PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №3. 2014

16+

СЕМЬЯ ЛОБЫГИНЫХ
«У НАС ВСЕ РАСПИСАНО ПО ЧАСАМ»

О САМОМ ГЛАВНОМ
ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

ДОБРОЕ УТРО – БОДРОЕ УТРО!

СОДЕРЖАНИЕ:

2 Это интересно

4 Секреты здоровья

6 Жить здорово

8 Горячая тема

10 Семья

12 Мифы и реальность

16 Вкусно и полезно

18 Цветы жизни

20 Вопрос-Ответ

22 А знаете ли вы

24 О самом главном

26 На заметку

29 Узнай себя

33 Инфографика

Учредитель
БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской
профилактики»
Выпускающий редактор
Наталья Тырикова
Над номером работали
Наталья Тетенок
Илья Юрукин
Варвара Коблякова
Юлия Борисова

Адрес редакции
628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34
Контактный телефон
(3467) 318-466, доб. 213
E-mail: OSO@cmphmao.ru
Распространение:
издание бесплатное.
Тираж 999 экз.

Распространяется собственной курьерской службой.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов и иллюстраций из журнала возможны лишь с письменного разрешения учредителя.

Дизайн, верстка и печать
ООО «Эзапринт»,
г. Екатеринбург

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Осень - это пора перемен не только в природе, но и в жизни каждого... Какие это могут быть перемены - решать вам: записаться в спортивный зал или Центр здоровья, начать вести здоровый образ жизни и многое другое.

Мы постараемся помочь вам сделать правильный выбор и расскажем в этом выпуске о том, что правильный и ежедневный уход за полостью рта позволяет сохранить здоровье зубов на долгие годы.

Одной из актуальных тем номера стало правильное питание, а именно, к чему может привести «диета» и чем грозит гастрит.

В рубрике «Вкусно и полезно» вы узнаете о пользе свеклы, которая имеет широкий спектр применения в народной медицине благодаря своим целебным свойствам.

О знаменитой технике расслабления глазных мышц и восстановления зрения рассказал врач-офтальмолог Окружной клинической больницы Мария Першина. Этот эффективный метод упражнений для глаз направлен на восстановление зрения.

И не забывайте, что мы всегда рады услышать ваши мнение и пожелания, а также вопросы специалистам. Если вы не знаете, где найти очередной выпуск журнала, пишите на электронный адрес редакции OSO@cmphmao.ru или звоните по телефону +7 (3467) 318466, доб. 213.

Редакция журнала «Pro3ДОРОВЬЕ»

ЗАВТРАК ПОЛЕЗЕН ДЛЯ СЕРДЦА

Новое исследование подтвердило, что время приема пищи не менее важно для вашего здоровья, чем то, сколько и что вы едите.

Ведущий автор исследования Лия Кэхилл, научный сотрудник факультета общественного здоровья Гарвардского университета , и ее коллеги объясняют, что может скрываться за полученными результатами:

Привычка регулярно пропускать завтраки может привести к развитию одного или нескольких факторов риска, включая ожирение, повышенное давление, высокий уровень холестерина в крови и диабет, что в свою очередь может с течением времени вылиться в сердечный приступ.

В ходе данного исследования ученые проанализировали информацию о частоте и времени приема пищи 26902 мужчинами в возрасте от 45 до 82 лет и наблюдали за состоянием их здоровья на протяжении 16 лет, с 1992 по 2008 год. В начале исследования ни у одного из участников не наблюдалось ни сердечно-сосудистых заболеваний, ни рака.

Впоследствии 1572 мужчины пережили сердечный приступ, либо скончались от болезней сердечно-сосудистой системы.

Проанализировав собранные данные, ученые обнаружили, что у тех участников исследования, которые не завтракали, риск сердечного приступа или смерти от сердечно-сосудистых заболеваний был на 27% выше, чем у тех, кто завтракал.

КУРЕНИЕ ПРИВОДИТ К ПРЕЖДЕВРЕМЕННОМУ СТАРЕНИЮ

Эксперты в области медицины уже давно утверждают, что курение ускоряет процесс старения. Еще одно исследование представило новые доказательства этого факта. По результатам эксперимента, в котором принимали участие однояйцевые близнецы, у курящих проявляется гораздо больше признаков преждевременного старения лица, чем у их братьев или сестер, которые не курят, или курили, по крайней мере, на 5 лет меньше.

Ученыеиз Университетского Медицинского Центра Кливленда утверждают, что полученные ими результаты могут дать углубленное понимание механизмов, посредством которых курение приводит к преждевременному старению на клеточном уровне.

Для исследования ученые пригласили 79 пар однояйцевых близнецов, собравшихся на фестиваль в честь Дня Близнецов в Твинсбурге, Огайо. Среди них было 57 женщин, а средний возраст всех близнецов составлял 48 лет.

В каждой паре один из близнецов курил, в то время, как второй или не курил вообще, или курил как минимум на 5 лет меньше. В тех парах, где оба близнеца курили, один из них курил в среднем на 13 лет дольше другого.

Все близнецы должны были сделать профессиональные фотографии лица крупным планом и заполнить анкету, содержащую вопросы касательно их образа жизни и данных медицинского анамнеза.

Для того, чтобы определить особые области старения лица, на которые могло повлиять курение, эксперты проанализировали черты лица близнецов по фотографиям, не зная при этом, кто из них и как долго курит.

В процессе анализа учитывались такие факторы, как глубина морщин, наличие мешков под глазами и выцветание кожи нижнего века. Каждому типу морщин и каждой подверженной старению черте была присвоена оценка в баллах в зависимости от степени тяжести.

У близнецов, которые курили на 5 лет дольше своего брата или сестры, были зафиксированы заметные изменения. В парах, где подобная разница составляла больше 5 лет, близнецы, которые курили дольше, набирали большее количество баллов за морщины у нижней губы и мешки под глазами и на нижнем веке.

Когда экспертов попросили выбрать людей, которые, по их мнению, выглядят на фотографии старше, в парах, где один из близнецов не курил вообще, они указывали на курильщика в 57% случаев. В тех парах, где курили оба близнеца, эксперты в 67% случаев выбирали того, кто курит дольше.

Авторы исследования отмечают, что полученные ими результаты подтверждают то, что курение является одной из причин старения лица, и чрезвычайно интересным является тот факт, что в парах, где оба близнеца курили, но один делал это в течение меньшего промежутка времени, наблюдается значительная разница в старении.

ТРЕНИРОВКИ УКРЕПЛЯЮТ НЕ ТОЛЬКО МЫШЦЫ, НО И НЕРВЫ

Почему физическая активность помогает бороться со стрессом, выяснили ученые из нескольких американских университетов. Оказывается, она воздействует на нервную систему на клеточном уровне, делая нейроны более устойчивыми к напряжению.

В эксперименте, предварительные результаты которого исследователи озвучили на годовом собрании Американского общества неврологии в Чикаго, участвовали две группы подопытных крыс.

Одна группа ежедневно совершала аэробные тренировки – бегала. А вторая жила размеренной крысиной жизнью, исключающей тренировки. Потом всех животных заставили поплавать в холодной воде, которая грызунам очень не нравится. После окончания эксперимента ученые исследовали мозг крыс и выяснили, что стресс от пребывания в холодной воде активизировал специальные нейроны в мозге животных.

Но у тех крыс, которые совершали ежедневную пробежку, самые юные «стресс-нейроны», появившиеся уже во время эксперимента, остались неактивными. Как говорят исследователи, клетки мозга, «родившиеся» во время упражнений, оказались «блокированы для воздействия негативного опыта». То есть, у крыс в мозгу появились механизмы «биохимического спокойствия».

Воздействие физической активности на мозг ученые исследуют давно. В ряде экспериментов биологи обнаружили, что занятия спортом стимулируют в мозге производство серотонина — гормона удовольствия, помогающего бороться с последствиями стресса. Кроме того, физкультура позволяет снизить уровень свободных радикалов, разрушающих клетки нервной системы.

Правда, исследователи говорят, что антистрессовый эффект от физической активности наступит далеко не сразу. У крыс эффект проявлялся в период с третьей по шестую неделю эксперимента. Да и польза от длительных аэробных тренировок очевидна: они укрепят не только нервную систему, но и сделают выносливей весь организм.

ОБЫЧНЫЕ ВЫХОДНЫЕ ПОЛНЯТ НЕ ХУЖЕ ПРАЗДНИКОВ

Не только затяжные праздники способны вызвать лишние жировые отложения на талии, но и обычные выходные, считают ученые из Питтсбургского университета, США.

Как показывают исследования, люди способны адекватно отслеживать потребление калорий в течение рабочей недели. В частности, если они плотно позавтракали, то едят менее калорийную еду в обед.

Но ученые считают, что собирающимся похудеть или желающим поддерживать свой вес в норме, надо планировать свой рацион не на день, а на целую неделю.

Исследователи выяснили, что в выходные люди съедают как минимум на 37 ккал больше, чем в будни. Причем «перебор» калорий случается чаще во время завтрака.

По мнению авторов исследования, это связано с тем, что в выходные появляется больше времени на еду. И особенно на завтрак.

В среднем же люди на выходных могут съедать на 20 процентов или 400 ккал больше своего ежедневного рациона. Впрочем, праздничные выходные все равно вне конкуренции, поскольку праздничная еда часто гораздо калорийнее повседневной. Энергетическая ценность каникулярного рациона может увеличиться на 900 ккал.

Однако обычные выходные случаются чаще праздников и каникул. Поэтому ученые рекомендуют не забывать о том, что нельзя переедать не только по большим праздникам с изобильным столом, но и после рабочей недели. «Ваши калории и завтра останутся с вами», — предостерегают исследователи.

Источник: http://www.takzdorovo.ru/

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ?

Специалисты считают, что дополнительные средства гигиены полости рта помогут сохранить здоровье зубов на долгие годы. Правильный и ежедневный уход за полостью рта предотвращает образование и скопление бактериального налета, который является одной из основных причин возникновения кариеса и воспаления десен.

Главная роль в сохранении здоровья ротовой полости отводится правильному использованию качественных средств гигиены полости рта. Для ежедневной чистки зубов помимо зубной щетки и зубной пасты используются и дополнительные средства гигиены полости рта:

-щетка для чистки языка;

-флосс (межзубная нить) для очистки боковых поверхностей зуба;

-суперфлосс (нить) для чистки брекетов, мостовидных протезов и широких промежутков между зубами;

-ершики для очистки межзубных промежутков;

-ополаскиватели полости рта;

-ирригаторы;

-жевательная резинка.

ЩЕТКА ИЛИ СКРЕБОК ДЛЯ ЧИСТКИ ЯЗЫКА

Чистить язык необходимо каждый день, плавными движениями от задней части к самому его кончику, не прилагая при этом чрезмерных усилий в течение 1 минуты. Во избежание ощущения дискомфорта не следует касаться корня языка. Очистив язык, промойте щетку или скребок для чистки языка под струей воды и сполосните рот.

ОСОБЕННО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЛИЦАМ:

- с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- страдающим галитозом (неприятный запах изо рта);
- курильщикам.

