

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ



ЧЕМ ГРОЗИТ ЛЮБОВЬ К ФАСТФУДУ

стр. 14

ЗДОРОВЬЕ

ОБШИРНЫЕ ОЖОГИ

Новые подходы к лечению

стр. 5

ТЕЧЕТ ИЗ НОСА

Простуда или аллергия?

стр. 11

ПРЕМЬЕРА РУБРИКИ

Болезни великих людей

стр. 18

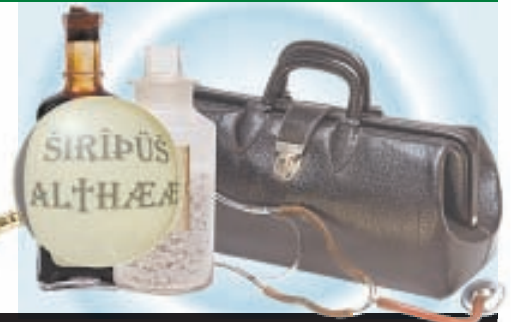


Фото Persma Stars

Владимир Конкин:
«Я жив благодаря родителям и врачам»

стр. 23

4 Головная боль
Мужская и женская

6 Лежачий больной
Правила ухода

8 Детский иммунитет
Нужно ли стимулировать?

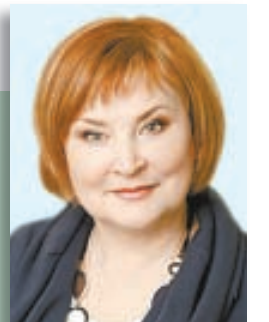
10 Дачный сезон
Защитите спину!

12 Снять корку
Боремся с целлюлитом

15 Разгрузочные дни
Вреда больше, чем пользы?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Татьяна ПОЛЯКОВА,
писатель



За свою писательскую карьеру Татьяна Полякова написала более 70 романов. Но писала она их по старинке, то есть без использования каких-либо технических средств (компьютеров, планшетов, смартфонов). Порождения своего воображения писательница всегда записывает ручкой в тетрадку, объясняя эту «странность» тем, что ей просто так удобно. Сегодня Татьяна Полякова – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Курение ведет к... ПЬЯНСТВУ!

У курильщиков риск развития алкогольной зависимости выше по сравнению с некурящими людьми – сообщают ученые из США.

Они провели опыты с двумя группами крыс. Вначале животным обеспечили свободный доступ к раствору этилового спирта. При этом практически все крысы потребляли его в умеренных дозах – соответствующих «человеческой» дозе в 1 л пива.

Затем животных из одной группы подвергали регулярному воздействию паров спирта. Через 2 месяца у них развилась алкогольная зависимость, и они стали выпивать дозу, эквивалентную «человеческим» 3 л пива.

Крысы из второй группы подвергали регулярному воздействию не только паров спирта, но и табачного дыма. У них тяжелый алкоголизм развился уже через 3 недели эксперимента.

Далее в спиртовой раствор добавили хинин, имеющий очень горький вкус. Подавляющее большинство крыс из первой группы стали отказываться от спирта, но во второй группе ни одна из крыс не стала даже уменьшать дозу напитка.

Это еще раз доказывает: курящим сложнее избавиться от алкогольной зависимости.



ПРОЕКТ

Справка без больного

Скоро для получения справки в бассейн не нужно будет обращаться в поликлинику.

Для московских поликлиник создадут сервис, позволяющий выписывать справки для бассейна без присутствия пациента. Горожане смогут заказывать ее по Интернету в своей поликлинике. Врач выпишет справку, сверившись с данными амбулаторной карты, при условии, что в ней зафиксирован здоровый статус пациента.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Кофе мешает худеть?

Любители кофе склонны к набору лишнего веса, считают ученые из Австралии.

По их мнению, люди, выпивающие пять и более чашек кофе в день, быстрее набирают килограммы и сложнее сбрасывают вес, чем те, кто предпочитает другие напитки. Одно из возможных объяснений такого эффекта состоит в том, что кофе мешает расщеплению жиров.



НОВЫЙ МЕТОД



Диагноз из воздуха

Новое средство для диагностики рака желудка разработали ученые из Израйля.

Злокачественную опухоль желудка часто обнаруживают слишком поздно, так как ее симптомы (отрыжка, нарушение пищеварения) характерны и для других заболеваний. Пока для диагностики данного вида рака используется эндоскопия. Ученые из Израильского технологического института и Университета Латвии заявляют: скоро опасное заболевание легко можно будет выявить на ранней стадии при помощи нанотехнологий. Новая разработка позволяет исследователям оценить уровень определенных соединений в выдыхаемом пациентом воздухе. По количеству соединений можно судить о риске или наличии рака желудка. По словам специалистов, во время испытаний тест выявлял заболевание и группу риска примерно с 92%-ной точностью. Ученые планируют продолжить исследования. Если эффективность теста подтвердится, то в ближайшем будущем врачи начнут его использовать.

ПРОФИЛАКТИКА

Сок против стресса

Всего один стакан гранатового сока настроит на рабочий лад, уверены исследователи из Шотландии.

Ученые провели эксперимент, предложив добровольцам в течение 2 недель ежедневно выпивать 250 мл гранатового сока. Перед испытанием и в конце него испытуемые заполняли анкету, в которой были вопросы об эмоциональном настрое и отношении к работе. Те, кто выпивал по стакану гранатового сока в день, чувствовали эмоциональный подъем. У них было больше энтузиазма к работе, и они меньше реагировали на раздражители.

Ученые провели эксперимент, предложив добровольцам в течение 2 недель ежедневно выпивать 250 мл гранатового сока. Перед испытанием и в конце него испытуемые заполняли анкету, в которой были вопросы об эмоциональном настрое и отношении к работе. Те, кто выпивал по стакану гранатового сока в день, чувствовали эмоциональный подъем. У них было больше энтузиазма к работе, и они меньше реагировали на раздражители.



Комментирует врач-диетолог, нутрициолог, член Национальной Ассоциации диетологов и нутрициологов Анна БЕЛОУСОВА:

– Сам по себе кофеин не мешает, а, напротив, способствует расщеплению жиров. Не случайно кофе входит в состав многих биологически активных добавок для снижения веса и антицеллюлитных средств. Правда, для худеющих полезен лишь натуральный кофе, так как растворимый может усилить проявления целлюлита. Однако кофе действительно может способствовать набору веса, хоть и косвенно. Дело в том, что кофеин притупляет чувство голода. Поэтому, выпив с утра чашечку бодрящего напитка, многие отказываются от завтрака. Иногда чашкой кофе заменяют и обед. Но если человек весь день провел без еды, вечером его настигает буквально волчий аппетит, что, естественно, может привести к набору лишних килограммов. Поэтому чашка кофе ни в коем случае не должна заменять собой прием пищи.

НЕВЕРОЯТНО!

Красный или голубой?

Цвет стен влияет на здоровье, считают ученые из Великобритании.

По их мнению, слишком яркие цвета в темное время суток сбивают биологические часы человека. Из-за таких изменений организм человека теряет мелатонин, что, в свою очередь, приводит к ожирению и диабету и плохому сну. Красные и оранжевые стены могут вызвать беспокойство и затяжной стресс, воспаление кожи. Особую опасность данные цвета имеют на кухне, ведь они заставляют человека есть быстрее. А быстрый прием пищи приводит к серьезным проблемам с пищеварением. Аналогичный эффект имеет и белый цвет. В спальню лучше выбрать голубые тона, ведь люди, которые ложатся спать в комнате, оформленной в таких цветах, чаще других имеют интимную близость.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

27% россиян были вынуждены платить за медицинские услуги, которые полагаются им бесплатно – к такому выводу пришли социологи ВЦИОМ.

НАБЛЮДЕНИЕ

Запах опасности

В состоянии тревоги запахи кажутся менее приятными, считают ученые из США.

Они попросили добровольцев дать оценку различным запахам. Реакцию мозга испытуемых отслеживали с помощью МРТ. В определенный момент эксперимент сопровождался просмотром тревожных изображений (сцен войны, автомобильных катастроф). Выяснилось, что тревожность обостряет запахи в негативную сторону – все ароматы становятся менее приятными.

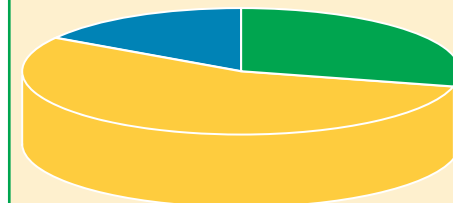
По мнению специалистов, дальнейшее изучение этого феномена поможет разработать новые методы лечения пациентов с расстройствами нервной системы. Ведь связь может быть и обратной – приятные ароматы, возможно, обладают успокоительным эффектом.



ОПРОС

Как вы считаете, стоит ли копить деньги в кризис или лучше тратить?

- 29%** Сейчас лучше потратить зарплату и пенсию на необходимые покупки, а сбережения вложить во что-нибудь ценное
- 55%** Сейчас лучше тратить по минимуму, стараясь сохранить максимально возможную сумму на будущее
- 16%** Затрудняюсь ответить



Всего в опросе приняли участие 1600 человек.

Опрос проведен ВЦИОМ в 132 населенных пунктах России

ПРЯМАЯ ЛИНИЯ

Что говорит наука об остеохондрозе?

Боль в шее? В спине? В пояснице? Думаете, только у людей старшего возраста? Молодежь не застрахована от проявления подобных симптомов?

К сожалению, это мнение ошибочно. Болями в спине страдают люди как молодые, так и пожилые. По современным подсчетам, «боль в спине» – синдром, характерный для половины взрослого населения Земли. Как правило, его несвоевременное лечение ведет к тому, что боль приобретает хронический характер. Разобраться вместе в наиболее распространенных причинах хронических болей в спине, в новых методах лечения, в том, как жить и бороться с заболеваниями суставов позвоночника, поможет

доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии и нейрохирургии РНИМУ им. Н.И. Пирогова – КАМЧАТНОВ Павел Рудольфович.

- Кто находится в группе риска заболевания позвоночника?
- Остеохондроз? Спондилоартроз? Что это? В чем разница?
- Что говорит современная наука о лечении заболеваний суставов позвоночника?

На эти и любые другие вопросы по заболеваниям суставов позвоночника и их лечению готов ответить Камчатнов Павел Рудольфович в пятницу, 24 апреля, с 14.00 до 16.00 по московскому времени (прямая линия).

Звоните по тел. 8-800-200-20-35.

Четверть миллиона – именно столько операций провели в прошлом году врачи МНТК «Микрохирургия глаза», услуги которого доступны для любого гражданина России.

О работе одного из ведущих офтальмологических комплексов страны рассказывает ученый секретарь МНТК «Микрохирургия глаза» имени академика С. Н. Федорова» МЗ РФ, доктор медицинских наук Елена ИЮЛЕВА.

Самое важное

– Елена Эдуардовна, с какими заболеваниями сталкиваются хирурги МНТК «Микрохирургия глаза»?

– Наши специалисты выполняют сейчас около 500 видов различных операций по всему спектру глазных заболеваний. На первом месте – возрастная катаракта, самая актуальная проблема современной офтальмологии. Но именно поэтому офтальмохирурги научились с ней эффективно справляться. Причем это микрохирургия высочайшего уровня. С применением, например, самых современных лазеров – фемтосекундных. Технология эта настолько тонкая, что хирургу приходится не «резать» глаз, а проводить хирургические манипуляции через микроскопический прокол, что позволяет избежать травмы глазного яблока. Мало-травматичность операции означает быструю реабилитацию пациента. Исчезает необходимость в «длинных» койко-днях. 95% операций, проведенных в МНТК, относятся к малоинвазивной, щадящей хирургии.

– Это касается и других направлений?

