



**ТЕМПЕРАТУРА –
сбивать или нет?**

стр. 4 »



**Какая еда СОГРЕЕТ
В ЗИМНИЕ холода**

стр. 14 »

ЗДОРОВЬЕ



АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

**ПЕНИЕ УКРЕПИТ
ДЕТСКИЙ
ИММУНИТЕТ**

стр. 9

ЗДОРОВЬЕ

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ 16+

№ 51 (1081), 2015 15 – 21 ДЕКАБРЯ



**Анита Цой:
«Не бойтесь совершать
семейные подвиги»**

стр. 23 »

5 Пневмония
Кто в группе
риска?

**10 Декабрьская
депрессия**
Лечимся... светом

МАЛЫШАМ В СЕЗОН ПРОСТУД
РАСТИРКА DR. VERA
ТУТ КАК ТУТ!

Натуральные природные средства.
Малышам в сезон простуд!

Созданы реальной мамой-педиатром,
сторонником натуротерапии.

- Бальзам разогревающий «Барсучий жир» 100% Dr.Vera
- Растирка для тела с эвкалиптом и анисом при простуде Dr.Vera

Спрашивайте в аптеках города.

Dr.Vera
100% ХИТЫ
НАТУРОМЕДИЦИНЫ
www.asoyuz.com

реклама

РЕКЛАМА
РН: 71-MD12-021-01 от 22.08.2010.

Брал®

ДВАДЦАТЬ ЛЕТ
ХК
В РОССИИ

сила трех компонентов
против:

-боли
-спазмов
-колик

Брал®

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Боли при переедании

Праздники – это, в первую очередь, период застолий. Как ни печально, но многим из нас не удается пережить их без последствий для организма. К сожалению, практически ни один стол не обходится без жирной, острой, копченой пищи. А наш организм оказывается к этому не готов. В результате – почечная и желчная колики, спазмы кишечника вот далеко не полный список симптомов, сопровождающих нас в это время.

Тост за тостом

Праздник не будет праздником, если не поднять за него пару бокалов! Если вы не убежденный проповедник безалкогольного образа жизни, то выпьете несколько бокальчиков чего-то крепче сока. И как правило, на следующее утро проснетесь с симптомами, которые в народе называют похмелье. И сопряжены они с головной болью.

Интересные дни

Боли при менструациях знакомы почти каждой женщине. Они могут испортить значительную часть праздников, лишить хорошего настроения и возможности активно проводить выходные. Поэтому, чтобы критические дни потеряли свою болезненность, а вы не выпали из череды культурных и спортивных мероприятий, необходимо заранее позаботиться о наличии в аптечке соответствующих препаратов.

От вирусов никуда

Зима и начало весны в наших краях – это еще и период простудных, вирусных заболеваний, которым неотъемлемо сопутствует повышение температуры тела.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ВЗАИМОСВЯЗЬ

Переломы укорачивают жизнь

Все виды переломов у пожилых людей, кроме переломов пальцев, увеличивают вероятность преждевременной смерти, установили американские учёные из Сан-Франциско. В их масштабном исследовании приняли участие более 230 000 мужчин и женщин старше 45 лет. Средний возраст участников на момент начала исследования в 2006–2008 годах составил 63 года. Учёные наблюдали за добровольцами до 31 декабря 2013 года, анализируя данные об их здоровье, социальном статусе и продолжительности жизни.

Оказалось, что люди, у которых в результате остеопороза возникали переломы, в 2 раза чаще умирали преждевременно по сравнению с теми, у кого переломов не было.



ИНТЕРЕСНО

Кареглазые брюнеты

Как выглядели древние предки европейцев, узнали швейцарские учёные, которые провели генетические анализы человеческих останков, обнаруженных в швейцарской пещере Бишон и на территории Грузии.

Возраст швейцарской находки около 13 700 лет. В Грузии же были обнаружены скелеты людей, живших 9700 и 13 300 лет назад.

Учёные смогли идентифицировать гены, ответственные за пигментацию. У всех древних мужчин, останки которых были изучены, были карие глаза и тёмные волосы, однако кожа человека, обнаруженного на территории современной Швейцарии, была темнее, чем у людей, чьи останки были найдены в Грузии.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Недосып и пересып

У людей, которые рано встают в будни и отсыпаются в выходные дни, увеличен риск развития диабета, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний, считают американские учёные из Университета Питтсбурга.

Они следили за здоровьем и образом жизни почти 500 мужчин и женщин в возрасте от 30 до 54 лет. Все участники эксперимента носили специальные браслеты, отслеживающие их активность в течение дня и характер сна по ночам.

Оказалось, что 85% участников по выходным пытаются компенсировать недостаток сна в рабочие дни – они ложатся спать позже и дольше спят. У тех мужчин и женщин, чей распорядок сна и бодрствования в выходные сильнее всего отличался от режима будних дней, наблюдались

НАГРАДА



Грязная пепельница

Министр по экономике и финансовой политике ЕЭК Тимур Сулейменов второй раз подряд получил премию «Грязная пепельница», которой международная анитабачная общественность награждает за «особые успехи» в лоббировании интересов табачной промышленности. Инициаторами премии стали общественные организации из стран – членов Евразийского экономического союза: белорусское объединение «Трезвенность – Оптималист», Коалиция «За Казахстан, свободный от табачного дыма», Коалиция «За Кыргызстан, свободный от табачного дыма», Российская анитабачная коалиция.

Разработанное под началом Сулейменова «Соглашение о принципах ведения налоговой политики в области акцизов на табачную продукцию» подразумевает сближение ставок акцизов на табачную продукцию в России, Беларуси, Казахстане, Кыргызстане и Армении по самому «низкому сценарию». Благодаря этому ставки табачных акцизов в этих пяти странах ещё 5 лет будут оставаться мизерными, а смертность и заболеваемость, связанные с курением, наоборот, высокими.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Гены ожирения

Вес мужчин отражается на их сперме, и тучные отцы могут передать склонность к ожирению своим детям, считают американские учёные.

Они сравнили сперму 13 худых и 10 полных мужчин и обнаружили различия в «метках» на ДНК, влияющих на активность генов. «Сдвинулись» около 9 тысяч генов, в том числе ФТО – ген, который специалисты однозначно связывают с ожирением.

Учёные предложили тучным участникам эксперимента похудеть, пройдя операцию по шунтированию желудка. Спустя несколько недель «метки» в сперме поменялись у 1500 генов, спустя год – у 4 тысяч.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил ГРУШЕВСКИЙ, пародист

Михаил Грушевский – актёр, юморист, пародист, учился в Институте стали и сплавов, работал в НИИ, откуда, решив сменить амплуа, ушёл в театр-студию «Гротеск». Впервые выступил с пародией на Михаила Горбачёва в 1989 году в телепрограмме «Взгляд». С тех пор пародии на известных политиков – конёк артиста. Сегодня Михаил Грушевский – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

В 200 раз зарплата главных врачей больниц в некоторых регионах превышает среднемесячный заработок обычных медиков.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Диабет бьёт в зубы

Больные диабетом теряют зубы чаще тех, кто не страдает от этой болезни, говорят американские учёные из Университета Дьюка.

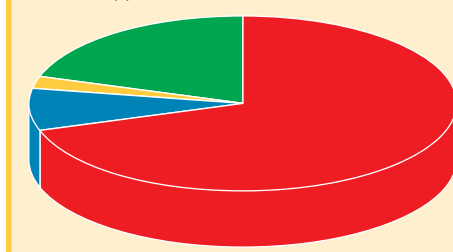
Они проанализировали данные 37 000 пациентов и обнаружили, что у страдавших диабетом чаще наблюдались болезни дёсен, что значительно повышает риск выпадения зубов.

Исследователи рекомендуют диабетикам тщательно соблюдать правила ухода за зубами и регулярно ходить к стоматологу.

ОПРОС

Стоит ли позволить использовать «материнский капитал» на лечение ребёнка?

- 70%** Да, родители должны сами решать, как израсходовать эти деньги
- 8%** Улучшение жилищных условий, оплата учёбы – возможностей и так достаточно, спасибо и за это
- 2%** Не знаю, не думал(а) об этом
- 20%** А что, на эти деньги нельзя лечить детей?!



Всего в опросе приняли участие 7584 человека. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ПСОРИАЗ ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Эффективность и безопасность гомеопатического лекарства (не БАД) «Лома Люкс Псориалис» (США), созданного на основе микродоз солей никеля и брома из минералов Мертвого моря, подтверждена 20-летней практикой. Уже в течение курса лечения исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. Значительно увеличивается ремиссия. Принимается **внутри** 1 раз в день натошак.



СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ ГОРОДА!
Телефон **003**
Справки
(495) 645-68-80
Отзывы
www.lomalux.ru
Рег. № П015963/01 от 16.09.2009 г.
На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Лучший подарок близким
www.orion.su

БОЛЯТ НОГИ?

Артрит?
Артроз?
Варикоз?

Лазерный аппарат «ОРИОН СТЕП» более 20 лет применяется для качественного лечения артритов, артрозов, остеохондроза, грыж, пяточных шпор, трофических язв, варикоза, гипертонии, ИБС, аритмии!

«ОРИОН СТЕП» удобен, компактен, прост, не требует специальной подготовки. «ОРИОН СТЕП» быстро снимает боль, воспаление, отеки, спазмы, способствует восстановлению хрящей и поверхностей суставов, улучшает обмен веществ, питание тканей кислородом, снижает вязкость крови, уровень холестерина и риск тромбообразования.

Разрешен Минздравом РФ с 1993 года!

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 8 (800)505-2025, 8 (495) 921-3323

Санкт-Петербург (812)764-01-01, 557-70-75, 535-7476, 244-7231; Барнаул (3852)60-55-38, 24-15-12; Великий Новгород (8162)78-99-60; Владивосток (4232)30-04-96, 34-6387, 41-40-40; Кострома (4942)55-55-53; Иркутск (395)264-8515, 225-11-00; Калининград (4012)77-55-10; Красноярск (391)264-53-53, 221-43-03; Краснодар (861)218-75-79, 222-35-64, 253-70-84, 200-13-08; Курск (4712)74-61-77; Мурманск (815)231-99-85, 44-19-19; Новосибирск (8617)61-04-86; Пермь (3422)29-77-00,36-22-18; Ростов-на-Дону (8632)62-31-40, 46-08-81; Северодвинск (8184)56-77-59; Сургут (3463)44-92-80; Таганрог (8634)31-28074; Улан-Удэ (3012)30-72-11; Ханты-Мансийск (3467)32-48-71; Челябинск (351)790-91-40, 248-54-86.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

**Игорь Парфёнов:**

«Быть лучшими – одна из наших главных традиций»

Боткинская больница – одно из старейших в Москве медицинских учреждений. В этом году больнице исполняется 105 лет.

Для столь солидного возраста больница выглядит на редкость современно. О богатой истории учреждения напоминают разве что старинные корпуса и архивные фотографии, ставшие частью экспозиции больничного музея. За долгий век существования Боткинской в ней сформировалась своя медицинская школа, имеющая славу не только в России, но и за рубежом.

Но времена меняются. Настолько важны для сотрудников этого легендарного лечебного учреждения вчерашние традиции сегодня, в век высоких технологий?

С этого вопроса мы и начали беседу с заместителем главного врача Боткинской больницы по лечебной части, доктором медицинских наук, профессором Игорем ПАРФЁНОВЫМ.

На передовых позициях

– Игорь Павлович, имеют ли для вас значение традиции или сейчас, в век высоких технологий, они не важны?

– Да, имеют, и очень большое. Наша больница изначально основывалась как самая передовая в Москве. Её будущий первый главный врач Фёдор Александрович Гетье ездил в Европу, чтобы изучить опыт лучших клиник и перенести его на базу своего учреждения. Идея концентрации всего самого передового была изначально заложена в проект Боткинской больницы, и она сразу стала одной из ведущих лечебниц Москвы и России. Это планка, которую нельзя опускать. Быть лучшими – одна из наших главных традиций. Мы хотим оставаться лучшей больницей Москвы, и, надеюсь, у нас это получается.

– Какими из последних технологических достижений вы можете гордиться?

– Боткинская больница многопрофильная. У нас оказывается медицинская помощь по самым разным направлениям: хирургия печени и поджелудочной железы, колопроктология, кардиохирургия, эндоваскулярная и сосудистая хирургия, хирургия аритмий. Если мы говорим о нейрохирургической клинике, то это и нейротравма, и нейрохирургия опухолей и врождённой сосудистой патологии. При этом используются все самые современные методики – нейронавигация, нейрофизиологический мониторинг, операционный микроскоп. Наша гордость – робот-ассистированные операции на современном хирургическом комплексе «Да Винчи».

В Боткинской больнице используются все самые современные методики

– У вас даже главный врач (один из лидеров хирургической гепатологии и панкреатологии, доктор медицинских наук, профессор Алексей Шабунин. – Ред.) оперирует, что бывает не так уж часто...

– Я и сам хирург, и могу сказать так: если главный врач – хирург, то для больницы это хорошо. Потому что это люди очень ответственные, умеющие концентрироваться на каждой детали, но при этом способные видеть всю картину в целом. Как подготовлена операционная, всё ли готово к операции, в каком состоянии оборудование, какого качества расходный материал – ничто не ускользнёт от взгляда опытного хирурга. Это не только постоянная тренировка ума, интеллекта, быстроты реакции, хирургической памяти, это особая организация мозга, которая позволяет оценить механизм функционирования всей больницы и каждого её отдельного звена.

Школа врачебного «рукоделия»

– Сегодня все говорят об открывшемся в вашей больнице симуляционном центре. Как вы думаете, почему он появился именно в Боткинской?

– Наша профессия состоит из теоретических знаний, которые требуют постоянного обновления, пополнения и совершенствования, в том числе практических навыков врачебного «рукоделия», которые необходимо развивать и укреплять. Понятно, что делать это на живых людях – не лучший вариант.

Для этого и был создан многофункциональный симуляционный центр. Почему у нас? Потому что в многопрофильной больнице работают ведущие специалисты почти по всем направлениям. Кроме того, на базе Боткинской больницы находятся 6 специализированных городских центров. Это база 28 кафедр 4 ведущих учебных заведений страны.

– Есть ли уже первые результаты работы вашего симуляционного центра?

– Учебные занятия в симуляционном центре начались ещё в сентябре, и за это время у нас прошли обучение уже более 100 курсантов по различным направлениям – базовый и продвинутый курс лапароскопической хирургии, сердечно-лёгочной реанимации, эндоурологических операций, курс по развитию сестринских навыков. Ждём новых учеников.

– Читала восторженный отзыв лорврача, посетившей ваш центр. Она пишет, что, работая буром, физически ощущала кость пациента.

«Они живые!» – пишет она о симуляторах (анатомические модели всех органов и частей тела человека. – Ред.)...

– Абсолютно верно, компьютерной программой в тренажёре заложена обратная связь. Это симуляторы высшего уровня реалистичности. То же можно сказать и о роботах-манекенах, которые демонстрируют поведение живого человека: мы видим изменения давления, пульса, реакцию на введение тех или иных лекарственных средств, у них появляется кровь, они стонут, у них текут слёзы, они, наконец, могут умереть. Да, здесь всё по-настоящему, и всех это потрясает. Роботы реагируют на всё, почти как живые люди. Кроме того, все занятия записываются на видеореагенты, и потом происходит дебрифинг – подробный анализ ошибок, «разбор полётов».

В некоторых программах указание на ошибки заложено изначально. Есть также программы для продвинутых специалистов, которые стремятся усовершенствовать тот или иной навык. Скажем, врач владеет лапароскопической хирургией органов брюшной полости, но хотел бы освоить хирургию забрюшинного пространства или другие направления хирургии. Такие возможности у нас есть.



Без крови и боли

– Какие у Боткинской планы и перспективы?

– Кроме улучшения количественных показателей мы активно работаем над качеством оказания медицинской помощи и её доступностью. Среди первоочередных задач – повышение качества диагностики и лечения за счёт внедрения новейших методик по нейрохирургии, офтальмологии, роботической и лапароскопической хирургии, оториноларингологии и другим профилям.

А вообще наша основная надежда связана с расширением возможностей малоинвазивной, минимально травматичной хирургии, когда сложные операции делаются без большого разреза, практически без крови и боли. Когда операции в её привычном понимании вообще нет.

– Странно слышать такое от хирурга...

– Во все нет. Благодаря распространению практики малотравматичных методов лечения сокращается средняя продолжительность лечения и уменьшается вероятность осложнений после операций.

Помню времена, когда только появилась лапароскопическая хирургия. Тогда далеко не все мои коллеги были готовы воспринять её всерьёз. Ещё несколько лет назад даже вообразить было сложно то, что сейчас возможно сделать с помощью эндоскопической техники и современных методик. Это самые сложные манипуляции – резекция печени, поджелудочной железы, почек, предстательной железы, гастроэктомиа, удаление сегментов желудочно-кишечного тракта...

Мало того, не только удаление, но и восстановление и реконструкция органов осуществляются лапароскопически, в том числе с использованием нашего «умного» робота «Да Винчи».

Раньше считалось: чем больше доступ, чем больше разрез, тем больше хирург. Сейчас ровно наоборот: чем меньше разрез – тем больше хирург.

Беседовала
Василиса АНДРЕЕВА



Фото Валерия Аристового



Загадки лихорадки

Отчего она возникает

Этот симптом у многих вызывает тревогу. Повышенная температура тела (или гипертермия) прочно ассоциируется у нас с болезнью.

НО всегда ли это так? Когда, взглянув на градусник, нужно бить тревогу, а когда нет?



Слово – врачу-неврологу, доктору медицинских наук, профессору, автору книг по здоровому образу жизни Евгению ШИРОКОВУ.

Универсальная защита

По мнению нашего эксперта, повышение температуры – одна из самых уникальных и самых интересных реакций нашего организма на воздействие извне и патологические процессы внутри, которую невозможно объяснить даже с позиций современной термодинамики.

К примеру, как получается, что, попав в крайне низкую температуру (воздуха, воды), мы не сразу охлаждаемся? Ответ и сложен, и прост: на помощь приходит повышенная выработка особых белков, стимулирующих структуры головного мозга, которые управляют сложным термодинамическим процессом в нашем организме и ускоряют обмен веществ. А заодно – и иммунные процессы.

Кстати

Температура тела подразделяется на:

- субфебрильную (37–38 градусов);
- фебрильную (38–39 градусов);
- высокую (39–40 градусов);
- чрезмерную (свыше 40 градусов).



Если температура повышается без видимых причин, нужно разбираться

То же происходит, когда мы заболеваем, что даёт нашему организму возможность мобилизовать все свои силы на борьбу с патогенными микроорганизмами. А посему бороться с субфебрильной температурой (до 38 градусов) жаропонижающими средствами врачи не советуют.

Идём на понижение?

Другое дело, если температура тела превышает 39 градусов и выше и длится дольше нескольких дней, а тем более недель. С такой гипертермией нужно бороться: резервы организма

небезграничны и при повышенной скорости обмена веществ быстро истощаются.

Не стоит долго терпеть и субфебрильную температуру, особенно если она затягивается и сопровождается плохим самочувствием, что чаще всего бывает при температуре неинфекционной природы, при которой воспаление нередко поддерживает сам организм: при ревматологических, аутоиммунных, эндокринных, аллергических заболеваниях или при опухолевом процессе. В таких случаях двух мнений быть не может: с такой лихорадкой нужно разбираться.

Раскрываем карты

Как правило, без сопутствующих симптомов (насморк, кашель, слабость, головная боль, снижение аппетита, массы тела, нарушение сна, аппетита) температура не повышается. Однако, если лихорадка возникает и затягивается без видимых причин, потребуются дополнительные исследования, среди которых самым информативным является общий анализ крови.

Повышение в нём уровня лейкоцитов, лимфоцитов, моноцитов, нейтрофилов, скорости оседания эритроцитов (СОЭ) и других показателей подскажет врачу, куда направить дальнейший поиск и к какому специалисту передать пациента: инфекционисту, эндокринологу, неврологу, ревматологу, гастроэнтерологу или аллергологу. Но это уже совершенно другая история.

На заметку

Помимо упомянутых выше причин лихорадка также может возникать при:

- тиреотоксикозе (повышенная выработка гормонов щитовидной железы);
- железодефицитной анемии;
- туберкулёзе;
- наркотических и прочих интоксикациях;
- наличии очага хронической инфекции (тонзиллит, синусит, воспаление придатков, кариес);
- глистных инвазиях;
- термоневрозе.

ВАШЕ ПРАВО

Нужно согласие или нет?



У меня в частной клинике потребовали письменное согласие пациента на обработку персональных данных. Обязан ли я его давать?

П. Н., Московская область



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

– Данные о состоянии здоровья могут обрабатываться без согласия пациента в медико-профилактических целях, в целях установления медицинского диагноза, оказания медицинских и медико-социальных услуг, но при условии, что обработка осуществляется лицом, профессионально занимающимся медицинской деятельностью и обязанным в соответствии с законодательством сохранять врачебную тайну (ч. 2 ст. 6, ч. 1 и п. 4 ч. 2 ст. 10 Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»).