ФЛОСС (МЕЖЗУБНАЯ НИТЬ)

Флоссы предназначены для тщательного удаления зубного налета и остатков пищи из межзубных промежутков. Флоссы разделены на вощеные и невощеные. Благодаря воску нить легко скользит и без труда проникает в межзубное пространство. Невощеные флоссы более тщательно очищают

неровности на эмали. Нити выпускаются в специальных контейнерах, эти контейнеры снабжены специальным резаком для удобства отрывания нити.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

1. Возьмите зубную нить длиною примерно 25-30 сантиметров, намотайте нить на средние пальцы обеих рук.

2. Удерживая нить указательными и большими пальцами, аккуратно введите ее в межзубной промежуток.

3. Прижмите нить к контактной поверхности одного зуба и двигайте ею несколько раз вверх и вниз, слегка заводя нить под десневой сосочек. Сделайте то же самое с соседним зубом. Переходя от зуба к зубу, всегда используйте чистый участок зубной нити.

СУПЕРФЛОСС

Суперфлосс – это специальная нить для очистки несъемных протезов, брекет-систем. Один сегмент узкий и тонкий, второй – широкий и губчатый. Узкий сегмент легко проходит под- и между конструкциями, а широкий, протягиваясь между ними, прекрасно чистит контактные поверхности.

ЕРШИКИ ДЛЯ ОЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ ПРОМЕЖУТКОВ

Ершики предназначены для очистки межзубных промежутков, пространств под несъемными ортодонтическими дугами, участков мостовидных протезов и пространств между имплантами. Ершики различаются по форме – конические, цилиндрические, и по размеру.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

1. Поднесите ерщик к межзубному промежутку. Найдите правильный угол положения ершика для удобного и легкого его введения в промежуток.

2. Аккуратно вводите ершик до тех пор, пока он не выйдет с другой стороны.

3. Сделайте одно- два движения «вперед-назад», выньте ершик и промойте его под струей проточной воды. Приступите к очистке следующего межзубного промежутка.

4. Рекомендуется менять ершик каждые 5 – 7 дней (по мере износа).

Никогда не вводите ершик в узкие межзубные промежутки с усилием.

Правильно подобранный ершик легко входит в межзубные промежутки.

ОПОЛАСКИВАТЕЛИ

Ополаскиватели полости рта представляют собой водный раствор активных компонентов, обладающий определенными профилактическими и лечебными свойствами.

ИРРИГАТОРЫ

Ирригатор полости рта – это прибор, очищающий полость рта при помощи подачи струи воды под давлением. Главная задача ирригатора: вычищать наиболее сложно доступные места полости рта, кроме этого гидромассаж оказывает еще лечебный, очищающий и массирующий эффекты. Использовать ирригаторы можно абсолютно всем.

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

1. Механически удаляет остатки пищи с поверхности зубов.
2. Увеличивает слюноотделение.
3. Дает нагрузку на жевательную мускулатуру и пародонт.
4. Выделяет минеральные вещества.
5. Освежает дыхание.

Не рекомендуется применять жевательную резинку:

1. Больным фенилкетонурией (наследственное заболевание).

2. Беременным или кормящим женщинам.

3. Пациентам, проходящим ортодонтическое лечение (исправление прикуса).

4. Пациентам, имеющим повышенную стираемость твердых тканей зубов.

5. Детям с молочным или сменным прикусом.

Н.Л.Дмитриева, врач-стоматолог-терапевт высшей квалификационной категории бюджетного учреждения ХМАО - Югры «Ханты-Мансийская клиническая стоматологическая поликлиника».

ЖИЗНЬ БЕЗ МЕЛОЧЕЙ

Главное противоречие яркого человека – именно между явным масштабом личности и абсолютной её живостью. Такой человек не будет сидеть на месте, он постоянно что-то творит, он всегда в движении.

Гилёв Сергей, врач хоккейного клуба «Югра», сумел оказаться таким человеком, к словам которого в спортивном мире прислушиваются, ни одна тренировка, ни один матч, ни одно соревнование без него не проходят.

После окончания Тюменской государственной медицинской академии выбрал работу, связанную со спортивной медициной. Мастер спорта по лёгкой атлетике. Его жизненное кредо – ни дня без пробежки, ни дня без занятий в тренажёрном зале.

Главный источник радости и энергии для Сергея – сама его жизнь. После трагедии, которая произошла с ним, все жизненные ценности он пересмотрел. Во время матча регулярного чемпионата КХЛ между «Югрой» и «Витязем» шайба после броска одного из игроков попала Сергею в висок. Мгновенно жизнь разделилась на «до» и «после».

«Когда стоишь на краю от смерти, когда в реанимации приходишь в себя и снова теряешь сознание, а после всё-таки выживаешь, учишься ходить по стеночке, испытывая адские боли, ты понимаешь, что сверху тебе дан шанс. Он – единственный, и солнце, небо, близкие и родные – всё сливается в одном чувстве жизни, ты начинаешь жить, больше не обращая внимания на мелочи».

Два месяца назад у Сергея родился сын – ещё один источник его радости и энергии. Жизнь продолжается.

Сегодня Сергей научился сглаживать острые углы, всегда сдержанный, спокойный, его слово лечит каждого спортсмена, с которым ему приходится работать, его советы мудры и полезны. Не зря он принимал участие в подготовке к Олимпийским играм в Ванкувере биатлонистки Светланы Слепцовой.

В своих коллегах и друзьях он ценит преданность и молчание. Самый лучший для него собеседник – это тот, кто меньше говорит, а больше делает. Одно из его любимых высказываний: «Насколько человек глубок, настолько он и личность. Всегда и во всём – внутри должно быть больше, чем снаружи. Есть люди с одним фасадом, как дома, недостроенные за недостатком средств (по входу дворец, по жилью – лачуга). Сначала рассыпаются в любезностях, гарцуют не хуже лучших скакунов, да тут же превращаются в молчунов – где нет источника мыслей, а слова иссякают быстро».

Недавно Сергей проанализировал своё генеалогическое древо. Его предки – долгожители. Они, как и Сергей, никогда не вели пассивную жизнь, всегда придерживались режима, вели активный образ жизни.

Добропорядочный, спортивный, постоянно с активной жизненной позицией, большую часть своей жизни посвящает своим хоккеистам, переживает, сохраняя здоровье спортсменам. Он постоянно находится в стрессовом состоянии, и его лекарство от стресса – это постоянные занятия спортом. Вся жизнь Сергея – в движении, он просто живёт с достоинством, без мелочей.

Наталья Тетенок .

ПРОБЛЕМА – В ГОЛОВЕ

«При росте 160 см весила 63-64 кг и совсем не переживала на счет своего питания. Я ела всё, что хочется. Мои знакомые отпустили нелепые шутки по поводу моего веса, затем начались попытки похудеть. Я сбросила до 49 кг, затем 44-45 кг, дальше 39. И тут начался ад. Я уже не контролировала себя. Я ненавидела весь мир…».

С подобных слов начинаются рассказы многих женщин, которые вдруг решают, что излишняя модельная худоба по-прежнему в моде. И хотя внешность а-ля «Кейт Мосс» уже не в тренде, юные красавицы продолжают изводить себя диетами. Как понять, когда близкому человеку уже нужна настоящая помощь?

«Диета» - достаточно повседневное в наши дни слово. Но именно она становится одной из причин возникновения такого заболевания, как анорексия. Желание похудеть, отказ от еды, стрессы ведут к потере веса. Бывает, что похудение может быть вызвано и другими причинами – заболеваниями эндокринной и пищеварительной систем, онкологией. Мы поговорим о нервной анорексии.

Эта болезнь молодых девушек (80%) и юношей (20%). Пациенты буквально одержимы желанием похудеть. Свое тело и свой вес пациенты воспринимают искаженно. Они считают себя слишком толстыми, очень сильно переживают по этому поводу. Начинается все с ограничения в еде, подсчета калорий. Полезные для организма вещества незаметно уходят с лишними килограммами и ничем не восполняются. Но пациент не думает об этом, все его мысли направлены на похудение. Организм реагирует на потерю необходимых микроэлементов. Начинаются расстройства пищеварения (гастриты), эндокринные нарушения (нарушения менструального цикла у девушек), гиповитаминозы. Заболевание незаметно прогрессирует.

Анорексия способствует значительному снижению иммунитета. Хроническая анорексия часто приводит к настоящему истощению, которое представляет опасность для жизни. Анорексия может привести и к летальному исходу. Нужно отметить, что среди психологических заболеваний она имеет самый высокий процент смертности. По этой причине, если вы заметили проявления этого заболевания у себя или своих родных, то необходимо обратиться к врачу.

Чаще всего люди, больные анорексией, худеют двумя путями. Во-первых, для этого они используют метод жесткого ограничения в еде. При этом они еще изнуряют себя спортивными тренировками. Второй путь заключается в очищении. Это подразумевает процедуру промывания желудка, клизмы, а также искусственно вызывают у себя рвоту после принятия пищи. Пациент начинает отказываться от еды, избавляться от нее при помощи рвоты, принятия слабительных и мочегонных средств. Свое состояние скрывает от родственников и друзей. Аппетит пропадает, больной не чувствует голода. Начинается депрессия. Раздражительность, гиподинамия, сужение круга интересов, вялость сопровождают пациента. А организм снова посылает сигнал о болезни. Кожа бледная, сухая, конечности холодные. Изменения со стороны сердца – аритмии, пульс замедляется,

давление снижается. Страдает головной мозг – ухудшение памяти, головокружения, обмороки. Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта – хронические запоры, тошнота, жидкий стул. Изменения в мышцах приводят к судорогам. Со стороны костной системы начинается остеопороз. Если не начать лечить это заболевание, то оно приведет к голодной смерти.

Анорексия требует незамедлительного и комплексного лечения у врача-психиатра и психотерапевта. Но очень важно заподозрить это заболевание как можно раньше и обратиться за помощью к специалистам на той стадии, когда еще можно все исправить.

Своим опытом по данному вопросу поделился кандидат медицинских наук, врач-психотерапевт Ростислав Щербич:

«В последние годы нервная анорексия получила достаточное распространение во всем мире. Этим заболеванием страдают как знаменитости, так и обычные люди. Анорексия- это психическое заболевание, обычно проявляющееся как в подростковом, так и в юношеском, во взрослом возрасте, преднамеренным снижением массы тела. Больные с анорексией часто скрытны, отрицают свое заболевание.

Статистических данных о распространённости анорексии в странах постсоветского пространства нет. В США нервная анорексия встречается с частотой 0,7 - 1% от всей подростковой и юношеской популяции. Чаще всего проявления заболевания встречаются в возрасте от 10 до 30 лет. Наиболее подвержены заболеванию (около 94 – 96% заболевших) – девушки и молодые женщины. Уязвимый возраст: от 13 до 20 лет. Мальчики подросткового возраста и юноши болеют значительно реже, но и такие случаи могут иметь место. Соотношение мужчин и женщин колеблется от 1:9 до 1:20.