– Да. То же самое можно сказать и о подходах при патологии сетчатки и зрительного нерва, патологии стекловидного тела. Как правило, все это

Елена Июлева:

«Глаз – это зеркало болезней»

осложнения хронических заболеваний, «заболеваний века» – гипертонической болезни, атеросклероза, сахарного диабета. Последний доставляет офтальмологу особенно много хлопот. Это заболевание оказывает огромное влияние на сосуды глаза. Результат – тяжелые изменения, связанные с гибелью клеток сетчатки, кровоизлияния. Но мы знаем, как решать проблемы зрения и в таких случаях.

– В США уже заявили о начале работ по пересадке глаза...

– Не только заявили, но и выделили на программу один миллиард долларов. И сразу же столкнулись с проблемой: современные технологии позволяют пересадить глаз. Но как заставить его видеть?

Сегодня при необходимости можно заменить практически все части глаза: роговицу, стекловидное тело, хрусталик, склеру. Однако если пострадал зрительный нерв, зрительная кора, то медицина чаще всего бессильна. Увы, мы не умеем воздействовать на эти тонкие связи. Но наука идет вперед.

– Пациенты с такими заболеваниями, как рассеянный склероз, нарушения мозгового кровообращения, травмы головы, добавляют работы нейроофтальмолога?

– Увы. Таких пациентов действительно становится больше. Еще одна проблема – рост тяжелых нейротрофических менингитов, энцефалитов, арахноидитов. Все чаще мы встречаемся и с токсическими поражениями, связанными с приемом соответствующих веществ и их сравнительной доступностью.

– Вы о наркотиках?

– В первую очередь! Особенно о кодеинсодержащих препаратах и курительных смесях. Хотя не стоит забывать и о «классике жанра» – отравлениях метиловым и этиловым спиртом. А также о лекарственной и табачной интоксикации. Правда, табак стоит несколько особняком. Здесь изменения происходят в течение длительного времени.



– Табак тоже приводит к падению зрения? Каким образом?

– Развивается оптическая нейропатия – повреждение зрительного нерва. Все начинается с нарушений цветового зрения. Потом происходит атрофия нерва. В любом случае во всех подобных ситуациях поражаются нервные элементы глаза.

Нужен индивидуальный подход

– При таком раскладе вашим коллегам впору овладеть смежной специальностью – психотерапией.

– Возможно, здесь есть доля истины. Особенно когда каждый день сталкиваешься с трагедией и... чудом. Ведь возвращение зрения всегда сродни чуду. Иногда врачам удается восстановить его всего на десятки, а даже сотые доли процента. Но больной после полной темноты все равно живет этим непередаваемым

чудом. Так же, как и мы, его врачи. Вот совсем недавно у нас лежал девятилетний мальчик из Шахтерска Донецкой области. Зимой этого года он получил тяжелейшее взрывное ранение. Наши коллеги, хирурги и травматологи, сделали все, чтобы сохранить ребенку жизнь, а высокотехнологичные специалисты МНТК помогли сохранить ему зрение.

– Как удается совмещать технологии, стандарты лечения и искусство врачей?

– Говорить об общепринятых стандартах в офтальмологии пока рановато. Они только разрабатываются. На мой взгляд, по-настоящему актуальными они станут тогда, когда все клиники страны будут оборудованы современной техникой примерно одного уровня. Пока невозможно представить, чтобы офтальмологическое отделение больницы в отдаленном регионе работало по тем же стандартам, что и крупный федеральный центр.

Другой нюанс: МНТК «Микрохирургия глаза» со времен своего основания был ориентирован на самых тяжелых больных. В том числе на тех, кому нигде больше не в силах были помочь. Значит, не будем забывать о главном: пациенту нужен не столько стандарт, сколько адекватное отношение к нему, как к личности. И эффективная помощь.

Приоритетом для нас всегда был индивидуальный подход к нашим пациентам. Нет одинаковых больных или «стандартного» развития болезни. Банальная катаракта? Но у одного человека она осложнена развитием сахарного диабета. У другого – травмой глаза, пусть и случившейся в далекой молодости. Третий – после инсульта. Четвертый – после менингита. А цена вопроса всегда – зрение.

Беседовал
Серафим БЕРЕСТОВ

Об общих стандартах говорить в офтальмологии пока рано

Тонкая настройка

– Какое из направлений развития офтальмологии вам представляется наиболее перспективным?

– На мой взгляд, это нейроофтальмология, изучающая связь между глазом и головным мозгом человека. Зрительные образы поступают в глаз и обрабатываются сложнейшими структурами мозга. Например, достаточно распространенная ситуация – инсульт. При этом глаза могут быть в прекрасном состоянии и не нуждаться в оперативном вмешательстве, но человек может начать слепнуть. Это происходит, когда повреждается зрительный нерв или зрительная кора головного мозга. Вот проблемой коррекции этих тонких настроек и занимается нейроофтальмология.

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться на сайте

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

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

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

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

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

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

«Горячая линия» ПОДПИСКА

Если у вас возникли вопросы по оформлению подписки, позвоните по телефону +7 (495) 646-5757. Попросите оператора соединить с отделом подписки и после соединения задайте свой вопрос. Или пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Истинное число обладателей этого недуга неизвестно. У одних он протекает скрытно, другим приносит массу проблем. Речь о генитальном герпесе, выявить который особенно важно женщинам, ожидающим рождения ребенка.

Слово – нашему эксперту, старшему научному сотруднику Центрального



научно-исследовательского института эпидемиологии, врачу-инфекционисту высшей категории, кандидату медицинских наук **Василию ШАХГИЛЬДЯНУ.**

Опасные связи

В 80% случаев генитальный герпес вызывается вирусом простого герпеса 2-го типа. Основной путь его передачи – половой.

Однако в 15–20% случаев болезни в ее возникновении повинен хорошо знакомый многим вирус герпеса 1-го типа – тот самый, что вызывает «лихорадку» на губах. К такому развитию событий приводит низкая бытовая

На заметку

Если беременная женщина не имеет в крови антител к вирусу простого герпеса 1-го или 2-го типов, нужно себя оберегать:

- избегать незащищенного полового контакта, всегда использовать презерватив;
- избегать орального секса;
- не пользоваться одним полотенцем с больным человеком, иметь разные полотенца для тела и лица;
- при наличии лихорадки на губах тщательно мыть руки перед тем, как проводить интимную гигиену.

Бремя вируса

Чем грозит генитальный герпес

культура, когда болеющий человек, к примеру, пользуется одним и тем же полотенцем для лица и тела или практикует оральный секс.

Спровоцировать обострение генитального герпеса может многое: стресс, смена климата, переохлаждение, гормональные изменения, обусловленные менструальным циклом. У некоторых женщин рецидивы генитального герпеса возникают до 10–12 раз в год!

Хождение по мукам

Обладателям болезни не позавидуешь. Высыпания в виде группы пузырьков, эрозии, язвочки на слизистой половых органов, сопровождающиеся болью, зудом, жжением, общим недомоганием, доставляют большим генитальным герпесом (и мужчинам, и женщинам) большие страдания.

Генитальная герпетическая инфекция может протекать и в стертой форме – с легкой зудящей гиперемией (покраснением), участками уплотнения на слизистых, или в атипичной форме – в виде глубоких трещин слизистых наружных половых органов.

Могут развиваться и серьезные осложнения болезни: геморрагический цистит, уретрит, крестцовые невралгии, а в особо тяжелых случаях – обширные, длительно не заживающие язвенные поражения слизистых, полирадикуллопатии (множественное поражение корешков и нервов) и миелит (поражения спинного мозга). К тому же наличие генитального герпеса облегчает заражение другими инфекциями, передающимися половым путем. Так, риск заражения ВИЧ в этом случае повышается в 5–6 раз!



По наследству

Но тяжелее всего, когда генитальным герпесом заражена беременная женщина. Наличие этого заболевания может привести к инфицированию ребенка во время его прохождения по родовым путям, что происходит с частотой 1–2 случая на 2500–5000 родов. При передаче вируса кроха может либо погибнуть, либо остаться инвалидом – с тяжелыми поражениями кожи, глаз, слизистых оболочек, центральной нервной системы. Особенно опасно для плода первичное заражение матери вирусом простого герпеса во время беременности и развитие клинически выраженного генитального герпеса в последние ее недели и к моменту родов. При этом до 70% новорожденных

заражаются от матерей – бессимптомных носительниц герпеса. В таких случаях традиционного определения антител к вирусу недостаточно. Необходимо использовать молекулярные методы диагностики (ПЦР), позволяющие определять в уrogenитальном соскобе наличие ДНК-вируса. Соскоб необходимо брать на 32–34-й неделе беременности. В первую очередь такое обследование нужно пройти женщинам с наличием генитального герпеса до или во время беременности, а также тем, чьи половые партнеры имеют рецидивирующий генитальный герпес.

Без промедления!

Начинать борьбу с болезнью нужно как можно раньше, при возникновении первых ее клинических признаков. В том числе и будущим мамам: им противовирусное лечение можно проводить начиная со второго триместра беременности. Основа терапии – противогерпетические препараты (ацикловир, валацикловир, фамцикловир). При первичной герпетической инфекции продолжительность лечения составляет 10–14 дней, при рецидиве – 5 дней. Если известен фактор, провоцирующий обострение (рецидив) болезни, то упреждающее лечение можно начать за 3–5 дней до него.

Кстати, иммуномодуляторы и индукторы интерферона при генитальном герпесе совершенно бесполезны. Не доказана и эффективность противогерпетической вакцины, которую нередко назначают для профилактики этого заболевания.

Самое действенное средство при рецидивирующем герпесе, который протекает с частыми (6–10 раз в год и более) и клинически выраженными обострениями, – длительная супрессивная (подавляющая вирус) терапия валацикловиром или фамцикловиром в профилактических дозах в течение 12 месяцев.

Подготовила **Татьяна ГУРЬЯНОВА**

ЖЕНЩИНЫ СТРАДАЮТ ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ В 5–6 РАЗ ЧАЩЕ

Каждый из нас хотя бы раз в жизни страдал от головной боли. Врачи насчитывают как минимум 45 ее видов, каждая из которых имеет свой характер, место локализации и источник происхождения. Однако мужчины и женщины страдают ею по-разному.

Головная боль – одна из причин снижения работоспособности. Так, каждая вторая женщина и каждый третий мужчина пропускают минимум 6 рабочих дней в году по поводу головной боли.

Среди всех страдающих головной болью:

- 50% прерывают свои обычные занятия;
- 31% отменяют домашние дела;
- 30% отменяют общественные дела;
- 19% пропускают работу.



Пол имеет значение



Мужчины

Кто. Чаще всего мужчин атакует кластерная (или пучковая) головная боль. Пик заболеваемости приходится на возраст от 20 до 40 лет.

Когда. Как правило, болевой приступ случается ночью, надолго лишая страдающего ею человека покоя и сна. Сильнейшие приступы с односторонней пульсирующей болью могут длиться от 30 минут до нескольких часов на протяжении нескольких недель, а то и месяцев.

Мужские головные боли нередко провоцирует и... сексуальное возбуждение, достигая своего максимума на высоте оргазма.

Почему. Оргазмические головные боли специалисты связывают с резким повышением артериального

давления на высоте полового акта. Кластерные – с избыточной выработкой гистамина, который провоцирует у части сильной половины человечества болевые приступы. Другим источником внезапных ночных болей считают гормональные сбои, которые приводят к рассогласованию сосудистого и дыхательного центров.

- Что делать:**
- наладить режим;
 - чаще бывать на свежем воздухе;
 - не перенапрягаться физически и умственно;
 - по возможности избегать частых командировок с длительными перелетами с севера на юг и наоборот, а также смены работы, места жительства;
 - ограничить прием алкоголя (особенно пива и красного вина).



Женщины

Кто. Хроническими головными болями женщины страдают в 5–6 раз чаще мужчин. Особенно если речь идет о мигрени. Пик хронических головных болей у женщин приходится на 50–59 лет.

Когда. В отдельную группу специалисты выделяют головные боли, сопутствующие так называемому предменструальному синдрому (ПМС), которым страдают многие женщины репродуктивного возраста. В основном приступы мигрени атакуют женщин за неделю до месячных. И только с наступлением климакса у половины страдалиц мигрень окончательно проходит.