Таким образом, медицинская организация при оказании платных медицинских услуг не обязана получать согласие пациента на обработку его персональных данных в следующих случаях:

1) персональные данные не касаются состояния здоровья и обрабатываются в целях исполнения договора об оказании медицинских услуг;

2) персональные данные о состоянии здоровья обрабатываются лицом, профессионально занимающимся медицинской деятельностью и обязанным в соответствии с законодательством сохранять врачебную тайну.

При наличии предусмотренных законом оснований персональные данные пациента (в том числе о состоянии здоровья) могут обрабатываться без его согласия и в других случаях (смотрите, например, п. 7 ч. 2 ст. 10 Закона о персональных данных).

В остальных случаях для обработки персональных данных необходимо согласие пациента (например, при обработке персональных данных о состоянии здоровья лицами, не занимающимися профессионально медицинской деятельностью – работниками регистратуры, бухгалтерии и другие). Согласие пациента оформляется письменно (п. 1 ч. 2 ст. 10 Закона о персональных данных). Требования, которым должно отвечать согласие субъекта персональных данных, определяются ст. 9 Закона о персональных данных.

Следует учитывать, что и в тех случаях, когда медицинская организация не обязана получать согласие субъекта на обработку его персональных данных, её сотрудники, а также иные лица, имеющие доступ к соответствующим сведениям, не освобождаются от обязанности хранить врачебную тайну (ст. 13 Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»).

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

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

Алкоголем круглый год обеспечит спиртзавод

Домашняя ректификационная колонна на медной спирально-призматической насадке с сорокакратной очисткой и получением спирта крепостью до 96 градусов. Колонна «Пчелка» производит сортировку всех веществ внутри себя по мере повышения температуры кипения жидкости. Это позволяет избавиться от эфиров, ацетона, сивушных масел и прочей дряни, от которой с похмелья трещит голова.

Ректификационная колонна «Пчелка» напичкана всеми самыми суперсовременными разработками, она проста в работе. Емкость в комплект не входит, можно приобрести скороварку. Высота не более 60 см, вес около 400 г. Срок эксплуатации до 50 лет.

ЦЕНА - 3998 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 1998 руб.

Простейший дистиллятор «Петрович»

Это самый упрощенный вариант автоматического дистиллятора, которым можно пользоваться в любом месте где нет водоснабжения. Для работы нужно всего три емкости. Первая куда заливается брага, вторая с холодной водой для охлаждения аппарата, и третья для сбора самогона. Самогонный аппарат «Петрович» способен производить до 1 литра самогона в час.

ЦЕНА - 1198 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 898 руб.

Новый пленочный обогреватель Домашний Уют



Локально обогревает в любую стужу любые виды помещений и в отличие от других не сушит воздух и не сжигает кислород. Энергоэкономичен, компактен, пожаробезопасен, с защитой от случайного падения со стены. Эффективная сушка фруктов, овощей, травы и даже белья.

ЦЕНА - 1498 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 1298 руб.

ВНИМАНИЕ! ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ БЕЗ УЧЕТА ДОСТАВКИ

Сделать заказ можно по адресу:

302006, г. Орел, а/я 14 (А3), отдел «Товары почтой»: на сайте www.zacaz.ru ПО МНОГОКАНАЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНАМ: 8 (495) 781-78-81, 8 (800) 100-31-73

Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Акция «Новая цена» действует до 30.12.16.

Юр. адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137. ИП Кожихин А. А. ОГРН 309574212400031. Реклама.



Пневмония протекает по-разному и каждый случай лечат по-особому, поскольку её причиной становятся не похожие друг на друга возбудители – пневмококк, стрептококк, стафилококк, вирусы гриппа А и В, аденовирус, микопlasма, хламидия, грибковая инфекция...

Столь разные картины болезни привели к появлению опасных мифов о пневмонии. Разобраться с домыслами нам поможет академик РАН, директор



НИИ пульмонологии, главный внештатный специалист терапевт-пульмонолог Минздрава РФ Александр ЧУЧАЛИН.

Миф первый

Пневмония – достаточно редкая болезнь

На самом деле. Эта проблема касается буквально каждого из нас. Только в 2014 году в России от пневмонии умерли 39 тысяч человек, что на 10 тысяч больше, чем в предыдущем году. Прежде – до эры антибиотиков (а она началась с конца 30-х годов прошлого века) – от крупозного воспаления лёгких (так тогда называли болезнь) умирали 85 из 100 заболевших. Воспалением лёгких закончил жизнь Лев Толстой. От пневмонии умер и царь Николай Первый, писатель Максим Горький, физиолог Иван Павлов.

Сегодня пневмония нередко случается у людей, в силу профессии проводящих много времени в условиях, тяжёлых для дыхания (шахтёры, военные), контактирующих с больными (медики). Высок риск вспышки пневмонии в лечебных стационарах, где много ослабленных больных. Они заражают друг друга так называемой госпитальной инфекцией. Часто пневмонией болеют пожилые люди.

Миф второй

Пневмонией чаще всего болеют маленькие дети

На самом деле. Каждый год на 1000 взрослых заболевают пневмонией 5–6 человек, а на 1000 детей – 10–12. Из 1000 малышей до 1 года жизни воспаление лёгких переносят 13–14 детишек. Но чем старше становится человек (после 65–70 лет), тем вероятней, что он подхватит

Мифы о пневмонии

Развенчиваем домыслы



пневмонию с той же лёгкостью, что и совсем маленький ребёнок. Из 1000 взрослых старше 65 переносят пневмонию 80 человек.

Миф третий

Для постановки диагноза достаточно анализов крови и мокроты

На самом деле. Эти анализы важны, но самое важное исследование при подозрении на воспаление лёгких – рентгенография. Она позволит доктору зримо увидеть картину заболевания. В некоторых случаях, когда поражённый локус лёгких располагается ближе к диафрагме, потребуется КТ.

Миф четвёртый

Тяжесть заболевания определяется возбудителем

На самом деле. Не только. Сложней будет протекать воспаление лёгких у больных сахарным диабетом, курильщиков, страдающих онкологическими заболеваниями, перенёвших трансплантацию органов. Если человек принимает иммуносупрессоры, глюкокортикостероиды, проходит курс химиотерапии или рентгенотерапии, у пневмонии более тяжёлый характер.

Трудно поддаётся лечению воспаление лёгких у пожилых больных, переживших инсульт. Статистика говорит: из 10 человек с инфарктом мозга,

нарушениями мозгового кровообращения, мозговой травмой, опухолью мозга у троих развивается пневмония.

Миф пятый

Пневмонию можно вылечить антибиотиком за три дня

На самом деле. О первом шаге выздоровления от пневмонии можно говорить лишь спустя месяц. Но остатки воспаления лёгких врачи отмечают у больных и через 3 месяца, и через 6 месяцев, и даже спустя год. Что касается лекарств, то сегодня самый частый возбудитель воспаления лёгких пневмококк уже не поддаётся лечению многими антибиотиками. Высокую устойчивость к различным антибактериальным препаратам показывает и энтерококк. Изобретение новых лекарств не поспевает за теми изменениями, которые происходят с возбудителями многих болезней, в том числе пневмонии. Поэтому не занимайтесь самолечением, не назначайте сами себе антибиотики.

Миф шестой

Не существует мер профилактики воспаления лёгких

На самом деле. Она есть – это вакцинация. Она прежде всего делается представителям групп риска. А в ней – больные с хроническими заболеваниями, онкологические пациенты,

страдающие туберкулёзом, сердечно-сосудистыми, лёгочными заболеваниями (в том числе астмой, ХОБЛ). Не так давно один из отечественных производителей купил лицензию у американской фармкомпании и приступил к выпуску нашей отечественной вакцины против пневмококковой инфекции, что, конечно, сделает прививку доступней россиянам. Эффект от вакцины рассчитан на 3–5 лет.

То, что вакцина от пневмококка эффективна, доказала ситуация с призывниками. Прежде вакцинацию от инфекции им делали в момент, когда они оказывались на призывном пункте. И опаздывали – будущие защитники уже находились в контакте с носителями инфекции, потому заболевали. Сейчас вакцину вводят тогда, когда их только призывает военкомат. И вспышки заболевания, которое так часто косило новобранцев, прекратились.

Но не стоит забывать, что у пневмонии есть другие возбудители. Поэтому желательно делать каждый год противогриппозную прививку. Состав вакцины регулярно определяет ВОЗ и подтверждает Российский институт гриппа. Этой зимой среди многих подтипов вирусов гриппа А циркулируют подтипы гриппа H1N1 и H3N2.

Миф седьмой

Курильщики серьёзно рискуют заболеть пневмонией

На самом деле. Это правда. Но с существенным добавлением. Рискуют и пассивные курильщики, люди, которые находятся вместе с курильщиком в одном помещении и вдыхают табачный дым. Точно так же вредны для лёгких автомобильные выхлопы, выбросы вредных производств в атмосферу, строительная пыль. Неслучайно в лето 2010 года, когда в Подмосковье горели торфяники, а Москва и пригороды задыхались от удушливого дыма, медики отмечали небывалое число заболевших пневмонией. Поэтому важно поддерживать гигиену дыхательных путей – заботиться о том, каким воздухом вы дышите.

*Подготовила
Светлана ЧЕЧИЛОВА*



МЕДСОВЕТ

Почему бегают глаза



После черепно-мозговой травмы у меня развилось странное состояние: не фиксируется взгляд, отмечаются колебательные движения глаз. Врач сказал, что это нистагм и он неизлечим. Неужели мне нельзя помочь?

Роман, Волгоград



Отвечает доктор медицинских наук, руководитель Центра охраны зрения детей и подростков Игорь АЗНАУРЯН:

– Для нистагма и впрямь характерны периодические произвольные колебательные движения

глазных яблок. Чаще всего это заболевание носит врождённый характер, но может развиваться и после черепно-мозговой травмы. Нистагм может быть связан с патологией центральной нервной системы (в частности, вестибулярного аппарата). К нестабильному функционированию



глазодвигательной системы могут привести дистрофия сетчатки, атрофия зрительного нерва, инфекционные воспаления уха, опухоли головного мозга.

То что нистагм не лечится – неверно! Нистагм лечится, лечится в России и довольно успешно! Это стало возможным благодаря разработанным современным хирургическим

методикам – высокотехнологичным методам радиоволновой хирургии с принципами математического моделирования. Это самая эффективная на сегодняшний день технология лечения нистагма. Применение данной технологии позволяет полностью блокировать нистагм при прямом положении взгляда и значительно повысить зрительные функции. А значит, и качество жизни!

Нужно провести обследование вашей зрительной системы, поставить точный диагноз, определить причину данного состояния, тактику и сроки лечения.



ФАКТОР РИСКА

Наш организм – единое целое, поэтому нарушения работы одного органа часто влекут за собой сбои в другом. Например, проблемы с сосудами нередко провоцируют ранний износ суставов.

МОГУТ привести к вторичному артрозу и другие заболевания. Но обо всём по порядку...

Плоскостопие

Стопа имеет два свода – продольный и поперечный. Благодаря им амортизируется удар ноги о землю при ходьбе. При плоскостопии высота сводов уменьшается, и они не могут полноценно выполнять свою рессорную функцию. В итоге тряска, возникающая при каждом шаге, передаётся на коленные и тазобедренные суставы, а также на суставы и диски позвоночника. Природой они не предназначены для того, чтобы подвергаться такой нагрузке, поэтому в их хрящевой ткани происходят микротравмы. Если это случается регулярно, растёт риск преждевременного износа внутрисуставного хряща, то есть артроза.

Как защититься?

Даже к небольшому плоскостопию не стоит относиться легкомысленно – его обязательно нужно скорректировать. Для этого необходимо подобрать ортопедические стельки (они должны изготавливаться индивидуально). Помогает укрепить свод стопы специальная гимнастика. По усмотрению ортопеда могут назначаться массаж, электро- или ультразвуковая стимуляция мышц стопы и некоторые другие процедуры.

Не все люди знают о том, что у них плоскостопие. Указывать на него могут боли в ногах после ходьбы, повышенная утомляемость ног, стаптывание обуви с внутренней стороны, увеличение размера ноги.

Проблемы с сосудами

Артроз нередко развивается на фоне варикозного расширения вен или атеросклероза сосудов. Причина этого – недостаток питательных веществ для внутрисуставного хряща. В норме этот хрящ постоянно обновляется: часть его клеток отработывает своё и разрушается, часть – образуется. Однако без подпитки формирование новых

Важно

Если диагностирован вторичный артроз, нужно по возможности устранить основную причину, которая к нему привела. Но если во внутрисуставном хряще уже есть изменения, они не исчезнут, даже если изначально фактор риска уже перестал оказывать влияние на организм. Без специального лечения артроз всё равно будет прогрессировать. Чтобы этого избежать, всем пациентам назначают препараты из группы хондропротекторов. В их состав входят вещества глюкозамин и хондроитин сульфат, которые останавливают разрушение хряща, подпитывают его, делают более упругим и эластичным. Иногда в состав таких препаратов также вводят серу (она уменьшает воспаление в суставе) и гиалуроновую кислоту (способствует увлажнению хряща).

Также могут назначаться нестероидные противовоспалительные препараты, снимающие боль, и миорелаксанты, устраняющие спазм мышц вокруг суставов или позвоночника.

Опасные связи

Диабет и варикоз приводят к артрозу



У полных людей в 4 раза чаще бывают проблемы с коленными суставами

клеток невозможно. Необходимые для строительства вещества хрящ получает из крови, но в нём самом сосудов нет, поэтому многое зависит от того, как снабжаются кровью окружающие ткани. Проблемы с венами и нарушения в работе артерий и капилляров значительно затрудняют кровообращение, поэтому суставы начинают «голодать».

Как защититься?

Всем взрослым людям необходимо раз в год проверять уровень холестерина в крови, чтобы вовремя обнаружить атеросклероз и принять меры для борьбы с ним (от диеты до приёма препаратов-статинов).

Если ноги болят, отекают, на них появились «звёздочки», нужно обратиться к флебологу. А при диагностированном варикозе по рекомендации врача принимайте венотоники или носите компрессионный трикотаж.

Нарушения обмена веществ

Разрушение и образование клеток суставного хряща зависят от того, как в нём протекают обменные процессы. А их скорость, в свою очередь, связана с работой щитовидной железы. Если она вырабатывает мало гормонов (это состояние называют гипотиреозом), обновление клеток хряща замедляется, и риск артроза заметно растёт.

Увеличивается вероятность проблем с суставами и при сахарном диабете. Это связано и с обменными нарушениями, и с тем, что на фоне данной болезни часто поражаются мелкие сосуды, а значит, ухудшается питание внутрисуставного хряща.

Как защититься?

Рекомендуется раз в год сдавать анализ на содержание глюкозы в крови для своевременной диагностики диабета. Если он уже выявлен, его обязательно нужно

компенсировать – с помощью сахароснижающих препаратов, инъекций инсулина, диеты (конкретные рекомендации даст эндокринолог).

Следить за работой щитовидки помогает анализ на гормон ТТГ. А если проблема выявлена, следует принимать препараты тироксина.

Ожирение

У людей с избыточным весом риск развития артроза коленных суставов примерно в 4 раза выше, чем у их стройных ровесников. Из-за большой массы тела заметно увеличивается нагрузка на суставы ног и позвоночника. Жировые отложения затрудняют кровоснабжение суставов. К тому же у полных людей часто есть проблемы с сосудами, потому что каждый лишний килограмм заставляет печень вырабатывать дополнительный холестерин. И наконец, у многих тучных пациентов нарушен обмен веществ.

Как защититься?

Секрет стройности в общем-то прост – нужно, чтобы потребление энергии (то есть пищи) соответствовало её расходу (то есть физической активности). Но бывают и исключения из правил. Например, человек может полнеть, хотя ест не так уж и много, при нарушениях работы щитовидной железы или гипотиза. Так что, если набор килограммов идёт очень быстро или не имеет видимых причин, нужно обратиться к эндокринологу.

При наличии лишнего веса нужно похудеть. Однако делать это следует грамотно – без экстремальных диет (они ведь тоже лишают хрящ питания!) и избыточных нагрузок.

Ксения КНЯЗЕВА

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
к СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

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



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Когда женщина, забеременев, приходит в женскую консультацию, у неё помимо прочего обязательно измеряют давление, а на каждом последующем приёме это измерение повторяют. Почему будущим мамам так важно следить за показателями тонометра?

В ИДЕАЛЕ давление при беременности должно оставаться таким же, как было до неё. Допускается, чтобы цифры на тонометре во время ожидания малыша отличались от обычных на 10%. Более серьёзные отклонения говорят о наличии проблем – гипотонии или гипертонии. И то и другое состояние может угрожать здоровью будущей мамы или малыша, именно поэтому акушеры-гинекологи обязательно проводят измерения давления и внимательно за ним следят.

Слишком высокое

Во время беременности в организме будущей мамы возникает дополнительный круг кровообращения – плацентарный, и к концу третьего триместра объём циркулирующей крови постепенно увеличивается на 1–1,5 литра. Всё это при определённой предрасположенности может приводить к повышению уровня артериального давления.

Что с давлением?

И почему будущим мамам нужно его контролировать



Существует несколько маркеров, которые позволяют предположить, что у женщины может развиться гипертония во время беременности. Среди них: ● проблемы с давлением до наступления «интересного положения» или наличие других проблем с сердечно-сосудистой системой у роженицы;

К концу беременности объём крови увеличивается на 1–1,5 литра

наступления, то речь идёт о гипертонической болезни. Если же давление начало повышаться в конце второго или в третьем триместре, то вероятен гестоз (поздний токсикоз) – очень серьёзное осложнение беременности, которое нередко требует госпитализации.

Чересчур низкое

У некоторых женщин, ждущих малыша, давление, наоборот, снижается. Причиной этого может стать гормональная перестройка в первом триместре и ранний токсикоз. Признаки гипотонии – вялость, шум или звон в ушах, головная боль или головокружение, ощущение нехватки воздуха, у некоторых женщин бывают обмороки.

Поскольку пониженное артериальное давление не может обеспечить должного кровоснабжения органов, гипотония может приводить к серьёзным последствиям, например к тому, что будущему малышу будет не хватать питательных веществ и кислорода. Поэтому нужно постараться скорректировать давление доступными способами и следить, чтобы оно не опускалось слишком низко.

Как улучшить состояние?

Есть случаи, когда для коррекции давления нужны лекарства. Но нередко немного поднять или снизить его можно, чуть-чуть изменив образ жизни.

	При повышенном давлении:	При пониженном давлении:
Образ жизни	● не нервничайте, избегайте стрессов; ● дозируйте физическую нагрузку, избегайте перегрузок; ● строго контролируйте вес.	● устраивайте частые прогулки на свежем воздухе; ● следите, чтобы ваш сон составлял не менее 9 часов в сутки; ● приучите себя к контрастному душу.
Питание	● откажитесь от солёных и жирных блюд; ● сократите потребление пищи, богатой углеводами (сладости); ● ешьте больше фруктов и овощей по сезону (сырых и варёных); ● включите продукты, полезные для сердца (курагу, инжир).	● обсудите с врачом возможность пить крепкий чай или кофе – при беременности они разрешены не всегда, но на фоне гипотонии их потребление обычно допускается, а порой даже рекомендуется; ● позаботьтесь о том, чтобы в рационе было достаточно белковой пищи; ● иногда можно съесть что-то солёное, но злоупотреблять солёной пищей нельзя.
Препараты для поддержки организма	По предписанию врача можно использовать препараты с магнием.	Помогает настойка женьшеня, элеутерококка, заманихи, аралии – разумеется, беременным нужно выбирать средство не на спиртовой, а на водной основе или в таблетках.

- избыточный вес;
- выкидыши и некоторые осложнения при предыдущей беременности;
- гормональные расстройства;
- заболевания почек, осложняющие беременность.

Нередко гипертония даёт о себе знать недомоганиями: сильной головной болью, учащённым сердцебиением, ощущением жара, прилива крови, ухудшением зрения, шумом в ушах. Но также часты случаи, когда особых проявлений повышенного давления не наблюдается или женщины списывают их на типичный для беременности токсикоз, поэтому нарушения обнаруживают только при плановой проверке.

Если повышение давления выявлено, нужно обязательно разграничить два состояния. Как правило, если проблемы возникли до 20 недель беременности или были ещё до её

● На заметку

О гипертонии говорят, если давление превышает 140/90 мм рт. ст. (даже если выше только один показатель). О гипотонии – если оно составляет 90/60 мм рт. ст. и меньше.

Однако важно учитывать, что норма для каждого человека индивидуальна, и принимать во внимание не только абсолютные цифры, но и степень изменения давления. Так, если обычно для женщины было характерно давление 100/60 мм рт. ст. и она нормально себя чувствовала, а при беременности тонометр показывает 130/80 мм рт. ст., то вполне вероятно, что лично для неё эти цифры высоки и нужно принимать меры. Конкретное решение должен принимать, конечно, врач.