Нервная анорексия достаточно тяжело поддается лечению. Первым шагом терапии должно стать убеждение больного в её необходимости. Сделать это не просто, т.к. больные не могут объективно оценить всю серьезность положения. Лечащий врач должен направить такого больного к психиатру. Хорошо зарекомендовали себя в лечении этого заболевания индивидуальная и семейная психотерапии. Иногда на полное излечение могут потребоваться годы. Экстренная помощь при анорексии подразумевает в основном коррекцию водно-электролитных нарушений. Чаще всего человека, страдающего этим заболеванием, приходится госпитализировать в специализированный стационар. В больнице начинаются мероприятия по восстановлению веса. Обычно для этого используется метод вознаграждения за каждый набранный килограмм. Больные должны сами для себя определять меры поощрения. После выписки из стационара больному требуется длительное амбулаторное лечение, которое основано на поддерживающей психотерапии. Решающим фактором здесь является стадия, на которой пациент обращается за помощью. Как правило, люди обращаются за помощью на разных стадиях болезни, но чаще это 1-2 стадии, реже дело доходит до 3-й кахектической стадии. Чем более ранний этап развития заболевания — тем выше вероятность излечения. Не питайте также иллюзий относительно самолечения или списывания заболевания на возрастные особенности. Как правило, само по себе заболевание никуда не исчезает, а только усугубляется и переходит в более сложную стадию. Лечить анорексию может и должен только квалифицированный тандем специалистов – медицинский психолог, врач-психиатр, психотерапевт и диетолог.

Основная рекомендация — не занимайтесь самолечением, не оставляете проблему на самотек, «не зарывайте голову в песок и не делайте вид, что все в порядке», а обратитесь к квалифицированным специалистам, которые своевременно смогут помочь вам и вашим близким. Специалисты медицинских учреждений успешно консультируют пациентов с нервной анорексией на разных стадиях развития заболевания. При тяжелых формах заболевания, если потеря массы тела к моменту обследования достигает не менее 10-15%, рекомендуется стационарное лечение».

От себя хочется добавить, что мы живем сегодня в мире, где встречают по одежке и по ней чаще всего, увы, провожают, в мире, где внешность представляет собой огромную ценность, а здоровье – почти никакой. Но это еще не повод здоровьем пренебрегать. Помнится, еще Сократ говорил, что здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто.

Татьяна Вечтомова.

СЧАСТЬЕ В КВАДРАТЕ

«У вас будет двойня!» На лицах будущих родителей Лобыгиных возникли одновременно - удивление, испуг и радость. Но в следующую же минуту они поняли, что это один из самых счастливых моментов в жизни.

О втором ребенке Светлана и Александр задумывались давно. В семье уже рос сын Савелий, который очень ждал братика или сестренку. Света, приехав в Минеральные Воды, попросила у святого Феодосия Кавказского, чтобы он помог в рождении малыша. Поэтому новость о беременности Светланы стала поистине радостной и долгожданной. Казалось, что до того момента, когда можно будет сделать УЗИ, время тянется бесконечно. Очень уж хотелось поскорее увидеть своего малыша.

«На двенадцатой неделе беременности я с мужем пришла на ультразвуковое исследование. Во время этой процедуры врач сообщил, что у нас будет двойня. Сначала мы приняли это за шутку, но, увидев монитор, в котором бились два сердечка, поняли - это правда. Мы очень ждали рождения малыша. Наверное, поэтому Бог и наградил нас двумя дочурками, - улыбается Света. - Сразу же с этого дня мой взгляд на мир изменился. Я очень берегла себя и моих малышек. Много гуляла на свежем воздухе, хорошо питалась, старалась избегать негатива, начала читать литературу о воспитании близнецов. Семья поддерживала, помогала мне в моем интересном положении. Девочки родились в срок. Сначала появилась на свет Милана, а через 6 минут Ульяна».

Светлана вспоминает: «Когда ребенок один, мама целенаправленно занимается только им. Но у меня было двое. И обе они требовали внимания. Я очень долго не могла приспособиться к тому, чтобы одновременно ухаживать за ними. Всегда кто-то один плакал. Первые дни практически не спала. После выписки из роддома на помощь мне пришли муж и свекровь. Одна бы я не справилась. Мы старались, чтобы тепло, заботу и любовь девочки получали одинаково. Воспитание сына перешло на папины плечи. Школа, лыжная секция – всё нужно успеть. Савелий чувствовал наше отношение к девочкам, а Саша объяснял ему, что девочки маленькие и требуют большего внимания. Сейчас все обиды в прошлом. Сын - моя правая рука. Он очень любит их, а они его».

Мы встретились в парке имени Бориса Лосева, где семья гуляла осенним вечером. Счастливый отец играл

со своими дочурками в домике, похожем на теремок. А я со Светланой начала разговор. Но не прошло и десяти минут, как нам пришлось забыть о нашей беседе и начать лазить по горкам, качаться на качелях вместе с непоседливыми детишками. Оказывается, не так-то просто быть на прогулке с двумя малышами. Одной хочется прокатиться с горки, а другая бежит за маленькой собачкой.

На мой вопрос, как в роддоме различала малышек, Светлана, улыбнувшись, ответила: «Когда они только появились на свет, чтобы их не перепутать, я подписала кроватки в роддоме. Взяв на руки, проговаривала их имена. Муж и сын ни разу не ошиблись, сразу начали их различать».

Глава семейства Александр поддержал наш разговор: «По характеру они совершенно разные. Например, Ульяна шустрее Миланы. Ей нужен постоянный контакт. Милана спокойная и рассудительная. В своих действиях они подражают друг другу и очень дружны». Светлана добавляет: «Развиваются они тоже по-разному. Не было такого, чтобы в один день у обеих начали резаться зубки или обе пошли, все происходит по очереди. И в этом, наверное, большая помощь нам от детей. Нам легче в уходе за ними. Они очень дисциплинируют нашу семью. У нас все расписано по часам. Конечно, бывают и трудности. Воспитание близнецов – это большая проверка семьи на прочность. Но мы стараемся и не унываем, когда они возникают. Когда они были совсем крохи, нам помогали родители, а сейчас мы справляемся своими силами. Они всегда с нами, где бы мы ни были: на дне рождения у друзей, на природе, в школе у Савелия. В этом году съездили в Турцию».

Я слушала её и смотрела на девочек, не отрывая глаз. Малышки такие улыбчивые и контактные, они ничего не боятся, потому что их оберегают любящие родители. Они рассказывают о своих детях, семье со светящимися глазами. Стараются как можно больше времени проводить вместе. Глядя на наших героев, понимаешь, какое же это счастье иметь большую семью, в которой царят взаимопонимание, уважение и любовь! Самое большое, какое только может быть в жизни! А в случае семьи Лобыгиных – счастье в квадрате.

Татьяна Вечтомова.
Фото из домашнего архива семьи.

ГАСТРИТ - БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОСТИ

Питание является неотъемлемым и жизненно необходимым элементом в жизни человека. Но не каждый уделяет этому должное внимание. Кто-то ест на ходу, кто-то игнорирует завтрак, в течение дня питается перекусами, а на ужин употребляет весь дневной рацион. Мы есть то, что мы пьем и едим.

Как показывает медицинская статистика, и первое, и второе у современного горожанина оставляет желает лучшего. Организм борется с современными технологиями питания изо всех сил. Первый удар пищевого бескультурья принимает на себя желудок. Борьба эта неравная, и символ поражения в ней — манифест гастрита, воистину одной из ведущих болезней современности.

Гастрит – это общее название заболеваний, вызывающих воспаление слизистой оболочки желудка. Чаще всего мы имеем дело с хроническим гастритом. Несколько различных факторов риска в одиночку или в сочетании друг с другом могут вызвать развитие хронического гастрита.

ВОТ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИЗ НИХ:

1. Бактерия Helicobacter Pylori. Чрезмерное размножение этой бактерии в желудке приводит к раздражению слизистой кишечника и даже развитию его эрозий. Helicobacter также считается серьезным фактором развития язвенной болезни, рака желудка и тонкого кишечника. Ученые склоняются к контактно-бытовому пути передачи инфекции от больного и носителя посредством слюны, посуды и т.д.

2. Курение и алкоголь. Крепкие спиртные напитки, газированные, а также содержащие кислоту напитки вызывают раздражение и химический ожог стенок желудка. Курение, в свою очередь, стимулирует избыточное выделение желудочного сока.

3. Злоупотребление препаратами, способными раздражать стенки желудка. К ним относятся противовоспалительные препараты и лекарства, содержащие кислоты.

4. Длительный и сильно выраженный стресс. Моральное перенапряжение вызывает перепроизводство кислоты в желудке, которая раздражает его стенки.

7. Рацион, содержащий недостаточно клетчатки. Клетчатка помогает желудочно-кишечному тракту работать исправно.

8. Диета, богатая переработанными продуктами питания: консервами, копченостями, колбасами – и бедная свежими продуктами. Такое питание приводит к увеличению секреции желудочного сока, который раздражает стенки желудка.

Итак, хронический гастрит вызывают самые разные причины: от бактериальной инфекции до курения и неправильного питания. Откажитесь от вредных привычек и старайтесь правильно питаться, чтобы избежать развития гастрита.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГАСТРИТА

Часто гастрит протекает бессимптомно, однако, рано или поздно, симптомы гастрита всё-таки проявляются. Это могут быть:

— боли в верхней части живота, которые усиливаются после еды;
— постоянная боль в районе нижних ребер;
— отрыжка;
— вздутие живота;
— отсутствие аппетита;
— тошнота;
— темный стул;
— рвота.

Любой из этих симптомов – повод для визита к терапевту. Самолечение и отказ от посещения врача могут быть крайне опасными. Назначаемые врачом препараты не только помогают облегчить состояние больного, уменьшив боль – в отдельных случаях без специфического лечения болезнь может прогрессировать. Только диетой вылечиться получается не всегда.

Гастрит — это первый пункт в цепочке грозных состояний — язва, предрак, рак желудка. Вылеченный вовремя гастрит станет первым и последним звеном этой цепочки.

Для того, чтобы гастрит стартовал стремительно и агрессивно, необходима определенная подготовительная работа в виде фастфуда, бессистемного и безрежимного питания. Качество жизни больного зависит от степени протекания болезни. При легких формах аппетит сохраняется, симптомы не выражены. Более тяжелые формы подразумевают отсутствие аппетита, потерю веса, ухудшение внешнего вида кожи, волос, ногтей и прочего, изменения биохимии крови, синдром хронической усталости.

Несмотря на выраженные симптомы, точный диагноз «гастрит» может быть поставлен только после фиброгастродуоденоскопического исследования (ФГДС). Данная процедура подразумевает подготовку: голодание минимум 10–12 часов перед тестом (поэтому исследование назначают, как правило, на первую половину дня). Суть ФГДС — исследование стенок пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки при помощи микрокамеры, а также — взятие материала для исследования. Таковым может стать желудочный сок и соскоб (биопсия) изъязвленных участков пищеварительной системы. В дальнейшем данный материал поступает в лабораторию и определяется главное — присутствуют ли в месте изъязвлений та самая Helicobacter pylori (бактерия, которая вызывает различные заболевания ЖКТ).