Почему. Некоторые исследователи связывают женские головные боли с особенностями эндокринной и иммунной систем женского организма, а также

с колебанием уровня женских половых гормонов эстрогенов в течение менструального цикла. К тому же в женском мозгу содержится меньше нейроромона серотонина, гормона хорошего настроения. Также у женщин ниже порог боли.

- Что делать:**
- ограничить поваренную соль в пище;
 - не злоупотреблять сладостями, кофе, алкоголем;
 - сократить в рационе некоторые пищевые продукты (голландский сыр, копченые колбасы, цитрусовые, бананы, кофе, чай, шоколад), а также алкогольные напитки (такие как шампанское, пиво, красное вино), богатые веществами, провоцирующими приступ мигрени;
 - наладить режим (спать не меньше 8 часов, чаще бывать на свежем воздухе);
 - по возможности отказаться от ночной работы.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

Живая «заплатка»

Какие методы позволяют справиться с обширными ожогами

Несмотря на бурное развитие медицины, ожоги, особенно обширные, остаются одной из самых сложных проблем. К счастью, в ведущих медицинских центрах появляются новые методы их лечения.

На поверхности и в глубине

Кожа – структура очень сложная. Она защищает тело от проникновения чужеродных компонентов, участвует в дыхании, регуляции температурного режима, водно-солевом обмене. Поэтому любые ее нарушения воспринимаются организмом болезненно.

Ожоги затрагивают нередко не только саму поверхность кожи, но и более глубокие ее слои, что делает лечение их длительным и достаточно сложным. Многие ожоговые поверхности способны постепенно восстанавливаться, но процесс занимает немало времени и часто сопровождается формированием грубых рубцов. А это создает другие проблемы, и не только косметические. Например, из-за рубцов может ограничиваться подвижность суставов. Тогда для полного излечения пациента требуются реконструктивно-восстановительные и пластические операции.

Поэтому лечение даже небольших и неглубоких ожогов лучше не пускать на самотек. Сегодня в таких случаях используются различные биологические повязки, искусственные покрытия, аэрозоли, мази, методы физиотерапии.

Промедление недопустимо

С тяжелыми пациентами, которые пострадали на пожаре или при транспортной катастрофе, все еще сложнее. Уже в середине XX века медики описали, что при таких серьезных повреждениях страдает не только кожа, но и нервная и эндокринная системы – развивается так называемый ожоговый шок. При этом снижается артериальное давление, повышается проницаемость капилляров, что еще больше ухудшает питание пострадавшей ткани (к тому же от нее оттекает лимфа, содержащая защитные иммунные клетки). Ухудшается работа сердца, крупных, средних и мелких кровеносных сосудов, что приводит к кислородному голоданию тканей. Страдают и почки, и печень, быстро происходит интоксикация (отравление) всего организма.

Ясно, что в подобных условиях нужно действовать очень быстро. В таких случаях нередко используют пересадку собственной кожи с неповрежденных участков. Этот метод уже прочно утвердился в практике и дает хорошие результаты: отторжения не происходит, заживление наступает достаточно быстро. Но бывают и более тяжелые случаи, когда до 60% кожи у человека сожжены полностью, буквально до мышц. При этом есть и поверхностные ожоги. У такого пациента просто негде взять «заплатки» из его кожи, и ее нужно чем-то заменить.

Вырастить новую кожу можно из лоскутка размером всего с ноготь

Необычный протез

Новый метод лечения ожогов, который разработан отечественными учеными и применяется в ожоговых центрах (например, в НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского), помогает спасти пациентов, у которых пострадало до 80% кожи.

У пациента берут лоскуток кожи размером с ноготь. С помощью сложной технологии кожу расслаивают на клетки, а затем в лаборатории воздействуют на них различными биологическими факторами роста. Благодаря этому количество клеток кожи многократно увеличивается.

Затем с пострадавших от огня мест убирают омертвевшие участки и на них пересаживают выращенные клетки кожи. Они не отторгаются, ведь это частицы того же организма.

Так получают временный кожный покров, который затягивает раны, позволяя справиться с осложнениями ожоговой болезни. Это не полноценная кожа, а что-то вроде живого протеза. Но она на выделяет вещества, которые стимулируют восстановление собственных клеток.

Раскинуть сетку

Коллектив ученых Института хирургии им. А. В. Вишневского во главе с академиком Д. С. Саркисовым также предложил свое решение проблемы обширных ожогов. Они научились выращивать



Фото Legion-Media

в пробирке фибробласты – клетки, способствующие развитию соединительной ткани, которая составляет существенную основу для формирующихся слоев кожи. Но фибробласты не могут служить окончательным покровом, поэтому образовавшийся из них слой закрывают сверху лоскутом собственной кожи пациента. Если ее мало, методика заходит в тупик. Группа Саркисова предложила такое решение: кожа от природы очень эластична, поэтому ее нужно растянуть.

У пациента берется совсем небольшой кусочек кожи, на котором затем делают много микроскопических просечек и растягивают его специальными приспособлениями, так что его площадь увеличивается в несколько раз. В результате получается не сплошной лоскут, а что-то вроде сетки. На сетку помещают подложку из искусственно выращенных фибробластов, и кожа под их воздействием начинает разрастаться и закрывать поверхность.

Этот метод в свое время был удостоен Государственной премии, но, к сожалению, он подходит не каждому пациенту.

Временная замена

Еще одно решение, которое часто помогает на практике, – временно закрывать поврежденные поверхности донорской кожей. Омертвевшие ткани вокруг ожога удаляют и образовавшуюся рану закрывают временной биологической повязкой. Она сначала прирастает к ране, но рано или поздно из-за несовместимости разных организмов начинает отторгаться. Тем не менее медикам удается выиграть время, чтобы вырастить нужное количество клеточных трансплантатов и поэтапно закрывать ими пораженные места.

Такие методики применяют в ожоговом центре НИИ скорой помощи им. Н. В. Склифосовского и некоторых ожоговых центрах других регионов. Подобные операции делают в Санкт-Петербургской Военно-медицинской академии, нижегородском НИИ травматологии и ортопедии, в саратовском, самарском и других ожоговых центрах.

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Тяжело просыпаюсь



В последнее время очень тяжело встаю по утрам. Вроде и ложусь рано, и сплю по восемь часов в сутки, а проснуться все равно не могу. Может, со мной что-то не так?
Ирина, Москва

– Неумение справляться со стрессами, депрессии, попытки решить несколько проблем одновременно – все это может стать причиной повышенной сонливости. Но существуют и физиологические причины такого состояния. Поэтому, прежде чем говорить о том, что вызвало проблемы со сном, необходимо пройти обследование у специалиста, чтобы исключить патологию щитовидной железы, вирусные инфекции, синдром хронической усталости. Кроме того, причиной повышенной сонливости могут стать некоторые лекарства. Проверьте, нет ли подобного побочного эффекта у препаратов, которые вы принимаете.

Лечить или нет?



Недавно была у врача, он сказал, что у меня хронический тонзиллит. Но никакого лечения не назначил. Что это за болезнь такая? Как мне от нее избавиться?
Диана, Казань

– А на каком основании врач сделал вывод о том, что у вас действительно имеется хронический тонзиллит? Если просто при обычном осмотре врач заглянул в горло и увидел, например, увеличенные или покрасневшие миндалины, то это не основание для подобного диагноза. Разберитесь сначала, что с вами на самом деле и есть ли у вас патология или нет. А для этого необходимо пройти более тщательное обследование у отоларинголога.

Дурная привычка



Мой муж любит хрустеть пальцами рук. Мне кажется, что это вредная привычка, а он говорит, что в этом нет ничего плохого. Кто прав?
Раиса, Сергиев Посад

– Права всегда жена: зачем хрустеть пальцами, если это кого-то из окружающих раздражает? Хотя такая привычка говорит всего лишь о дурном воспитании. Для здоровья это безвредно!

5 ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ ХВОИ, О КОТОРЫХ ВЫ НЕ ЗНАЛИ

Вы замечали, как легко, свободно, здорово дышится в сосновом лесу? Уникальные целебные и общеукрепляющие свойства хвои были открыты людьми много столетий назад. Из нее делали мази и порошки, готовили отвары – лечили многие болезни: от простуды до цинги.

И все это благодаря неповторимому природному поливитаминно-фитонцидному комплексу.

1. Хвоя содержит комплекс мощных антиоксидантов, которые предотвращают повреждение свободными радикалами клеток организма.

2. Витаминный комплекс

усиливает защиту антиоксидантов, улучшает обмен веществ и работу всех систем организма.

3. Фитостерин нормализует уровень холестерина в крови и снижает нагрузку на печень и почки.

4. Полипренолы и жирные кислоты способствуют укреплению иммунитета.

5. Натуральные бальзамические вещества и эфирные масла обладают ярко выраженным противомикробным действием.

Феокарпин – натуральный хвойный комплекс, который объединяет все полезные свойства хвои. Он помогает справиться с негативным воздействием окружающей среды и укрепляет естественную сопротивляемость организма.



Номер св-ва о гос. рег. № RU.77.99.11.003.E.005801.06.13 от 28.06.2013. Производитель: ООО «ПК «Бионет». ОГРН 1124725002445. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов препарата

СПРАШИВАЙТЕ «ФЕОКАРПИН» В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Бесплатная «горячая линия»: 8-800-555-55-09 (отвечаем на вопросы). 191025, СПб., Владимирский пр., д. 1/47, а/я 48

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

Алиса ВОЛКОВА

РОССИЯ

1

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

Реклама



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Вставать запрещено

Заботимся о лежащем больном

Если человек вынужден долгое время проводить в постели, уход за ним требует от родственников не только терпения, но и определенных навыков.

ОБЛЕГЧАЕТ жизнь лежащего больного и тех, кто за ним ухаживает, современная функциональная кровать, состоящая из двух-трех подвижных секций. Она позволяет изменять положение отдельных частей тела, что помогает избежать застоя крови в них.

Если же такой кровати нет, можно обойтись подручными средствами. Главное, чтобы голова и верхняя часть туловища больного располагались достаточно высоко. Сделайте подголовник из одеял или нескольких подушек, а под голени положите валик.

переодевание

Нательное белье должно сменяться по мере загрязнения и после каждого мытья или гигиенического туалета. Оно должно быть мягким, ненакрахмаленным, без рубцов, просторным – лучше всего недлинная рубашка с широкими рукавами. Менять белье нужно следующим образом:

- 1** Приподнимите верхнюю половину туловища больного и осторожно скатайте грязную рубашку до затылка.
- 2** Поднимите обе руки больного и переведите скатанную у шеи рубашку через голову.
- 3** Осторожно снимите рукава: если повреждена рука, то рубашку сначала снимают со здоровой руки, а затем с больной.
- 4** Надевайте чистое белье на больного в обратном порядке: вначале – рукава (сперва на больную руку, потом на здоровую), затем перекиньте рубашку через голову и расправьте под телом больного, позаботившись, чтобы не образовалось складок и скручиваний.

клеенка

Расстелите ее на простыне, накройте пеленкой или другой простыней, сложенной вдвое. Верхнюю простыню или пеленку нужно закрепить, чтобы не сбивались.

подушки

Лучше положить две, они должны быть не слишком большими, наволочки на них – без рубцов, которые могут натирать кожу больного.

матрац

Должен быть толстым, ровным, без бугров и впадин.

одеяло

Выбирают в зависимости от времени года: когда тепло – байковое, когда холодно – шерстяное.

простыня

Должна полностью закрывать матрац сверху, с торцов и по бокам. Ее края нужно заправить под матрац и прикрепить к нему по краям английскими булавками, степлером, липучками, чтобы она не скатывалась и не собиралась в складки. Простыни не должны иметь швов, рубцов, застежек на стороне, обращенной к больному.

смена белья

Постельное белье нужно менять раз в несколько дней (минимум еженедельно), по мере загрязнения. Обычно смену постельного белья производят одновременно с гигиенической процедурой – ванной, душем, обтиранием больного.

