходит до того, что гаражи в домах американцев завалены игрушками, которые были приобретены, чтобы удовлетворить ежесекундную потребность ребёнка в этой вещи.

Уроки послушания

Мировые секреты воспитания



С другой стороны, американцы как никто другой стараются с детства убедить своих детей в том, что они самые лучшие, самые красивые, самые достойные, самые-самые. Воспитать независимую личность – вот их цель. Когда ребёнок совершает промах, ему не преминут высказать поддержку: «У тебя всё получится! Попробуй снова! Ты – победитель!» Согласитесь, у нас зачастую слышна совсем другая словесная реакция.

Швеция

В Швеции к детям относятся как к полноценной личности, у которой есть свои права и обязанности. И главное, что должны обеспечить ребёнку родители, это безопасность. Именно поэтому шведы практикуют совместный сон и не видят в этом ничего плохого. «Вы когда-нибудь видели взрослого шведа, спящего со своими родителями?» – резонно спрашивают они, когда кто-то не разделяет их взглядов. Шведы уверены, что если у родителей нет



времени на проявление любви и заботы в течение дня, то восполнить это можно только ночью, при совместном сне, который помогает ребёнку обрести уверенность в своих силах и даже способствует развитию самостоятельности! И вообще, по их мнению, ребёнок – существо природное, и для полноценного развития ему нужна безопасная среда.

А ещё шведы, как и все европейцы в целом, славятся своей толерантностью и терпимым отношением к «не таким, как ты». В обществе нет жёстких разграничений между здоровыми и инвалидами, между людьми с традиционной и нетрадиционной ориентацией. Вообще любая категоричность во взглядах не культивируется, а воспитываются лояльность и доброе отношение к человеку.

Индия

Индийская мудрость гласит: «Чтобы общаться с другими, используй своё сердце». Этому они и учат своих детей – через сердце и мир эмоций воспринимать окружающий мир. Такое отношение касается не только окружающих людей, но и природы: никого не обижать, быть добрым ко всем, не вредить зверям, птицам и растениям.



Индусы – мудрые родители (хотя многие из них становятся мамами и папами в очень раннем возрасте), никогда не кричат на детей, тем самым обучая отпрысков сдерживать эмоции. Они терпеливы и снисходительны к детским шалостям, понимая, что впереди их ждёт жизнь, полная испытаний.

В школе мальчиков и девочек учат не зубрить, а думать и рассуждать. Рассуждают они, кстати, на совсем недетские темы: «Отношение к смерти», «Необходимость дисциплины» и так далее. Помимо стандартных уроков в индийских школах есть занятия по тренировке памяти и уроки улыбки. Два раза в год вся школа хвалит тех учеников, кто улучшил свои результаты по сравнению с прошлым месяцем.

В каждой стране превеликое множество особенностей отношения к детям. Самое главное среди этого разнообразия – искренняя любовь.

Дария ЖМУРОВА

«САМОЗДРАВ»: ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Дыхательный тренажер «Самоздрав» - современный способ профилактики различных сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, атеросклероза, аритмии, вегетососудистой дистонии и др.

Многолетняя практика применения «Самоздрави» показала, что регулярные дыхательные тренировки с помощью этого аппарата способствуют устранению в организме спазма мелких сосудов за счет восполнения недостатка в артериальной крови углекислого газа, который является природным сосудорасширителем. Это не только помогает нормализовать кровообращение и восстановить нарушенные функции сердца и головного мозга, но и оказывает положительное влияние на весь организм в целом: способствует улучшению состояния бронхолегочной системы, восстановлению сна, снятию головных болей, стабилизации обмена веществ, повышению адаптационных возможностей организма.

ПРИБРЕСТИ «САМОЗДРАВ» МОЖНО:

● по телефону горячей линии **8-800-500-64-19** (звонок бесплатный)

● на сайте www.samozdrav.ru

● в **магазинах «Медтехника»** в вашем городе

Консультация физиолога по телефону **8-800-500-64-19**.

Книга «Выход из тупика»
в подарок каждому
покупателю!

ООО НП «Самоздрав», 443029, г. Самара,
ул. Ново-Садовая, 216-64, РОСЗДРАВНАДЗОР
№РСН 2014/1595. ОГРН 1046300913724. Реклама. 18+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Заканчивается лето, и всем хозяйкам хочется сделать запасы овощей и фруктов. Однако не все виды заготовки продуктов, предназначенных для длительного хранения, одинаково полезны. Попробуем разобраться, как собрать максимальное количество полезных веществ.