Мы задали вопросы заведующей консультативно-оздоровительным отделением БУ «Центр медицинской профилактики» Татьяне Лисовской: «Что нужно делать для того, чтобы не вызвать заболевания органов

пищеварения? Что делать, если все же это заболевание было выявлено?».

Учитывая причины, способствующие развитию гастрита, необходимо соблюдать следующие правила:

1. Питаться правильно. Необходимо обеспечить сбалансированный состав рациона по содержанию белков, жиров, углеводов и витаминов, который соответствовал бы физиологическим потребностям организма. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня, чтобы завтрак, обед и ужин проходили в определенные часы. Ужинать нужно не позднее, чем за четыре часа до сна. Необходимо избегать длительных перерывов между приемами пищи, сухоядения, поспешной еды «на ходу».

Необходимо избегать переедания (особенно перед сном). Употреблять пищу в малых количествах, это предохранит слизистую желудка от излишней нагрузки. Не забывайте о том, что все, что вы съедите, нужно переварить и усвоить, а в профилактике гастрита все это играет большую роль.

Стараться как можно мельче пережевывать пищу. Если вы этого не делаете, вся нагрузка будет падать на ваш желудок, и тогда после приема пищи будет ощущаться та самая тяжесть, которая является одним из симптомов гастрита. Большое значение имеет отказ от слишком горячей или чрезмерно холодной пищи; от употребления жирных, копченых, пряных, а также недоброкачественных и трудноперевариваемых продуктов питания.

2. Отказаться от алкоголя. Специалисты считают, что даже одна порция спиртного в день вызывает поражение стенок желудка.

3. Отказаться от курения. Вдыхание табачного дыма увеличивает производство желудочного сока. В то же время смолы, попадающие в желудок со слюной, раздражают его стенки. Особенно опасно курение на голодный желудок.

4. Бороться со стрессом. Чрезмерный и длительный стресс вызывает перепроизводство кислоты в желудке, которая раздражает его слизистую и приводит к гастриту. Научитесь контролировать свои эмоции.

5. Соблюдать правила личной гигиены, чтобы избежать заражения бактерией Helicobacter Pylori.

Если, несмотря на соблюдение всех рекомендаций по профилактике гастрита, у вас появились его симптомы, необходимо обратиться к врачу, пройти обследование для подтверждения диагноза и назначение лечения. При подтверждении диагноза «гастрит» врач назначит необходимое лечение, в том числе и антибиотики, которые убьют Helicobacter pylori – возбудителя гастрита.

Питание при хроническом гастрите должно быть полноценным. Однако подбирается так, чтобы не раздражать слизистую желудка физически и механически. Для любого вида гастрита категорически противопоказаны ржаной хлеб, мучные свежеиспеченные продукты, фасоль, горох, чечевица, жирные сорта мяса и рыбы, жареный картофель, капуста, репчатый лук, конфеты и шоколад, сметана, твердые сыры, фрукты с кожурой.

Когда состояние органов пищеварения улучшится, можно начать питаться практически как до болезни, исключая жирное и острое.

Теперь вы знаете, что и как нужно делать, чтобы гастрит не стал проблемой номер один.

Варвара Коблякова.

Питание при хроническом гастрите должно быть полноценным. Однако подбирается так, чтобы не раздражать слизистую желудка физически и механически. Для любого вида гастрита категорически противопоказаны ржаной хлеб, мучные свежеиспеченные продукты, фасоль, горох, чечевица, жирные сорта мяса и рыбы, жареный картофель, капуста, репчатый лук, конфеты и шоколад, сметана, твердые сыры, фрукты с кожурой.

СВЕКЛА - ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Свекла и свекольный сок – это уникальный источник полезных элементов и клетчатки. Ещё совсем недавно мы снисходительно относились к обыкновенным огородным овощам. Но сейчас свёкла и сок из свеклы переживают просто какой-то «диетический бум». И это неудивительно! Давайте разберёмся, почему?

Свёклу начали выращивать ещё несколько тысяч лет назад. Тогда в Вавилоне, Иране, Ассирии её клубни использовали как лекарственное средство. А в пищу употребляли только листья, сейчас они называются свекольник.

Готовить блюда из клубней свеклы первыми начали арабы, затем индийцы распробовали этот овощ. Из Индии свекла перекочевала в Древнюю Грецию и Рим. Особенно ценил её Гиппократ и с удовольствием использовал в своей врачебной практике. А в двадцатом веке саму свеклу и свекольный сок по достоинству оценили диетологи.

Свекла имеет широкий спектр применения в народной медицине, благодаря своим полезным и целебным свойствам. Полезные свойства свеклы обусловлены наличием в корнеплодах различных витаминов, бетаина, минеральных веществ. По количеству железа, цинка и йода она превосходит большинство других овощей. Это обусловливает стимулирующее влияние свеклы на кроветворение, обмен веществ, функцию половых желез. Употребляется как общеукрепляющее, улучшающее пищеварение и обмен веществ средство.

Свекла хороший источник витамина С, меди и фосфора. Она устраняет токсины в организме. Листья свеклы содержат много витамина А, а корни витамин С. Принимая в пищу свеклу, вы предотвращаете свой организм от появления злокачественных опухолей.

Вареная свекла, свекольный отвар - хорошее слабительное и мочегонное средство. Сок сырой свеклы полезен при гипертонии.

Корнеплоды свеклы содержат много пектиновых веществ, благодаря чему обладают хорошими защитными свойствами от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов, пектиновые вещества также способствуют выведению холестерина и задерживают развитие вредных микроорганизмов в кишечнике.

Вареная свекла, в отличие от многих других овощей, способна сохранять главные свои полезные свойства. Дело в том, что витамины группы В и минеральные соли не очень-то чутки к нагреванию. В свекле присутствует группа биологически активных веществ, называемых бетаинами. Свекольный бетаин способствует усвоению белков и снижению артериального давления, он тормозит атеросклероз и, что особенно важно, - регулирует жировой обмен, препятствует ожирению (особенно ожирению печени).

Но при употреблении свёклы необходимо быть внимательным людям, страдающим мочекаменной болезнью и другими нарушениями обмена веществ (при различных заболеваниях почек и мочевого пузыря), следует ограничить употребление свеклы из-за содержания в ней щавелевой кислоты.

Свекла – один из тех овощей, который просто обязан входить в ежедневное меню каждого заботящегося о своем здоровье человека. Особенно важно не забывать об этом осенью и зимой, когда организму так нужны помощь и забота. Все мы знаем такие знаменитые закуски, которые невозможно представить себе без свеклы – салат «Сельдь под шубой» и винегрет. Но есть и другие варианты блюд с содержанием свёклы.

Рубрику подготовила Наталья Тетенок.

Комментарий врача-терапевта
БУ «Центр медицинской профилактики» Кирилла Камнева:

«Итоги диспансеризации 2013 года ожидаемо выявили, в том числе, недостаточное потребление фруктов и овощей населением России. Рациональное питание, включающее 400-500гр. овощей и фруктов, доказано снижает риск развития различных заболеваний, в том числе, сердечно-сосудистых.

Польза от свеклы может соревноваться, разве что с ее доступностью и простотой в приготовлении. Однако, следует помнить, что салаты и блюда из невареной (сырой) свеклы, свекольный квас и блюда, заправленные уксусом и лимоном, противопоказаны людям с обострением заболеваний желудочно-кишечного тракта. Свекольный сок всегда следует предварительно выстаивать в холодильнике в течение нескольких часов, а лучше оставлять на ночь. Сам же сок можно пить только разведенным (на 1 часть сока 3-4 части воды), предварительно процедив. Свекольный квас аналогично следует разбавлять, если он получился слишком кислым.

Питайтесь правильно, не забывайте про фрукты и овощи и будьте здоровы!»

Салат из свеклы и фасоли с яблоком

Понадобится: 350г консервированной красной фасоли без соуса, по 1 кислому яблоку и запеченной средней свекле, черный молотый перец, масло, соль.

Завернуть промытую свеклу в фольгу, до готовности (мягкости) запекать в разогретой до 220 градусов духовке, либо отварить. Очистить готовую свеклу, нарезать ее мелким кубиком, смешать свеклу с фасолью, нарезанным кубиком кислым яблоком, поперчить, посолить, влить 2-3 ст.л. растительного масла, перемешать.

Можно заправить этот салат кефиром, сметаной или йогуртом – как вам больше нравится. Из-за яркости вкусов всех трех основных ингредиентов ни один из них не преобладает, они смешиваются и представляют собой гармоничное сочетание, которое понравится очень многим.

Котлеты из курицы, свеклы и сыра

Понадобится: 500г куриного филе или фарша, 50г сыра, 2 отварных/запеченных свеклы, по 1 луковице и яйцу, панировочные сухари, лавровый лист, перец, соус.

Сделать из филе курицы фарш, в блендере измельчить вареную свеклу с луком, положить к фаршу, поперчить и посолить, перемешать до однородности. Формовать котлеты мокрыми руками или двумя столовыми ложками. В серединку каждой котлеты класть брусочек сыра. Обмакнуть каждую котлету в слегка взбитое яйцо, затем запанировать в сухарях, обжарить на сковороде с двух сторон, затем сложить все котлеты в сковороду и потушить, добавив лавр и перец. Кефир для соуса посолить и поперчить, добавить сок лимона, хрен – все по вкусу. Полить котлеты соусом перед подачей.

Свекольный квас

В сравнении с хлебным квасом, он довольно диетичен, поскольку не требует обязательного добавления дрожжей и даже сахара: в самой свекле содержится достаточное количество сахара, чтобы начался процесс брожения.

Для приготовления такого кваса сырая очищенная от кожуры свекла режется на некрупные дольки и заливается чистой водой комнатной температуры (соотношение 1:1,5). Чтобы ускорить процесс, можно добавить горстку изюма. Оставьте свеклу на двое суток для брожения (без изюма – дольше: порядка недели), затем процедите, укупорите в бутылки и дайте еще сутки созреть в холодильнике.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Заикание - это нарушение темпа, ритма, плавности речи, вызываемое судорогами в различных частях речевого аппарата.

При заикании ребенка мы наблюдаем в его речи вынужденные остановки или повторения отдельных звуков и слогов. Заикание чаще всего возникает у детей в возрасте от двух до пяти лет. Чтобы вовремя помочь ребенку, очень важно не пропустить первые признаки заикания:

- ребенок вдруг внезапно замолкает, отказывается говорить (это может длиться от двух часов до суток, после чего ребенок вновь начинает говорить, но уже, заикаясь. Если успеть обратиться к специалисту до момента возникновения заикания, его можно предотвратить.);
- употребление перед отдельными словами лишних звуков (а, и);
- повторение первых слогов или целых слов в начале фразы;
- вынужденные остановки в середине слова, фразы;
- затруднения перед началом речи.