Если больному разрешено поворачиваться в постели

- 1** Заранее скатайте чистую простыню до половины в продольном направлении. Приподняв голову больного, уберите подушку.
- 2** Поверните больного на бок, передвинув его к краю кровати (вы или ваш помощник должны придерживать его, чтобы он не упал).
- 3** Свободный край грязной простыни скатайте в валик по направлению к больному, на освободившейся части матраца расстелите чистую простыню.
- 4** Поверните больного на спину, а затем на другой бок, переместив на чистую простыню.
- 5** Уберите грязную простыню, на ее место разложите чистую и заправьте края простыни под матрац.
- 6** Поменяв наволочку, подложите подушку под голову больного в постели. Сменив пододеяльник, накройте больного одеялом.
- 7** Остается убрать грязное белье и вымыть руки.

Если больному запрещено поворачиваться в постели

- 1** Скатайте чистую простыню до половины в поперечном направлении, приподнимите верхнюю половину туловища больного, уберите подушку.
- 2** Скатайте грязную простыню со стороны изголовья кровати до поясицы, на освободившейся части матраца расстелите чистую простыню.
- 3** Сменив на подушке наволочку, опустите на нее больного.
- 4** Приподнимите таз, а затем ноги больного, чтобы удалить грязную простыню, затем расстелите на ее место чистую, заправив края простыни под матрац.

Подготовила
Алиса ВОЛКОВА

УХОД ЗА БРЕКЕТАМИ

Скованные одной цепью



Брекеты-системы прекрасно исправляют прикус. Но, чтобы после снятия этих конструкций зубы были не только ровные, но и здоровые, нужно соблюдать ряд правил.

ИМЕТЬ красивую улыбку – мечта многих. К счастью, сегодня это осуществимо в любом возрасте. Превратить даже самый непроходимый «чакокол» зубов в идеальную улыбку по силам брекетам. Эти конструкции имеют массу достоинств, но, увы, и существенный недостаток. Их ношение ухудшает условия для самоочищения зубов. Между зубом и брекетом могут застревать кусочки пищи, и, если их вовремя отсюда не вычистить, это неминуемо повлечет за собой кариес. Поэтому тем, кто носит эти конструкции, следует уделять гигиене полости рта больше внимания. Для этого следует:

✓ Перед установкой брекетов провести профессиональную чистку зубов (ультразвуком), а зубы покрыть защитным лаком (с фтором).

✓ Не терпеть дискомфорта, а тем более боли при ношении брекетов. Если в первые же дни после установки этих конструкций выяснится, что они натирают десны, не стоит ждать, пока само пройдет, а надо срочно обратиться к ортодонту. Тот подправит-подкрутит конструкцию или наклеит на участок брекета, который натирает десну, специальный пищевой воск. А затем порекомендует средства, чтобы устранить возникшее воспаление в полости рта.

✓ Соблюдать определенные пищевые ограничения. Например, нельзя целиком есть яблоко или грызть морковь (употреблять только в тертом виде). Сухарики, ириски и жвачки тоже под запретом. Лучше избегать сладкой газировки – кислота и сахар губительно действуют на зубную эмаль. Да и вообще поменьше есть сладкого. А вот овощи и не очень сладкие фрукты, наоборот, способствуют механическому очищению зубов. Поэтому на них стоит налегать. Для зубов полезными являются такие продукты, как молоко, хлеб, сыр, фрукты и овощи. Витаминизированное и сбалансированное

питание защитит ваши зубы и десны от воспаления в период ношения брекет-системы.

✓ Чистить зубы каждый раз после еды. Лучше использовать специальные ортодонтические щетки. От обычных их отличает маленькая компактная головка и V-образное углубление посередине плотных рядов щетинок. Именно такая щетка хорошо очистит зубы и брекететы без вреда для тех и других. Также помогут специальные приспособления, такие как зубные нити, эликсиры для уменьшения образования зубных отложений, ирригаторы – приборы, в которых под давлением подается струя воды и воздуха, с помощью чего производится массаж десен и очищение самых труднодоступных участков зубов. Есть специальные восстанавливающие муссы, которые питают зубы минералами, – их наносят после чистки зубов.

✓ Особенно тщательно проводить гигиену полости рта вечером, перед сном. Частицы пищи, застрявшие до утра между зубами или брекетами, – вот основная причина проблем с зубной эмалью при ношении этих конструкций. Зубной налет также вредит и деснам. Из-за этого они могут кровоточить и воспаляться. Особенно тщательно надо ухаживать за участками зубов, окружающими сам брекет, – это наиболее уязвимое место. При очистке этой зоны лучше использовать межзубные ершики и монопучковые щетки с мягкими и длинными щетинками (не менее 9 мм), которыми удобно вычищать труднодоступные для обычной щетки участки рядом с брекетами, под дугой.

✓ Регулярно (в среднем раз в три месяца) проводить профессиональную чистку зубов. Как ни старайся, все равно во рту остаются участки, обойденные вниманием зубной щетки. Поэтому периодически посещать врача-гигиениста и очищать зубы профессионально точно никому не повредит.

Алиса МИХАЙЛОВА

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Ухо, горло и нос – форпост организма. Они первыми оказываются на пути противников – болезнетворных бактерий, вирусов, аллергенов.

ЕСЛИ эти органы здоровы, то у возбудителей меньше шансов проникнуть в организм, а если в ослабленном состоянии – то болезни не миновать.

Наш эксперт – врач-оториноларинголог Екатерина ФИЛИПОВА.

Круговая порука

Как правило, люди болеют лор-заболеваниями в межсезонье, но у некоторых отиты, гаймориты, тонзиллиты и фарингиты возникают даже в самый благополучный, летний, сезон. А есть пациенты, у которых болезни уха, горла и носа обостряются по многу раз за год.

Очень часто страдает не один нос или только ухо, а все лор-органы «оптом». Они тесно связаны между собой, поэтому заболевание одного порой приводит к болезни другого (например, обычный насморк перетекает в отит). Поэтому лечить один орган в отдельности от других, как правило, неэффективно. Мало того, частые обострения лор-заболеваний ухудшают работу всего организма. Например, хронический тонзиллит может провоцировать около 120 заболеваний: больше всего страдают сердце, почки, суставы, нервная система.

К развитию хронических недугов уха-горла-носа может привести множество причин, но одна

Кто на передовой?

Почему опасно запускать лор-болезни



Фото Legion-media

Хронический ТОНЗИЛЛИТ МОЖЕТ провоцировать около 120 заболеваний

из главных – это несвоевременное или неправильное лечение острых инфекций лор-органов. Поэтому, если банальный насморк или боль в горле не проходят за неделю, лучше поспешить к врачу. Тянуть с лечением не стоит, ведь воспаление лор-органов крайне опасно – слишком близко к мозгу они расположены.

Снять маски!

Самому пациенту не всегда легко распознать свое заболевание. Так, многие люди, страдающие от головной боли, даже не подозревают, что истинная причина их мучений – гайморит или фронтит. Обращение к оториноларингологу разрешит эту проблему.

Еще одна маска лор-болезней – храп. Он нередко появляется из-за нарушения носового дыхания, которое возникает из-за искривленной носовой перегородки.

Бывает и наоборот: проблема вроде бы в компетенции лора, а вызвана вовсе не поражением уха, горла или носа. Так, снижение слуха и шум в ушах порой бывают связаны с неправильной работой сосудов, патологией позвоночника, головного мозга. Вот почему

грамотный оториноларинголог должен сочетать навыки и хирурга, и терапевта.

Попрощаться насовсем

Но все-таки главная забота лор-врача – это лечение острых и хронических воспалительных заболеваний уха-горла-носа. К сожалению, сегодня зачастую больные лечатся неправильно – не устраняют причину заболевания, а глушат симптомы лекарствами, загоняя проблему внутрь и заодно помогая микробам вырабатывать устойчивость к препаратам. Чтобы инфекция не возвращалась, нужно лечиться правильно и доводить лечение до конца. А также заниматься профилактикой инфекций и укреплением местного иммунитета.

Для этого на вооружении у оториноларинголога – различные местные процедуры, которые невозможно провести в домашних условиях. Одна из самых эффективных – санация пораженных органов противомикробными либо противомикробными растворами. Например, санация миндалин при тонзиллите (разумеется, вместе с приемом лекарств) помогает не только быстрее добиться улучшения, но и во многих случаях избежать дальнейших обострений. Если проводить курс таких процедур 1–2 раза в год, можно надежно контролировать заболевание. Длительность курса и выбор препарата для промывания лакун небных миндалин подбирается врачом индивидуально, в зависимости от стадии заболевания. Такие процедуры полезно проводить всем часто болеющим людям в межсезонье – для профилактики.

Елена НЕЧАЕНКО

В ПОРЯДКЕ ЛИ ВАШ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ?

Согласно медицинской статистике, в Европе двое из трех женщин мучаются во время критических дней. Боль, головокружение, тошнота, скачки артериального давления, резкие перепады настроения, отсутствие или, наоборот, повышение аппетита – это далеко не полный перечень их проблем!

БОЛЬШИНСТВО женщин обходятся анальгетиками и теплом, однако доктора все чаще призывают искать более действенные пути решения.

А ваш цикл в норме? Чтобы проверить это и получить совет по преодолению ежемесячных проблем, пройдите этот тест. За каждый ответ а) ставьте себе 6 баллов, за б) – 3 балла и за в) – 0.

1 Первые месячные у меня пришли в период...

- а) в 11 – 14 лет.
- б) в 15 – 18 лет.
- в) позднее (либо раньше) и с проблемами.

2 Во время месячных я...

- а) почти не меняю привычный ритм жизни.
- б) особенно внимательна к себе.
- в) лежу пластом.

Ох как больно!

3 Боли в период месячных у меня бывают...

- а) в первый-второй день и не очень сильные.
- б) во все дни, иногда приходится принимать обезболивающие.
- в) я от них на стену лезу, сознание теряю иногда.

4 В качестве средств предохранения от нежелательной беременности я использую...

- а) календарный метод, физиологические ухищрения (либо не предохраняюсь вовсе).
- б) гормональную контрацепцию.
- в) барьерные средства.

5 После беременности месячные...

- а) протекают легче, стали короче.
- б) на прежнем уровне (либо просто еще не было беременности).
- в) стали значительно тяжелее и болезненнее.

6 Мой цикл составляет...

- а) от 26 до 31 дня.
- б) от 21 до 25 дней.
- в) нерегулярный (либо наблюдаются частые сбои).

7 Интимная жизнь для меня...

- а) одно из наивысших удовольствий.
- б) то, в чем нельзя отказывать себе.
- в) то, в чем, к сожалению, не всегда можно отказать мужчине.

8 Продолжительность месячных колеблется в пределах...

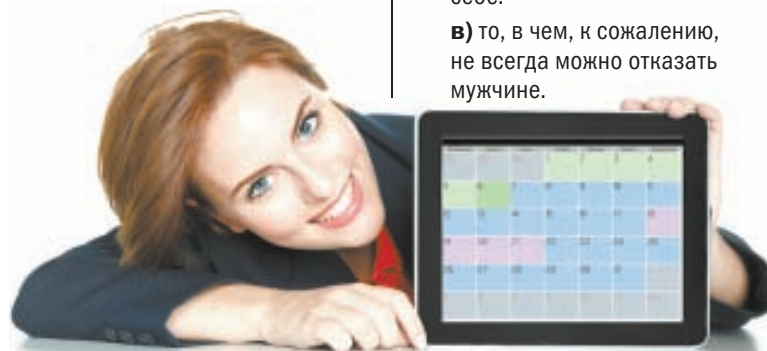
- а) от 3 до 5 дней.
- б) от 2 до 4 дней.
- в) одной недели.

9 Я знаю о предменструальном синдроме, потому что...

- а) во время него у меня меняются настроение и аппетит.
- б) иногда подташнивает, болит и набухает грудь.
- в) его проявления у меня поистине ужасны.

10 Секс в моей жизни...

- а) постоянный с одним партнером.
- б) постоянный с несколькими партнерами.
- в) нерегулярный.