СКОЛЬКО ДЛЯТСЯ РОДЫ

Многие женщины говорят, что рожали почти сутки, а у кого-то этот процесс занял всего 4–5 часов. От каких факторов это зависит и к чему надо быть готовой?

Наш эксперт – врач высшей категории, гинеколог-эндокринолог Ольга ПЕТРИКЕЕВА.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ родовой деятельности – индивидуальный вопрос, который обговаривается непосредственно с врачом. При этом обязательно смотрятся анализы, состояние плода, плаценты, размер тазового кольца. Только после этого предполагается, сколько времени уйдёт на роды.

Дело небыстрое?

Но всё-таки для всех рожениц есть определённые факторы, на которые можно ориентироваться.

Новизна родового опыта

У первородящих женщин с момента первой схватки до выхода последа может пройти до 24 часов – это считается нормой. В то время как у повторнородящих эти сроки гораздо меньше – около 7–9 часов. У организма существует своя «память», и, родив однажды, он сохраняет этот опыт. Во время схваток мозг посылает уже знакомые сигналы матке о сокращении – и процесс ускоряется. А рожая в третий раз, женщина вообще

может не ощутить болевого аспекта схваток, потому что они протекают очень быстро.

«Стремительная» генетика

Существует такое понятие, как стремительные роды, которые в общей сложности могут длиться от 4 до 6 часов. Обычно первый период родов в этом случае довольно долгий, а на изгнание плода уходит совсем мало времени.

Вероятность стремительных родов не зависит ни от возраста, ни от количества уже рождённых детей. Основную роль играет генетическая предрасположенность, которая передаётся из поколения в поколение. То есть,

если ваши близкие родственники рожали стремительно, так может быть и у вас.

Состояние организма

Все патологии и хронические заболевания (пиелонефрит, тонзиллит, гайморит), которые были у женщины до беременности или во время неё, могут удлинить родовой процесс. Во время беременности учитывается наличие токсикоза и таких заболеваний, как мастопатия.

Миф об узких бёдрах

Есть мнение, что хрупким девушкам с узкими бёдрами тяжелей и дольше приходится рожать, чем обладательницам



широких бёдер. На самом деле всё не совсем так. Женщина может выглядеть очень хрупкой, но внутреннее кольцо таза, которое пропускает головку и плечики малыша, при этом нередко соответствует норме. С другой стороны, у будущей мамы могут быть широкие бёдра, но внутреннее кольцо в силу травм, смещений, наследственного фактора может быть перекошенным либо очень узким. Именно поэтому акушеры-гинекологи оценивают именно состояние таза, причём делают это в самом начале беременности.

Полосу подготовила Дария ЖМУРОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Кишка за кишку

Отчего случается непроходимость

Это заболевание начинается у младенцев внезапно, среди полного здоровья, через 1,5–2 часа после кормления.

ОДИН из видов кишечной непроходимости – инвагинация, когда одна часть кишки внедряется в просвет другой (представьте, как складывается телескоп). Болезнь встречается главным образом у младенцев 4–9 месяцев. Чаще ею страдают мальчики с отменным аппетитом.

Первые симптомы

Активный жизнерадостный малыш вдруг становится беспокойным, кричит и корчится, подтягивает ножки к животу, не берёт грудь, выплёвывает пустышку. Кожа у него бледнеет, на лице появляется страдальческое выражение. Если маленького удаётся успокоить, он засыпает, но сон его поверхностный и непродолжительный, после чего вновь возникает приступ беспокойства, связанный с перистальтикой кишечника, более глубоким внедрением инвагината и усилением боли. Вскоре появляется рвота сначала пищевыми массами, затем слизью, иногда с примесью желчи.

В первые часы заболевания может быть стул за счёт опорожнения нижних отделов кишечника. Позднее из прямой кишки выделяется слизь, окрашенная кровью, которую сравнивают с малиновым желе.

С этого момента диагноз «инвагинация» не вызывает сомнения у врача. Но, к сожалению, данный симптом появляется через несколько часов с начала заболевания, иногда через сутки, и ориентироваться только на него – значит подвергать жизнь ребёнка серьёзной угрозе.

Смазанный случай

Развитие заболевания по классическому сценарию: резкое, внезапно возникшее беспокойство ребёнка, которое свидетельствует о сильных болях в животе, обычно заставляет мать обратиться за медицинской помощью, не дожидаясь появления других симптомов болезни. Если малыш в этот момент попадает в руки детского хирурга, за его судьбу можно не беспокоиться.

Но, к сожалению, заболевания не всегда протекают по канонам медицины – и инвагинация не является исключением.

Довольно часто основной симптом – сильное внезапное беспокойство – смазан или



отсутствует, поэтому мама не сразу обращается к врачу. Да и для врача диагноз может представлять трудности, если напряжение мышц передней брюшной стенки не выражено и живот остаётся мягким. В таких случаях имеют значение малейшие симптомы и изменения в поведении ребёнка, которые должна заметить внимательная мама и рассказать о них врачу.

Именно маме принадлежит главная роль в диагностике нетипичных форм заболевания, ведь она постоянно находится при малыше, наблюдает за его состоянием – и изменения в его самочувствии не должны пройти мимо неё.

Наиболее уязвим малыш в момент введения прикорма

Будьте внимательны!

Прежде всего нарушается поведение ребёнка. Он становится капризным, хнычет, канючит, но легко успокаивается, если взять его на руки, привлечь внимание ярким предметом или любимой игрушкой.

При ласковом обращении к нему малыш улыбается, произносит звуки. Однако мама должна заметить снижение двигательной активности: ножки малыша лежат спокойно, а не «крутят педали», как обычно, при виде знакомого лица. Да и движения ручек плавные, замедленные, как при засыпании. В дальнейшем ребёнок становится вялым, безучастным, большую часть времени дремлет, а просыпаясь, плачет тихо и жалобно, что свидетельствует о нарастающей интоксикации организма.

В некоторых случаях у спящего ребёнка мама может заметить асимметрию живота: вздутая правая половина и запавшая левая или наоборот, в зависимости от локализации

инвагината. Это уже готовый диагноз, который может быть поставлен в первые часы заболевания.

У других детей первыми симптомами, свидетельствующими об инвагинации, могут стать кряхтение и натуживание.

«Он как-то странно кряхтит, – скажет мама врачу, – кряхтит и тужится, как будто хочет покакать, но ничего не получается».

Внимательные мамы являются верными помощниками врача в своевременном обнаружении этого хирургического заболевания. А ранняя диагностика позволяет избежать оперативного вмешательства и расправить инвагинацию путём раздувания кишечника воздухом с помощью специального приспособления.

Не путать с дизентерией

Для грудного ребёнка любая, даже самая лёгкая операция является сильным травмирующим моментом. Иногда она неизбежна, но в случае инвагинации совместные действия родителей и врачей способны уберечь малыша от хирургического вмешательства.

Нередко главный симптом заболевания – выделение из прямой кишки слизи с кровью – вопреки логике ведёт к позднему обращению за медицинской помощью. Зная, что появление слизи и крови в кале характерно для дизентерии, мама пытается лечить ребёнка самостоятельно, опасаясь (и совершенно напрасно) принудительного помещения в инфекционную больницу. Так теряется драгоценное время, и на операционный стол малыш попадает в тяжёлом состоянии, иногда слишком поздно.

Наиболее уязвим для заболевания малыш при переходе на искусственное вскармливание и введении прикорма. Поэтому будьте очень внимательны, когда знакомите ребёнка с новой пищей.

Лариса АНИКЕЕВА,
педиатр

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педиатр, кандидат медицинских наук Евгений КОМАРОВСКИЙ.

Держите интервал!



Откуда лишний вес у младенцев 2–5 месяцев, которые питаются исключительно грудным молоком? Мама виновата? Но ведь она в этот момент чаще всего соблюдает строжайшую диету...

Лидия Петровна, Санкт-Петербург

– Основная масса городских семей живёт в помещениях с очень сухим воздухом. Дети постоянно испытывают жажду, капризничают. А мамы любые капризы рассматривают как проявление голода. Кроме того, сейчас очень популярно мнение, что ребёнка надо кормить по первому требованию. Что женщина, которая спит отдельно от ребёнка, не мать, а мачеха. Что лучше высесть папу из спальни на диван в гостиную, а младенца всю ночь держать у груди. И что получается? Детей кормят с утра до ночи и с ночи до утра, в то время как они хотят

пить. Мамы считают, что перекормить ребёнка первого года жизни нельзя. А педиатры – что очень даже можно.

Вы должны приложить максимум усилий, чтобы ребёнок даже в этом возрасте тратил энергию на двигательную активность, на поддержание температуры тела. Поэтому гуляем, делаем массаж, занимаемся гимнастикой, купаем. Кормим с интервалом не меньше 2,5 часа. Укладываем ребёнка спать в прохладной комнате, где работает увлажнитель воздуха. В таких условиях малыш никогда не будет набирать по 2 кг за месяц.

Газировка, сок? Вода!



Что делать, если ребёнок привык к газировке, всё время её требует? Заменить на соки?

Семья Ореховых, Новосибирск

– Менять газировку на соки – всё равно что менять шило на мыло. Соки – такая же сладкая жидкость примерно с такой же калорийностью. Лучший напиток для утоления жажды – вода. А если ребёнок утоляет газировкой или соком голод, замените их молочными продуктами. Или чаем, в который нарежьте яблоко. В крайнем случае – компотом из сухофруктов.

Газировка и соки в доме не появляются сами по себе. Их приносят родители. Если вы вместе пакета сока принесёте килограмм яблок, это будет выполнением вашего родительского долга.

Правильная порция



Как, начав прикорм, не ошибиться с порциями?

Елена, Москва

– Я рекомендую мамам провести эксперимент. Дать ребёнку кашку, когда он голодный, по принципу «сколько влезет». Влезло 200 г? Отнимайте 20%, они лишние, и со следующего раза давайте по 160 г.

Рыбалка или фастфуд?



Все говорят, что фастфуд вреден, но дети его так любят! Можно ли им его есть хоть изредка, хоть на праздники?

Викентий, Калуга

– Конечно, нормальный ребёнок, выбирая между тем, поехать ли с папой на рыбалку или пойти в ресторан фастфуда с друзьями, выберет рыбалку. Но если родителям не до него, пусть хотя бы сходит в ресторан с друзьями. Только хотелось бы, чтобы такие походы не стали ежедневным ритуалом.

Нормальной жирности?



Сейчас популярны нежирные молочные продукты. Стоит ли их давать детям? Или им лучше пить молоко натуральной жирности?

Вера Ивановна, Смоленск

– Я советую давать ребёнку с трёхлетнего возраста 2%-ное молоко, если у него нормальный вес, и 1%-ное – если вес избыточный.

Кстати, кальций, который так полезен детям, содержится не только в молоке и твороге, но ещё и в овощах и фруктах. Не забывайте об этом.

Подготовила
Марина ДАВЫДОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Малыш должен в детстве попробовать разное: и поиграть с красками и пластилином, и попеть вместе с мамой, и попытаться выразить своё настроение в танце...

Наш эксперт – психолог Екатерина МАРКОВА.

И конечно, припевать лучше хором

Хотите помочь малышу овладеть чувством ритма и развить у него музыкальные способности? Не запрещайте ему «петь что-то невнятное», даже если вы устали и хотите побыть в тишине. И больше пойте для него сами – ребёнок впитывает сейчас всё, что слышит.

✓ Простые упражнения

Чтобы малыш научился петь хорошо поставленным голосом, поупражняйтесь с ним. Попросите исполнить знакомую песенку то тоненько – высоким голосом, «как котёнок», то басом, «как лев». Пусть малыш также поучится звукоподражанию: мычание коров, лаю собак, чириканию птиц...

? Что развивает пение?

Слух, внимание, чувство слога и речь, память, чувство ритма, воображение, образное мышление, восприятие красоты. Пение укрепляет голосовой и артикуляционный аппараты (это важно для детишек со слабыми связками), обеспечивает правильное произношение звуков (дикцию) и ровное дыхание. Музыка может успокоить эмоционально неустойчивых детей и «растормозить» маленьких интровертов. А на специальных уроках пения дети могут овладеть музыкальной грамотой и познакомиться с произведениями музыкальных классиков!

С какого возраста лучше заниматься?

Эксперты утверждают, что чем раньше малыш слышит звуки музыки, тем раньше он сам будет готов к занятиям пением. Средний возраст для знакомства с вокалом – 2–2,5 года. Но, чтобы по-настоящему освоить пение, заниматься необходимо систематически!

Как понять, что ребёнок склонен к пению?

- Он оживает, когда слышит знакомую мелодию.
- Проявляет большую заинтересованность к предметам, издающим звуки.
- Из любого предмета пытается извлечь звук.
- Постоянно напевает себе под нос несуществующие мелодии.
- С радостью подпевает любимым героям мультиков.

Уроки творчества

Растим гармоничную личность



В танце мы избавляемся от накопившихся отрицательных эмоций

Палка, палка, огуречик...

Чтобы человек мог видеть прекрасное в окружающем его мире, важно с детства уметь отображать и запечатлевать увиденное. Кроме того, с помощью различных цветов можно передавать настроение. А ещё, как утверждают психологи, рисование помогает избавиться от плохих эмоций (существует целое направление – арт-терапия), оставить на листе бумаги свои страхи. Более проницательные родители смогут увидеть в рисунках своих детей их мысли, желания и чувства.

Для начала попробуйте дать крохе пальчиковые краски. С их помощью можно рисовать не карандашом, а пальцами и ладошками! Подобное рисование заметно снижает психологическое напряжение, что крайне важно для легковозбудимых, гиперактивных и неусидчивых малышей.

✓ Простые упражнения

Помогите малышу раскрасить одну ладошку разными цветами, потом он сложит ладошки вместе и оставит на листе бумаги их отпечатки так, чтобы кончики пальцев смотрели в разные стороны. Получатся красивые крылья бабочки. А теперь можно дорисовать туловище, головку и усики.

? Что развивает рисование?

Мелкую моторику (которая напрямую связана с развитием речи

у детей), тактильную чувствительность, повышает внимание, будоражит воображение, развивает усидчивость и восприятие прекрасного.

С какого возраста лучше заниматься?

Первое знакомство ребёнка с живописью, коллажами, техникой использования фломастеров, карандашей и гуаши можно начинать с 1 года. А в 3 года дети вполне могут учиться изображать формы предметов, движение, светотень.

Как понять, что ребёнок склонен к рисованию?

- Он любит выкладывать из различных предметов оригинальные нестандартные фигурки.
- Рисует подручными средствами (даже продуктами!).
- С увлечением рассматривает картинки в книгах, непроизвольно пальчиком проводя по линиям рисунка.
- Может подолгу смотреть в окно, наблюдать за происходящим на прогулке.
- Обожает раскраски.

Прыг-скок, прыг-скок...

Все мы знаем, что движение – это жизнь. А движение в танце – это жизнь, насыщенная положительными, укрепляющими здоровье эмоциями. Начать знакомство с танцами можно с овладения несложной двигательной гимнастикой или танцевальной импровизацией.

✓ Простые упражнения

Включите весёлую музыку и попросите малыша изобразить какого-нибудь любимого персонажа мультфильма: как он двигается, как размахивает руками; затем включите спокойную музыку и попросите изобразить то же самое. Учите ребёнка выполнять движения так, чтобы они совпадали

с музыкальным ритмом. А ещё малышу наверняка понравится вместе с вами покружиться, как ветерок, пошататься, как деревце, попрыгать, как зайка, поползать, как гусеница!

? Что развивают танцы?

Психологи утверждают, что двигательная активность положительно влияет на умственное созревание малышей. При занятиях ритмикой и танцами у детей формируются пластика движений, владение телом, хорошая, ровная осанка, внутреннее чувство ритма, воображение, музыкальная и двигательная память, внимание. Замечено, что у детей, занимающихся с ранних лет ритмикой, наиболее крепкий иммунитет. И не забывайте, что в танце мы выплёскиваем отрицательную энергию, избавляемся от накопившихся отрицательных эмоций. Это очень важно, если ваш ребёнок гиперактивен.

С какого возраста лучше заниматься?

Отдавать ребёнка в специальную студию для занятий танцами лучше в возрасте 3 лет. Но дома с малышом вы можете заниматься ритмикой, когда ему исполнится 1–1,5 года.

Как понять, что ребёнок склонен к танцам?

- Он не может усидеть на месте, когда слышит музыку.
- Много чувств и эмоций вкладывает в движения под музыку.
- В танце участвуют все части тела (он не только подпрыгивает, а машет руками, крутит головой).
- Начинает ритмично двигаться, когда видит танцы по телевизору или на улице.
- В играх с игрушками двигает ими, имитируя танец.

Дария ЖМУРОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– Учитывайте интересы детей! Нравится рисовать? Отдайте в художественную школу! Но не заставляйте делать то, что хочется вам. Моя дочь занимается музыкой, а недавно увлеклась волейболом. Я шучу, что она будет лучшей волейболисткой среди пианисток.

МЫСЛИ ВСЛУХ

В нашу жизнь вошёл шеф. Шеф-повар. Сын устроился работать в ресторан, что для подростка большая удача. Он там самый младший, сын полка практически. Ресторан известный, шеф тоже известный, он этим рестораном владеет много лет.

У сына кроме «поющих гитар» есть пара авторитетов: доктор Хаус, Дональд Трамп и вот теперь ещё и шеф-повар. Первые два героя далеко, а последний – рядом, и живой.

Вкусный пример

Сын приходит из ресторана – и за гитару: душа у него после работы поёт. Правда, за гитару он берётся не сразу, а после еды. Сначала спрашивает: «Что есть поесть?» Думаю: вот шеф какой жадина, копейки считает. А сын говорит: «Да нам там некогда есть». Все крутятся, повара-помощники кричат по-испански: «Рапидо, рапидо!», что значит: «Быстрее, быстрее!»

Поварам и официантам там надо всё делать «бегом», а к шефу подходить только слева. Он, по рассказам, бывший боксёр, может, в этом дело. Ресторан для шефа – всё, вся его жизнь там. Он спит в мотеле, а живёт в ресторане, нацелен на меню, как пуля на жертву, от этого и успех, и сотни посетителей в день. Но шеф успехом не интересуется, всё работает,



работает, даже в отпуск не ездит – не хочет. Жена, по слухам, где-то есть, но бывшая, невкусная. Только в ресторане ему интересно. И такое ощущение, что

у них там каждый вечер битва: надо выиграть у гостей – чтобы те поужинали со вкусом, чтобы съеденное легло на дно их желудков не камнем, а пёрышком, чтобы сдались, руки подняли, кошелек добровольно отдали. Шефу, похоже, интересно вот так каждый

вечер выигрывать, он на это жизнь тратит.

Понимаю, что рестораторам так думать нельзя, а я вот думаю, поэтому и в другом бизнесе. Но про «одержимость» понимаю: дело только тогда делается, когда к нему с чувством и сумасшедшей настойчивостью относишься. Хорошо, что сыну в начале пути такой авторитет встретился.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент в США



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Зимняя меланхолия

Избавляемся от сезонной депрессии

Вряд ли найдётся много любителей тоскливых зимних ночей. Большинство людей лучше себя чувствуют летом, когда солнечно и тепло. Но для некоторых людей переход к зиме – гораздо больше, чем лёгкое разочарование. В конце осени – начале зимы и в конце зимы – ранней весной многих подстерегает сезонная депрессия.

Сбившийся ритм

Нарушения здоровья, возникающие поздней осенью, зимой и ранней весной, давно известны врачам. Раньше их называли «зимней меланхолией», «хандрой», «сезонной болезнью». Ежегодно миллионы людей страдают депрессией в период с сентября по апрель, в особенности в декабре – марте. Это заболевание встречается как у женщин, так и у мужчин всех возрастов, однако чаще всего в так называемую группу риска попадают люди 18–30 лет.

Основная причина сезонной депрессии – сокращение светового дня и недостаток солнечного света. Неслучайно это расстройство больше распространено среди жителей северных широт, а в жарких странах им страдают реже.

Процессы в организме человека зависят от временных ритмов – суточных, околосуточных, сезонных. Световые изменения в межсезонье могут привести к сбою этих ритмов или ослабить их. Во время длинных зимних ночей заметно увеличивается выработка гормона мелатонина. А он, в свою очередь, подавляет синтез серотонина – биологически активного вещества, образующегося в головном мозге

Важно

При симптомах сезонной депрессии нужно соблюдать ряд правил.

- Не пытайтесь справиться со своим состоянием при помощи кофеина или алкоголя. Кофеин помимо временного подъёма настроения может вызывать беспокойство, напряжённость, расстройства со стороны пищеварительной системы. Алкоголь, оказывая токсическое воздействие на организм, приводит к утяжелению депрессии.
- Почаще бывайте на свежем воздухе, особенно в светлое время суток. Доказано, что наиболее эффективно симптомы сезонной депрессии уменьшает утренний свет. Но если у вас нет возможности пройти по улице утром (скажем, вы спешите на работу или едете туда, когда ещё темно), выходите в обеденный перерыв. Естественный свет даже в пасмурный день примерно в десять раз интенсивнее, чем обычно бывает свет в офисе.
- Регулярно выполняйте физические упражнения. Двигательная активность помогает нейтрализовать гормоны стресса, стимулирует обменные процессы, снижает выработку мелатонина.
- Старайтесь придерживаться определённого режима, это поможет вам сбалансировать биологические часы. Особенно важно ложиться спать и вставать утром в одно и то же время.