Наш эксперт – директор Института питания РАН, академик Виктор ТУТЕЛЬЯН.

Делаем запасы

Рейтинг полезных заготовок



6-е место
пастеризация

Сохраняется 30%
витаминов

Для пастеризации годятся только кислые овощи и фрукты. Этот способ, который ещё называют «лёгкой консервацией», позволяет сохранить часть витаминов, однако важно помнить, что далеко не все микроорганизмы, находящиеся в плодах, в процессе пастеризации погибают. Поэтому пастеризованные овощи и фрукты надо хранить только в холодильнике при температуре от 0 до 6 °С.

4-е место
соление

Сохраняется 50%
витаминов

Соления неплохо сохраняют витамины. Однако излишки соли могут нанести вред организму, поэтому слишком сильно налегать на такие продукты не следует.

2-е место
квашение

Сохраняется 70% витаминов

Квасить продукты лучше всего не в банке и не в кастрюльке, а в бочке, желательно деревянной. Причём бочонок вовсе не обязательно должен быть огромным, в магазинах легко найти небольшую тару объёмом 2–3 л. Для предотвращения образования плесени стенки бочки можно натереть чесноком, а на дно положить листья хрена, чёрной смородины и вишни.

Брожение начинается на второй или третий день и заканчивается на 9–12-е сутки, после чего продукт можно употреблять в пищу.

Хранить бочонок нужно при температуре не выше 20 °С.

5-е место
засахаривание

Сохраняется 40%
витаминов

Измельчённые до однородной массы ягоды перетирают с сахаром в соотношении 1:2, помещают в стерилизованные стеклянные банки и закрывают крышками. Хранить такие заготовки рекомендуется в холодильнике.

7-е место
консервирование

Сохраняется 5–10%
витаминов

Консервировать в герметичной таре можно почти всё – ягоды, овощи, грибы. Такие продукты могут храниться при комнатной температуре в течение года.

Однако консервированные продукты не только сохраняют минимум витаминов, но ещё и нередко содержат агрессивную к слизистым желудка и кишечника уксусную кислоту. Поэтому консервированная еда противопоказана людям с гастритом, язвой желудка или 12-перстной кишки и детям до трёх лет.

1-е место
заморозка

Сохраняется 80%
витаминов

Чем более мощная у вас морозильная камера, тем дольше может храниться продукт. После размораживания овощи и фрукты надо сразу употребить в пищу, повторное замораживание не допускается.

Чтобы сохранить как можно больше витаминов, перед заморозкой необходимо тщательно просушивать плоды, чтобы в пакеты не попала вода.

3-е место
сушка

Сохраняется 60% витаминов

При этом способе из продуктов удаляется до 80% влаги, что обеспечивает их сохранность в течение длительного времени с минимальными потерями минеральных веществ. Хорошо поддаются сушке ягоды, яблоки, груши, зелень.

Пастеризованные овощи хранят в холодильнике

Василиса АНДРЕЕВА

СЕМЬ СПОСОБОВ ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ

Время от времени каждого из нас посещают грустные мысли. К счастью, существуют простые способы поднять себе настроение.

Идите в магазин

Любовь женщин к походам по магазинам с целью развеяться имеет под собой веское научное обоснование. Шопинг действительно способствует повышению настроения, причём у представительниц обоих полов. Положительное воздействие шопинга на настроение длится долго, а негативные побочные эффекты невелики, если вообще присутствуют, уверены американские учёные. Исследователи провели сотни опросов в торговых центрах. Кроме того, покупатели, сотрудничающие с ними, вели дневники, в которых описывали своё поведение в магазинах, настроение, а также покупки, которые их радовали или разочаровывали. Люди, которые приходили в магазин в плохом настроении, были более склонны к импульсивным покупкам. Признались в том, что сделали покупку ради поднятия настроения, 62% опрошенных. 28% респондентов, напротив, потратили деньги, чтобы отметить какое-то событие, уже их к тому моменту порадовавшее. Авторы исследования сделали вывод, что покупки, ставшие своего рода «магазинной терапией», оказались в подавляющем большинстве случаев полезными для тех, кто их сделал, приведя к значительному подъёму настроения и при этом не вызвав сожаления или чувства вины.