Причиной появления заикания является ослабленность центральной нервной системы. Поводы к возникновению заикания могут быть различными. Часто заикание возникает после испуга или при длительной психической невротизации - постоянном несправедливом, грубом отношении к ребенку окружающих его людей. К заиканию может привести внезапное изменение в худшую сторону жизненных условий (обстановки в семье, режима). Нередки случаи заикания у детей с рано развившейся речью, родители которых читают им слишком много стихов, сказок, обращаются с постоянными просьбами: «расскажи», «повтори», часто заставляют говорить напоказ.

Иногда у детей, поздно начавших говорить (в возрасте около трех лет), одновременно с бурным развитием речи возникает и заикание.

Знание этих причин должно помочь родителям и педагогам вовремя заметить тревожные признаки и своевременно обратиться к специалистам, поскольку заикание легче предупредить, чем лечить.

Ввиду того, что у заикающихся детей и детей группы риска ослаблена нервная система, для них требуются индивидуальный подход, спокойная обстановка в семье, правильный общий и речевой режим.

Нельзя читать детям много книг, не соответствующих их возрасту. Вредно чтение на ночь страшных сказок, так как это может вызвать у ребенка чувство постоянного страха: он боится увидеть Бабу Ягу, лешего, черта и т.п.

Не следует разрешать часто и долго смотреть телевизионные передачи. Это утомляет и перевозбуждает ребенка. Особенно отрицательно действуют передачи, не соответствующие его возрасту и просмотренные перед сном.

Нельзя чрезмерно баловать детей, исполнять любые их прихоти, так как в этом случае психической травмой для ребенка может послужить даже незначительное противоречие ему, например, отказ в чем-то желаемом.

Не следует перегружать ребенка большим количеством впечатлений (кино, чтение, просмотр телепередач и т.п.) в период выздоровления после перенесенного заболевания. Несоблюдение режима и требований правильного воспитания в это время может легко привести к возникновению заикания.

Нельзя запугивать ребенка, наказывать, оставляя одного в помещении, особенно плохо освещенном. В виде наказания можно заставить его спокойно посидеть на стуле, лишить участия в любимой игре и т.п.

Педагогам необходимо помнить следующее. В случае поступления заикающегося ребенка в детский сад или школу нужно установить связь с родителями, выявить причины заикания и постараться их устранить, проявить к такому ребенку максимум внимания, чуткости, наладить с ним контакт, не фиксировать внимание ребенка на его недостатке и следить, чтобы его не дразнили другие дети.

Говорить с таким ребенком надо четко, плавно (не отрывая одно слово от другого), не торопясь, но ни в коем случае не по слогам и не нараспев.

Нужно быть всегда одинаково ровным и требовательным к ребенку. Следует сблизить такого ребенка с наиболее уравновешенными, хорошо говорящими детьми, чтобы, подражая им, он учился говорить выразительно и плавно. Нельзя вовлекать заикающихся детей в игры, которые возбуждают и требуют от участников индивидуальных речевых выступлений. Вместе с тем, им полезно участвовать в хороводных и других играх, требующих хоровых ответов.

Таких детей нельзя спрашивать первыми на уроках. Лучше спросить после ребенка, который хорошо ответил. Если ребенок не может начать говорить или начал, но плохо, запинаясь, учитель должен помочь ему произнести слово (фразу) или отвлечь его внимание другим вопросом, не дав возможности говорить с запинками.

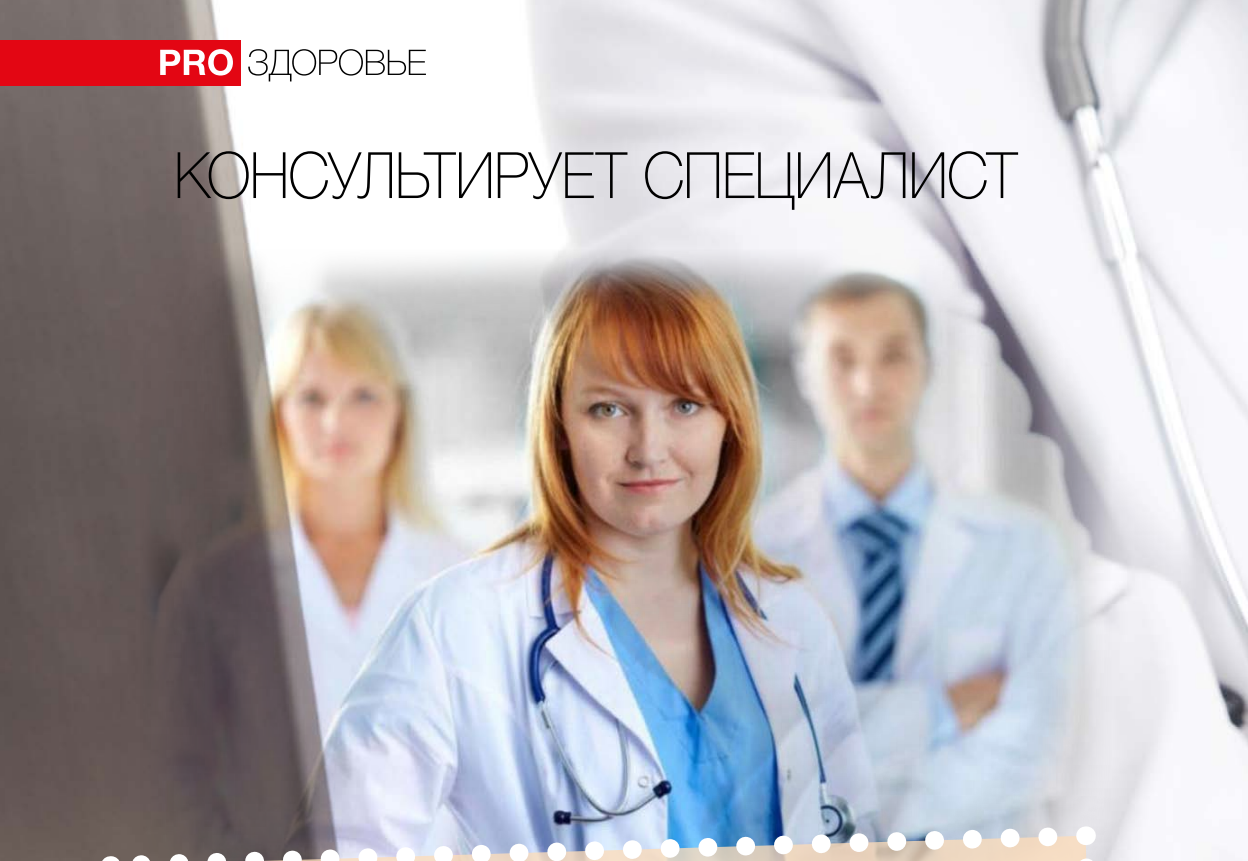
На празднике надо предоставить ребенку возможность спеть песню вместе с другими детьми, чтобы не лишать радости выступить, не подчеркивать его недостаток, а, наоборот, вселять уверенность в свои силы.

Для заикающегося ребенка очень важны занятия музыкой и танцами, которые способствуют развитию правильного речевого дыхания, чувства темпа, ритма. Полезны дополнительные занятия по пению.

Чем раньше подобрано лечение, тем благоприятнее прогноз, поэтому не следует откладывать визит к логопеду, неврологу, психологу.

Л. Шарафутдинова,
логопед детской поликлиники
Радужнинской городской больницы.

КОНСУЛЬТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ



С наступлением осени замечаю, что стала сильнее уставать и все время хочется спать, да и настроение соответствующее погоде. Чем это вызвано, и как с этим бороться?

Отвечает психолог БУ «Центр медицинской профилактики» Елена Часовенная:

«Сезонные изменения настроения, подавленность, плаксивость, нежелание работать и общаться с друзьями или близкими, бессонница, или, наоборот, чрезмерная сонливость – это далеко не полный перечень проявлений, которые характеризуют осеннюю депрессию.

Пасмурная погода влияет на наше настроение, также существует и физиологическое объяснение. Уменьшение солнечной активности ведет к повышенному образованию в организме человека гормона меланина, который может стать фактором, провоцирующим развитие депрессивных состояний. Следовательно, осенняя депрессия в некоторой степени обусловлена короткими днями.

Как бороться с осенней депрессией?

• Уделите особенное внимание рациону питания: в него должны входить большое количество белковой пищи, злаки, фрукты. Пейте больше жидкости, принимайте витамины — в периоды весна-осень их очень не хватает организму, а из пищи их необходимое количество получить довольно сложно.

• Гуляйте. Даже если погода ненастная и выходить на улицу не хочется. Ничто не может заменить нехватку кислорода.

• Отложите подальше унылую одежду коричневых, серых и черных цветов. Уже давно известно, что цвет влияет на эмоциональное состояние человека. Так зачем же его усугублять, если можно добавить красок в собственную жизнь и таким нехитрым способом.

• Заведите себе за правило: звонить своим друзьям и просто общаться. Общение с близкими и дорогими вам людьми — отличный способ получить положительные эмоции и чувствовать себя нужным».

Слышал, что с наступлением зимы многие начинают прибавлять в весе. Недаром весной часто можно услышать: «Надо похудеть к лету!». В чем причина такого явления и как с ним бороться?

Отвечает врач-терапевт БУ «Центр медицинской профилактики» Кирилл Камнев:

«Это наблюдение отнюдь не лишено смысла! Прибавка в весе в холодный период - нередкое явление. Сразу хочется сказать, что никакой перестройки обмена веществ на зимний режим нет. У людей попросту нет «зимней спячки» и быть не может. Причины, как всегда, только две. Первая – это избыток поступления пищевых ресурсов, а вторая – низкая физическая активность. И если гастрономические потребности человека скромные, а килограммы начинают прибавляться, то остается пенять только на низкую физическую активность. Зачастую неблагоприятные погодные условия пугают людей от занятий на свежем воздухе или заставляют отказаться от похода в бассейн или на фитнес.

Польза регулярных пеших прогулок, хотя бы полчаса в день, известна очень давно. Я уже не говорю о ходьбе на лыжах и других активных видах спорта. Физическая активность – одно из главных составляющих здорового образа жизни. Важно не забывать об этом в любое время года. Помните: максимальную пользу можно получить, занимаясь на открытом воздухе.

Конечно, при экстремально низких температурах занятия на свежем воздухе следует отменить. Но ведь и летом бывают непогожие дни. В остальных случаях важно правильно подготовиться к занятиям на воздухе. Современные материалы спортивной одежды позволяют заниматься практически при любых метеоусловиях. Занимаясь зимой, важно избежать переохлаждения и тем более обморожений – лыжник в джинсах далеко не уедет!

Жизнь, словно велосипед, чтобы продолжать движение – нужно крутить педали. Чтобы оставаться здоровым и стройным, нужно быть активным круглый год».

Что делать, если ребенок отказывается признавать авторитет старших? Как не довести ситуацию до конфликта, избежать «отделения» от семьи и сохранить ценность мнения ребенка?