Основная причина проблем – недостаток солнечного света

и регулирующего настроение. Экспериментальные исследования показали, что зимой содержание серотонина ниже, чем летом.

Усиленный синтез мелатонина также приводит и к понижению температуры тела, головокружению. Интересно, но к провоцирующим факторам относятся и длительные выходные в канун Нового года и Рождества.

Тревожные сигналы

Заподозрить, что вы столкнулись с сезонной депрессией, можно по ряду характерных проявлений.

- Увеличение длительности сна, трудности с пробуждением, разбитость по утрам, дневная сонливость, ранние пробуждения ночью с невозможностью повторного засыпания. Однако в некоторых случаях может быть и обратный эффект – бессонница.
- Чувство усталости, нехватка сил на привычную работу, трудности с выполнением обычных ежедневных дел.
- Снижение настроения, самооценки, ощущение безысходности, отчаяния. Плаксивость, беспокойство, снижение интереса к жизни, исчезновение положительных эмоций.
- Раздражительность и желание ограничить контакты, избегание общения с близкими и друзьями.
- Чувство страха даже при положительных эмоциях (например, в праздники).
- Тревога, раздражительность, вспыльчивость, внутреннее напряжение, ухудшение переносимости стрессовых ситуаций.
- Повышение аппетита, непреодолимая тяга к сладкому и мучному, увеличение массы тела.
- Снижение сексуального желания и потенции.
- Физические симптомы: боли в суставах и животе, снижение устойчивости к простудным заболеваниям.

Все эти симптомы более выражены утром и в первую половину дня, к вечеру они уменьшаются. Важно понимать: сходные проявления могут быть также

вызваны иммунными нарушениями, заболеваниями сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной систем, нарушениями обменных процессов. Поэтому диагноз сезонной депрессии ставится только после исключения других возможных причин. Помимо опроса пациента для этого необходимы специальные исследования.

Сама пройдёт?

Прогноз заболевания обычно благоприятный. Начиная с середины апреля сезонная депрессия, как правило, уходит сама собой, что связано с увеличением солнечной активности и длительности светового дня. Она очень редко переходит в тяжёлую депрессию.

Тем не менее это расстройство требует лечения. Наиболее эффективным методом является светотерапия. Во время неё на человека воздействуют ярким светом (он приблизительно в 5 раз ярче, чем хорошо освещённый офис), используя для этого специальные лампы или светобоксы. Длительность сеанса – от 30 минут до 2 часов, она устанавливается врачом в зависимости от исходной тяжести состояния. Положительный эффект светотерапии при сезонной депрессии развивается через 1–2 недели. Курс должен продолжаться в течение всего «тёмного» времени года. Также важным элементом лечения являются психотерапия, гипноз, иглоукалывание, занятия йогой.

Галина ЧИРКИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– Прошлой осенью мне было тоскливо, и мы с женой Евгенией поехали в Италию. Солнце хорошо на меня действовало, вернулся бодрячком. А потом родился сын Мишка. И вот уже декабрь, осень прошла, а я и не вспомнил про депрессию. Так что это ещё эффективнее любой поездки!

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Нужен ли корсет?



Есть проблемы с позвоночником, периодически болит спина. Слышала, что будет лучше, если носить специальный корсет. Это так?

Карина, Новая Усмань



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

– На консультациях мне часто приходится видеть, как люди с болями в спине приходят в корсетах. И это не декоративный элемент одежды и не тёплый пояс на пояснице, а твёрдая конструкция, напоминающая панцирь. Особенно злоупотребляют ношением таких корсетов люди после травмы позвоночника. Но на самом деле корсет только усугубляет проблемы со спиной, так как выключает из активной работы мышцы тела.

Позвоночник укреплён несколькими слоями мышц и связок, способными выдержать нагрузку до 8 тонн. И именно мышцы выполняют поддерживающую функцию. Не стоит их недооценивать и вместо их укрепления при болях или травмах спины носить корсет. Это иллюзия, что корсет держит – на самом деле он не держит, а перетягивает тело в нижней его части, способствуя венозному застою и нарушению работы почек. Корсет ухудшает перистальтику кишечника, способствует ослаблению мышц брюшного пресса, что в итоге ведёт к опущению тазовых органов.

По мне, корсет – своего рода протез. Я так и называю его – средство от мышц. Если мучают боли в спине, не одевайте себя в «панцирь», а начните выполнять упражнения в безопасном варианте, то есть лёжа на полу на спине. В таком положении позвоночнику ничего не угрожает.

Первое упражнение – подтягивание лёжа. Для этого закрепите резиновый амортизатор за неподвижную опору (ножка дивана, кровати, крюк в стене). Исходное положение – лёжа на спине головой к этой неподвижной опоре, руки прямые. Отодвиньтесь от опоры на такое расстояние, чтобы амортизатор натянулся. На выдохе «ха-а» выполняйте тягу амортизатора к себе, сгибая локти, касаясь руками плеч. Повторите не менее 20 раз.

Второе упражнение также выполняется в положении лёжа на спине. Ноги согните в коленях, руки вдоль тела, на выдохе «ха-а» поднимайте таз как можно выше, сжимая ягодичцы. Выполните 15–20 повторений.

Третье упражнение – подъём корпуса, его также выполняют, лёжа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки сцеплены за головой. На выдохе «ха-а» старайтесь оторвать лопатки от пола, поднимая корпус по направлению к коленям.

Эти три упражнения помогают в безопасном режиме растянуть мышцы спины даже при сильных болях или травме позвоночника. Важно выполнять их на выдохе, постепенно увеличивая количество подходов за день. Работа с мышцами поможет снять не только боль, но и страх, страх за свой позвоночник.

Удачи и здоровья!



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Врачи лечат не только таблетками и уколами. Например, одно из эффективных лечебных мероприятий – постельный режим. Если правильно его соблюдать, выздоровление пойдёт быстрее.

Каким он бывает?

Есть множество заболеваний, при которых врач может порекомендовать пациенту помимо лекарств постельный режим. Последний может иметь разную степень строгости.

● **Строгий режим.** Это самое тяжёлое испытание, поскольку, если врач его назначил, нельзя не только ходить, но и вставать и садиться на кровати (даже в туалет ходить придётся лёжа, в утку);

● **Расширенный режим.** Выдержать его чуть проще, ведь несколько раз в день можно недолго посидеть на кровати. Сколько конкретно – решает врач (время может колебаться от 5 до 40 минут). Но вставать по-прежнему нельзя.

● **Палатный режим.** Тут уже проще, так как половину времени можно сидеть в кровати и даже разрешается не спеша пройтись до туалета и обратно.

● **Свободный режим** – ещё более благоприятный. Разрешается не только сидеть, но даже пару раз в день спускаться по лестнице и минут 10–15 гулять по коридору или даже по двору. Правда, каждые 200 м нужно делать передышки.

Режимное предприятие



Если болезнь «уложила» в постель...

● **Щадящий режим.** Постельным его можно назвать крайне условно. В этом случае больному нужно просто отдыхать больше обычного. Разрешено ходить медленным шагом на дистанции не длиннее 3 км, при этом делая остановки каждые полчаса.

Движение – жизнь!

Даже если болезнь надолго уложила в постель, это не повод забыть о движении вовсе, ведь наше тело запрограммировано природой на физическую активность. К сожалению, последствием длительного пребывания в постели

может стать ограничение подвижности (контрактура) суставов, застой в лёгких и пневмония, тромбозы из-за застоя крови. Поэтому, даже если больной вынужден лежать, ему нужно проводить активную лечебно-профилактическую гимнастику в постели. А если человек не может выполнять упражнения сам, то врачам или родственникам стоит помочь ему в этом. Однако следует избегать грубых движений, вызывающих у пациента боль и рефлекторный мышечный спазм.

Елена НЕЧАЕНКО



МЕДСОВЕТ

Откуда изжога?



Стоило мне нарушить диету, как вернулась старая проблема – изжога. Жена считает, что у меня гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ. – Ред.). По каким признакам его можно вычислить и что при этом нужно делать?

Георгий, Вологодская область

Отвечает врач-гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Игорь ЩЕРБЕНКОВ:

– Помимо изжоги и других перечисленных выше признаков характерными симптомами ГЭРБ являются: отрыжка, ощущение кома в горле, слюнотечение (внезапное появление большого количества слюны во рту), кислый вкус во рту (особенно по утрам). Однако У ГЭРБ есть и другие, на первый взгляд никак не связанные с ней симптомы – боли в грудной клетке, долгий сухой кашель, одышка, осиплость голоса, боль в горле, воспаление дёсен и разрушение зубной эмали, которые некоторые врачи, не разобравшись, приписывают сердечно-сосудистым, стоматологическим или лор-заболеваниям. И лишь после обследования и лечения у врача-гастроэнтеролога такие пациенты получают облегчение своих страданий.

Самыми надёжными и доступными методами диагностики ГЭРБ является эндоскопическое исследование желудка (гастроскопия) и бариевый рентген пищевода.

Если диагноз «ГЭРБ» подтвердится, вам придётся поменять свои привычки и отказаться от курения (особенно натощак), уменьшить потребление алкоголя, газированных напитков, кофе, шоколада, жирной пищи, стараться есть регулярно и небольшими порциями, а после приёма пищи не ложиться и не нагибаться в течение 1–2 часов, стараться спать на высоком изголовье и избегать ношения тугих поясов.



● А нужно ли в кровать?

Есть случаи, когда постельный режим необходим. Но иногда мы считаем, что нужно лежать, а на самом деле это не так. Давайте разбираться!

● **ОРВИ и грипп.** Постельный режим нужен, потому что только полный покой может защитить от развития осложнений. Покидать постель можно, лишь когда пройдёт острая форма заболевания и нормализуется температура. На ногах переносить вирусное заболевание не стоит.

● **Послеоперационный период.** После операций, а также после некоторых обследований всегда требуется несколько часов, а иногда и несколько суток полежать. Но залёживаться не стоит – врачи сегодня рекомендуют вставать как можно раньше даже после серьёзных вмешательств. Это способствует снижению вероятности тромбообразования и уменьшению прочих рисков. Дополнительно для профилактики тромбоза нужно как можно раньше начать выполнять гимнастику для ног. Самое эффективное упражнение – банальный «велосипед». А вообще лежачим больным по возможности надо ежедневно заниматься общей и дыхательной гимнастикой.

● **Переломы костей.** Гипс или ортез на ноге или руке – не повод проводить дни в постели. Ведь перелом сам по себе даёт скованность в движениях. А если усугубить это и неподвижным положением, то скованность будет ещё больше. Надо передвигаться по-немногу даже на костылях. Но и перегружать травмированную ногу или руку сверх меры не стоит, поэтому лучше всего придерживаться того уровня двигательной активности, который порекомендует врач.

● **Заболевания суставов.** Часто при артрозе пациентов мучают сильные боли. В покое они беспокоят меньше, поэтому люди спасаются, максимально ограничивая свои движения. Но прятаться от болезни под одеяло не стоит. В результате даже кратковременного пребывания в постели (всего 3–4 дня) у человека

уменьшается мышечная сила и увеличивает тугоподвижность суставов. Поэтому периодически отдыхать в положении лёжа надо, беречь суставы – тоже, а вот длительно и, главное, неподвижно лежать – нет.

● **Головокружения, нарушение равновесия.** В этом случае надо выяснять причину, а не бороться со следствием. Лечение у невролога будет более эффективным, чем лежание в постели, от которого лишь ухудшится равновесие и увеличивается риск обмороков. К тому же известно, что люди с заболеваниями нервной системы переносят постельный режим гораздо хуже, чем другие, а также дольше восстанавливаются после вынужденного покоя.

● **Варикозное расширение вен.** В горизонтальном положении кровь легче течёт по венам, поэтому периодически полежать минут 10–15 с поднятыми вверх ногами полезно. Но постоянно находиться в лежачем положении не только не нужно, но и вредно для вен.

КАРСИЛ®

ГЕПАТОПРОТЕКТОРНОЕ СРЕДСТВО РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

В Карсиле® Форте – больше силы и комфорта!

ТЕПЕРЬ БЕЗ РЕЦЕПТА!

ЗАЩИТИТ И ВОССТАНОВИТ ВАШУ ПЕЧЕНЬ

УДОБСТВО В ПРИМЕНЕНИИ

ТЕПЕРЬ ВМЕСТО 12 ДРАЖЕ ДОСТАТОЧНО 3 КАПСУЛ В ДЕНЬ



www.intersgroup.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. РЕКЛАМА. Рег. Уд. № ЛП-000128, 11.01.11

КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!



Широкие шаги ученых в области здравоохранения достигли и органов зрения. Бионанотехнологии позволили создать прибор «ВИРТУС», способный вернуть вам острое зрение на микроклеточном уровне. Способствует эффективному и надежному восстановлению здоровья глаз. «Катаракта»,

«глаукома», «отслоение сетчатки» - теперь лишь страшные слова. С прибором «ВИРТУС» в любом возрасте и при любой стадии болезни есть возможность восстановить зрение!

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:
8-499-653-73-74, 8-800-775-76-18 (бесплатно по РФ).

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ООО «Арида» ОГРН 112746160913, 115093, г. Москва, ул. Б. Серпуховская, д. 44, оф. 19, Рязань.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Наше самочувствие и настроение во многом зависят от правильной обуви. Особенно зимой. Что же лучше надеть на ноги, когда на улице холодно и скользко?

Модель по диагнозу

Модные тенденции уличного стиля в нынешнем сезоне очень практичны: каблук в зимней обуви стал ниже и толще, устойчивее. Множество моделей вообще без каблука. Популярны меховая отделка, тёплые полусапожки по щиколотку, идеально подходящие к брюкам, брутальные ботинки на толстой подошве на шнурках или пряжках и так далее. В общем, купить подходящую обувь можно без проблем. Однако мы часто делаем ошибки.

– Сейчас, например, особую популярность приобрели угги – мягкие, изготовленные из овчины, тёплые и удобные. Однако даже здоровым людям их можно носить не более 2–3 часов в день. Они абсолютно противопоказаны тем, у кого плоскостопие или не всё в порядке с суставами, – говорит **хирург-ортопед Анатолий ПУКОВСКИЙ**. – У такой обуви низкий уровень поддержки стопы, у колодки отсутствует рельеф,

Комфорт + безопасность

Выбираем зимнюю обувь



плоская подошва не амортизирует удары пятки о поверхность при ходьбе.

Не лучший вариант для зимы и обувь на платформе или танкетке: жёсткая подошва также препятствует естественной биомеханике ходьбы. К тому же такая обувь повышает травмоопасность.

Для наших морозов подошва сапог должна быть не тоньше 1 см

из термоэластопласта (ТЭП), а также из резины. Безопасность на зимней улице во многом зависит от протектора – выбирайте подошву с зубцами или с разнообразным узором, в котором сочетаются округлые выступы, полоски, кружочки. Для нашей зимы подошва сапог должна быть не тоньше сантиметра.

Самая тёплая зимняя обувь, естественно, из натуральных материалов. Кстати, замшевая и из овчины теплее кожаной. Однако сегодня натуральные материалы копируют очень искусно, причём даже приличная цена не всегда показатель их подлинности.

Хотите убедиться, что перед вами кожа, а не синтетика, можно провести экспресс-тест. Приложите на пару минут ладонь к поверхности изделия. Убрав её, вы почувствуете: кожа на обуви в этом месте стала тёплой, искусственная же останется безучастно холодной. Ещё одна примета натуральных сапог – необработанный срез около молнии.

Сложнее разобраться с качеством замши – вместо неё может оказаться непрактичный спил или велюр. У натуральной ворс неоднороден, и, если провести по нему рукой, он наклонится, поверхность слегка изменит оттенок.

Ну а оценить мех проще всего так: раздвинуть ворс и посмотреть, что под ним – мех или ткань. Другой способ проверки – попробуйте выдернуть несколько ворсинок: у натурального меха это удастся сделать с трудом. И обязательно проверьте, какой мех в области пальцев – некоторые производители используют здесь искусственный мех. Ноги в таких сапогах будут мёрзнуть.

Ольга АНДРЕЕВА

Башмачная аптечка

Чтобы ноги не промокали в слякоть, а обувь не растапывалась и дольше сохранила первоначальный вид, ей нужен хороший уход. Для этого в домашней башмачной аптечке стоит иметь следующие средства:

- **универсальная пропитка от влаги и грязи.** Прежде чем впервые надеть новую пару, нужно обработать её таким спреем: дождавшись, когда он высохнет, ещё дважды повторить процедуру. Это неплохая защита от соляных разводов и промокания;
- **пенка-очиститель:** даже коже понравится столь деликатный уход, а для замши и нубука такая обработка необходима;
- **двусторонняя щётка для очистки замши и нубука,** а также специальный ластик – им можно удалить не только загрязнения,

но и залысины на поверхности такой обуви;

- **крем-воск для кожаной обуви** плюс **губка-экспресс**, которая чистит и полирует, ею удобно пользоваться, например, когда вы добрались до работы и испачкали обувь;
- **спрей-краска** – восстановитель цвета для замши и нубука. Аэрозоли не рекомендуются использовать аллергикам – для них есть жидкие средства со специальной губкой для нанесения;
- **колодки для сушки** – благодаря им промокшая обувь высохнет гораздо быстрее, на ней не будут образовываться заломы и трещины. А для сапог и уггов стоит приобрести прищепки, которыми соединяют при сушке голенища, чтобы они не деформировались.

Ну а тем, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, лучше покупать зимнюю обувь с анатомической колодкой или приобретать её на размер больше и пользоваться ортопедическими стельками, супинаторами, специальными вкладышами, которые обеспечивают дополнительную амортизацию, разгружают мышцы и связки стопы и предотвращают дальнейшую деформацию суставов.

Снизу доверху

В зимней обуви особенно важна подошва.

– Самая устойчивая – натуральный каучук, – рассказывает **эксперт по обуви Галина ТИХОНОВА**. – К антискользящим относится и обувь с подошвой

ВОПРОС–ОТВЕТ

Бальзам для кожи

? Пару лет назад из-за аллергии у ребёнка мы заменили диван и кресла с текстильной обивкой на кожаную. Существуют ли экологически безопасные средства для ухода за такой мебелью или можно обойтись без химии?

Анна, Тверь

Отвечает реставратор мебели **Вадим ИВАНОВ:**

– Выбор магазинных средств по уходу за кожаной мебелью сегодня большой, среди них немало экологически чистых. Старайтесь покупать те, в состав которых входит пчелиный воск, ланолин и другие натуральные вещества. Раз в неделю нужно протирать кожаную мебель салфетками со специальной пропиткой. Пару раз в год обрабатывайте обивку защитными спреями – они создают на поверхности кожи невидимый слой, который предохраняет её от образования пятен, потёртостей, трещин. А если всё-таки на диван пролили кофе или вино, используйте

салфетки, чтобы быстро промокнуть жидкость, а если пятно всё же осталось – средства для очистки кожи. И никогда не замывайте пятна водой! Кожа потеряет цвет и блеск, после высыхания на ней могут образоваться микротрещины. И ещё важное правило: кожаную мебель нельзя ставить близко к батареям, расстояние до них должно быть не менее метра, иначе обивка твердеет, портится и быстро теряет внешний вид.



Дело не в оболочке

? В магазинах сегодня продают колбасы, сардельки, сосиски в синюге, череве, белковой оболочке. В чём разница между ними и зависит ли качество продукции от вида оболочки?

Владимир, Пенза

Отвечает технолог мясоперерабатывающего производства **Марина БОРОВИНА:**

– Синюга и черева – это натуральные оболочки, которые производятся из говяжьих,

свиных и бараньих кишок. Белковая – это искусственная «одежда» для колбас, сарделек, сосисок, которую делают из говяжьих и свиных шкур, хрящей, извлекая из них



коллаген. Остальные материалы могут быть сделаны на основе целлюлозы или химического сырья, естественно, перед употреблением их снимают. Качество самой продукции зависит прежде всего от сырья, которое используется в её производстве, а не от оболочки. Кроме того, в искусственной оболочке колбасные изделия хранятся дольше.

Красота и польза

? Хотелось бы узнать, какой декоративной помадой лучше пользоваться зимой? От мороза, снега и ветра на губах кожа сохнет, шелушится, а иногда на ней появляются даже трещинки.

Дарья, Москва

Отвечает врач-косметолог **Марина ПИТЕРЦЕВА:**

– Можно использовать увлажняющую помаду, в состав которой входят различные растительные масла, гиалуроновая кислота, воск,

витамины. Единственный их недостаток в том, что из-за жирной структуры такие помады нестойкие.