Приманка для улыбок

Пейте кефир

В ходе исследований ирландские учёные обнаружили, что в кисломолочных продуктах находится особая бактерия, обладающая успокоительными свойствами. За счёт особого воздействия на мозг бактерия вызывает снижение уровня стресса и необоснованных страхов. Исследование также подтвердило особую связь мозга и желудка, когда последний с помощью нервной системы постоянно оказывает влияние на то, как себя человек чувствует и даже воспринимает окружающий мир. Поэтому, если с желудочной микрофлорой всё будет в порядке, тоска пройдёт сама собой.

Откажитесь от фастфуда

Испанские учёные установили прямую связь между потреблением фастфуда и возникновением депрессии. В исследовании принимали участие 9000 человек, в течение 6 месяцев. Учёные установили: у людей, которые питаются фастфудом, на 51% повышен риск развития депрессии, причём чем больше в рационе продуктов быстрого питания, тем этот риск выше.

Следите за осанкой

Путём научных исследований было установлено, что люди, сидящие прямо, чувствуют себя автоматически сильнее и увереннее. Согнутая спина, опущенные плечи и «повешенный нос» вряд ли смогут улучшить настроение.

Займитесь спортом

Регулярные физические упражнения – мощное средство защиты от стресса и депрессии. Повышение температуры тела в процессе тренировки уменьшает мышечное напряжение и улучшает кровообращение в головном мозге. Кроме того, спорт способствует выработке в организме так называемых гормонов радости – эндорфинов. Во время тренировки уровень эндорфинов возрастает в 5 раз и остаётся высоким в течение полутора часов после окончания занятий.

Запишитесь в хор

Учёные установили, что у людей, поющих вместе, вырабатывается окситоцин, который помогает расслабиться, отвлечься от проблем, избавиться от стрессов. А в нагрузку

к хорошему настроению певцы получают ещё и крепкий иммунитет. Пение способствует тому, что в организме образуются белки иммуноглобулины. Благодаря этому у поющего человека улучшается иммунитет. Статистика показала, что певцы, участвующие в любительских и профессиональных хорах, реже страдают вирусными инфекциями.

Следите за освещением

Опасен как слишком яркий свет, так и недостаток освещения. Слишком сильный свет способен усилить стрессовую ситуацию и даже дать толчок к развитию депрессии, считают учёные из США. Именно поэтому специалисты советуют принимать все важные решения при слегка задернутых шторах. Однако и длительное нахождение в темноте или сумерках приводит к снижению настроения. Специалистами был поставлен эксперимент на хомяках. Грызунов разделили на две группы и посадили в разные клетки. Одну клетку помещали на солнечный свет на 16 часов, другую – только на 8 часов в день. Те животные, которые меньше находились на свету, стали демонстрировать признаки беспокойства и потеряли аппетит, в то время как грызуны из другой группы продолжали оставаться бодрыми и весёлыми.

Ирина КОМЯГИНА



Певица Анастасия Стоцкая успевает быть прилежной мамой, заниматься творческой карьерой и уделять время себе. О том, как ей всё удаётся, артистка рассказала в интервью корреспонденту «АиФ. Здоровье».

Быть в форме

– Анастасия, лето уже закончилось. Удалось ли вам отдохнуть?

– Традиционно мы дважды в год отправляемся на отдых с мужем и сыночком. Но в этом году так вышло, что новогодние каникулы мы провели в Москве, а совсем недавно я вернулась из пресс-тура по Лос-Анджелесу и Лондону. Вместе со мной в увлекательное заграничное путешествие полетели моя мама и сын Саша, которому в июле исполнилось 4 года. Мы достаточно интересно втроем провели время: побывали в Диснейленде, побродили по паркам и скверам Лондона. А сейчас муж с ребёнком поехали на море, а я осталась в Москве – репетиции начались полным ходом!

– Наверняка во время путешествия вы баловали себя блюдами местной кухни. Как вам удаётся сохранять фигуру?

– Всё время стараюсь держать себя в форме: правильное питание, массажи, диеты, детокс-программы плюс занятия спортом, но, как и всякий нормальный человек, срываюсь – и всё приходится начинать снова.

– Каких продуктов нет в вашем рационе?

– У меня нет такого, чтобы я жёстко ограничивала себя в тех или иных продуктах. Просто стараюсь меньше употреблять мучного, сладкого, вредного, жирного, зато налегаю на каши и фрукты. Фастфуд – совершенно не моя история! Мне неприятны сами ощущения после употребления быстрой еды. Максимум картошку фри могу мимоходом «украсть» из тарелки мужа или сына.

Радости творчества

– Помимо правильного питания, что, на ваш взгляд, важно для женщины?