Отвечает психолог БУ «Центр медицинской профилактики» Елена Часовенная:

«Авторитет родителей - важная составляющая успешного воспитания в семье. Мнение родителей о людях, их поведение в кругу семьи и вне его, поступки, их отношение к работе и к посторонним людям, отношение родителей друг к другу - все это слагаемые родительского авторитета. Не прибавит авторитета способ разрядить свое плохое настроение, например, распекая ребенка за дневник. Точно так же, как его начальник распекал на работе, а недоверие, неприязнь и обиду оставит надолго. Авторитетность родителей - это желание ребенка говорить правду, какой бы горькой она ни была. Важно объяснить детям, что без ошибок жизнь прожить нельзя.

Авторитетность родителей не в крике (так, что рвутся барабанные перепонки), а в спокойном, терпеливом анализе ситуации и предъявление требования так, чтобы он понял: об этом говорят ему раз и навсегда.

Еще одно важное качество родителей - умение попросить прощение, если вы не правы. И еще желание учиться у них, проявлять интерес к их любимой музыке, сленгу, книгам. Авторитет не приобретается автоматически с «приобретением» ребенка. Он нарабатывается годами самоотверженного родительского труда».

ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, **ЧЕМ ЛЕЧИТЬ**

Каждую осень с наступлением холодных дней начинается рост простудных заболеваний. На их фоне возникают эпидемические вспышки гриппа. В это время снижается уровень защиты организма по отношению к возбудителям инфекции. Во время эпидемии грипп поражает от 15% до 60% населения. В России гриппом и другими ОРВИ каждый год заболевает от 30 до 40 миллионов человек.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются с мельчайшими капельками слюны и слизи по воздуху от больного человека к здоровому. У вируса гриппа очень высокая скорость размножения, поэтому инкубационный период составляет всего 1-2 дня. Высокой заболеваемости способствуют тесные контакты между людьми в детских дошкольных учреждениях, школах, транспорте, общественных местах и на улице. Самой незащищенной группой населения становятся дети, особенно раннего возраста, а также лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, и пожилые люди. Дети заболевают гриппом в 1,5-3 раза чаще взрослых. Как правило, в детском возрасте грипп протекает в более тяжелой форме, так же у детей высок риск развития осложнений.

Именно среди этих групп риска после перенесенного гриппа часто отмечаются осложнения (отит, гайморит, бронхит, пневмония, неврит лицевого нерва, менингит, сердечно-сосудистые и другие соматические заболевания). У них же фиксируется высокий показатель госпитализации и летальных исходов. В 70% случаев причиной смерти становится не грипп, а его осложнения. Предупредить заболевание помогут меры профилактики гриппа и ОРВИ.

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики гриппа и его осложнений является вакцинация (специфическая профилактика). Наиболее благоприятное время для иммунизации – октябрь-декабрь.

Современные вакцины от гриппа не только высокоэффективны, они безопасны, низкореактогенны, и предназначены для профилактики гриппа у детей с 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста. Отсутствие в них живого вируса позволяет избежать заражение гриппом вследствие вакцинации. Такая иммунизация предупреждает смертельные исходы на 60%-70%, пневмонии на 50% и другие ОРВИ на 50%-60%.

Хочется отметить и то, что в последние годы сократился список противопоказаний к вакцинации. Использование для массовой иммунизации современных высокоэффективных, малореактогенных вакцин привело к резкому сокращению частоты тяжелых реакций и осложнений, возникающих в поствакцинальном периоде. Современные вакцины против гриппа, помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам.

За последние годы произошло коренное изменение в подходе к вакцинации детей и взрослых, страдающих хроническими болезнями. Более того, наличие хронического заболевания стало рассматриваться как показание для проведения прививок. Это индивидуальная защита лиц с хронической патологией от инфекций, которые у них протекают более тяжело, чем у здоровых. Если есть необходимость, ребенку проводят подготовку к вакцинации.

В качестве противопоказаний к вакцинации служат острые заболевания, обострения хронических заболеваний, органические поражения ЦНС с прогрессированием заболевания, тяжелые аллергические заболевания.

Но при выздоровлении от острого заболевания, достижения компенсации заболевания ЦНС и аллергического заболевания, после медикаментозной подготовки ребенок должен быть вакцинирован.

Вакцинация на 80%-90% защищает ребенка от гриппа, но если даже привитой ребенок заболеет, то заболевание протекает более легко, чем у непривитых, без осложнений и заканчивается выздоровлением.

К сожалению, в последние годы появились отказы родителей от прививок своим детям, в основном по религиозным убеждениям. Каждая мать должна четко понимать, какую ответственность она берет на себя, отказывая своему ребенку в прививке, нарушая его право быть защищенным от гриппа.

Кроме того, уменьшается иммунная прослойка в обществе, и страдать от этого будут и другие дети.

Ведущие педиатры страны считают, что вакцинопрофилактике нет альтернативы, а задачей на ближайшее будущее следует считать преодоление в сознании родителей негативного отношения к ней.

Неспецифическая профилактика - это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам. Неспецифическая профилактика проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

В настоящее время фармацевтический рынок предлагает широкий выбор препаратов для профилактики гриппа и ОРВИ как отечественного, так и зарубежного производства. Но прежде чем выбрать препарат для профилактики, необходимо посоветоваться с врачом. Не стоит забывать про народные средства: витамин С (в виде настоя шиповника, ягод клюквы, брусники, смородины, цитрусы), а также использование природных фитонцидов - чеснока.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно – чаще мыть руки.

Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, магазинах и т.д. - все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа. Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. Не стоит забывать о тепловом режиме-важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждений организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях. Также важны рациональное питание , которое влияет на общую сопротивляемость организма, употребление продуктов питания, содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).

Н. Кошилева,
врач-инфекционист
Окружной клинической больницы
(г. Ханты-Мансийск).

ЗРЕНИЕ – ЦЕННЫЙ ДАР ПРИРОДЫ

Всё новое – хорошо забытое старое. Эта народная мудрость в полной мере относится и к технике пальминга, которая была известна еще в Древней Азии, но стала вновь актуальной в наше время. О знаменитой технике расслабления глазных мышц и восстановления зрения рассказала врач-офтальмолог Окружной клинической больницы Мария ПЕРШИНА.

– Что такое пальминг?

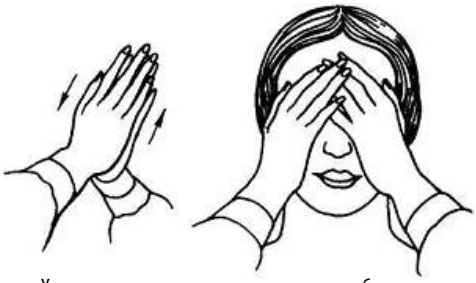
– Пальминг – (от англ. palm – «ладонь») – это эффективный метод упражнений для глаз, направленный на восстановление зрения. Он был заимствован знаменитым ученым из Нью-Йорка Уильямом Горацио Бэйтсом из немедикаментозных методов лечения, издавна применяемых в Азии, в частности, в Индии и Китае. Многие из его методов берут свое начало от американских индейцев, которые славились соколиным зрением. Описание аналогичных упражнений можно встретить в древних трактатах по йоге в разделах, относящихся к медитации и расслаблению.

– Для чего нужно выполнять это упражнение?

– Пальминг в первую очередь направлен на расслабление глазных мышц. Весьма эффективно действуют эти упражнения для глаз на людей, которые страдают близорукостью, астигматизмом, косоглазием. Пальминг входит почти во все комплексы и методики, как одно из очень эффективных упражнений. И он действительно помогает. Если вы даже не ставите перед собой задачу восстановить зрение, он очень поможет в расслабление глаз, эффективно снимет напряжение после долгой работы за компьютером и чтением. Его лучше выполнять после каждого часа зрительной работы (просмотра телевизора, работы за компьютером, чтения книг и др.) не менее пяти минут. Но если есть желание, можно просидеть «под пальмингом» гораздо дольше – вреда не будет.

– Как правильно выполнять упражнения?

– Пальмингом нужно заниматься без очков и контактных линз. Лучше выполнять это упражнение сидя, опираясь локтями на стол или какую-нибудь мягкую подставку, лежащую на коленях. Попытайтесь расслабить также мышцы лица, шеи, плеч, спины (именно для этого нужен упор на локти). Поза очень важна. От позы зависит, сможете ли вы достаточно расслабиться. Можно выполнять упражнение лежа. Напряжение всего тела может сделать упражнение абсолютно безрезультатным.



Хорошо потрите ладони друг о друга, чтобы почувствовать характерное тепло. Глаза надо закрыть и накрыть ладонями таким образом, чтобы ребра ладоней облегали нос, а сжатые пальцы перекрещивались между собой. Ладони должны образовать небольшие «лодочки», чтобы не прикасаться к глазам. Следует оставаться в таком положении не менее четырех минут. При этом нельзя давить на глаза. Свет не должен проникать сквозь пальцы.

Большинство видят много ярких вспышек, «бликов», «светлячков», цветных полосок. Это следствие напряжения органа зрения. Это сигналы необходимости расслабиться. При правильном выполнении упражнения уже через несколько минут, по мере расслабления, они начинают исчезать.

Для удачного выполнения пальминга необходимо создать себе полный внутренний комфорт. Очень хорошо помогают приятные воспоминания. Попробуйте нарисовать мысленно приятную картину – морской пейзаж, лес, горы, цветущие поле. В общем, представлять можно абсолютно всё, что вызывает у вас ощущение покоя и расслабления.

Оптимальное время упражнения – пять минут. Критерием расслабления является абсолютная чернота без вспышек и бликов. Чтобы достичь этого состояния, придумано немало приемов, облегчающих задачу. Они описываются в книгах различных авторов. Можно вообразить буквы черного цвета, написанные черной краской или тушью на белом фоне, можно вообразить кисть, закрашивающую белый лист абсолютно черной краской. Затем нужно мысленно сравнить образ с тем, что вы видите. Если образ оказывается темнее, чем то, что вы видите, нужно вообразить, что фон слился с изображением. Во время выполнения упражнения возможно возникновение ранее незнакомых ощущений в области глазных яблок. Это хороший признак.

Перед тем, как закончить пальминг, снимите ладони с лица, не открывая глаза несколько секунд. Несколько раз поверните голову в правую и левую сторону, после чего быстро-быстро поморгайте.

– Действительно ли пальминг может способствовать восстановлению зрения?

– Регулярная практика в комплексе с другими упражнениями (соляризация, двигательные упражнения, зарядка для глаз) способствует укреплению глаз и постепенному восстановлению остроты зрения. Когда пальминг успешен, он представляет собой один из лучших методов для расслабления всех нервов органов чувств, включая зрение. Если таким методом удается добиться совершенного расслабления (что характеризуется способностью видения идеального черного цвета), оно полностью сохраняется после открытия глаз. Зрение человека при этом улучшается на длительное время. При меньшей степени расслабления значительная его часть, когда человек открывает глаза, теряется, а та часть, что сохранилась, удерживается непродолжительное время. Другими словами, чем большая степень расслабления достигается с помощью пальминга, тем больше оно сохраняется после того, как открываются глаза, и тем дольше времени длится. Однако полезна даже самая малая степень расслабления.