Есть другой вариант: сначала нанести на губы бальзам, а спустя несколько минут

помаду. Вечером после снятия макияжа обязательно делайте массаж губ, лёгкими движениями пальцев, вбивая питательный крем в кожу. Можно использовать для этого тёплое оливковое масло, на 10–15 минут делать для губ маски из мёда. Однако в появлении трещинок может быть виновата не только погода. Принимайте витамины группы В. На ночь используйте крем для губ с экстрактом лечебных растений.



КАЛЕЙДОСКОП

Тестостерон – это **мужской половой гормон**, который присутствует **в организме как мужчин, так и женщин**, только в разных количествах. **У мужчин** он вырабатывается **в семенниках, у женщин** – в надпочечниках и **в яичниках**.

Тестостерон участвует **в развитии мужских половых органов**, вторичных половых признаков, регулирует половое поведение, оказывает **влияние на азотистый и фосфорный обмен**.

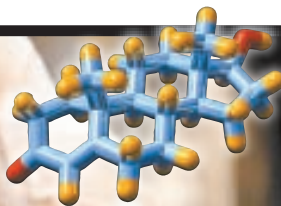
На 50% снижается уровень тестостерона **у фанатов после проигрыша** их команды, а **у фанатов победившей** команды он становится **на 100% выше**.

Препараты тестостерона либо его **синтетические аналоги** принимают **при половом недоразвитии**, нарушениях половой сферы у подростков... **Спортсмены** используют тестостерон **для набора мышечной массы** и силы.

На 30% уровень тестостерона у мужчин **выше утром**, чем вечером, и именно поэтому утром **усиливается сексуальное влечение**.

На 1% ежегодно **сокращается уровень** тестостерона **у здоровых мужчин** и к 80 годам он может составить **40% от уровня 25-летнего мужчины**.

Тестостерон



в цифрах и фактах

На 40% может **упасть** уровень тестостерона, если мужчина **не высыпается**.

Длительное **применение искусственного** тестостерона вызывает **снижение выработки собственного**.

Ожирение у мужчин связано **с низким уровнем** тестостерона. В жировых клетках тестостерон **преобразуется** в женский половой гормон **эстроген**.

Шансы **завести ребёнка** у мужчины **с высоким уровнем** тестостерона выше, однако **чем больше тестостерона** у мужчины, **тем меньше** у него **желания заниматься детьми**.

В 4 раза может **вырасти норма** тестостерона у женщин **во время беременности**.

Тестостерон **в организме женщины** отвечает **за её сексуальные желания**.

При его нормальной концентрации женщина их испытывает, **при повышенной** – она **гиперсексуальна**, а при сниженной – секс её мало интересует.

11–33 нмоль/л **у мужчин** и **0,24–3,8** нмоль/л **у женщин** – **норма** тестостерона, принятая в большинстве лабораторий.

У женщин, которые **влюблены, более высокий** уровень тестостерона в первые месяцы любовных отношений. А **у влюблённого мужчины**, наоборот, **уровень тестостерона ниже**, чем у одинокого или состоящего в постоянных отношениях.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Заумники

Любовь к «глубокомысленным» цитатам в соцсетях – признак низкого интеллекта, считают канадские психологи из Университета Ватерлоо.

Они попросили 845 добровольцев оценить, насколько глубокомысленны те или иные цитаты и согласны ли добровольцы с ними. Большая часть высказываний принадлежала американскому писателю индийского происхождения Дипаку Чопра. Кроме того, на специальном сайте психологи построили бессмысленные фразы. Как ни странно, эти фразы показали одной четверти участников эксперимента наиболее глубокомысленными.

При этом те, кто высоко оценил псевдоинтеллектуальные цитаты, хуже остальных справились с интеллектуальными тестами. Они не были склонны к рефлексии, верили в паранормальные явления, теории заговоров и альтернативную медицину.

Любовь дороже друга

Подростки, у которых появились романтические отношения, потребляя алкоголь, брали пример с предмета своей любви, а не со своих друзей, выяснили американские учёные из Флориды, опросив 662 девочек и 574 мальчиков 12–18 лет.

Одиноким подростки считают друзей самыми важными людьми в своей жизни. Однако с началом романтических отношений всё меняется, и молодые люди готовы пожертвовать сходством с друзьями ради своего партнёра.

КАЛИЙ И МАГНИЙ – это жизненно важные для организма микроэлементы, без которых невозможно множество процессов в организме. Ключевой функцией для калия и магния является обеспечение стабильной работы сердца и поддержание нормального состояния сосудов и мышц. Калий и магний влияют на процесс со-

кращения мышечных волокон. Еще калий регулирует водно-солевой обмен, участвует в энергетических процессах, синтезе белков и углеводов. Магний поддерживает нормальный тонус сосудов, способствует усвоению калия, а также оказывает успокаивающее действие, снижает тревожность и раздражительность.

При сердечно-сосудистых заболеваниях нередко наблюдается дефицит калия и магния. Недостаток этих элементов предрасполагает к развитию артериальной гипертонии, атеросклероза коронарных артерий, сердечных аритмий, да и в целом нарушается обмен веществ в сердечной мышце – миокарде.

Дефицит "сердечных" микроэлементов может проявляться в виде истощения адаптационных возможностей организма, нестабильного артериального давления, нарушений сердечного ритма, мышечных подергиваний, парестезий (нарушение чувствительности кожи, «мурашки»).

Для устранения дефицита калия и магния в организме рекомендован новый комплексный препарат **Панангин® Форте**

с калием и магнием для стабильной работы сердца и сосудов. **Панангин® Форте** содержит калий и магний в легкодоступной для усвоения форме в виде аспарагината – органической соли, повышающей всасывание этих микроэлементов в кишечнике и способствующей их эффективному поступлению внутрь клеток.

Широкий спектр кардиопротективных свойств **Панангина® Форте** позволяет использовать препарат для поддержания здоровья сердца и сосудов при различных заболеваниях: артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, при нарушениях сердечного ритма, хронической сердечной недостаточности.

Эффективность и безопасность **Панангина®** проверены в клинических исследованиях, проведен-

ных как в России, так и за рубежом^{1, 2}.

Длительность курса лечения поможет определить специалист, схема приема: по 1 таблетке 3 раза в день после еды.



ГЕДЕОН РИХТЕР
Основано в 1901 году

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО
ОАО "ГЕДЕОН РИХТЕР" (Венгрия)
119049, г. Москва,
4-й Добрынинский переулок,
дом 8

1. Лупанов В. П. - Панангин в лечении сердечнососудистых заболеваний // Русский медицинский журнал. 2012. № 20. С. 10621064. 2. Смирнова М. Д. - Место Панангина в современной терапии сердечнососудистых заболеваний // Русский медицинский журнал. 2013. № 36. С.18351839.



КАЛИЙ И МАГНИЙ
для стабильной
работы сердца





АЗБУКА ВКУСА

С наступлением холодов многие из нас сталкиваются с плохим самочувствием, апатией и лишними килограммами. Лекарство от большинства этих проблем можно найти в любом холодильнике.

Толстые дни

Если медведи накапливают жир летом, то большинство людей обзаводятся лишними килограммами зимой. Причин тому несколько.

Во-первых, выходить на улицу в мороз или делать зарядку серым зимним утром совсем не хочется.

Во-вторых, зимой мы частенько даём себе поблажку, ведь лишние складочки и целлюлит под толстой одеждой практически не видны.

Ну а в-третьих, зимой мы больше едим. Виновницей чувства голода учёные считают темноту. Дело в том, что наш организм устроен так, что в светлое время суток ему легче тратить энергию, а в тёмное – пополнять запасы. Именно поэтому отказаться от завтрака намного легче, чем пропустить ужин. А сезонный недостаток солнечного света заставляет накапливать калории чуть ли не круглосуточно.

Бороться с этим сложно, но можно



Не забывайте есть по утрам. Специалисты уверены, что те, кто начинает утро с плотного завтрака, меньше едят в течение дня.



Лучшая еда с утра – каша. Злаки дают ощущение бодрости и помогают справиться с усталостью в течение дня. Выбирая между крупами, почаще отдавайте предпочтение гречке. Эта крупа содержит рутин, необходимый для здоровья сосудов и хорошего кровообращения, поэтому у любителей гречки редко мёрзнут руки и краснеет нос на морозе.



В обед не пренебрегайте супом. Он не только согреет в морозный день, но и поможет справиться с приступами голода. Американские учёные провели любопытный эксперимент. Они разделили добровольцев на две группы и в течение нескольких месяцев кормили их одинаковыми продуктами. Однако для первой группы этот набор продуктов готовили в виде супа, а для второй – подавали в качестве закусок и второго. Оказалось, что члены «суповой» группы в результате съедали почти на 1/3 меньше еды по сравнению с «закусочными». Объяснение простое – суп создаёт ощущение сытости,

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– На мой взгляд, для питания зимой прекрасно подходит итальянская кухня, она полезная и питательная. Но у нас питаются иначе: утром похватал что-то, потом – бизнес-ланч, а вечером надо наестся за весь день. Это не способствует повышению тонуса в холода.

Холодная закуска

Чем питаться зимой



Овсянка с утра поднимает настроение и улучшает сообразительность

а в результате вы потребляете меньше калорий. Однако стоит всё же помнить, что суп супу рознь. И в суповом семействе встречаются весьма сытные экземпляры. Например, густой венгерский гуляш или наваристые трёхдневные щи – это и первое и второе блюдо в одной тарелке. Так что есть после них котлеты с жареной картошкой всё-таки не стоит.

Защита слабеет!

Правильно подобранный рацион может уберечь организм от гриппа и ОРВИ. Поэтому следите, чтобы на вашем столе всегда были:



Мясо. Зимой организму нужны животные белки. Не менее 100 г в день. Ведь только в них можно получить незаменимые аминокислоты, которые необходимы для иммунного ответа организма на атаку микробов. Какой именно сорт мяса предпочесть – дело вкуса. Постные телятина и говядина будут уместны в рационе тех, кто хочет похудеть. Но полностью отказываться от свинины тоже не стоит. Зимой организму не обойтись без жиров. Они необходимы не только для усвоения некоторых витаминов и микроэлементов, но и для того, чтобы сохранять тепло в морозные денёчки.



Жирная рыба. В ней много витамина D, от недостатка которого мы часто страдаем в холодное время года, когда солнце редко выглядывает из-за туч. Раньше считалось, что витамин D необходим лишь для того, чтобы наши кости были крепкими, а организм лучше усваивал кальций. Однако не так давно учёные нашли ещё одно свойство витамина D. Эпидемиологи обнаружили, что люди с самыми низкими уровнями витамина D в крови чаще всего болеют гриппом и простудой, особенно астматики и больные хроническими дыхательными заболеваниями. Чтобы получить суточную норму витамина D, необходимо съедать около 200 г жирной рыбы – лосося, селёдки, скумбрии.



Чеснок. Благодаря наличию вещества под названием аллицин чеснок запросто справляется с вирусами и болезнетворными микробами (кстати, именно наличием аллицина объясняется специфический запах чеснока). Но учтите, аллицин образуется лишь при механическом разрушении чесночных зубчиков – раздавливании, разрезании. А потому, чем тщательнее вы пережевываете чеснок, тем больше пользы принесёт вам полезное растение.



Овощи. Чемпионами по содержанию аскорбиновой кислоты – главного союзника в борьбе с микробами – зимой становятся квашеная капуста и болгарский перец.



Фрукты. Зима – сезон цитрусов, так что не забывайте почаще класть в свою продуктовую тележку представителей этого семейства. Больше всего витамина C содержится под шкуркой апельсина. По количеству аскорбинки сладкие апельсины обгоняют даже лимоны!

Настроение на нуле

Зимой это тоже, увы, не редкость. Справиться с тоской помогут:



Индейка. Эта птичка – прекрасный источник пантотеновой кислоты, которая участвует в выработке антистрессовых гормонов. Аминокислота фенилаланин, также входящая в состав индейки, преобразуется в гормон допамин, который поднимает настроение.



Брокколи. В ней имеются витамины группы A, B, C, E, PP и много полезных микроэлементов. Но особенно ценится брокколи за большое количество фолиевой кислоты, которая способствует нейтрализации тревожных состояний, помогает снять эмоциональное напряжение и обрести чувство гармонии.



Овсянка. Кладёз витаминов группы B – главных слагаемых хорошего настроения и высокой работоспособности. К тому же геркулес улучшает умственные способности. Учёные из Великобритании в ходе эксперимента выяснили, что люди, которые начинают свой день с тарелки овсяной каши, в среднем допускают на 25% меньше ошибок в тестах IQ по сравнению с теми, кто предпочитает завтракать иначе.

Александра БОРИСОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Виноград для костей

Тёмный виноград укрепляет кости и препятствует развитию остеопороза, уверены учёные из США. Всё дело в веществе под названием ресвератрол, которое содержится в кожуре ягод. Как показали наблюдения над мужчинами и женщинами средних лет, уже через 16 недель регулярного употребления ресвератрола у испытуемых наблюдается более быстрый рост и обновление костной и хрящевой ткани, а также увеличение плотности костей. Лечебный эффект достигается лишь при больших количествах ресвератрола, однако в профилактических целях могут применяться и малые дозы. Учёные предупреждают, что красное вино – не лучший источник ресвератрола, гораздо полезнее для костей свежий виноград и соки без сахара.



Мужчины врут

Многие утверждают, что любят острый перец, и при этом обманывают.

Исследователи из США расспросили мужчин и женщин об их пищевых предпочтениях, а затем дали попробовать несколько образцов продуктов, среди которых был чистый капсаицин – вещество, придающее перцу жгучий вкус. Оказалось, что мужчинам такая острота пришлась по душе гораздо меньше, чем женщинам. В то же время большинство из них до этого утверждали, что очень любят острую пищу. По мнению учёных, это объясняется тем, что любовь к острому в современном обществе ассоциируется с мужеством и выносливостью, поэтому мужчины подсознательно чувствуют, что просто обязаны любить острый перец. Женщинам нет необходимости казаться более мужественными, они просто любят или не любят острое и не боятся открыто говорить о своих вкусах.





КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Зимой дни становятся короче и темнее, а значит, меньше времени остаётся на прогулки и больше отводится теле-сериалам и компьютеру.

ХОТИТЕ назло холодам быть жизнерадостным и отлично выглядеть? Попробуйте каждый день выполнять несложный комплекс упражнений, разработанный специально для этого времени года!

Растяжка спины

Она вернёт горделивую осанку, снимет усталость и напряжение в позвоночнике после многочасовой сидячей работы, например за компьютером.

Встаньте на пол босиком. Поднимите вверх руки и хорошенько потянитесь. Затем наклонитесь вперёд и коснитесь пальцами выпрямленных рук края стола или спинки стула. Потянитесь и прогнитесь, словно кошка. Не спеша подвигайте лопатками, при этом не отрывайте пальцы рук от опоры. Расслабьтесь. Повторите упражнение 4–6 раз.

Регулировка центра тяжести

Развивает чувство равновесия и помогает избежать падений во время гололёда.

Покачайтесь вперёд и назад, а затем встаньте, чуть подавшись вперёд, чтобы вес тела равномерно распределился на всю стопу – от пятки до носка. Затем встаньте прямо, поднимите согнутые в локтях руки над головой, соедините ладони в виде домика. Отведите в сторону правую ногу, согните её в колене. Стопой правой ноги обопритесь о колено левой ноги. Закройте глаза и замрите в такой позе на несколько секунд, сосредоточившись на положении тела в пространстве. Дышите глубоко и ровно.

Для начала можете выполнять упражнение, используя опору (например, стоя около стены), затем без неё.

Кстати

Для поддержания стабильного веса зимой хотя бы час в день отдавайте физической нагрузке: утренней зарядке, пешей прогулке, бегу трусцой или на лыжах по парку, плаванию в бассейне, занятиям на тренажёрах.

Любая физическая нагрузка улучшит самочувствие, активизирует снабжение организма кислородом. Кроме того, физическая активность заставит вас ощутить прилив бодрости и новых сил.

Будьте в тонусе!

Упражнения для зимней тренировки

Снятие нервного напряжения

Попеременно напрягая и расслабляя все мышцы тела и при этом регулируя дыхание, вы обретёте спокойствие и хорошее настроение, справитесь с сезонной хандрой и раздражительностью, сбросите нервное напряжение, накопившееся за день.

Физическая нагрузка активизирует снабжение организма кислородом

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Изо всех сил напрягайте мышцы в следующей последовательности: лицо, шея, предплечья, руки (ладони сожмите в кулак), спина, грудь, живот, бёдра, икры, стопы. Напрягшись, как струна, поднимитесь на цыпочки и продержитесь в такой позе примерно минуту, представляя, как тело становится более упругим. Затем расслабьте мышцы в обратном порядке – от стоп к голове, сделайте глубокий вдох и выдох. Почувствуйте, как энергия, словно тёплая и ласковая волна, заполняет ваше тело, делая мышцы мягкими и гибкими. Легко потрясите кистями рук, представляя, как накопившиеся напряжение и раздражение стекают с кончиков пальцев. Расслабьтесь и улыбнитесь, оставив позади все печали и волнения!

Расслабление и напряжение мышц ног

Упражнение поможет укрепить икроножные мышцы и мышцы стопы, от которых во многом зависит устойчивость, лёгкость и плавность походки.

Поставьте ноги вместе и медленно поднитесь на мыски, замрите в таком положении на несколько секунд, а затем так же медленно опуститесь на пятки. Стоя на месте, поиграйте ступнями, перекачивая их от пальцев к пятке. Постепенно прибавляйте темп, старайтесь как можно выше отрывать пятки и мыски от пола.

Затем положите на пол толстую книгу и встаньте на неё босиком так, чтобы пальцы свисали за её край. Поставьте так несколько секунд, а затем постарайтесь как можно сильнее сжать край книги пальцами ног, напрягая при этом мышцы стопы и икроножные мышцы. Повторите 5–6 раз.

Тренировка мышц живота

Упражнение укрепит мышцы живота, активизирует процессы усвоения полезных веществ и вывода вредных, наладит моторную функцию кишечника.

Встаньте на колени, поставив ладони на пол на ширину плеч. Не сгибая руки в локтях, вытяните правую ногу назад, оттянув мысок. Сохраняя положение ноги, согните руки и наклонитесь как можно ниже, но не касайтесь грудью пола. Не спеша и следя за дыханием, поднимайтесь и опускайтесь несколько раз, при этом напрягая и расслабляя мышцы живота. Прodelайте те же самые движения с левой ногой.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

СО ВСЕГО СВЕТА

«Совы» склонны к ожирению

«Совы» больше, чем «жаворонки», рискуют получить ожирение, диабет второго типа и дефицит мышечной массы, считают южнокорейские учёные.

Такой вывод они сделали на основании опроса 1620 жителей Южной Кореи, среди которых были и «жаворонки» (те, кто встаёт рано), и «совы» (склонные засиживаться допоздна и вставать ближе к полудню). По результатам анкетирования среди участников в возрасте от 47 до 59 лет были выявлены явные «жаворонки», явные «совы» и некоторое количество промежуточных хронотипов. Данные о здоровье участников были проанализированы с учётом хронотипа. Все участники прошли тестирование на толерантность к глюкозе, а также замеры композиции тела и области висцерального жира.

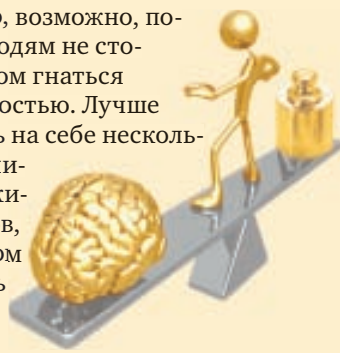
Оказалось, что у «сов» почти вдвое чаще встречается диабет, метаболический синдром и дефицит мышечной массы. Учёные полагают, что «ночной» образ жизни может быть связан с худшим качеством сна. Ну и вредные привычки типа курения, ночной еды и малоподвижности больше присущи «совам», чем «жаворонкам».

Полнота и ясность мысли

Избыточная стройность в пожилом возрасте грозит развитием слабоумия, к такому неожиданному выводу пришли английские учёные. Раньше фактором риска деменции, напротив, считалась излишняя полнота.

Учёные проанализировали огромное количество данных за последние 20 лет. Оказалось, что риск деменции при недостаточном весе составляет 34%, а при ожирении – 29%. Недостаточным считался вес, при котором индекс массы тела (ИМТ) человека составляет менее 20. По мере нарастания ИМТ риск деменции плавно снижается.

Так что, возможно, пожилым людям не стоит слишком гнаться за стройностью. Лучше уж носить на себе несколько дополнительных килограммов, но при этом сохранять ясность мысли.



Спрашивайте в киосках вашего города!



Уже в продаже!

✓ Рекомендуемые обследования

✓ Современная диагностика

✓ Как читать анализы

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5 и № 6), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: ls@aif.ru. Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.



КАРЬЕРА

Вечеринка на работе

Правила праздничного этикета

Корпоративная вечеринка – это не только возможность неформально пообщаться с коллегами, но и своеобразная проверка для сотрудников, ведь в течение праздника сослуживцы и начальство непременно будут вас оценивать. А раз так, знание тонкостей этикета не будет лишним.

Приветствую вас!