– Для хорошего самочувствия женщины крайне важны здоровый сон, чувство гармонии с собой, окружающим миром, людьми, которые тебя окружают. Если ты занимаешься любимым делом, получаешь удовольствие от жизни, твой настрой и мысли позитивны, то и выглядеть ты будешь превосходно!

Анастасия Стоцкая:

«Не считаю, что нужно кричать о личной жизни»



– Вам по роду деятельности приходится сталкиваться с недосыпками, перелётами. А на проекте «Один в один!» вы подверглись испытанию сильным гримом. Как справлялись?

– Безусловно, в каждой профессии есть свои нюансы. Но, знаете, моему папе, анестезиологу-реаниматологу, приходится ежедневно сложнее в его работе. На этом фоне провести полдня в гриме – это пустяк! Правда, на протяжении всего проекта у всех его участников была аллергия: у кого чуть больше, у кого меньше. Это естественная реакция кожи на агрессивный химический состав.

– Какой из сыгранных вами персонажей на этом проекте запомнился больше всего? Работа над чьим образом далась тяжело?

– Сложными были те персонажи, которые далеки от моей манеры исполнения стилистически, фактурно. Это в первую очередь легенды советской песни: Анна Герман и Людмила Зыкина. А также мужские образы: Филипп Киркоров и Святослав Вакарчук. Ведь как бы ни постарались гримёры и костюмеры максимально приблизить тебя внешне к изображаемому персонажу, всё же мужской тембр повторить не так просто. Но именно эти образы, на мой взгляд, получились самыми интересными. Какой образ вышел наиболее удачным, решать зрителям. Я же всегда самокритична и в каждой своей работе вижу недочёты, поэтому у меня нет какого-то любимого образа.

– Анастасия, какие сюрпризы вы готовите своим поклонникам в ближайшее время?

– Сейчас усердно репетирую роль Лины Ламонт, звезды немого кинематографа, в бродвейском мюзикле «Поющие под дождём». Впервые в музыкальной постановке я не пою и не танцую. Правда, раскрою маленький секрет: есть там один номер, где Лина, обладающая высоким противным голосом, по сценарию поёт мимо нот. Этот персонаж очень комичный, характерный. Я считаю, Лина Ламонт – самый сложный и вместе с тем самый интересный персонаж в мюзикле.

Главное – сын!

– Представляю, какой у вас сейчас плотный график! Время на сына остаётся?

– Поверьте, я успеваю проводить больше времени с ребёнком, чем мамы, работающие бухгалтерами, учителями, банкирами, ведь мой график ненормированный. Порой бывают периоды, когда я не занята ничем, кроме записей в студии, фотосессий. Сашенька нисколько не обделён материнским вниманием, и я стараюсь по возможности брать его повсюду с собой. Сейчас он – главный. Все решения принимаю с учётом его интересов. Например, я не позволю себе отправиться на несколько месяцев в другой город пусть даже ради перспективного выгодного проекта, зная, что мой ребёнок будет страдать. И сама долго не могу без него! Я абсолютно не карьеристка. На такие жертвы ради профессии не готова!

– Вы строгая мама?

– Наверное, как и большинство мам, я балую своего первенца Сашеньку до безумия, но могу быть строгой, если требуется: повысить голос, если малыш где-то не прав, плохо ведёт себя, начинает швырять вещи. Только без малейших проявлений жестокости – она недопустима со стороны родителей. Дети копируют наше поведение, манеры, проявление эмоций, поэтому мы обязаны быть мудрыми и терпеливыми по отношению к ним.

– В отличие от многих звёзд шоу-бизнеса вы предпочитаете не посвящать прессу и фанатам в дела своей семьи. С чем это связано?

– Знаете, я не считаю, что нужно кричать на каждом шагу о счастливой личной жизни. Кто-то всюду участвует в каких-то семейных фотосессиях с мужем и детьми, другие напрочь не подпускают журналистов к личной территории. Я придерживаюсь в этом вопросе золотой середины. И дело тут вовсе не в суеверии. Рассказываю о своей семье ровно столько, сколько считаю нужным. Хотелось бы, чтобы зрителям и читателям была больше интересна творческая сторона моей жизни. Но, зная психологию людей, осознаю, что это невозможно: нам всегда хочется заглянуть в чью-то замочную скважину.