СОВЕТЫ:

1. Регулярно посещайте офтальмологические кабинеты в поликлиниках и Центрах здоровья, оборудованных современным диагностическим оборудованием. Многие заболевания, например, глаукому, лучше выявлять как можно раньше, чтобы сохранить зрение надолго.

2. Правильно обустройте свое рабочее место, организуйте освещение, подберите удобную мебель.

3. Если вам рекомендовано носить очки, не забывайте ими пользоваться. Вопреки распространенному мнению, это не приводит к ухудшению зрения, а наоборот, позволяет ослабить нагрузку на глазные мышцы и, следовательно, создает более комфортное состояние для глаз. Используйте в солнечную погоду солнцезащитные очки.

4. Если вы пользуетесь контактными линзами, подбирайте их в кабинете врача и соблюдайте правила ухода за ними. Осмотр офтальмолога нужно проводить не реже одного раза в полгода.

5. Не смотрите телевизор слишком много. Для детей до 7 лет общая продолжительность просмотра передач не должна превышать 30–40 минут в день. В старшем возрасте – до 1,5–3 часов. Расстояние до телевизора должно составлять не менее пяти диагоналей экрана.

6. Ограничивайте время работы за компьютером. Офтальмологи единодушны: до школы никакого компьютера. Для детей 7–9 лет – 15 минут в день, старше 10 лет – до 1,5 часов в день с обязательными перерывами. В перерывах необходимо делать упражнения для глаз. Бесконтрольно пользоваться увлажняющими каплями для глаз не стоит – лучше почаще моргать.

7. Раннее обучение чтению, рисованию и занятия другими малоподвижными видами деятельности должны обязательно сменяться активными мигательными упражнениями. Ни в коем случае не читайте лежа. Обеспечьте хорошее освещение.

8. Делайте гимнастику для глаз и пальминг каждый час после сосредоточенной зрительной работы.

9. Употребляйте в пищу полезные для здоровья глаз продукты: чернику, смородину. Включите в рацион печень трески, творог, сыр, зелень. Для питания и защиты сетчатки важны продукты, содержащие большое количество антиоксидантов: фасоль, морепродукты, оливковое масло и специи, сок петрушки, отвар шиповника. Ешьте побольше продуктов, которые содержат каротин – это всё красное, желтое и оранжевое. Раз в полгода пейте витамины для сетчатки с лютеином и зеаксантином, это особенно важно для людей, уже имеющих проблемы со зрением. Не злоупотребляйте острой и соленой пищей. Исключите вредные привычки.

Юлия Лукина.

ДОБРОЕ УТРО – БОДРОЕ УТРО!

ПРАВИЛЬНО НАЧИНАЯ СВОЙ ДЕНЬ, МЫ ДЕЛАЕМ ЕГО СЧАСТЛИВЫМ

Думаю, что вопросом: как просыпаться бодрым - задаётся каждый второй житель нашей планеты. Не секрет, что именно от того, каким будут ваши пробуждение и утро, таким будет и день.

Раннее утро, пора вставать на работу, но так не хочется. И душа, и тело требуют в один голос продолжения прекрасных сновидений, и только рассудок с будильником против такого расклада.

Самочувствие на целый день зависит от того, как мы проводим первые тридцать минут после пробуждения. Что происходит с нами по утрам?

Звонок будильника, сон резко и принудительно обрывается. Затем наскоро выпиваем кофе, готовим завтрак для семьи, собираем ребенка в детский сад или школу и судорожно вспоминаем о том, как много нужно сделать за сегодняшний день. А еще домашние дела, которые никогда не переделать. Не утро, а начало стресса. Любое начало ведет к продолжению. Будьте уверены, что состояние стресса не оставит вас весь день. В результате многолетней практики сложился определенный комплекс упражнений, необходимых для хорошего самочувствия утром, которое определяет настрой всего дня.

НЕ ВСКАКИВАЙТЕ!

Итак, не вставайте резко с постели. Поставьте будильник на пять-десять минут раньше. Это время вам потребуется для так называемой пассивной мышечной утренней гимнастики. Делать ее необходимо, не вставая с постели. Помните, в детстве взрослые всегда говорили про зарядку? Цель утренней зарядки - подобрать упражнения таким образом, чтобы зарядиться энергией на целый день. Самый важный аспект - выбрать такой комплекс, который «разбудит» весь организм. Есть время и желание - зарядка принесет пользу. Нет - перенесите ее на дневное или вечернее время. Утром - только приятные процедуры.

Не открывая глаз, потянитесь мягко и долго, как делают кошки. Это упражнение можно делать в любом положении лежа: на спине, на боку или на животе. В период потягивания в организме вырабатываются эндорфины - так называемые гормоны удовольствия, способствующие хорошему настроению. Потягивание разогревает мышцы и подготавливает их к энергичным действиям на целый день.

Улыбнитесь и сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов, на двух последних задержите на несколько секунд дыхание. Не менее 50 раз поморгайте глазами. Мягкой частью ладони разотрите переносицу до появления ощущения тепла. По 5 раз сожмите кисти рук в кулаки и разожмите их. Лежа на спине, подтяните колени к животу, обхватите их руками.

Выпрямляя ноги, постараться разорвать сплетенные руки. После этого нормализуйте дыхание, не менее трех раз, сделав такое дыхательное упражнение: спокойно и глубоко вдохните через нос до напряжения крыльев носа. Медленно, равномерно, до конца выдохните через рот. Повторять с интервалом в 3-4 секунды.

После этого сядьте на постели и придайте спине строго вертикальное положение, сделайте 5 круговых движений головой в разных направлениях.

Только в эту минуту стоит вспомнить об утренних делах и четко их распланировать. Утреннее пробуждение завершает, конечно, душ.

Не пренебрегайте физическими упражнениями, они помогут в любой ситуации взбодрить тело, обрести ясность мысли и наполнят энергией на весь оставшийся рабочий день!

УТРЕННИЙ КОКТЕЙЛЬ - ЗАРЯД БОДРОСТИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ!

После него не хочется есть очень долгое время. Готовить его очень просто: один банан взбить в блендере со стаканом молока, можно добавить еще столовую ложку овсяных хлопьев или чайную ложку какао-порошка, но это уже на усмотрение каждого. Быстрый, низкокалорийный и вкусный завтрак.

Пейте зеленый чай. В нем содержится такое же количество кофеина, как и в кофе, но действует он мягче, плюс в чае больше антиоксидантов. Чай хорошего качества действует сразу, достаточно будет пары чашек в день в моменты сильной усталости. Не забывайте, что даже зеленый чай обезвоживает организм, поэтому в течение дня пейте простую воду.

В любое время суток для перекуса выбирайте фрукты и ягоды (малина, грейпфрут, апельсин, яблоки), ведь они обладают бодрящим действием. Не злоупотребляйте «усыпляющими» блюдами: мясо, выпечка.

ПРОЙДИТЕСЬ ДО РАБОТЫ

Гулять, чтобы взбодриться? Да, это верное решение. Свежий воздух поможет вам быть сосредоточенным, снимет усталость, наполнит ваш мозг и тело кислородом, а также необходимой энергией.

На работу лучше добираться пешком, конечно, в том случае, если вы не опаздываете. Если на работе присутствует лифт, представьте, что он сломался, и поднимитесь на нужный этаж пешком. Вы подготовили свой организм к напряжению предстоящего дня. Теперь уныние и вялость вам не страшны.

ПРАВИЛА БОДРОГО ДНЯ

Свет - главный источник бодрости. Пусть шторы всегда будут открыты, вы должны осветить свой мир максимально, лампами, светильниками, солнцем - не важно. Главное, чтобы вокруг было очень много света.

Практикуйте массаж мочек ушей. Именно ушей! Не злоупотребляйте массажем спины, ног, шеи и так далее. Кончиком языка пощекочите нёбо - да, способ немного странный, но зато имеет очень продолжительный эффект!

Лучший будильник для мозга - живое общение. Позвоните своей второй половинке, лучшему другу, родителям, и эффект не заставит себя долго ждать.

Послушайте энергичную, ритмичную музыку, под которую так и хочется танцевать, и вы увидите, как быстро появляется желание работать!

Потянитесь, встаньте на носочки, расправьте спину и держитесь в данном положении как можно дольше, ведь оно обладает удивительным действием, которое помогает быть бодрым в течение дня.

Мы все больше втягиваемся в жизнь, которая не дает нам возможности отдохнуть. От ощущения постоянной усталости, сонливости и разбитости избавиться невозможно, даже если каждые полчаса пить крепкий кофе. Как сделать бодрость обычным состоянием? Вот что советуют в этом случае медицинские работники:

Не доверяйте сахару! Сахар, издавна считавшийся источником энергии, на самом деле относится к «быстрым» углеводам, дарит лишь краткий прилив бодрости, который быстро сменяется еще большей усталостью и чувством голода. Поэтому резко сократите потребление сладостей.

Выбирайте более «полезные» углеводы - продукты из цельного зерна, коричневый рис, черный хлеб с добавлением злаков, каши, которые содержат много пищевых волокон.

КОФЕИН - НЕ ВЫХОД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

Почувствовав усталость, многие тут же пытаются подзарядить себя с помощью кофеина: пьют кофе, чай, хватаются за шоколад или лекарства от головной боли. Между тем вызванный кофеином прилив энергии - явление временное и искусственное. Поэтому, чтобы избавиться от постоянной усталости, преодолейте свое пристрастие к кофеину.

Скорее всего, забросив кофе и шоколад, вы на первых порах будете ощущать некоторую усталость. Но уже максимум через неделю вы почувствуете себя хорошо, как никогда. Бросать вредную привычку лучше всего в выходные дни или во время отпуска, то есть в свободное от работы время, когда у вас нет никаких срочных дел.

УЧИМСЯ ОТДЫХАТЬ НА РАБОТЕ

Если распорядок вашего рабочего дня настолько плотный, что у вас совсем не остается времени на отдых, то неудивительно, что вы очень быстро утомляетесь. Для пополнения сил стоит придерживаться следующих правил. Начинайте работу с самых неотложных дел, все второстепенное отложив на потом; научитесь не смотреть поминутно на часы; моргайте и отводите взгляд, если вы работаете за компьютером, моргание помогает глазам отдыхать и лучше фокусироваться. Каждые 15-20 минут старайтесь вставать со стула, чтобы прогуляться по комнате, подойти к окну или сделать несколько наклонов. Вставайте и ходите, когда разговариваете по мобильному, советуют медики.

Если поблизости есть лестница - в течение рабочего дня время от времени поднимайтесь и спускайтесь по ней, чтобы размять ноги. Хотя бы пару раз за рабочий день устраивайте себе несколько минут физической активности, небольшие прогулки, 30 приседаний и 20 наклонов в каждую сторону. Проветривайте помещение как можно чаще, хотя бы на полминуты. В моменты, когда вы чувствуете напряжение, просто закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов через нос. Научитесь медитации, двадцать минут погружения в нее заменяют два часа сна. Если медитация - не ваш стиль, то делайте хотя бы пятиминутный перерыв два раза в день прямо за рабочим столом. Освободите мозг от любых мыслей и, расслабив мышцы, дышите глубоко и ровно.