Приходить на праздник лучше вовремя. Однако если запланирован фуршет, можете позволить себе опоздание, но не больше чем на 20 минут.

 Первое, что нужно сделать на вечеринке, – поздороваться с окружающими. Здесь есть несколько небольших хитростей. В обычной жизни всё более-менее ясно – мужчина первым здоровается с женщиной, а младший по возрасту – со старшим. Но когда речь идёт о деловом этикете, правила слегка меняются.

 Первым здоровается подчинённый, а затем – начальник. Исключение составляет лишь ситуация, когда начальник входит в помещение, где сидят его подопечные. В этом случае шеф должен произнести слова приветствия первым.

 Деловой этикет допускает отсутствие рукопожатия. Если же вам просто нравится этот ритуал, учтите, женщина первой



Уходить домой раньше, чем руководитель, – дурной тон

протягивает руку мужчине. Если вы пожали руку одному из сослуживцев, придётся проделать ту же манипуляцию и с остальными присутствующими.

 Если вы хотите поздороваться с коллегой из соседнего подразделения, с которым до этого виделись всего несколько раз или не виделись вовсе, а общались по телефону и переписке, обязательно представьтесь и объясните, кто вы такой. Например: «Добрый вечер, я – Мария. Мы с вами виделись на конференции в Самаре». Не стоит ставить человека в неловкое положение, заставляя его напряжённо думать, кто перед ним.

Кушать подано!

Итак, вы поздоровались с боссом и сослуживцами, теперь самое время перейти к основной части любого праздника, то есть к еде и напиткам. Правила поведения зависят от того, в каком формате проходит корпоратив.

Если это фуршет:

-  во время фуршета гости двигаются вдоль стола и по очереди накладывают себе еду общей вилкой или ложкой, которую после стоит положить на место, рядом с блюдом;
-  тарелку держат в левой руке, вилку кладут на неё;
-  допустимо ставить на тарелку и бокал, если нужно поздороваться с кем-то из присутствующих;
-  закускам не должно быть тесно на вашей тарелке – лучше подойдите к столу несколько раз;

 по правилам этикета не следует класть на одну тарелку рыбные и мясные блюда. Причём, если хотите съесть и то и другое, принято начинать с рыбы;

 для десерта нужна отдельная тарелка;

 сигналом к окончанию фуршета обычно является поданный кофе.

Иногда его сопровождает коньяк. Если вы хотите попробовать оба напитка, чашку кофе нужно взять в левую руку, а бокал – в правую.

Если это банкет:

 женщины садятся за стол первыми;

 не стоит приступать к еде, прежде чем угощение предложат всем гостям; мужчины должны ждать, пока начнут есть сидящие рядом женщины;

 чтобы не путаться в приборах, можно усвоить нехитрое правило. Начинать нужно с тех, что лежат дальше от тарелки. Там обычно располагается вилка и нож для закусок, затем следуют приборы для рыбы, а ближе всего к краю тарелки лежит вилка и нож для горячих мясных блюд;

 нельзя накладывать еду на вилку при помощи ножа – берите столько, сколько сможете ухватить при помощи одной только вилки;

 начинать пить можно только после общего тоста;

 если только что открыта новая бутылка, мужчина сначала наливает немного вина себе, а затем даме;

 мужчины наливают вино женщине, сидящей справа, левой рукой, сидящей слева – правой;

 разговаривая с коллегой за столом, не стоит поворачиваться к нему

всем корпусом, иначе другой сосед будет вынужден лицезить вашу спину.

«Разрешите вас пригласить!»

Танцы – одно из главных развлечений на новогоднем вечере. Здесь тоже есть свои нормы приличия.

 Приглашает, разумеется, мужчина. Здесь не стоит изобретать велосипед, можно воспользоваться стандартной фразой: «Разрешите вас пригласить?» Обращение «Потанцуем?» годится только для очень близких знакомых. И на корпоративной вечеринке его лучше избегать.

 Приглашая незнакомую женщину, мужчина должен представиться.

 Женщина может как принять приглашение, так и отказаться. Причём объяснять причину отказа вовсе не обязательно. Достаточно простого извинения.

 Если женщина дважды отказала мужчине, правила этикета запрещают ему подходить к ней в третий раз.

 Когда пара идёт на танцевальную площадку, мужчина предлагает женщине руку. Если в зале тесно – пропускает её вперёд.

 Во время танца партнёры должны смотреть друг на друга, а не на посторонних.

 После танца мужчина провожает даму на место, пропуская её вперёд.

Я говорю вам: «До свидания!»

Если вы хотите покинуть вечеринку, придётся дожидаться, пока уйдёт начальство. По правилам этикета отправляться домой раньше руководства считается неуважением.

 Уходя, дождитесь паузы в разговоре и попрощайтесь с собеседниками. Если вы стояли в группе людей, которым были представлены всего несколько часов назад, можно уйти и без прощальных слов. Достаточно простого кивка.

 Если вам нужно уйти намного раньше окончания праздника, постарайтесь сделать это незаметно, чтобы ваш уход не подтолкнул других гостей.

 Если большинство гостей уже разошлось, последуйте их примеру. Задерживаться в ресторане после окончания праздника не стоит.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Кругом враги!

 Мне кажется, что кто-то из моих коллег меня подсиживает. О любом моём промахе немедленно становится известно начальству. Чувствую, плетутся интриги. Как мне быть?

Ольга, Москва

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Начните вести дневник. Записывайте туда всё, что случилось с вами за день. Проанализировав эти записи, вы сможете понять, кто настраивает коллектив и руководство против вас. Возможно, у вас когда-то был конфликт с этим человеком – и теперь вам мстят за нанесённые когда-то обиды. Иногда бывает полезно откровенно поговорить с зачинщиком интриги и выяснить отношения. Как правило, интриганы предпочитают не ввязываться в открытый конфликт и есть шанс, что вас оставят в покое.

Постарайтесь найти союзников. Наверняка среди ваших коллег есть те, с кем у вас сохранились хорошие отношения. Призывайте их в свидетели. Не стесняйтесь попросить кого-то из союзников засвидетельствовать перед руководством, что вам, к примеру, «забыли» назвать сроки исполнения работы или слишком поздно принесли документы.

Если конфликт зашёл слишком далеко, жалуйтесь начальству. Любой руководитель понимает, что интриги вредят в первую очередь общему делу. Дождитесь особо наглядной провокации, чтобы обратиться на неё внимание шефа.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил ГРУШЕВСКИЙ:

– Если корпоратив – это формализм, который превращается в пьянку, конечно, на нём неинтересно. Людям больше нравится, если это действие и они в нём участвуют. Поэтому так популярны квесты, капустники.



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Редко встретишь женщину, довольную своей кожей. Кому-то не нравится лоснящийся нос, кому-то – шелушащиеся щёки. Но это можно скорректировать!

У каждого свой плюс

Говорят, наши недостатки – это продолжение наших достоинств. Поэтому ни один тип кожи, за исключением нормальной, нельзя назвать ни полностью идеальным, ни абсолютно неудачным.

Например, сухая кожа, которая потрясающе выглядит в молодости (тонкая, аристократичная, с незаметными порами) расположена к раннему увяданию и появлению морщинок. Жирная кожа, наоборот, в юности лоснится, огорчает появлением прыщей и чёрных точек. Зато с годами её минусы превращаются в плюсы, и обладательницы такой кожи, как правило, выглядят лет на 10 моложе своих сверстниц с другими типами кожи. Комбинированная кожа (сухая по бокам и жирная на лбу, щеках и подбородке) сочетает в себе плюсы и минусы обоих типов кожи.

Но самая капризная кожа – чувствительная. На что именно она среагирует появлением раздражения, сухости, пятен или прыщей, предугадать сложно, поэтому

Жир, сушь, прыщ

Азбука ухода за различными типами кожи

выбор косметики для этого типа – задача не из лёгких. Надо сказать, что зачастую девушки сами делают свою кожу чувствительной, если неумело ухаживают за ней и используют неподходящие средства.

Салфетный тест

Чтобы выяснить свой тип кожи, необязательно идти к косметологу. Поможет простой домашний тест. Утром после умывания тёплой водой надо промокнуть лицо полотенцем и в течение двух часов не наносить никакой косметики. А затем взять тонкие и гладкие бумажные салфетки и прижать к разным частям лица: сверху, снизу, в центре и по бокам. Салфетка везде осталась чистой – значит, кожа сухая. Там, где бумага соприкоснулась с носом или



лбом проступили еле заметные жирные пятна? Выходит, кожа нормальная (поздравляем!). Ну а если повсюду отпечатались явные следы жира – значит, кожа склонна к жирности. При комбинированном типе выделения кожного сала будут в Т-зоне, но щёки не оставят на салфетке никаких следов.

Что лицу по нраву?

Теперь, когда тип кожи определён, нужно научиться правильно обращаться со своим лицом.

Сухая

Исключите курение, берегите кожу от солнца, ветра и мороза. Наносите защитный крем зимой – за час до выхода из дома. Мыло, спиртосодержащие средства, агрессивные скрабы – под запретом. Умываться лучше чуть тёплой водой, после чего сразу же нанести на кожу увлажняющий или питательный крем.

Необходимо выпивать не меньше 2 литров чистой воды в день. Полезны оранжевые и жёлтые фрукты и овощи (содержат бета-каротин), оливковое масло (витамин Е), злаки, семечки, орехи (растительные белки). Постарайтесь ограничить потребление алкоголя, крепкого чая и кофе.

Жирная

Как можно чаще меняйте постельное бельё, особенно наволочки. Утром и вечером принимайте контрастный душ. Избегайте стрессов (они вызывают активность сальных желёз). Не употребляйте алкоголь, не курите.

Умывайтесь прохладной фильтрованной, талой или минеральной водой. Горячая вода расширяет поры и делает

кожу дряблой. Вместо мыла используйте гель или пенку для умывания и противовоспалительный тоник без спирта.

Налегайте на кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Жирное, сладкое, копчёное, солёное сократите до минимума.

Комбинированная

Необходим смешанный подход: Т-зону нужно очищать и увлажнять, а сухую кожу на периферии ещё и усиленно питать. Поэтому придётся приобретать косметику и для жирной, и для сухой кожи. И конечно же, следите за тем, чтобы ваша диета была здоровой и сбалансированной.

Чувствительная

Её раздражает сигаретный дым, яркое солнце и перепады температур. Так что от посещения сауны с последующим ледяным душем лучше отказаться. Не перегружайте кожу ухаживающими продуктами: чем меньше косметики, тем лучше. Не налегайте на острую пищу, копчёности, маринады, красные соки. Полезна пища, богатая омега-3 и омега-6 кислотами (растительные масла, морская рыба). Эти продукты способствуют повышению иммунитета в коже и восстановлению защитного барьера.

Елена НЕЧАЕНКО

НОВЫЕ ЗУБЫ за 10 дней КАЧЕСТВЕННО И НЕДОРОГО

Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»?

Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович Беликов:

- У нас в клинике позволяют восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним при помощи стекловолоконных нитей. Этот метод проводится без депульпирования и препарирования зубов.

Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонтитом.

- А как можно помочь этим пациентам?

- Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом,

лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Сейчас на эту процедуру идет **скидка – 50%**. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-третьих, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонтит – не противопоказание, ведь наши пациенты проводят специальный курс лечения у врача-пародонтолога на швейцарских аппаратах.

- Но, наверное, это дорогое удовольствие?
- Во-первых, нет. Тем более, что в «Верастоме» действует гибкая система скидок и индивидуальный подход к каждому пациенту. Запишитесь на бесплатную консультацию, которая проводится с дентальной камерой.



Ул. Островитянова, 9, ст. м. «Коньково», 8-499-737-30-77, 8-499-737-30-76, 8-495-795-93-23, www.verastom.ru
Лиц. № ЛО-77-01-00-41-92 от 20.09.2011 г. РЕКЛАМА. 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ВЕРНОЕ РЕШЕНИЕ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ



ОГОПЛЕКС – современное средство, в состав которого входит микробиологически ферментированный экстракт пыльцы различных лекарственных растений.

Цветочная пыльца, входящая в состав **ОГОПЛЕКСА**, издавна направлена на:

- нормализацию мочеиспускания;
- устранение воспаления, боли и отека простаты;
- усиление и восстановление мужской половой функции;
- предотвращение преждевременного семяизвержения.

OGOPLEX=ЗДОРОВЬЕ ПРОСТАТЫ+SEX

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный)
Справочные по Москве: **8(495)643-39-19, 8(495)644-48-78.**

Подробная информация на сайте: **WWW.LIDERON.RU**

Спрашивайте в аптеках вашего города.

Заказ наложенным платежом: 121596, г. Москва, а/я 67, для Ордокова А.О. (не забудьте указать на конверте ваш обратный адрес, индекс, ФИО)

Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

КУХНЯ ТВ
Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи
www.kuhnyatv.ru
ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ» СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ

УДИВЛЯЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!





АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

Музыка мозга

Кому полезно её слушать

Новые направления развития современной медицины нередко возникают на стыке разных областей знаний. Метод биоакустической коррекции – один из таких примеров.

Сама история его появления уже стала исключением из правил. У истоков его создания стоит необычный учёный – старший научный сотрудник Института экспериментальной медицины, нейрофизиолог, кандидат биологических наук и одновременно кандидат богословия и преподаватель биоэтики Санкт-Петербургской православной духовной академии, протоиерей Константин КОНСТАНТИНОВ.

Мелодия нейронов

Учёный и священник – редкое сочетание для медицинской науки. Отдел, в котором работает отец Константин в Институте экспериментальной медицины, уже не одно десятилетие занимается исследованиями работы головного мозга.

– Мы анализируем электроэнцефалограммы (ЭЭГ) людей, проходящих сеансы прослушивания биоэлектрической активности собственного мозга, – говорит учёный.

Конечно, специалисты никогда не питали иллюзий, что смогут увидеть работу нервной системы и головного мозга. Однако понять, как в результате взаимодействия миллионов нейронов этот центр слаженно и гармонично функционирует, они стремились всегда.

Ещё в конце XIX – начале XX в. активность нейронов зафиксировали великие русские нейрофизиологи Алексей Ухтомский и Николай Введенский. Как они сумели «услышать» нейроны? Посредством только появившейся тогда телефонии, подключённой через датчики к головному мозгу. Из динамиков раздавался поток звуков-щелчков, отражавших реальную работу нервных клеток.

Однако впервые озвучили электроэнцефалограмму не в России. Технически это оказалось по силам в 1970–1980-х гг. французским и американским учёным. Но вскоре из озвученных ЭЭГ начали устраивать... концерты. «Музыка мозга» стала элементом шоу-бизнеса. Отец Константин и его коллеги посмотрели на это шоу с другой стороны.

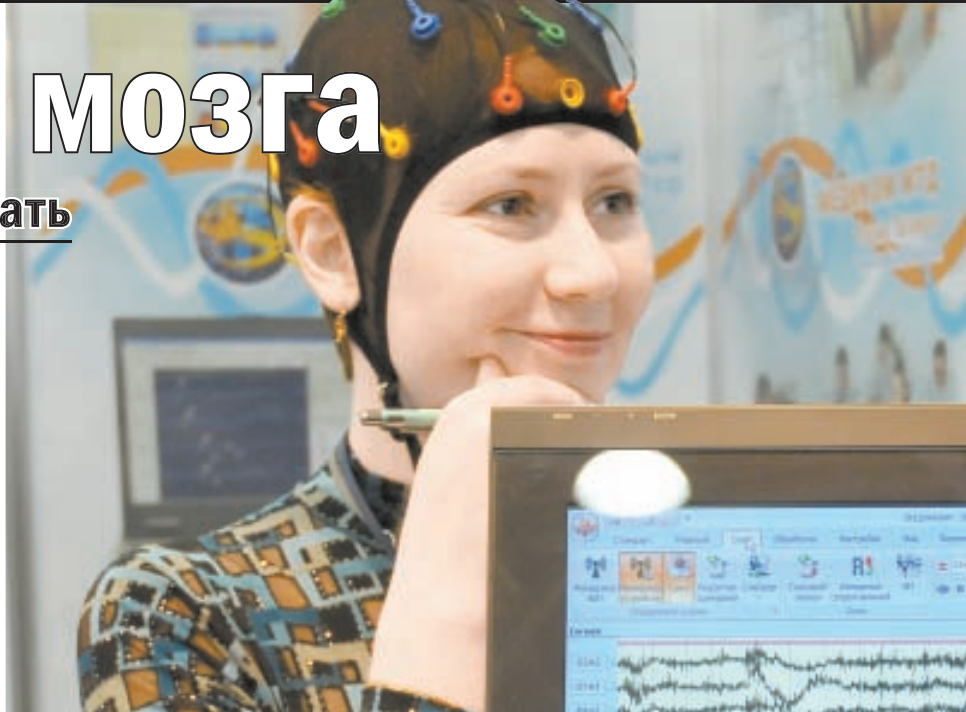


Фото Эдуарда Кудрявцева

Метод биоакустической коррекции эффективен при неврозах

Необычный эффект

Работая с испытуемыми, наш эксперт обратил внимание на любопытную закономерность: люди с расстройствами нервной системы, которым давали прослушивать собственную электроэнцефалограмму, воспринимали её акустический образ отрицательно. Причём отторжение происходило только при прослушивании в режиме реального времени. Напротив, у людей с более-менее стабильной нервной системой «звуки ЭЭГ» вызывали нейтральное или положительное впечатление.

Правда, у первой группы подопечных в процессе прослушивания раз от раза восприятие звуков ЭЭГ тоже менялось на положительное. А объективные параметры энцефалограммы, улучшаясь, начинали приближаться к норме.

– Мы увидели, что прослушивание звуков работы головного мозга приводит... к нормализации его деятельности, – рассказывает учёный.

Почему, как и когда это происходит? Отец Константин не скрывает: ответы на этот вопрос до сих пор приблизительны. Несомненно одно: всем «внутренним хозяйством» организмов заведуют определённые структуры мозга – регуляторные. Они отслеживают сотни физиологических параметров. В результате какой-то патологии или хронического стресса происходит сбой работы этих структур. Конкретно он выражается, например, в изменении артериального давления, водно-солевого баланса и т. д. Увы, эти обыденные процессы могут

быстро стать необратимыми. Хронический стресс вообще приводит к угнетению деятельности регуляторных структур, делая организм малоадаптивным. И возникает патология.

– Самый привычный ответ на проблему – принять таблетку. Простой и неэффективный, – уверен отец Константин. – А если пробудить эти самые регуляторные структуры мозга? Именно это и происходит на сеансах биоакустической коррекции. Человек слушает звуки, которые синхронизованы с активностью его собственного мозга. Результат – активация процессов саморегуляции. Что, в свою очередь, способствует наведению порядка в физиологических процессах организма.

Границы дозволенного

– Для нервной системы очень важна синхронизация, совпадение во времени разных событий. Мы тоже синхронизируем работу головного мозга с предъявлением акустических сигналов, – говорит отец Константин. – Происходит активация жизненно важных регуляторных структур мозга – центров вегетативной нервной системы. Это и есть биоакустическая коррекция.

Результат – увеличение уровня серотонина (гормон удовольствия) в крови, снижение частоты сердечных сокращений... У здоровых людей наблюдается релаксация. У людей с расстройствами – восстановление деятельности нервной системы, а значит, и всего организма.

На практике метод биоакустической коррекции оказывается эффективным при классических неврозах с астеническим синдромом и при так называемых болезнях регуляции, под которыми скрываются не менее привычные «болезни века» – тот же синдром хронической усталости.

Однако биоакустическая коррекция затрагивает самые тонкие сферы деятельности человеческого организма. Отец Константин убеждён:

– Врач, психолог не имеют права лепить новую личность по каким-то своим «лекалам». А вот восстанавливать работу нервной системы и одновременно личности – можно и нужно. Приводить её к тому идеалу, который заложен изначально. Сделать это без восстановления работы нервной системы, головного мозга невозможно.

Серафим БЕРЕСТОВ

НАДЁЖНАЯ ОПОРА

УДО ХАИШ



MIRACLE-HUSH

**ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ**

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

8-800-200-53-77

звонок по России
бесплатный

SHUSTER
PHARMACEUTICAL LTD



Регистрация. Косметическое средство. Производитель ООО «Шустер Фармасьютикалс» ОГРН 1087746524753. 117105, г. Москва, Нагорный проезд д. 7. Гель-бальзам для тела MIRACLE-HUSH "Удо Хаиш". Декларация о соответствии ТС РФ Д-РО.4018.03.04/09 действительна до 26.03.2020. Зарегистрированный товарный знак.

**ЕСТЬ ЛИ ЗАЩИТА ОТ ОПУХОЛЕЙ?
ПРИРОДА ПРОТИВ НОВООБРАЗОВАНИЙ!**

ИННОВАЦИОННЫЕ СРЕДСТВА НА СТРАЖЕ ОРГАНИЗМА
ЕВРОПЕЙСКИЙ ЭТАЛОН КАЧЕСТВА ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ ОРГАНИЗМА
УНИКАЛЬНЫЙ ПРИРОДНЫЙ СОСТАВ

ПРОИЗВЕДЕНО В ФИНЛЯНДИИ ПО МЕЖДУНАРОДНЫМ СТАНДАРТАМ GMP
Информация: (495) 971-49-64, 971-05-12
www.naturprod61.ru www.apipharma.ru
Спрашивайте в аптеках!
Приобрести также можно через сайт www.apteka.ru

БАД, Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Сон-трава

Тем, кто плохо спит, хочу порекомендовать свои рецепты от бессонницы.