Подсчитайте баллы и ознакомьтесь с выводами

Если вы набрали от 60 до 40 баллов – скорее всего, бить тревогу не стоит! Даже если определенные проблемы бывают, в целом цикл у вас в норме. Не забывайте посещать гинеколога 2 раза в год. Небольшие болезненные ощущения во время критических дней лучше перетерпеть, не принимая обезболивающих (к чему лишний раз давать нагрузку на печень?). Ни в коем случае не допускайте сильных и продолжительных физических нагрузок во время этих дней, даже если вы чувствуете себя прекрасно. Пейте больше витами-

низированных напитков. Можно добавлять в чай сироп шиповника и боярышника.

От 39 до 19 баллов – вам стоит рассказать вашему гинекологу о своих проблемах во время критических дней и пройти обследование. Получив рекомендации лечащего врача, тщательно их выполняйте. Вероятно, вам придется что-то изменить в образе жизни, чтобы наладить нормальный и безболезненный цикл.

Не допускайте как переохлаждения, так и перегревания организма. Избегайте резких перепадов температур – сауна и баня вам противопоказаны даже вне критических дней. Во время менструации чаще гуляйте на свежем воздухе, позволяйте себе любимое лаком-

ство, пейте гранатовый сок и черносмородиновый морс.

Менее 18 баллов – вам стоит насторожиться и как можно быстрее обратиться к врачу. Проанализируйте самостоятельно ваш образ жизни. Может быть, вы хронически не высыпаетесь? Живете в состоянии постоянного стресса? Ведете малоподвижный образ жизни или, наоборот, изнуряете себя физическими нагрузками и диетами? Все эти факторы во время обследования должны непременно узнать ваш лечащий врач. Скорее всего, помимо курса терапии, вам будет рекомендован коренной пересмотр образа жизни, в том числе и в интимной сфере.

Анна БАРИНОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Семь бед – один ответ

Виноват иммунитет

Как поступают многие родители, если их ребенок часто болеет? Идут в аптеку и покупают «чего-нибудь для иммунитета». Но это «чего-нибудь» может подорвать иммунитет окончательно.

Наш эксперт – врач-иммунолог лаборатории патогенеза и методов



лечения инфекционных заболеваний НИМСИ МГМСУ, кандидат медицинских наук Максим ГУЛЬТЯЕВ.

консультантом в таких случаях становится фармацевт: «Попробуйте этот иммуностимулятор – его все хвалят!» Или подруга: «Не покупай иммуностимулятор, купи иммуномодулятор. Я сына пролечила, теперь вообще не болеет». Но бесконтрольный прием лекарств «для иммунитета» может вызвать гиперстимуляцию защитной системы, и она начнет сражаться... с собственным организмом.

Опасность самолечения

Иммунная система приходит в состояние повышенной боеготовности, когда требуется отразить нападение внешнего врага, будь то вирусы или бактерии. Если же без конца пичкать ее иммуностимуляторами, она находится в «ощетинившемся» состоянии постоянно. Сначала по привычке ищет внешнего врага, а если не находит, начинает искать его внутри, разрушая здоровые ткани организма. Это может привести к грозным аутоиммунным заболеваниям – системной красной волчанке, ревматоидному артриту, базедовой болезни, тиреоидиту... Многие



Если ОРВИ не дают осложнений, с иммунной системой все нормально

из них возникают у детей именно из-за желания родителей «укрепить иммунитет» своего чада.

Не менее опасно и повальное увлечение препаратами заместительной терапии – интерферонами. Если пичкать ими ребенка при малейшем насморке, это приведет к тому, что организм перестанет вырабатывать собственный интерферон, ожидая «подпитки» извне.

Назначения по правилам

В то же время во многих случаях без подобных лекарств не обойтись. Но использовать их нужно правильно. ● Препараты интерферона назначают короткими курсами: свечи – на 5 дней, капли в нос – на 3–4 дня. И то лишь в тех случаях, когда ребенок болен тяжело: у него высокая температура, озноб, ломота, сильная интоксикация.

Прописывают интерфероновую «подпитку» и детям с сопутствующими недугами: хроническим бронхитом, гонзиллитом, гнойными заболеваниями. Их организму вдвойне тяжело – приходится сражаться и с основным заболеванием, и с поразившим организм вирусом. Стоит поддержать иммунитет с помощью лекарств. Но опять же непостоянно. Иначе к имеющимся хворям добавятся новые.

● Иммуностимулирующие препараты должен назначать только врач-иммунолог и только по строгим показаниям. Есть специальный иммунологический анализ крови, который позволяет оценить состояние защитной системы. Бывает, что каких-то иммунных клеток мало или же они слабые. В этом случае врач подберет лекарство, усиливающее «проблемные» звенья иммунитета. Кому необходим такой анализ?

Часто и тяжело болеющим детям.

Нормы заболеваемости весьма условны: раньше считалось нормальным, если дошкольник болеет 5–6 раз за год, сейчас – 8–9. Поэтому важно оценить, КАК ребенок болеет. Если инфекция «прошла» по организму без последствий (не возникло осложнений в виде бронхита, отита, пневмонии), значит, с иммунитетом все в порядке. А вот если любое ОРЗ сопровождается развитием осложнений, которые приходится лечить антибиотиками, значит, в иммунной системе есть брешь. И нужно разбираться, где именно.

Детям, переносившим ОРВИ без высокой температуры. Родители обычно в такой ситуации радуются (многих пугает жар у ребенка), однако высокая температура убивает вирусы и микробы. Если же температура не повышается, это косвенный признак того, что в организме ребенка вырабатывается мало интерферонов. Стало быть, болезнь может затянуться и привести к осложнениям.

Кстати

- Если ребенок болеет легко, давать ему лекарства не стоит – организм должен сам справиться с инфекцией. Клюквенный морс, настой шиповника, витамины (особенно С и РР) ускорят процесс выздоровления.
- В качестве профилактики можно использовать растительные препараты-адаптогены, например эхинацею. И запишите чадо в бассейн. Закаливание отлично укрепляет иммунную систему.

Юлия НЕРОВНОВА

МЕДСОВЕТ

Как защититься от простуды?



Говорят, что во время ОРВИ надо почаще мыть руки, чтобы не заразиться. А как часто их надо мыть больному ребенку?

Алена, Калуга



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Руки ребенка могут стать дополнительным (помимо кашля и чиханья) источником распространения вирусов и бактерий, если они перемазаны выделениями из носа и слюной. Это теоретически. Но многочисленные попытки инфекционистов доказать реальную опасность для домочадцев инфицированных рученок до сих пор не удалось, потому что каждый эпизод ОРВИ – всегда новая смесь инфекций, имеющая собственные характеристики заразности, выживаемости вирусов в окружающей среде, что не позволяет унифицировать полученные сведения.

Однако года два назад медики из Китая, Таиланда, Японии и США в совместном исследовании эпидемии гриппа изучили почти тысячу строго доказанных случаев заражения гриппом в домашних условиях. Как модель грипп был выбран потому, что, пользуясь современными лабораторными диагностическими методами, относительно легко доказать идентичность вируса у заболевших домочадцев. Грипп распространяется четырьмя путями: через непосредственные и опосредованные контакты (общие предметы обихода, игрушки, полотенца...), через крупные капли мокроты, возникающие при кашле или чиханье, и из-за разлета более мелких аэрозольных частиц. В отличие от крупных капель, которые быстро оседают в 1–2 метрах от чихающего, аэрозольные частицы размером меньше 5 микрон могут держаться в воздухе дольше.

Медики проанализировали эффективность таких простых профилактических мер, как ношение масок и частое мытье рук домочадцами заболевшего. Маски призваны защитить от крупных капель, выделяемых при кашле и чиханье, а мытье рук – от прямой передачи вируса при непосредственном контакте.

Результаты исследования всех разочаровали: маски и частое мытье рук несколько не уменьшали частоту развития внутрисемейной эпидемии. Объяснение этому феномену простое: наибольшей заразностью обладают аэрозольные частицы. Следовательно, наиболее эффективным методом профилактики распространения гриппа в семье служит изоляция больного.



ПРОФИЛАКТИКА

Передается ли подагра по наследству?



Мой папа регулярно страдает от приступов подагры. Передается ли подагра по наследству и если да, то что мне можно сделать, чтобы у меня она не развивалась?

Валерия Смирницкая, Москва

Подагра может проявляться артритом. Суставы опухают, краснеют, в них появляется боль: воспаление может активизироваться на день-два, отступать и возвращаться. Часто оно провоцируется застольями (обилие мяса, алкоголя). Без лечения процесс прогрессирует: приступы становятся продолжительнее, вовлекаются новые суставы. Наследственный фактор играет определенную роль в развитии этого заболевания, однако если у вашего папы есть подагра, то это не значит, что она обязательно разовьется у вас.

Одна из основных причин подагры – повышенный уровень мочевой кислоты в крови, или гиперурикемия. Чтобы понять, есть ли у вас риск развития подагры, необходимо сдать биохимический анализ крови. Если уровень мочевой кислоты повышен, придется менять рацион питания.

«Чтобы держать уровень мочевой кислоты под контролем, необходимо скорректировать диету, – говорит Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н., профессор, руководитель

отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А. Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Повышению уровня мочевой кислоты способствуют красное мясо, мясные субпродукты (печень, почки, сердце, мозги), а также красное вино. Теперь эти продукты для вас под запретом. В ограниченных количествах разрешены диетические сорта мяса – курятина, кролик. Кроме того, надо будет принимать препараты колхицина или аллопуринола. Если первые назначаются, как правило, при острых приступах подагры, то препараты аллопуринола можно принимать при любых состояниях, сопровождающихся гиперурикемией.

Заниматься ее профилактикой важно еще и потому, что повышенный уровень мочевой кислоты связан с болезнями сердца: у больных гиперурикемией часто наблюдаются повышенное артериальное давление и ишемическая болезнь сердца. А их лучше предотвратить, чем лечить».

Для ребенка еда – не только средство насыщения, но и способ научиться строить отношения с окружающим миром.



Наш эксперт – психолог **Софья ШНОЛЬ.**

ОБРАЩЕНИЕ с пищей влияет на то, как дети будут жить дальше: как понимать себя, принимать решения, делать выбор.

Еда и насилие

Родители беспокоятся, когда ребенок плохо ест. Поставив задачу накормить его во что бы то ни стало, некоторые решают, что для этого любые средства хороши. Но это – вредное заблуждение. Сейчас уже многие понимают, что заставлять человека есть силой и угрозами недопустимо, но, например, такой вид насилия, как шантаж, по-прежнему встречается нередко: «Не станешь есть – значит, бабушку не любишь». Такая постановка вопроса учит ребенка путать чувства к близким с желанием или нежеланием принимать пищу. Одновременно создаются условия для развития зависимостей – в первую очередь пищевой и алкогольной: человек, привыкший бояться обидеть близких отказом от еды, потом так же боится отказаться выпить с друзьями.

Еда и желания

Когда ребенка уговаривают есть как можно больше, не обращая внимания на его потребности и предпочтения, он учится принимать от мира все без разбору. В результате человек плохо понимает, чего хочет, а чего не хочет, и не умеет в нужный момент сказать: «Нет, спасибо, мне достаточно». Не решаясь отказываться, он рискует попасть в разные неприятные ситуации и даже стать жертвой насилия. Вот почему важно всегда принимать во внимание наличие или отсутствие аппетита у ребенка. Это поможет ему научиться понимать состояние голода и состояние сытости и отличать одно от другого. По этой же причине

Совместная трапеза

Как часть культуры

хорошо предлагать еду по потребности, а не по часам, чтобы малыш научился заявлять о своих желаниях.

Вкусы ребенка тоже стоит учитывать. Позвольте ему самому выбирать блюда из того рациона, что вы готовы ему предложить. Если же вы заботитесь о правильном питании, а он просит что-то вредное (например, газировку или чипсы), не страшно иногда согласиться: редкое употребление этих продуктов не может сильно навредить, зато ребенок испытывает радость от самостоятельного выбора и исполнения желания.