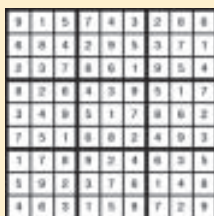
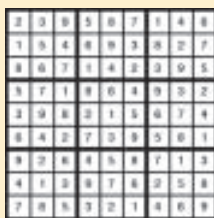
Беседовала Анна АНИСИМОВА

На серьёзные жертвы ради любимой профессии я не готова

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 641
№ 642



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Мутация – Каламата – Бортник – Разведка – «Реал» – Ночь – Окно – Лель – Гад – Дело – Дион – Салат – Райкин – Ньюша – Камфара – Диабет – Ландо – Штиль – Моне – Ницше – Сатана – Фигня.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Парадокс – Конкубина – Бородин – Тьма – Металлолом – Шеф – Фат – Лиена – Конь – Спальня – Чука – Якорь – Лион – Автородео – Развод – Дон – Духи – Анаконда.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Таблетка от старости: будет ли изобретена?
- Здоровье школьников: как его сохранить
- Мужчина и женщина: кто умнее?
- Болезни щитовидки: тревожные симптомы
- Консерванты в косметике: опасны или нет?



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Чтобы достойно пройти затянувшееся кризисное время, надо многое уметь. Ответьте на вопросы теста и узнайте, смогут ли вам помочь ваши руки в случае непредвиденных обстоятельств заработать себе на жизнь.

За каждый ответ «а» начислите себе 3 балла, за ответ «б» – 2 балла, за ответ «в» – 1 балл.

1 Представьте, что вам необходимо сделать скворечник: сколько, на ваш взгляд, времени вы бы на это затратили?

- а) Меньше часа.
- б) Один-два часа.
- в) Больше двух часов.

2 Если у вас вышел из строя какой-нибудь бытовой прибор, вы:

- а) попытаетесь сами починить его;
- б) отвезёте прибор в мастерскую;
- в) купите новый.

3 У вас в квартире стал протекать кран – и вы:

- а) самостоятельно отремонтируете его;
- б) обратитесь за советом к близким и с их помощью постараетесь найти решение;
- в) вызовете сантехника.

4 Любили ли вы в детстве собирать конструктор, клеить модели или заниматься чем-нибудь подобным?

- а) Да, очень.
- б) Иногда.
- в) Нет.

Какой из вас самоделкин?



5 Решившись на ремонт в квартире, вы предпочтёте:

- а) всё делать собственноручно;
- б) пригласить на помощь друзей и родственников;
- в) воспользоваться услугами специалистов.

6 Постоянно ли вы совершенствуете себя, овладевая новыми умениями?

- а) Да, постоянно.
- б) Стремлюсь к этому, но не всегда хватает времени.
- в) Нет, не вижу в этом необходимости.

7 Любите ли вы работать на земле?

- а) Да, люблю.
- б) Скорее да, чем нет.
- в) Нет, это не про меня.

8 Вы мастерите что-нибудь своими руками?

- а) Иногда бывает.
- б) Редко.
- в) Практически никогда.

9 Любите ли вы готовить, придумывать какие-нибудь эксклюзивные кулинарные блюда?

- а) Да, мне это очень нравится.
- б) Иногда, по настроению.
- в) Я не умею готовить.

10 Существует изречение «Человек должен посадить дерево, построить дом и вырастить ребёнка». Что уже удалось сделать вам?

- а) Всё из перечисленного.
- б) Одну-две вещи из трёх.
- в) Ничего.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

10–16 баллов. Руки вас вряд ли прокормят. Похоже, даже обычная отвёртка кажется вам сложным прибором. Когда у вас возникает необходимость что-либо отремонтировать, вы наверняка предпочитаете без лишних хлопот доверить эту работу профессионалам. Надеемся, что вы самостоятельно способны хотя бы вбить в стену гвоздь, не получив при этом никаких травм.

17–23 балла. Кое-что, бесспорно, делать вы умеете, но, как известно, нет предела совершенству. Старайтесь всегда узнавать что-то новое! Ни в коем случае не останавливайтесь на достигнутом: в наше изменчивое время даже самые на первый взгляд бесполезные навыки могут пригодиться!

24–30 баллов. Вас можно поздравить: руки у вас, скорее всего, золотые! На хлеб с маслом вы себе всегда зарабатываете. Остерегайтесь лишь коварной дамы по имени лень.

Составил
Дмитрий СВИРИДОВ

Просто анекдот

То, что в эпоху Интернета тиражи газет падают, неудивительно. Удивительно то, что сообщения, которые пишут в подъездах на стенах, пользуются неослабевающей популярностью.

Сброшенные в спортзале килограммы терпеливо ждали меня в холодильнике.