- Приготовьте настой: 2 ч. ложки семян сельдерея или травы душицы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и выпейте перед сном.

- Принимайте на ночь смесь из 2 ч. ложек мёда и сока 1 лимона.

Елена Семеновна, Тула



Ароматный чай

Если вы простудились, приготовьте себе ароматный согревающий чай по одному из этих рецептов.

- 1 ч. ложку сухих цветков липы заварите 1 стаканом кипятка, добавьте сухие ягоды и листья малины. Настаивайте в термосе 30 минут. Если ягод малины нет, подойдёт малиновое варенье.

- 3 ст. ложки измельчённых сухих плодов шиповника залейте 0,5 л кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром процедите и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

- Замороженную клюкву и бруснику смешайте в равных долях, а когда ягоды оттают, разотрите их с сахарным песком в соотношении 3:1. 2 ст. ложки полученной смеси залейте 0,5 л тёплой воды. Целебный напиток готов!

Татьяна, Одинцово



Устроим головомойку!

Если одолела перхоть, попробуйте такие средства.

- 2 ст. ложки сухих соцветий календулы и 1 ч. ложку измельчённых корней лопуха залейте 1 л воды, доведите до кипения и варите на медленном огне 20 минут. Тёплый отвар втирайте в кожу головы.

- Приготовьте смесь из взятых поровну сухих листьев крапивы и травы герани. 4 ст. ложки сбора залейте 1 л кипятка. Через 30 минут ополосните волосы.

- Смешайте по 2 ст. ложки сухой травы мать-и-мачехи и листьев крапивы, залейте 1 стаканом кипятка, поставьте на огонь и доведите до кипения. Посуду с отваром укутайте и дайте настояться 30 минут, процедите. Отваром ополаскивайте волосы.

Дарья, Суздаль



Розовые пяточки

Грубая кожа на пятках – эта проблема знакома многим. А потому с удовольствием делюсь своими средствами борьбы с этой напастью.

- 1 ст. ложку измельчённой коры дуба залейте 300 мл кипятка, подержите на слабом огне 15 минут.

- Смешайте по 1 ст. ложке измельчённых корней лапчатки и алтея и разотрите с 500 г сливочного масла. Слегка подогрейте масло и втирайте на ночь в кожу на пятках.

Мария, Казань



Лимон снимет боль

Хочу рассказать о средствах, которые помогают быстро избавиться от головной боли.

- Срежьте с лимона корочку, очистите её от цедры и приложите влажной стороной к виску на 15–20 минут.

- 1 ч. ложку травы чабреца залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Алла, Самара

Меняем маски

Дорогие читательницы «АиФ. Здоровье»! Скоро Новый год, хочется выглядеть привлекательно. Поделитесь, пожалуйста, своими рецептами домашних омолаживающих масок. Заранее спасибо!

Полина, Москва



Прошу совета!

Издательский дом
«Аргументы и факты»
представляет

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

«АиФ. Здоровье»

Простые

ОТВЕТЫ

НА СЛОЖНЫЕ

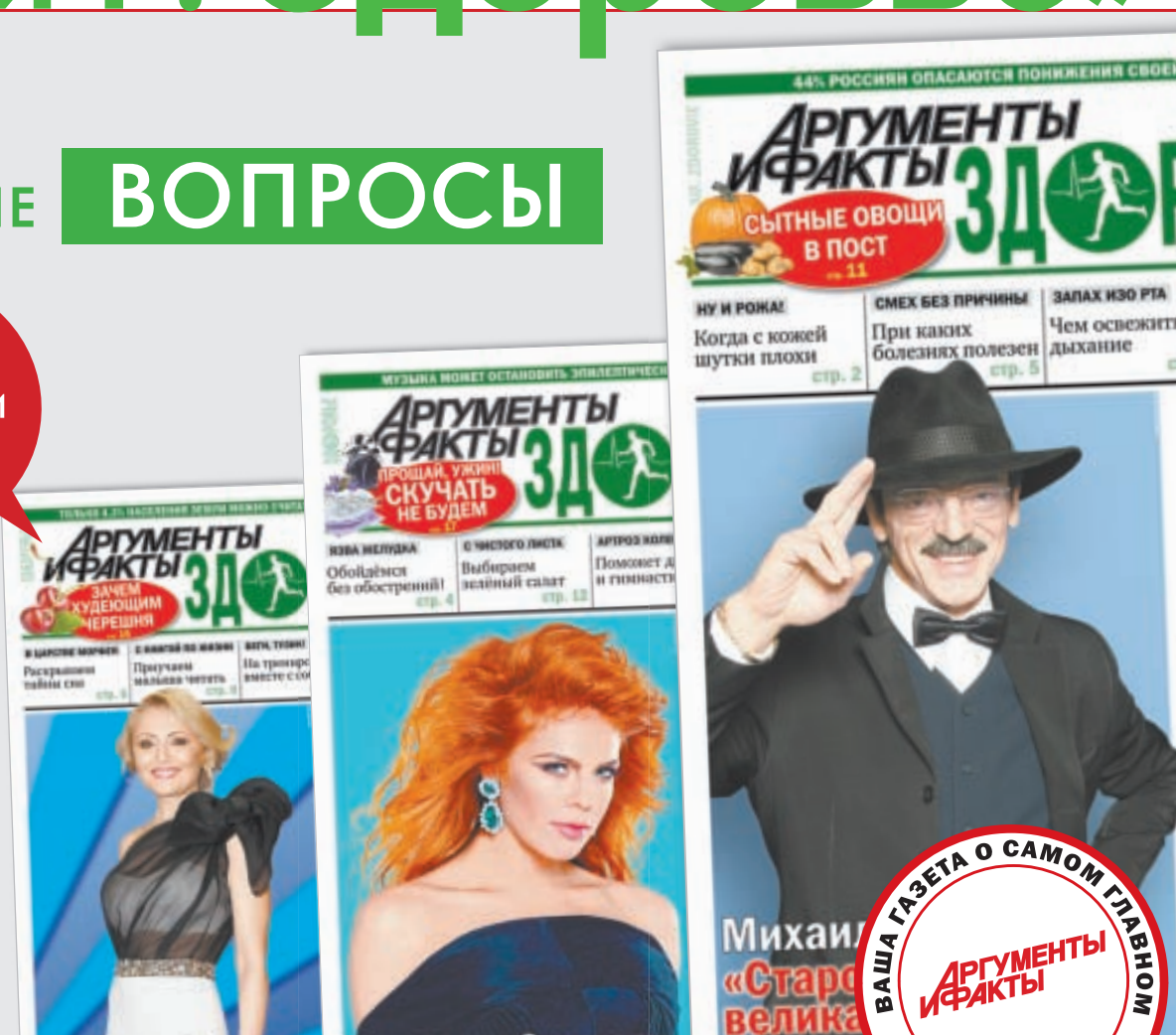
ВОПРОСЫ

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

Индекс
подписки
32128

В каждом номере

- КАК сохранить здоровье и бодрость
- КАКИМ народным рецептам можно доверять
- КАК поддерживать себя в форме
- К КОМУ обратиться за помощью
- КАК решить психологические вопросы на работе и дома
- ЧТО нужно для правильного развития ребёнка



ПОДПИСКА-2016

во всех почтовых отделениях и на сайте aif.ru/podpiska

НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

Знаменитый писатель тепло относился к медикам и своего самого известного героя – Гулливера – сделал корабельным врачом-хирургом.

ДОСТОВЕРНО известно, что на создание «Путешествий Гулливера» Свифта вдохновил его друг – врач Джон Артурнот, который и сам пописывал сатирические памфлеты. Он же стал первым читателем знаменитого романа.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Свифт

Джонатан

Диагноз: синдром Меньера

Род занятий: писатель-сатирик

Дата рождения: 1667 год

Дата смерти: 1745 год

Водой холодной обливайся...

Более пятидесяти лет Свифт страдал болезнью Меньера, которая тогда ещё не была изучена. Всё началось в 20 лет – после сильного переохлаждения юный Джонатан заболел неким простудным заболеванием, осложнением которого явилось снижение слуха. А спустя ещё несколько лет значительно усилилась глухота на правое ухо и появились приступы головокружения.

Джонатан забеспокоился и отправился к врачу. Медик сказал, что причина болезни в том, что «крови слишком много и она течёт по неправильному руслу», и порекомендовал делать кровопускания. В дополнение были прописаны диета с ограничением жиров и водолечение. Последний вид терапии был необычайно популярным и заключался чаще всего в ежедневном обливании холодной водой.

Время шло, а здоровье Свифта продолжало ухудшаться. Лечение не помогало и было приостановлено. Головокружения теперь длились иной раз по 3–4 дня. Причём повторялись они с пугающей регулярностью – каждые полтора месяца. И наконец, появился самый неприятный для Свифта симптом – шум в ушах.

Рецепты от поклонников

Свифт подробно писал в своих многочисленных письмах друзьям про свои болезни, причём для каждого симптома у него было какое-то образное сравнение. Так, шум в ушах он называл «шумом ста океанов».

Он сам выбрал того специалиста, наблюдать у которого будет всю оставшуюся жизнь. Это известный в ту пору врач Уильям Кокберн. Он вошёл в историю медицины тем, что изобрёл порошки, помогающие при дизентерии.

Свифт считал лечение Кокберна очень хорошим, так как были времена, когда шум в ушах пропадал, а головокружения были реже. Писатель дисциплинированно принимал все пилюли и капли, которые ему назначали. В уши закапывал масляные настои трав.

Также Свифт с благодарностью принимал любые советы и лекарства от почитателей своего таланта, а он был необычайно популярен. Если самому Свифту какое-то снадобье помогло, он тут же делился им с друзьями. Такое взаимное самолечение было очень популярно тогда в Ирландии, что вызывало искреннее удивление среди иностранцев.

Особо ценились горькие на вкус пилюли и настои. В те времена был очень популярен порошок коры хинного дерева, им лечили абсолютно все болезни.

Примерно за четыре года до смерти у Свифта стали появляться признаки болезни Альцгеймера, и шум в ушах отошёл на второй план.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

При лечении добиваются длительной ремиссии, хотя полное выздоровление невозможно. Для уменьшения количества жидкости во внутреннем ухе назначают диуретики и строгую диету с ограничением соли. Чтобы нормализовать работу вестибулярного аппарата, рекомендуют седативные препараты. Прописывают лекарства, улучшающие мозговое кровообращение.

При неэффективности консервативного лечения применяется хирургическое. Если головокружение выражено очень сильно, хирургическим путём разрушают вестибулярный аппарат внутреннего уха (делают лабиринтэктомию).

После смерти Шаляпина его историю болезни врачи рассматривали как редчайший случай возникновения этой формы лейкоза в столь немолодом возрасте.

КОГДА великому русскому певцу диагностировали это заболевание, ему было 65 лет. В мире, где ещё не было Хиросимы и Нагасаки, такая болезнь у пожилых людей считалась казуистикой.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Шаляпин

Фёдор Иванович

Диагноз: острый

миелобластный лейкоз

Род занятий: оперный певец

Дата рождения: 1873 год

Дата смерти: 1938 год

Всегда энергичен и весел

По врачам Шаляпин ходил регулярно – заботился о состоянии горла, своего певческого инструмента. Всю жизнь он курил, ежегодно болел инфлюэнцей (так тогда называли грипп) и ангиной. Из-за этого был вынужден оплачивать не только консультации медицинских светил, но и проходить всестороннее обследование. И не зря – ещё в 1905 году у него были выявлены сначала подагра, а позже диабет. Поэтому и в России, и в Париже, после эмиграции, у Шаляпина были домашние врачи, которым он всецело доверял.

Такое отношение к здоровью дало плоды, и Шаляпин, невзирая на сверхплотный гастрольный график, всегда был энергичен и весел. Беда пришла откуда не ждали. В 1937 году Шаляпин вдруг почувствовал себя плохо.

А на лбу у него выскочила странная зеленоватая шишка (лейкозный инфильтрат – скопление под кожей патологически изменённых клеток крови, характерное для миелобластного лейкоза). Шишка мешала гримироваться и надевать сценические головные уборы. Поначалу домашний врач француз Жандрон ничего плохого не заподозрил и предложил поправить здоровье с помощью очередного курорта. Но стало только хуже.

Кровь Шарикова

Следующие гастроли дались певцу с таким трудом, что по возвращении был срочно созван консилиум лучших парижских врачей. Первым делом они взяли кровь на анализ и, только глянув на результат, назвали диагноз – «лейкемия». Тогда это значило, что пациенту осталось жить всего 4–5 месяцев.

От Шаляпина по обычаю того времени диагноз скрыли. Лечили с помощью переливания крови. Нашли донора с подходящей группой крови, им оказался француз по фамилии Шьен – если перевести на русский, то Шариков. Шаляпин обрадовался этому факту, как ребёнок: беспрестанно шутил, что когда половина его крови будет заменена на шариковскую, то на первом же концерте он будет не петь, а лаять.

Но переливание никакого эффекта не дало, Шаляпину становилось всё хуже. Умирал он дома в окружении жены и детей. А у дверей дежурили журналисты – популярность русского певца была огромной.

Этот вид лейкоза – болезнь молодых, люди старшего возраста заболевают только вследствие радиоактивного облучения. Поэтому до сих пор поговаривают, что Шаляпин подвергся воздействию радиоактивных веществ или иного медленно действующего яда и что его смерть является заказным убийством. Причём среди возможных заказчиков называли и Сталина, и Берию, которые мстили певцу за эмиграцию. Но доказательств нет.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сегодня лечение состоит из химиотерапии. Вначале стараются достичь ремиссии, затем ликвидируют остаточные опухолевые клетки. Прогноз зависит от возраста больного. Более молодые легче переносят лечение, и в 20–30% случаев исход благоприятен. У людей старше 60 лет эффективность лечения значительно ниже.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

www.comediatv.ru
www.red-media.ru
www.redmediatv.ru

Ежедневно, 24 часа в сутки.
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!





Корова



Марианна
ГОНЧАРОВА

Женя-друг подарил корову. Керамическую. Синие доверчивые глаза, белёсые ресницы, оранжевая густая чёлка и яркий хвост. Я приняла корову с благодарностью. Я ведь не ем коров. Я ими люблюсь. Хотя дружить с ними пока не получается.

Однажды мы всей семьёй поехали в лес. Я не умею собирать грибы, не вижу их. Поэтому я присела на бампер, раскрыла книгу и зачиталась. Оторвалась от книги и подняла голову на чей-то крик. Ко мне мчалась корова, звеня цепью и поднимая тучи пыли. За ней нёсся подросток и кричал: – Ловите её! Держите! Хватайте!

Я бросила книжку, растопырила руки, согнула ноги в коленях и давай суеливо скакать то влево, то вправо, как футбольный голкипер. Мальчишка увидел, остановился. Как схватится за живот и ну хохотать. Я его понимаю, то ещё зрелище. А корова замедлила бег и трусцой побежала на меня. Я подумала: затопчет. Или забодает. Или, если я спрячусь, машину попортит. Кто её знает, что у неё на уме.

А нет. Она встала. Выдохнула: фр-ру! И уставилась на меня, глядя кокетливо, вывернув голову. Взгляд хитрый, внимательный.

– Корова... – стала я подлизываться, – а где ваши рога, корова?

– Нет у неё рогов. Она убежать любит, – мальчишка запыхался от бега и смеха.

– Погладить можно?

– А чего её гладить. Жить мне не даёт. Удирает всё время. Убежит и бродит где-то, мечтает. Вчера к озеру убежала, стояла и в воду смотрела, будто девушка на картине.

– «Алёнушка»?

– Нет, Марьяна она.

– Аа-а-а...

– Марьяна! – крикнул мальчик.

– А?! – отозвались мы с коровой. Я с готовностью. Корова нехотя.

Мальчик усталился на меня с недоверием, мол, ну и тётка.

– Пошли! Бегай тут за тобой! Дел мне больше нету, чтобы за тобой бегать.

Я потрогала коровий лоб. Хороший, чуть шершавый.

Мальчик поднял с земли цепь, спросил, который час. Корова оглянулась, посмотрела из-за его плеча, пожевала губами и мотнула на прощание хвостом. Шла и ухмылялась, будто задумала: «Завтра опять убегу». Оранжевая, гладенькая, с белыми пятнами на боках.

На боку моей керамической коровы – целый мир: тихая синяя ночь, звёздочки и тонкий серп Луны. Волы тащат возы с сеном. Пирамидальные тополя вытянулись, как стражники. В домах светятся тёплые огоньки. Котик на пороге намывает мордочку. Умоется и зайдёт в дом. Свернётся там на диванчике половинке и уснёт. Корова стоит в моём книжном шкафу, смотрит ласково и кокетливо, чуть вывернув боком шею. Не убежит.

Борьба за стерильность, или Как в операционной перестали пить чай

Продолжение. Начало в «АиФ. Здоровье» № 50, 2015 г.

Еще в середине XIX века врачи ничего не знали об инфекции. И о дезинфекции, соответственно, тоже.

Почти гильотина

Хирург того времени для операции мог надеть самый старый и заношенный мундир – всё равно запачкается. Фельдшер, вдвывая шелковую красную нить в иглу, откусывал нитку, смачивал её слюной. В 1850 году в Париже из 550 пациентов после операций умерли 300. Скальпель сравнивали с гильотиной.

В 1871 году в немецких военных лазаретах после ампутации голени умирали все (!) раненные. А вот у французов в это время благодаря исследованиям учёного Пастера и медика Лемера, доказавшим, что карболовая кислота задерживает брожение, и предложившим использовать для лечения ран её 5%-ный водный раствор, почти четверть раненных после такой же операции уже выживали.

Антисептика английского хирурга Листера, использовавшего шпрей – аппарат, который распыляет в операционной 3%-ный раствор карболки, – произвела революцию в хирургии.

Но у него были и непримиримые противники: токсичность карболовой кислоты раздражала кожу больного и руки хирурга. «Целимся в микробов, а попадаем в живые ткани».

Дальнейшее развитие микробиологии показало, что уничтожения микробов можно достигнуть и с помощью высокой температуры и это более надёжно, чем применение химических средств. Между тем успехи микробиологии выдвинули новые принципы: стерилизация инструментов, перевязочного материала, белья, обработка рук хирурга.

Рождение асептики

Высокую температуру кипящей воды и пара стали использовать для уничтожения микробов. В хирургию вошла асептика («а» – приставка отрицания, «septicum» – гниение) – система мероприятий, направленных на предупреждение попадания микроорганизмов в рану, ткани, органы и полости при операциях, перевязках и других лечебных процедурах.

Основоположниками асептики стали немецкий хирург Эрнст Бергманн (1836–1907) и его ученик Курт Шиммельбуш. Они разработали асептические методы, которые пришли на смену антисептике. Бикс Шиммельбуша – коробка для стерилизации – увековечил имя человека, сконструировавшего стерилизатор для кипячения инструментов.

В России жизнь тоже не стояла на месте. А. П. Доброславин, профессор военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге, в 1884 году использовал для стерилизации солевую печь, где солевой раствор кипел при температуре 108 градусов. Россиянин Л. Л. Гейденрейх в том же 1884 году впервые в мире доказал, что



наиболее совершенна стерилизация паром под повышенным давлением, и предложил автоклав.

Больные, успешно прооперированные в асептических условиях, были продемонстрированы на X международном конгрессе в Берлине в 1890 году. И там же официально был принят основной постулат асептики: всё, что соприкасается с раной, должно быть стерильно.

Послеоперационная летальность с 25% за 30 лет снизилась до 2%

Усы хирурга

Павел Петрович Пелехин, стажировавшийся в Европе, ознакомился с трудами Листера и стал автором первой в России статьи на эту тему. Он оказался, можно сказать, самым пробивным автором – прежде такие статьи отклонялись редакторами медицинских изданий. Реакция на методы Листера вообще была разной. Иван Иванович Бурцев, работавший в Оренбургском госпитале, например, стал первым хирургом в России, опубликовавшим результаты собственного применения антисептического метода: он сделал весьма осторожные, но схожие с Листером выводы. Некоторые над микробами посмеивались: «Попужаем зверей!» – говорил один известный хирург, заходя в операционную.

Но Пелехин был таким пылким сторонником «листерирования», что даже сбрил усы, бороду и... брови! Всё ради антисептики. (Пойдя дальше Гиппократ, который предлагал врачевателям лишь коротко стричь ногти.) В то же время в операционной у Пелехина пили чай, курили и даже исследовали анализы. Американист Фолькман вообще в 1887 году утверждал: «Вооружённый антисептическим методом, я готов делать операцию в железнодорожной уборной». (В Америке в то время кое-где к ранам ещё продолжали прикладывать пшеничные отруби и землю.)