Еда и забота

Бывает, что мама или бабушка, стремясь порадовать ребенка, стараются приготовить для него что-то особенное и совершенно естественно ждут за это благодарности. Беда в том, что дети не всегда готовы ее испытывать. Поэтому, как ни похвально само стремление, важно не вкладываться сверх меры в то, что не имеет предсказуемого результата. Тогда вам будет не так обидно, если ребенок вдруг откажется даже попробовать произведение вашего кулинарного искусства. При этом важно, чтобы он начиная хотя бы лет с трех понимал, что еда появляется на столе не сама по себе. Пусть он знает, что кто-то потрудились ради него. Наблюдая, как о нем заботятся, ребенок научится чувствовать благодарность и сам постепенно начнет делать что-то для других.

Еда и игра

Взрослые по-разному относятся к детским играм с едой. Для совсем маленьких детей специалисты считают такие игры полезными: то, с чем малыш хорошо познакомился, поиграв, ему потом легче принять внутрь. Но здесь не должно быть родительских жертв: если вам нелегко смотреть, как ваше чадо размазывает кашу по столу, не нужно это терпеть даже во имя торжества педагогической науки.



Быстрая еда в детстве – одна из причин лишнего веса у взрослых

Что касается детей постарше, то тут важно, насколько осознанно они играют и совмещается ли это с бережным отношением к пище. Если ребенок вытаскивает из плова морковку, чтобы затем насладиться ею отдельно, – это осмысленный процесс, а если в задумчивости, сам не зная зачем, крошит кусок хлеба, не собираясь его есть, это стоит остановить.

Еда и ритуалы

Через еду мы испытываем чувство принадлежности к некоему сообществу – в первую очередь к семье. Поэтому хороши любые семейные традиции, связанные с едой, когда ребенок может сказать: «У нас дома принято так...»

Но объединяющая роль еды выходит за пределы семьи. Так, в детской субкультуре (особенно у младших подростков) определенная еда может играть роль «пропуска» в компанию. Поэтому, даже если вы не приветствуете какие-то продукты, пользующиеся популярностью у ровесников сына или дочери,

лучше не запрещать ребенку есть их во время перекуса с друзьями. Иначе он рискует стать изгоем среди сверстников, а в таком возрасте это для человека особенно тяжело.

Еда и спешка

Живя в ускоренном темпе, мы часто ставим на первое место не ценность здоровья и хорошего самочувствия (для которых необходимо хорошее усвоение пищи), а ценность времени. Это большая ошибка. Быстрая еда в детстве – одна из причин лишнего веса во взрослом возрасте. При быстрой еде человек не успевает испытать чувство насыщения и оттого часто переедает. Кроме того, питаясь в спешке, ребенок учится относиться к еде как к несущественному моменту в жизни, который нужно поскорее «проскочить» или которым можно пренебречь. Особенно ярко это проявляется в школьные годы. Если школьник остается голодным, не успев поест, или наскоро заглатывает еду, чтобы вовремя прибегать на урок, – это неправильная расстановка приоритетов. Пусть ребенок лучше спокойно выпьет с утра просто чашку какао, чем будет давиться «полноценным завтраком», торопясь в школу. Но тогда следует позаботиться о том, чтобы еду он взял с собой или мог поесть в школьной столовой.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

МЫСЛИ ВСЛУХ

Никогда не отказывайтесь подвезти друзей своих детей-подростков. Пока они сидят на заднем сиденье, могут выболтать все свои секреты.

Большинство подростков в машине или помалкивают, или шутят. Шутки – лучшее средство уйти от ответа и скрыть правду. Но есть у сына один друг, который говорит обо всем. И этот болтун – находка для меня. Он болтает, потому что не может не болтать, я сама когда-то такая была: лет до 35 выдавала свою жизнь первому встречному. Так и этот мальчик болтает, а я спиной чувствую, как мой сын его в бок толкает, напоминая, что тут не все свои. Но не помогает. И я узнаю про то, кто как учится, про мечты и назревающие конфликты. Друг-болтун рассказывает, что некто Кевин клеится к Монике. А эта Моника – та самая девушка,

Они болтают, а я слушаю

с которой у моего сына была любовь, а потом они расстались. Буквально десять дней назад. Сын горевал так, что у нас, родственников, слезы наворачивались от сочувствия и беспомощности. И вот оказывается, какой-то Кевин предпринимает шаги по направлению к этой забытой Монике. Сын, услышав новость, сказал: «А, мне все равно!» Так сказал, что я подумала: хорошо, что теперь я об этом знаю. Такие вещи надо знать не для того, чтобы его убедить, «что было, то прошло», или обещать: «сколько у тебя еще будет этих Моник!» Друг-болтушка, рассказывая о Кевине, предлагал решение вопроса: собраться всем и этого Кевина побить, преподать ему урок. Тут я остановилась

на светофоре и сказала, что я все слышала и бить они никого не будут, и точка. План был засвечен, а значит, провален. Друг-болтун замолчал минуты на три, но так как ехать было далеко, он опять заговорил о прожектах на будущее, идущих вразрез со школьным расписанием, а иногда и с законом. Непуганые мальчишки, эти подростки!

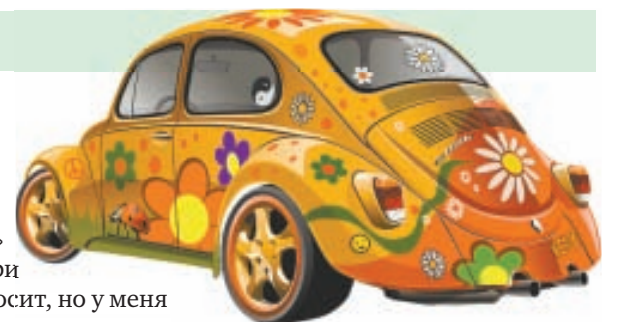
«Делайте правильный выбор!» – такую фразу обычно говорят американские полицейские школьникам. А у подростков выбор один – чтобы было весело. Весело для них – это быстро ездить на родительской машине, не имея на то настоящих прав, которые позволяют сидеть в автомобиле без взрослого; весело – это устроить вечеринку, как у взрослых: вино, музыка, дым

коромыслом...

Слово «травка» друг-болтун при мне не произносит, но у меня нет иллюзий, что мальчишки «сроду ничего такого не пробовали». Я говорю только, что этого быть не должно. Все, что я могу сделать, это держать уши и глаза открытыми, ну и еще нос – чтобы чувствовать запах.

Люблю слушать мальчишечьи мечты: как они купят машину за 500 долларов в складчину (хотя настоящие права есть только у одного) и поедут в Калифорнию на этой развалюхе... Ха, кто их отпустит?!

В общем, когда мы подъезжаем к месту назначения, я выхожу из машины, переполненная знаниями, и прошу их не стесняться и всегда



просить меня отвезти их, куда им надо. Говорю: «Мне совсем не трудно!» Такие поездки для меня – окно в жизнь сына. Они помогают вспомнить и себя в таком возрасте, когда мы тоже громко смеялись не над чем, искали приключений и хотели, чтобы было весело. А замечания взрослых слышались, как назойливое жужжание жуков. Доверие вызывали только те «старые люди», которые умели слушать и говорить что-то важное коротко – в двух словах, даже не в трех.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент в США



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

После майских праздников к врачам устремляются тысячи пациентов, жалующихся на боль в спине. «Все понятно, дачники!» – вздыхают специалисты. И ничуть не удивляются, потому что такое происходит ежегодно.

А ГЛАВНОЕ, каждый сезон любители садово-огородных работ совершают одни и те же ошибки, которые настолько типичны, что можно даже составить «портрет» дачника, больше других рискующего заработать проблемы с поясницей. Точнее – несколько «портретов». Изучите их и примите меры, чтобы в дальнейшем не узнать в этих «картинах» себя!

Ударница сельхозтруда

Мария Викторовна обожает дачу. Жаль, вырваться туда удается нечасто: наша героиня – главный бухгалтер и работы у нее много. Так что, если она приезжает на участок, то трудится от души и спешит переделать все дела. Так было и год назад. Женщина приехала, переоделась – и быстрее копать, сажать. Прервалась на полчаса, чтобы перекусить, и снова за дело. К вечеру почувствовала, что спина разламывается, а на следующий день из-за боли в пояснице не смогла встать с кровати...

Такие труженики – частые пациенты с болью в спине. Увлекаясь работой, они забывают, что их организм к этому не готов. У жителей городов, особенно если у них офисная работа, зимой резко сокращается физическая активность. Из-за этого ослабевают все мышцы, в том числе и мышцы спины. Резкое увеличение нагрузки само по себе может вызвать их спазм и боль. А еще эти мышцы поддерживают позвоночник. Если они слабы, увеличивается нагрузка на его суставы и межпозвоночные диски, а это может привести к развитию остеохондроза, радикулита, спондилоартроза.

Работа над ошибками

В идеале поддерживать мышцы спины в тонусе нужно постоянно. Но если не получается, по крайней мере следуйте простым правилам.

- ! Прежде чем возделывать грядки, разогнитесь, чтобы разогреть мышцы. Поднимите руки и потянитесь вверх, сделайте несколько плавных наклонов вперед – назад – в стороны, круговых движений плечами, бедрами.
- ! Каждый час-полтора делайте перерывы в работе хотя бы на 15-20 минут. В это время полезно повторить разминку или просто полежать на спине.
- ! Старайтесь меньше наклоняться, лучшая поза для посадки растений или прополки сорняков – на четвереньках. В этом случае сохраняется естественный прогиб поясницы. Вставайте из этого положения медленно, опираясь на одно колено.
- ! Не работайте через боль и дискомфорт, иначе постепенно станет еще хуже.

Крепкий мужчина

Иван Федорович работать на земле не любит, этим занимается жена. А у него другая задача – он обустроивает дачу. Построил новый парник, потом взялся за беседку. Только до конца не довел: поднял мешок с цементом – и поясницу прострелило. Два дня не мог встать, а потом – какая уж стройка, даже наклониться сложно.

Подъем тяжестей – еще одна частая причина боли в спине. При подъеме тяжестей резко возрастает давление на межпозвоночные диски и хрящи

Портрет на фоне грядок

Почему у дачников часто болит спина

суставов позвоночника. Так, если мы стоим прямо, держа в руках 20 кг, нагрузка на спину увеличивается более чем в два раза по сравнению с тем, какой она бывает, когда мы стоим без груза. А если при подъеме мы наклоняемся, нагрузка растет более чем в 4 раза. Неудивительно, что хрящевая ткань не всегда выдерживает, и это может привести к появлению проблем.

Работа над ошибками

- ! Учитесь оценивать свои силы – не пытайтесь перенести что-то заведомо неподъемное. Даже сильным, хорошо тренированным мужчинам нежелательно поднимать более 15 кг.
- ! Если вес у предмета адекватный, не следует наклоняться, для того чтобы его поднять. Встаньте перед ним, присядьте на корточки с ровной спиной, возьмите предмет обеими руками, приблизьте к груди и вставайте. Так большая часть нагрузки придется не на спину, а на более сильные мышцы ног.
- ! Никогда не поднимайте тяжести, поворачивая туловище. Не делайте при переносе резких движений или тем более прыжков (с лестницы, стремянки, табурета).

Легкомысленный больной

Год назад у Светланы уже возникли проблемы со спиной на даче. Но не то чтобы серьезные. Один день отлежалась, приняла обезболивающее, потом все постепенно прошло. Спина не беспокоила, пока не начался новый дачный сезон. К вечеру второго дня поясницу «прострелило». Но теперь



фото Legion-media

прежняя схема «лечения» не сработала. Боль была ощутимой даже через две недели. Потом поутихла, но через два месяца вернулась снова. Врач поставил диагноз – «спондилоартроз», и предупредил: проблемы могут периодически возобновляться.

Коварство боли в спине в том, что она часто проходит сама собой. Из-за этого люди считают ее неприятным, но не слишком серьезным явлением. После исчезновения симптомов они не спешат менять образ жизни. Между тем любая боль – это сигнал об опасности, который требует пристального внимания.