И главное: спать нужно лечь сегодня, а не завтра! Стремитесь к режиму, где сну отводится достаточное время в определенные часы. Многие по ночам работают или смотрят телевизор, почти не оставляя времени для сна. Но недосыпание неизбежно приводит к хронической усталости. Кроме того, «искусственный» сон с помощью снотворного или алкоголя расслабляет организм куда меньше, чем нормальный.

Илья Юрукин.

ТЕСТ:

НЕ УГРОЖАЮТ ЛИ ВАМ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ?

1. Возникает ли у вас непреодолимое желание спорить?

ДА ☐ НЕТ ☐

2. Легко ли вы впадаете в состояние гнева, раздражения?

ДА ☐ НЕТ ☐

3. Ведете ли себя агрессивно с людьми, встречающимися на вашем пути?

ДА ☐ НЕТ ☐

4. Вы с трудом выносите стояние в очередях?

ДА ☐ НЕТ ☐

5. Разговариваете ли вы громко? Быть может, вы не только перебиваете людей, когда они говорят, но и заканчиваете за них фразы, а порой даже те или иные истории, которые они рассказывают?

ДА ☐ НЕТ ☐

6. Вы курите?

ДА ☐ НЕТ ☐

ДА 1 балл

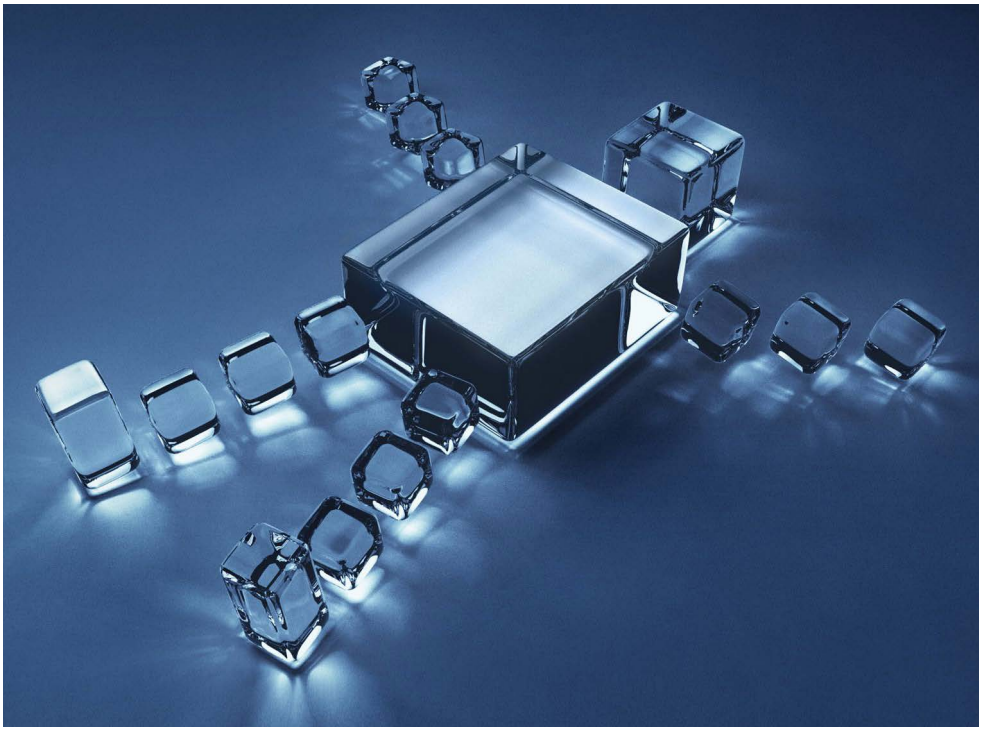
НЕТ 0 баллов

Более 5 баллов - у вас самый большой риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

СКРЫТЫЙ ВРАГ,

КОТОРЫЙ ДЕЛАЕТ НАС ХРУПКИМИ

Говоря «скелет», мы подразумеваем что-то основополагающее, то, на чем строится весь наш организм. Но как подземные воды подтачивают фундамент дома, так и прочность наших костей может нарушить коварный враг – остеопороз.



Остеопороз называют молчаливым и коварным не случайно. Можно годами находиться в группе риска или же уже страдать от остеопороза, но не знать об этом. А в один совсем не прекрасный день, поскользнувшись и упав совсем не сильно, получить перелом.

Если человек при падении с высоты своего роста что-то сломал – это, возможно, признак серьезного заболевания – остеопороза. Нужно обратиться к специалистам и начать лечение.

«Это называется низкоэнергетический перелом – человек, падая с высоты собственного роста, ничего не должен ломать, – говорит Елена Земерова, врач-ревматолог Окружной клинической больницы г. Ханты-Мансийск. – То же можно сказать и о повреждении позвоночника при поднятии не слишком тяжелых грузов».

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ «СТЕКЛЯННЫМ»?

Внутри костей содержится плотная костная ткань, состоящая из неоднородных структур, благодаря чему они выдерживают наш вес и внешние нагрузки. Костная ткань человека постоянно обновляется, идут процессы строительства новой ткани и отмирания старой. Это нормальное явление, свойственное каждому организму.

Но иногда процессы разрушения начинают преобладать – костная ткань разрушается, внутри костей

образуются пустоты, они становятся пористыми изнутри, более хрупкими и не могут выдержать нагрузки.

Почему так происходит? Клетки теряют способность полноценно усваивать кальций, который является основой костной ткани. Или кальций начинает вымываться из кости в результате недостатка его в крови. Такое бывает при нарушении минерального обмена. А минеральный обмен регулируется, в свою очередь, деятельностью эндокринных желез – щитовидной железы и надпочечниками.

На пагубный для нашего скелета процесс могут влиять гормональные нарушения в результате болезней органов, нарушений их функций.

Остеопороз часто бывает спутником ревматических заболеваний – пациенты меньше двигаются, нагрузка на костно-мышечный аппарат маленькая. С другой стороны, сами ревматические заболевания вызывают остеопороз, да и лекарства от ревматизма усиливают его влияние. Но обычно пациенты ревматолога периодически проходят скрининг на этот недуг и находятся под тщательным наблюдением для раннего его выявления.

Еще один фактор, влияющий на развитие остеопороза, – питание. Диеты, ограничение потребления молочных продуктов (а молочные продукты – это основной источник поступления кальция) могут стать «пособниками» болезни. Особенно на фоне беременности и родов, кормления грудью, когда происходит повышенный расход кальция.

КОВАРНЫЙ ВРАГ ПРЕДПОЧИТАЕТ СТРОЙНЫХ БЛОНДИНОК

Известно, что женщины меньше мужчин подвластны болезням сердечно-сосудистой системы. В случае с остеопорозом все наоборот.

«Мужчины болеют остеопорозом крайне редко. У сильной половины человечества накопление костной массы происходит очень интенсивно. И хватает ее обычно очень надолго», – рассказывает врач-ревматолог.

Поэтому остеопороз у мужчины может развиться после 80 лет. Чаще всего у них находят лекарственный остеопороз, то есть вызванный медикаментами, которые приводят к потере костной массы. Кроме того, в той или иной степени на крепость костей может повлиять ряд заболеваний.

Есть среди мужчин и вовсе особенная «группа риска»: космонавты. У них остеопороз развивается вследствие воздействия невесомости. За несколько месяцев пребывания в таких условиях они теряют значительное количество костной массы из-за отсутствия нагрузок на скелет.

Но большинство больных – женщины. Ближе к 40 годам запас кальция в костях скелета начинает уменьшаться, но этого не заметно до тех пор, пока не наступает менопауза. Организм перестаёт вырабатывать гормон под названием «эстроген», который контролирует наличие кальция в костях. Женский организм накапливает меньше кальция и больше тратит его в процессе вынашивания и кормления грудью детей. Примечательно, что

остеопороз чаще развивается у женщин с дефицитом веса, особенно у блондинок с голубыми глазами.

«Остеопороз - это тихая эпидемия, пока не случится перелом, выявить его возможно только сложным методом исследования. Чаще у пациентов, которые не страдают хроническими заболеваниями или же считают, что не страдают. К примеру, часто не обращаются к врачам женщины с ранней менопаузой, которая, как мы помним, является одной из самых частых причин развития остеопороза. Даже на фоне адекватного питания в виду гормональных изменений риск развития остеопороза растет. Поэтому женщинам до 50 лет, особенно с ранним началом менопаузы, следует обратиться к врачам и обследоваться на остеопороз, – рассказывает Елена Земерова. – Мы также рекомендуем обследоваться женщинам с удаленными по медицинским показаниям яичниками. Или получающим по медицинским показаниям препараты, которые вызывают остеопороз».

И еще, нужно обследоваться женщинам, у которых мама перенесла перелом шейки бедра в пожилом возрасте. То есть, существует наследственная предрасположенность.

ПРОФИЛАКТИРОВАТЬ ПРОЩЕ И ДЕШЕВЛЕ

В ОКБ Ханты-Мансийска есть специальный аппарат для остеоденстометрии – измерения плотности костей. Остеоденситометрия является рентгенологическим методом исследования остеопороза. Она позволяет получать достоверные данные о состоянии костей пациента. Процедура занимает несколько минут, а результаты станут известны на следующий день.

«В целом, даже если у пациента выявлен остеопороз, прогноз благоприятный, – подчеркивает Елена Земерова. – Существует множество препаратов. И они достаточно эффективны, что позволяет выбирать индивидуальный курс лечения. Пожалуй, единственным их недостатком является цена. Они очень дороги и льготы на них полагаются лишь небольшой группе пациентов: с инвалидностью, с онкологическими заболеваниями и другим».

Лечебные препараты подбираются индивидуально для каждого пациента. И способны успешно бороться с болезнью. Но происходит лечение очень долго. Кость, хоть и живая ткань, но все изменения в ней происходят очень медленно. Счет идет обычно на 2-3, иногда 4 года до полного восстановления нормальной плотности костей.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И ДРУЖИТЕ С ВРАЧАМИ

Поэтому болезнь дешевле и проще профилактировать. Это не требует существенных затрат времени и денег. Необходимо рационально питаться, не пользуясь монодиетами, которые исключают некоторые нужные организму продукты. Обязательно нужно употреблять молочные продукты. Их можно покупать и обезжиренными, если вы заботитесь о своей фигуре, содержание кальция от этого не зависит.

Важно следовать рекомендациям акушера-гинеколога или педиатра по приему витаминов, влияющих на рост костной ткани, обязательно консультироваться у гинеколога при любых нарушениях менструального цикла.

Илья Юрукин.

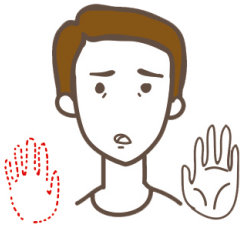
КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Внезапная потеря сознания

Онемение половины лица. Уголок рта опущен

Невнятная речь. Человек не может произнести свое имя

Потеря координации, головокружение



Онемение одной конечности. Человек не может поднять обе руки

Резкая головная боль

ТОЛЬКО 4 ЧАСА

есть у врачей, чтобы спасти больного

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №2. 2014