Между тем стерильный материал требовал специальных условий хранения и чистоты окружающей среды.

И постепенно стала формироваться структура современных операционных и перевязочных. Прообраз их создали российские хирурги М. С. Субботин и Л. Л. Левшин.

Сила единства

Результаты асептики были столь впечатляющими, что хирурги стали отказываться от методов Листера: погибали не столько микробы, сколько живые ткани. Из операционных удалён был шпрей. Одно время использование антисептических методов вообще стали считать излишним. Их сочли не соответствующими современному уровню знаний.

Но это оказалось заблуждением, и оно было преодолено. Ведь высокую температуру, ставшую основным методом асептики, нельзя использовать для живых тканей и лечения ран. А со временем благодаря успехам химии для лечения инфекционных процессов был предложен ряд новых антисептических средств, значительно менее токсичных, чем карболовая кислота. Подобные же вещества стали использовать и для обработки инструментов, одежды, окружающих предметов.

Асептика переплелась с антисептикой. Сейчас без их единства невозможно представить медицину. В современной асептике и антисептике – термические способы стерилизации, ультразвук, ультрафиолетовые и рентгеновские лучи, лазер, антисептики и антибиотики нескольких поколений.

Известный хирург Теодор Бильрот, прежде критиковавший Листера, уже в 1891 году сказал: «Теперь чистыми руками и чистой совестью малоопытный хирург может помочь больному больше, чем самый знаменитый профессор хирургии». Благодаря введению асептики и антисептики послеоперационная летальность с 25% меньше чем за три десятилетия, к 1895 году, снизилась до 2%.

Такие результаты со временем убедили и тех, кто не верил «в микробов». В том числе, наверное, и того профессора, который говорил своим студентам на лекции: «Не смешно ли, что такой крупный человек, как Склифосовский, боится таких мелких тварей, как бактерии, которых он не видит?»

Ирина ГОЛУБЕВА



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Часто ли вы высыпаетесь? Если нет, надо срочно меняться! Новейшие исследования показывают, что без полноценного сна жизни нет. Впрочем, каждый из нас хоть раз, да почувствовал на себе ужасное состояние недосыпа...

ЕСЛИ не удаётся выспаться ночью, постарайтесь добрать сон в течение дня. Так, например, специалисты установили: если после 4 часов учёбы школьник ложится подремать на 30 минут, на следующий день оказывается, что он лучше усвоил материал, чем тот, кто не спал до вечера.

Или взять спортсменов. Недавно выяснилось, что атлеты, которые в период особо интенсивного тренинга удлинители свой ночной сон на 20–60 минут, показывают более высокие достижения, чем их партнёры по команде, которые спят по-прежнему.

Против инфекций

Связью продолжительности сна с подверженностью простудным заболеваниям озадачились медики из американского округа Колумбия.

В эксперименте участвовали 164 человека в возрасте от 18 до 55 лет. Оказалось, что те, кто не высыпался в течение

Волшебный сон

Как он влияет на самочувствие

5 дней подряд, подвержены простудам и гриппу, и любой насморк у них лечится дольше, чем у «сонь»! Кстати, спать больше чем обычно, полезно не только, когда вы уже больны, но и для профилактики в сезон эпидемий. Можно вспомнить опыт наших предков: пока не было распространено электричество, зимой, в тёмное время суток, люди только и делали, что спали, – и простуды от малейшего сквозняка были им незнакомы!

Против забывчивости

Связаны ли сон и память? Этим вопросом занимались исследователи из английского графства Эксетер. Их интересовало, как можно сделать память более острой, облегчить использование запомненного материала. Людей несколько

раз попросили прочитать сложные, нудные и полные незнакомых терминов тексты: в течение дня, перед ночным сном, с утра на свежую голову. Затем испытуемых просили пересказать прочитанное и ответить на вопросы.

Удивитесь ли вы, узнав, что лучше всего с заданием справились те, кто читал текст перед сном? Учёные высказали предположение, что сон буквально защищает память и помогает мозгу усвоить материал и разложить его по полочкам. Но ведь многие из нас берут перед сном книжку, чтобы уснуть, и с утра толком не помнят, на чём остановились в чтении! Оказывается, всё дело в технике чтения. Если читать книгу машинально, вряд ли вы усвоите прочитанное. Но если читать текст вдумчиво, с пониманием

того, что вам надо его запомнить, включаются механизмы памяти.

Против болезни Альцгеймера

Это заболевание часто подстерегает людей старшего возраста. Исследователи из Швейцарии делятся своими данными: фрагментарный сон (то есть во время которого вы ворочаетесь, просыпаетесь) – это ранний симптом болезни Альцгеймера. При этом, если удаётся наладить спокойный ровный сон, говорят врачи, наступление этого заболевания можно как минимум отодвинуть на несколько лет. Ведь именно во время сна происходит регенерация нервных клеток головного мозга.

Хороший совет, скажут скептики, и как же наладить сон, если не спится? Снотворное пить, что ли? Для начала надо просто привести в порядок режим дня. Ложиться спать в одно и то же время, затемнить окна, выучить несколько простых упражнений для расслабления перед сном. Многим помогают

собственные ритуалы – засыпать в определённой позе или с плюшевой игрушкой. Если же и это не помогает, то стоит проконсультироваться у невропатолога – возможно, вам действительно пригодятся лёгкие успокоительные препараты. И не забывайте следить за давлением: когда оно повышено, уснуть трудно и сон прерывается!

Против старения

Ещё одно сравнение спокойного и фрагментированного сна провели в Калифорнийском университете. У людей брали анализ крови после хорошего и некачественного ночного сна. Оказалось, что у тех, кто часто просыпался, вставал, работал ночью или развлекался, анализы крови не соответствуют их возрасту!

Состояние клеток крови было таким, будто испытуемым на 5–10 лет больше, чем на самом деле. В частности, угнеталась работа генов, которые отвечают за нормальное кровяное давление и сопротивляемость инфекциям. Нормальный сон на следующую ночь исправлял положение, однако, предупреждают врачи, расквашивать организм до бесконечности не стоит.

Кстати, не пора ли вам отложить газету и пойти спать прямо сейчас?

Татьяна МИНИНА



**ВЫ ПЕНСИОНЕР?
ДАДИМ ВАМ 12 %**

денежный кредит «12% плюс»

звонок по России бесплатный
8 800 100 000 6

СОВКОМБАНК ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

* www.sovcombank.ru. «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб., срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в течение 25 дней действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых; при наличном расходовании, либо безналичном расходовании менее 80% от суммы кредита – 17% годовых. Возраст заемщика 20–85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «СОВКОМБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 963. На правах рекламы.

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ

365

РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru
СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

16+
реклама

f B



В преддверии Нового года известная российская певица **Анита ЦОЙ** рассказала в интервью «АиФ. Здоровье» о том, какие традиции есть в её семье, почему она отмечает этот праздник дважды и как приходит в форму после зимних каникул.

Новый год два раза в год

– **Анита, до Нового года остаётся совсем немного времени. Вы уже решили, как будете отмечать?**

– Да, конечно. Буквально недавно я выпустила новый альбом, и мне очень хочется пригласить всю свою семью, друзей и спеть им живую свои композиции. Вот такой подарок мне хочется преподнести любимым людям. Я думаю, что мы отлично отметим новогодние праздники. Грядущий год пройдёт под покровительством Огненной обезьяны, а она как раз отвечает за всё яркое, радостное и доброе.

– **А есть ли в вашей семье новогодние традиции?**

– Как и каждая российская семья, за несколько часов до полуночи мы собираемся вместе, накрываем стол и под бой курантов наполняем стаканы с шампанским. После мы выходим на улицу, где устраиваем фейерверки, водим хороводы. Как правило, это очень семейный, тёплый праздник. Но хочу заметить, что мы отмечаем Новый год дважды...

– **Как это?**

– Есть ещё корейский Новый год, поэтому ёлку я не разбираю вплоть до самого марта. Этот праздник мы отмечаем в феврале с полным соблюдением традиций: надеваем традиционные костюмы, готовим наши блюда, поём корейские песни и отдаём дань уважения старшим – делаем специальные столы, которые преподносим бабушкам и дедушкам.

Персональный метод

– **Но праздники приносят не только радости, но и лишние килограммы. Вам это знакомо?**

– Раньше я очень мучилась с этой проблемой. Так трудно контролировать себя – постоянно хочется съесть чего-нибудь вкусенького, попробовать новое блюдо. Да и сейчас я могу хорошо покушать в сам праздник и советую не отказывать себе в удовольствии и своим друзьям. Но теперь после Нового года я взяла за правило устраивать разгрузочные дни. Обычно уже второго января я начинаю приводить себя в форму.

Анита Цой:

«Не бойтесь совершать семейные подвиги»



– **А как вы работаете над своей фигурой? Может быть, у вас есть свой метод тренировок?**

– Мне кажется, что у всех, кто давно занимается спортом, уже выработалась своя программа. Например, я меньше всего качаю ноги, потому что они от природы у меня очень крепкие, сильные. А вот мои проблемные зоны – это пресс, верхний пояс, руки. Именно на эти части тела я стараюсь налегать больше всего.

– **Есть ли продукты, которые вы в принципе не едите?**

– Ну разве что из китайской кухни. Они едят жучков и червячков – этого я не приемлю. А вообще я люблю разные продукты и не ограничиваю себя в чём-либо.

– **Анита, вы прекрасно выглядите на сцене и в жизни. Пользуетесь ли вы услугами стилистов или подбываете наряды самостоятельно?**

– Я считаю, что в своей профессиональной деятельности каждый артист должен прибегать к помощи стилистов. Подбором одежды, созданием макияжа и имиджа должны

заниматься профессионалы этого дела. Как правило, сам артист за всем уследить просто не может.

Самый отважный поступок

– **Знаю, что вы очень рискованный человек и любите активный отдых. Какой самый отважный поступок вы совершили в своей жизни?**

– В моей жизни было много рискованных поступков: я прыгала с парашютом, уходила в глубины морей и океанов, но самым смелым поступком для меня стал восход на вершину Килиманджаро. Почему? Дело в том, что я поднималась туда одна. Со мной не было компании, друзей и единомышленников, на которых можно было бы положиться.

– **Что вы почувствовали, когда достигли вершины?**

– Вы знаете, это непередаваемое ощущение. Я была так горда собой и счастлива, потому что смогла самостоятельно преодолеть трудности. Это очень закаляет и даёт веру в собственные силы.

– **А члены семьи разделяют ваши пристрастия или предпочитают спокойный отдых на пляже?**

– Сын, муж, мамы любят размеренный отдых на море под ласковым солнцем. Конечно, когда я предлагаю им устроить экстремальный круиз, они, как правило, меня не поддерживают. Но в то же время они не запрещают мне реализовывать свои мечты и идеи, за что я им

очень благодарна. Перед каждой такой поездкой они просят меня быть предельно осторожной.

Секреты семейного благополучия

– **Вы с мужем отметили 25 лет совместной жизни. В чём секрет вашего супружеского долголетия?**

– Мне кажется, всё дело в умении ценить и беречь границы и территории своего любимого человека. Каждому из нас просто необходимо своё собственное пространство для того, чтобы заниматься собой, решать свои вопросы, принимать самостоятельные решения и действовать. Мы с мужем научились не переступать черту, не ревновать друг друга, полностью доверять. Если в нашей семье возникает проблема, мы садимся за стол переговоров и выносим вопрос на всеобщее голосование.

– **А как, по-вашему, можно сберечь огонёк в отношениях?**

– Это, мне кажется, самая сложная работа. Многим людям уже спустя несколько лет брака хочется свести ручки и ножки и ждать какого-то волшебства от своей второй половинки. И именно в такие моменты нужно совершать маленькие семейные подвиги: придумывать интересные путешествия, делать друг другу маленькие подарки и комплименты. Когда я чувствую, что в наших с мужем отношениях подзатухают чувства и всё становится каким-то банальным, тогда я начинаю креативить. Спасибо большое моему супругу, который тоже не ленится и устраивает мне сюрпризы.

– **Как вы обычно проводите время с семьёй?**

– Вот все говорят: в стране кризис – жить тяжело. А мне кажется, что это прекрасное время для того, чтобы налаживать тёплые и дружеские отношения в семье. Я воспринимаю нынешнее время как благодать, и если раньше, к примеру, я занималась спортом с персональным тренером, то сейчас – в компании моих родных. У нас появилось общее увлечение – мы хотим накачать кубики на животе. (Смеётся.)

Беседовала Анна АНИСИМОВА

Мы с мужем научились не переступать черту, доверять друг другу

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

№ 667

№ 668

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Глюкоза – Барбарис – Господа – Лапчатка – Блэр – Соль – Каре – Тост – Чай – Лицо – Таис – Месси – Тишман – Мель – Аскебаш – Лапник – Какао – Бардо – Руно – Ведро – Ананас – Глина.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

«Антилопа» – Альмандин – Гобелен – Курс – Гипертоник – Бог – Еда – Столб – Аист – Машкова – Ложе – Абель – Смак – Авиамотор – Обычай – Том – Тёща – Слабость.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Отит у ребёнка: как его избежать
- Вакцинация: вопросы безопасности
- Молочница: кто в группе риска
- Андропоуза: мифы о мужском климаксе
- Плесень: чем она опасна
- Зимнее освещение: каким оно должно быть



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Не проблема?

Умеете ли вы справляться с неприятностями? Оценить это поможет тест!

1 Любимый человек устроил вам скандал, на ваш взгляд, без причины. Какие мысли вам приходят в голову спустя некоторое время после ссоры?

- а)** О том, сколько вы вытерпели от него (неё).
- б)** О хорошем, что было у вас за то время, пока вы вместе.
- в)** О том, что неплохо бы было тоже в отместку устроить ему (ей) скандал.

2 Имеете ли вы обыкновение рассказывать о своих проблемах?

- а)** Да, если есть подходящий собеседник.
- б)** Иногда. Людям хватает и своих забот.
- в)** Нет, это не про меня.

3 По вашему мнению, судьба:

- а)** к вам благосклонна;
- б)** постоянно испытывает вас;
- в)** несправедлива к вам.

4 Когда вы чем-то сильно расстроены, что делаете в таком случае?

- а)** Начинаете жалеть себя и вообще предпочитаете в такие моменты побыть в одиночестве.
- б)** Первым делом обращаетесь за поддержкой к друзьям.
- в)** Позволяете себе удовольствие, о котором долго мечтали.



5 В минуты счастья вы:

- а)** не забываете о том, что и огорчений в жизни хватает;
- б)** не можете полностью расслабиться – вас не покидает тревога, что всё скоро закончится;
- в)** живёте только настоящим моментом, наслаждаясь жизнью.

6 Вы сильно переживаете неприятности?

- а)** Эмоциями делу не поможешь, поэтому стараюсь не нервничать, а действовать.
- б)** Да, сильно переживаю даже из-за мелочей.
- в)** По-разному, всё зависит от обстоятельств.

7 Вас очень обидел близкий человек – как вы себя поведёте?

- а)** Потребую объяснений и, пока между нами не произойдёт откровенного разговора, не успокоюсь.
- б)** Уйду в себя и буду ещё очень долго думать и обижаться.
- в)** Захочу сразу же с кем-то поделиться этим, чтобы не держать отрицательные эмоции в себе.

8 Как вы относитесь к психотерапевтам?

- а)** Многим людям они смогли помочь.
- б)** Человек в силах помочь себе сам.
- в)** Нейтрально, но сталкиваться с ними не хотел (а) бы.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

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

8–12 баллов. Обычно вы достойно принимаете неприятности, даже беды, так как способны правильно оценить их. Если возникают какие-то осложнения, вы не склонны паниковать, а целенаправленно и терпеливо преодолеваете трудности.

13–18 баллов. Нередко вы ропщете на судьбу. Старайтесь владеть собой и сдерживать свои эмоции. Изливая душу окружающим, вы тем самым выплёскиваете свои проблемы на других. Но чужое сочувствие не решит ваших проблем, сделать это вы сможете только сами.

19–24 балла. Вы не всегда справляетесь со своими проблемами. Не стоит замыкаться в себе и тем более жалеть себя, чтобы успешно выходить из сложных ситуаций, вам необходимо научиться проявлять благоразумие и волю. Помните, неприятности – это не что-то из ряда вон выходящее и в жизни они подкарауливают не только вас, но и всех остальных людей.

Просто анекдот

Напольные весы слышали намного больше искренних молитв, чем любые иконы.

У меня денег вообще немерено, я даже книги между ними прячу.

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!!!

№ 667

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

№ 668

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

Сканворд

1

2

ЧТО ОБЕСПЕЧИВАЕТ БОЛЕЕ ПОЛОВИНЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАТРАТ ОРГАНИЗМА?

КАКОМУ БОЛЬНОМУ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ ПРЯМОГО КОНТАКТА С АЛМАЗАМИ?

КРЫЛАТЫЙ ПОМОЩНИК АКУШЕРА

НАШ ЛЕГЕНДАРНЫЙ РАЗВЕДЧИК

СПОСОБ ОТБОРА И СОХРАНЕНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ И ПЕРЕДАЧИ ИХ ПОСЛЕДУЮЩИМ ПОКОЛЕНИЯМ

КАЖДЫЙ ИЗ КОВРОВ, ПОДАРИВШИХ НАЗВАНИЕ ЦЕЛОМУ ПАРИЖСКОМУ КВАРТАЛУ

«СУДАРИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ»

ПРИ ЦАРЕ МИХАИЛЕ ФЕДОРОВИЧЕ ВЫВОЗ ЭТОЙ СПЕЦИИ ЗА РУБЕЖ КАРАЛСЯ СМЕРТНОЙ КАЗНЬЮ

ПАФОСНАЯ КРОВАТЬ

«ГУСИНАЯ ТРАВА», ПРИГОДНАЯ В ПИЩУ

«ЕСЛИ ПРИЗНАТЬ СВОЮ ..., ОНА МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В СИЛУ»

«СУДАРИ НАШЕГО ВРЕМЕНИ»

ПРЕМЬЕР-МИНИСТР ИЗ ФИЛЬМА «КОРОЛЕВА»

«... БЕЗ ВИНА, ВСЕ РАВНО, ЧТО БРАЧНАЯ НОЧЬ БЕЗ НЕВЕСТИ»

ТЕЛЕГРАФНЫЙ ... БЬЕТ МАШИНУ ТОЛЬКО В ПОРЯДКЕ САМОЗАЩИТЫ

САМОЛЕТНЫЙ ДВИЖОК

КНИГА ИЗ СОБРАНИЯ СОЧИНЕНИЙ

МАТЬ ЗАМУЖНЕЙ ДОЧЕРИ

ПОКЕРНАЯ КОМБИНАЦИЯ

СУДНО ИЗ РОМАНА ПРО ГУЛЛИВЕРА

КАМЕНЬ КОЗЕРОГОВ

«НИЧТО ТАК НАГЛЯДНО НЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ... ГОСУДАРСТВА, КАК СУЩЕСТВО И ОБЛИК ЧИНОВНИКА»

«НО-ВЫЙ МАРШ» МИРОСЛАВА ФУТБОЛА

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ В МИРЕ НАПИТОК

КАКАЯ ГЕТЕРА ВДОХНОВИЛА ИВАНА ЕФРЕМОВА НА ПОСЛЕДНИЙ РОМАН?

НА ЧТО КОРАБЛЮ САДИТЬСЯ НЕ ГОДИТСЯ?

ВЕТКИ ПОД СПАЛЬНЫЙ МЕШОК

ЛУЧШЕЕ В МИРЕ СМЕШАННОЕ ВИСКИ

ПОНЯТЬ ЕГО ЛЕГКО, ЕСЛИ ТОЛЬКО НЕ СТАРАТЬСЯ ЕГО ОБЪЯСНИТЬ

ВЫХЛОП КУЛИНАРИИ

ЛУЧШИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК ДЛЯ ТРУЖЕНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

ТРОПИЧЕСКИЙ ПЛОД, ЧЬЕ АНГЛИЙСКОЕ НАЗВАНИЕ ПРОИЗОШЛО ОТ ЕГО СХОДСТВА С СОСНОВОЙ ШИШКОЙ

ПОЛИТИЧЕСКИЙ ...

БРИЖИТ МИРОВОГО КИНО

В ЧЕМ КИТАЙСКИЕ КУЛИНАРЫ ТРАДИЦИОННО ЗАПЕКАЮТ «КУРИЦУ НИШЕГО»?

МИНИМАЛЬНАЯ ТАРА ВОДКИ ПРИ ТОРГОВЛЕ НА ВЫНОС В ПЕРВЫХ РУССКИХ КАБАКАХ

ЧТО АРГОНАВТЫ У ЦАРЯ КОЛХИДЫ УКРАЛИ?

Ответы опубликованы на стр. 23

АиФ

здоровизм

Лучшая ароматерапия – запах новогодней ёлки!

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 51 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 Наталья ФУРСОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 10.12.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 15.12.2015 г.
Заказ № 143-2015. Тираж 450 625 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 5 1

9 771562 755431