Работа над ошибками

- ! Даже если поясница больше не болит, обязательно обратитесь к врачу. Чаще всего боль списывают на остеохондроз или проблемы с мышцами, но ее причин гораздо больше. Некоторые из них (опухоли, болезни внутренних органов) представляют угрозу жизни. Другие не столь опасны, однако могут приводить к хронизации боли. К этой категории относится и обнаруженный у нашей героини спондилоартроз – разрушение хрящей в суставах позвоночника. Важно точно установить причину, потому что лечение в зависимости от нее сильно различается.
- ! Нельзя ограничивать лечение только обезболивающими препаратами. Это средство первой помощи, а многим больным требуется терапия не только в период обострений, но и когда спина не болит. Например, при спондилоартрозе пациентам назначают хондропротекторы – препараты, которые помогают остановить разрушение хрящевой ткани суставов позвоночника. Их действующие вещества – глюкозамин и хондроитин сульфат – подпитывают хрящ, делают его более увлажненным и прочным. За счет этого состояние позвоночника улучшается и боль в спине появляется реже.
- ! После первого эпизода боли в спине необходимо пересмотреть свой образ жизни. В частности, сделать все, чтобы укрепить мышцы, поддерживающие позвоночник, но не перегружать их сверх меры. Проконсультируйтесь с врачом по поводу того, что нужно изменить именно вам.

Ксения КНЯЗЕВА

АРТРА®

ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг

рег. ул. П. №01482301 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

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

Чихать... на консерванты!

Как я справилась с аллергическим насморком

Года три назад ко мне привязался насморк. Начаться он мог, что называется, на ровном месте, в солнечную теплую погоду. А уж в холода насморк тем более не вызывал удивления. Напрягало лишь то, что мучиться им я стала с завидной регулярностью – раз в месяц-полтора обязательно начинало течь из носа, причем потоком...



Фото Legion-media

ОРЗ затянулось

В такие моменты я безудержно чихала, в горле першило, глаза и нос краснели. А вот температура не поднималась, ну максимум до 37,2 °С, что позволяло мне сделать вывод: ну не так уж я серьезно больна, справлюсь сама.

Сперва я пробовала лечиться своим любимым противовоспалительным спреем для носа, но он то помогал, то нет. И спустя полгода мучений я перешла на аэрозоль, содержащий антибактериальное вещество. И тоже однозначного результата не было.

Тогда я решила, что у меня, видимо, чрезвычайно снижен иммунитет, и «прописала» себе витамины и иммуномодуляторы. Но и в этом случае никакого продолжительного эффекта не последовало. Несколько месяцев я прожила вполне здоровой, но затем наступила весна, я затеяла генеральную уборку и, видимо, во время мытья окон меня продуло. И из носа снова потекли ручьи.

В домашней аптечке у меня хранится солидный запас самых разнообразных средств от насморка, которые я чередовала, пытаюсь понять, какое может вылечить мой насморк. Но вскоре поняла: панацеи среди них нет, более того, у меня возникло подозрение, что насморк проходит самостоятельно и даже вопреки принимаемым препаратам, как в известном анекдоте – за неделю, если не лечить.

Загородный кошмар

Прозрение случилось внезапно. Мы с детьми приехали погостить к моей подруге на дачу. Два дня стояла душная жара, а на третий день зарядил дождь, а вместе с ним, словно за компанию с погодой, закапало и у меня из носа. К вечеру дождь перестал, показало солнце, зато у меня лились потоки. Нос тут же распух и покраснел, разболелась голова, я не успевала выбрасывать мокрые бумажные салфетки.

И тут подруга спросила: может, у тебя аллергия? И предложила выпить антигистаминный препарат. Терять мне было уже нечего, и я согласилась. Выпила таблетку и прилегла на диван, прижимая к носу очередной платок. Наверное, минут через сорок, когда подруга заглянула узнать о моем самочувствии, я вдруг с удивлением поняла, что нос свободно дышит.

Мой простудный насморк исчез без следа!

Приняла антигистаминный препарат, и нос стал свободно дышать

В знак протеста...

После этого открытия я стала внимательно отслеживать, когда у меня начинает течь из носа, и выявила закономерность. Даже без всяких тестов стало ясно, что у меня сильнейшая аллергия на домашнюю пыль и на грибок, который появлялся в сырую погоду, – вот и причина моей якобы простуды. Не переносил мой организм и мед, который я усердно ела во время мнимых ОРЗ, а он почему-то мне не помог и в горле продолжало першить.

Долго не могла понять, почему сырокопченые колбасы, котлеты из кулинарии, магазинная выпечка то вызывают насморк, а то усваиваются нормально. Пока аллерголог, к которому я все же сходил на прием, не пояснил, что консерванты, красители, улучшители вкуса, которые в них добавляются, – еще какие аллергены. Так что мой нос, видимо, протестовал против «химии».

Полина ФИЛИПОВА

Комментарий эксперта

Галина ТАРАСОВА, доктор медицинских наук, заведующая отделом Научно-клинического центра оториноларингологии ФМБА России:

– Если связать безудержный насморк с цветением растений многие еще могут, то связь с продуктами питания не столь очевидна. Хотя пищевая аллергия – явление достаточно распространенное. Она часто сопровождается высыпаниями на коже, но может проявляться заложенностью носа, насморком, сухим кашлем. Эти ее проявления действительно схожи с простудой и ОРЗ. Особенно часто их путают, когда болеет ребенок.

Между тем есть комплекс симптомов, который стопроцентно указывает на аллергию. Это приступы чихания, ринорея (обильное водянистое отделяемое из носа), которая длится больше пяти дней, слезотечение, зуд крыльев носа и глаз, затруднение носового дыхания. При этом температура не повышается.

Чаще всего аллергенами выступают коровье молоко, красные и оранжевые фрукты и овощи, рыба, креветки, шоколад, мед, яйца, злаки. Очень сильными аллергенами являются и антибиотики, и мед, так что принимать их надо с осторожностью. Довольно часто аллергические реакции вызывает не сам продукт, а различные пищевые добавки – красители, ароматизаторы, эмульгаторы или консервирующие средства.

Часто происходит расширение чувствительности за счет сходства структуры аллергенов. Тогда развивается перекрестная аллергия, когда реакция на растение провоцирует чувствительность к соответствующим продуктам. Метод лечения здесь один: выявить все возможные аллергены и избегать с ними контактов.

По данным ВОЗ, 30% населения Европы страдают от различных аллергических реакций. Возможно, это наша плата за достижения цивилизации. У жителей мегаполисов аллергия встречается в 6 раз чаще по сравнению с живущими в сельской местности. К сожалению, полностью излечиться от аллергии нельзя, а вот поддерживать состояние ремиссии, то есть не допускать клинических проявлений, можно, если следовать рекомендациям врача.

ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ - БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Если сто лет назад о шейном остеохондрозе люди вспоминали в преклонном возрасте, то сегодня двадцатилетний пациент с подобным диагнозом уже не редкость. Болезнь может приобрести такие масштабы, что без операции не обойтись. Поэтому необходимо как можно раньше обратить внимание на состояние своего позвоночника, на осанку, образ жизни.

Шейный остеохондроз при несвоевременном лечении является одной из главных причин инвалидности (около 40%). Инфаркт, инсульт, гипертония, вегетососудистая дистония – все это последствия того заболевания, которое почти никто всерьез не воспринимает, но которое является самым опасным типом остеохондроза.

Понятно, что от шейного остеохондроза нужно избавляться как можно быстрее. Для этого используют оптимальные и наиболее действенные средства: лекарства, лечебная гимнастика и, конечно, магнитное поле.

При шейном остеохондрозе официальная медицина рекомендует использовать аппарат ДИАМАГ (АЛМАГ-03), который воздействует сразу и на причину болезни, и на очаг заболевания. Без этого все остальные усилия могут оказаться напрасными.

«ДИАМАГ» дает возможность:

- улучшить кровообращение, наладив поступление питательных веществ и кислорода в головной мозг;
- остановить дальнейшее разрушение межпозвоночных дисков;
- восстановить ткани диска и его функции.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: остеохондроз шейного отдела позвоночника, головная боль, головокружение, бессонница.



Приобретайте ДИАМАГ (АЛМАГ-03) с гарантией 2 года

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

Наложением платежом с завода по адресу: 391351, Рязанская обл., р. п. Елатья, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

В интернет-магазинах: www.elamed-shop.ru www.elamed.com

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13. Официальный сайт www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Фитомуцил Холестенорм - холестерин и сахар под контролем!

Некоторое время тому назад в нашу жизнь стремительно ворвались фастфуды, расцветившие серую действительность красочными логотипами. Считалось признаком хорошего тона отметить там детский день рождения или сходить выходным днем пообедать.

Время шло, и со временем оказалось, что посещение фастфудов так же вредно для здоровья, как и привычки вроде курения и употребления алкоголя. На самом деле не только фастфуд, но любая еда, перенасыщенная жирами и углеводами, провоцирует повышение уровня холестерина и сахара в крови. А это уже прямая угроза здоровью сердца и сосудов!

Впрочем, никогда не поздно заняться собственным здоровьем! Это относится и к тем, кто уже выслушал предупреждения от врачей о повышенном уровне холестерина и сахара в крови, и к тем, у кого все в порядке.

На самом деле самое главное – ввести в свой рацион необходимое количество пищевых волокон (клетчатки), ведь для хорошего самочувствия человеку необходимо съедать 30–35 г клетчатки в день, но современный человек получает с пищей не больше 10 г.

Поэтому на помощь приходит Фитомуцил Холестенорм – натуральный препарат, содержащий оболочку семян подорожника Plantago Psyllium и фитостеролы. Благодаря повышенному содержанию клетчатки и фитостеролов он действует на организм

словно метла, выметающая избыточное содержание вредного холестерина. Происходит это оттого, что растворимые волокна клетчатки, попадая в кишечник, связывают и выводят жиры и холестерин, поступившие с пищей, а это, в свою очередь, уменьшает поступление холестерина в кровяные сосуды, на стенках которых он откладывается в виде бляшек. Фитостеролы дополняют действие клетчатки тем, что

замедляют процессы всасывания в кровь холестерина и его связывание с белками крови. Кроме того, Фитомуцил Холестенорм уменьшает всасывание сахара из кишечника и предупреждает резкое повышение уровня глюкозы в крови после еды. Как следствие колебания уровня глюкозы в крови уменьшаются, а это – неоценимая помощь всем тем, кто страдает сахарным диабетом и нарушением углеводного обмена.

Фитомуцил Холестенорм рекомендуется не только людям после 40 лет, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным уровнем холестерина и кровяного давления, а также больным сахарным диабетом 2-го типа и тем, кому надо контролировать уровень глюкозы и холестерина*.

Компания «PharmaMed» www.phytomucil.ru
Консультация специалиста
(495) 744-06-27

* Не является заменой лечению, назначенному врачом!



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Косметологи нередко употребляют словосочетание «лечение целлюлита». Но вообще-то это не болезнь. Правда, женщинам от этого не легче. Им все равно хочется поскорее избавиться от него. Какие домашние средства нам в этом помогут?

ЧЕМ раньше мы объявим войну целлюлиту, тем больше шансов у нас на победу, – это общеизвестный постулат. Однако, если вы хотите, чтобы победа была окончательной и бесповоротной, меры борьбы против апельсиновой корки в зоне галифе нужно принимать не поодиночке, а все сразу.



1. Правильное питание

Прежде всего сокращаем количество соли, которая задерживает жидкость в организме, меньше едим легко усвояемых углеводов, так что о булочках и тортах придется забыть. Также жирные свинину и говядину заменяем куриной грудкой, стараемся исключить жареное, все блюда готовим на пару, запекаем в духовке или просто отвариваем. А вот фрукты и овощи можно есть сколько угодно. Они обладают отрицательной калорийностью, то есть на их переваривание уходит больше калорий, чем в них содержится. Кроме того, в них много клетчатки, которая улучшает работу кишечника.