Судоку

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

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

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

№ 641

№ 642

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

ОПЕЧАТКА В КОДЕ, КОТОРАЯ МОЖЕТ СТАТЬ СЕМЕЙНОЙ ТРАДИЦИЕЙ

РУССКИЙ КОМПОЗИТОР, ВЗЯВШИЙ ЗА ПЕРВУЮ СИМФОНИЮ ТОЛЬКО В 34 ГОДА

НЕКИЙ МОШЕННИК ВИКТОР ЛЮСТИГ ДВАЖДЫ УХИТРИЛСЯ ПРОДАТЬ ЭЙФЕЛЕВУ БАШНЮ НА ...

ТРОЯНСКИЙ ...

ГРЕЧЕСКИЕ МАСЛИНЫ

«... БОЕМ»

ОТ КАКОЙ ЗМЕИ СПАСАЕТСЯ ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС В КУЛЬТОВОМ ФИЛЬМЕ?

МОРЯЦКАЯ ЭМБЛЕМА

ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ПОНИМАЕШЬ ОКОНЧАТЕЛЬНО, ЧТО «ХОРОШЕЕ ДЕЛО БРАКОМ НЕ НАЗОВУТ»

СБОРЩИК ДИКОГО МЕДА

«ГОВОРЯТ, ЧТО ДУША НА ... ОТДЕЛЯЕТСЯ ОТ ТЕЛА И ПУТЕШЕСТВУЕТ ПО ПАРАЛЛЕЛЬНОМУ МИРАМ»

ВОДОРОСЛИ В ЯПОНСКИХ РОЛЛАХ

ШОУ ЛИХАЧЕЙ

СЭР ИЗ МАФИИ

ПОДАРОК С НОТАМИ

АДРЕС ФРАМУГИ

МАДРИДСКИЙ СПОРТКЛУБ

«КОМНАТА ХРАПА»

ПОЛЗУЧАЯ ТВАРЬ

OLEG

ЗВЕЗДА МИРОВОЙ ЭСТРАДЫ, ОТПЕВШАЯ ГИБЕЛЬ «ТИТАНИКА»

1

«ГРАЖДАНСКАЯ ЖЕНА» У ДРЕВНИХ РИМЛЯН

«НЕ ВЗЯВШИСЬ ЗА ... СТРАШАСЬ НЕУДАЧИ, ТЫ ВСЕ ПРОИГРАЕШЬ, А МОГЛО БЫТЬ ИНАЧЕ»

ПАСТУХ ИЗ ОПЕРЫ «СНЕГУРОЧКА» НИКОЛАЯ РИМСКОГО-КОРСАКОВА

ЛЕГЕНДА НАШЕГО БАЛЕТА ИЗ ЛЮБОВНОГО СПИСКА ГАЛИНЫ БРЕЖНЕВОЙ

КРОШЕВО ИЗ ОВОЩЕЙ

ФРАНЦУЗСКИЙ ГОРОД С МУЗЕЕМ ТКАНИ

2

САХАРНЫЙ НЕДУГ

ПАХУЧЕЕ ВЕЩЕСТВО ИЗ СЕРДЕЧНЫХ ИНЪЕКЦИЙ

ПРИСТАВКА К САМОМУ ГЛАВНОМУ ПОВАРУ НА РЕСТОРАННОЙ КУХНЕ

САМОДОВОЛЬНЫЙ ХЛЫЩ

КТО ПРИНЯЛ ФОРМУ ЖЕНСКОЙ ЮБКИ РАДИ ИСКУШЕНИЯ ГЕРОЯ ПУШКИНСКОГО СТИХОТВОРЕНИЯ «МОНАХ»?

СВЕТ ЗЛА

МОРСКОЙ ЗАСТОЙ

ПЛАКАТ В ЮРИДИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ГЛАСИЛ: «ЗАКОН СУРОВ! НО ЭТО ВСЕ ...!»

КАКОЙ ЭКИПАЖ СТАЛ ТАЧАНКОЙ В РОМАНЕ «ЧАПАЕВ И ПУСТОТА» У ВИКТОРА ПЕЛЕВИНА?

КТО ПОДСКАЗАЛ АДЛЬФУ ГИТЛЕРУ ЛЮБИМЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА?

АиФ здоровизм

С годами у многих появляются накопления, хотя бы жировые.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 36 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
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.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 27.08.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 01.09.2015 г.
Заказ № 128-2015. Тираж 450 583 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431