2. Самомассаж

Массаж начинаем с легких поглаживаний снизу вверх. Они подготовят ткани к более энергичным воздействиям. После поглаживаний можно приступать к разминаниям и постукиваниям. Заканчиваем массаж растираниями. Для усиления эффекта можно использовать ручные массажеры и специальный антицеллюлитный крем с экстрактами конского каштана, плюща, эфирных масел кипариса, лаванды, можжевельника, герани, корицы. Однако, чтобы не навредить, внутреннюю поверхность бедра, где проходят кровеносные сосуды, обходим или массируем ее в щадящем режиме. Массаж ускорит распад жировых клеток в подкожно-жировой клетчатке, улучшит отток застойной жидкости из тканей, поможет вывести продукты обмена веществ, восстановит тонус мышц и эластичность кожи.

Интересно

- В той или иной степени целлюлит встречается у 80–95% женщин, его появление связано прежде всего с выработкой женских гормонов эстрогенов и пролактина. Кроме того, у женщин само строение соединительной ткани подкожно-жировой клетчатки располагает к целлюлиту: у них более крупные жировые дольки и каркас соединительнотканых перегородок имеет менее жесткую структуру, чем у мужчин, из-за чего и появляется бугристый рельеф при увеличении жировых клеток.
- Чаще всего целлюлит возникает в период гормональных всплесков:
 - в 12% случаев он проявляется у девочек-подростков во время полового созревания;
 - в 20% случаев его появление связано с беременностью и родами;
 - у 25% женщин он возникает в период менопаузы.
- Целлюлит как косметическая проблема имеет точную дату рождения – 1973 год. Именно тогда француженка Николь Ронсар опубликовала ставшую бестселлером книгу «Целлюлит». Уже тогда автор назвала не только основные признаки целлюлита, но и причины, его вызывающие. Среди прочих значились гиподинамия и высококалорийная пища, курение, алкоголь и кофеин. Кроме того, Ронсар утверждала, что целлюлитные узелки накапливают токсины. С тех пор борьба с целлюлитом приобрела мировой масштаб.

Сгладим рельеф

5 способов избавиться от целлюлита



фото Legion-media

Улучшить состояние кожи поможет скраб из соли и меда

каштана, плюща, эфирных масел кипариса, лаванды, можжевельника, герани, корицы. Однако, чтобы не навредить, внутреннюю поверхность бедра, где проходят кровеносные сосуды, обходим или массируем ее в щадящем режиме. Массаж ускорит распад жировых клеток в подкожно-жировой клетчатке, улучшит отток застойной жидкости из тканей, поможет вывести продукты обмена веществ, восстановит тонус мышц и эластичность кожи.



3. Физические нагрузки

Особенно подойдут аэробные нагрузки, быстро сжигающие жировые запасы: плавание, велосипед, танцы, лыжи, коньки, ролики, бег трусцой, спортивная ходьба, джоггинг (ходьба со специальными палками), баскетбол, волейбол. Из упражнений выбираем те, которые направлены на укрепление пресса, на подтягивание мышц бедер и ягодиц.



4. Водные процедуры

Температура и вода – вот что расшевелит жировые клетки. Так что ванна – отличное средство против целлюлита, особенно если в воду добавлен экстракт водорослей, морская соль и эфирные масла – прежде всего цитрусовые: они помогают укрепить поверхностные кровеносные сосуды, тем самым улучшая кровообращение. А после ванны встаем под контрастный душ. Он прекрасно тренирует сосуды и тонизирует кожу.



5. Косметические средства

Водорослевые обертывания обеспечивают эффект дренажной системы. Для них прежде всего используются фукус и ламинария (морская капуста), которые содержат много йода,

Кстати

Что приводит к целлюлиту

- **Изменение гормонального фона.** Гормональная перестройка в подростковом возрасте или при беременности, снижение функции щитовидной железы, а также изменения в период менопаузы нарушают баланс между расщеплением и образованием жира.
- **Гиподинамия.** Уменьшение энергозатрат приводит к накоплению жира. Из-за нехватки физических нагрузок мышцы теряют тонус, хуже прокачивают кровь, что приводит к задержке лимфы в тканях.
- **Переедание.** Большое количество мучного и сладкого, жирных мясных блюд приводит к быстрому увеличению жировых клеток. Употребление большого количества соли и консервированных продуктов ведет к нарушению водно-солевого обмена в организме, застою жидкости и ухудшению оттока лимфы.
- **Курение.** Никотин вызывает спазм сосудов и капилляров, а также разрушает витамин С, из-за чего сосуды становятся более ломкими. А еще курение приводит к связыванию кислорода, что ухудшает обменные процессы.

имеющего хороший липолитический эффект, и другие вещества, которые воздействуют на рецепторы жировой клетки, заставляя ее сокращаться. Также можно сделать обертывание из меда, добавив в него имбирный порошок, сухую горчицу, молотый кофе, порошок сушеного сладкого перца (на 1 часть меда 1 часть порошка). Смесь наносим на тело, сверху накладываем пищевую пленку и одеяло. Лежим 20 минут, а затем смываем.

Разгладить бугристый рельеф поможет и скраб. Отличный скраб получается из кофейной гущи, оставшейся на дне турки после варки кофе. Можно также использовать морскую соль с медом (2 ст. ложки меда и столько же соли). Методично втираем скраб в проблемные места круговыми движениями. Такую процедуру проводим 1–2 раза в неделю.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Освежить цвет волос



Хочется изменить цвет волос, но боюсь, что краска окончательно погубит и без того очень плохие волосы. А есть ли какие-то щадящие способы окрашивания?

Елена, Каргополь

Отвечает стилист Лидия ЖАРКОВА:

– Действительно, краска для волос меняет их структуру, делает их более ломкими. Вместо нее вы можете использовать оттеночные тоники, бальзамы, муссы или шампуни. Эти средства, конечно, не всемогущи, то есть с их помощью нельзя жгучую брюнетку превратить в платиновую блондинку. Но они способны освежить цвет волос, сделать его более насыщенным, изменить его на несколько тонов, слегка замаскировать седину или убрать желтизну окрашенных волос, если они выгорели на солнце. Содержащийся в этих средствах пигмент окрашивает только поверхностные слои волоса, не доходя до стержня. Кроме того, оттеночные средства не содержат аммиака, поэтому не повреждают структуру волоса. После них волосы не требуют восстанавливающего ухода. Правда, в отличие от перманентных красок для волос оттеночные средства менее стойкие. Их эффект сохраняется от двух недель до полугода месяцев, и с каждым мытьем головы краска понемногу смывается, бледнеет.

Хочется только предостеречь тех, кто красит волосы перманентной краской. Им не стоит пользоваться оттеночными средствами с натуральными компонентами перед перманентным окрашиванием: есть риск получить совершенно непредсказуемый цвет.

Нежные пяточки



Мне приходится очень много ходить, и, хотя я регулярно ухаживаю за ступнями, победить мозоли и натоптыши обычной пемзой не удается. Посоветуйте, пожалуйста, чем можно размягчить пятки.

Ирина Александровна, Верея

Отвечает мастер по педикюру Марина КЛЫЧКОВА:

– Попробуйте сделать на ночь маску на ступни. Она хорошо размягчает загрубевшую кожу. Только сначала хорошенько распарьте ноги в теплой воде, в которую добавьте пару чайных ложек пищевой соды, и обработайте ступни пемзой. Вот несколько доступных рецептов масок, размягчающих мозоли и натоптыши:

- 100 г клюквенного сока, 3–4 ст. ложки картофельного крахмала;
- 2 луковицы среднего размера, измельченные в блендере;
- 100–150 г квашеной капусты с 2 ст. ложками любого растительного масла (если у вас трескаются пятки, лучше взять тыквенное);
- пара натертых на мелкой терке сырых картофеля с соком половины лимона, яичным желтком.

Делайте такие маски один раз в неделю, и вы забудете о своих проблемах.

Так ли уж нужны солнцезащитные очки ребенку? И если да, то с какого возраста? Чем они должны отличаться от взрослых и что важно учитывать при их выборе? Давайте разбираться.

Наш эксперт – детский врач-офтальмолог Марина ВЛАДИМИРОВА.

Утром или днем?

Многие мамы считают: пока ребенок маленький, солнечные очки ему ни к чему. Лучшая защита – бейсболка. Офтальмологи с ними не согласны. Они убеждены: приучать кроху к солнцезащитным очкам нужно с года. Ведь чем младше ребенок, тем восприимчивее его глаза к солнечным лучам.

Кстати, утреннее и вечернее солнце не менее вредно, чем полуденное: воздействие ультрафиолета на глаза сильнее, когда оно находится на их уровне. И пока не сформирован до конца хрусталик (своего рода «фильтр», защищающий структуру глаза), он не может полноценно выполнять «свою обязанность» – у детей до 10 лет три четверти вредного излучения беспрепятственно попадает на сетчатку. А это может быстро привести к ожогу роговицы, а в будущем спровоцировать ухудшение зрения и серьезные заболевания глаз.

Важные нюансы

В очках от солнца главное – качество линз, вне зависимости от того, будет их носить взрослый или ребенок. Но об этом позже. А вот что касается оправ, их выбор для малышек имеет свою специфику. Можно купить очки с мягким обхватывающим ободком (без заушников) или оправу из гипоаллергенного эластомера с фиксирующей пластиковой лентой, обхватывающей голову сзади. Есть оправы с заушниками регулируемой длины, с вращающимися наконечниками заушников. Очки будут для малыша комфортнее,

Под защитой

Зачем ребенку солнечные очки



Уровень поглощения УФ в детских очках должен быть не ниже 70%

если на перемычке оправы есть вставка из мягкого материала, – они не соскальзывают с носа.

Важный нюанс – травматическая безопасность: для детишек до 3 лет предпочтительнее модели, в которых нет соединения между рамкой оправы и заушниками. Вообще для детей лучше всего приобретать очки с поликарбонатной оправой – они обладают высокой устойчивостью к ударным нагрузкам. Малыши в таких очках смогут бегать и играть, и вам не нужно будет думать о том, что очки слетят с любимого чада в самый неподходящий момент. К тому же из-за маленького роста ребенок часто вынужден

смотреть снизу вверх. Важно, чтобы его взгляд не скользил поверх очков, поэтому их линзы должны быть достаточно «высокими».

Нравится – не нравится

В более старшем возрасте ребенок может оценить удобство оправы сам – только перед покупкой обязательно меряйте несколько пар, чтобы ему было что с чем сравнивать.

Теперь о линзах очков. Для детей любого возраста (и для взрослых тоже) они должны быть из поликарбоната, а не из акрила, который практически не задерживает вредное излучение. Сегодня выпускают линзы различных цветов и оттенков – розового, синего, сиреневого, серебристого, оранжевого. Зеленые покрытия отфильтровывают больше ультрафиолетового и инфракрасного излучения. Желтые и оранжевые обладают недостаточной фильтрационной способностью и подходят для неяркого солнца. Синие или голубые скорее выполняют функцию модного аксессуара, а не защитную.

Кстати, для подростка хороший вариант – очки с зеркальным покрытием, когда на внешнюю поверхность линз нанесен слой из мельчайших частиц металла, которые защищают не только от УФ-лучей, но и от инфракрасного излучения.

Про минус, плюс и прочее

Если у ребенка близорукость или дальнозоркость, обычно родители заказывают ему очки с диоптриями, линзы которых тонированы. Гораздо универсальнее – «хамелеоны»: очки с фотохромными линзами, которые сами приспособиваются к изменениям интенсивности света – на солнце темнеют, в тени или помещении светлеют. В этом случае снижается нагрузка на глаза, зрительная утомляемость, повышается контрастность зрения.

Школьники сегодня нередко носят контактные линзы, часто с УФ-фильтром, многие родители полагают, что этого для защиты достаточно. Ничего подобного! Линзы закрывают лишь область сетчатки глаза, а не все глазное яблоко, поэтому солнцезащитные очки необходимы.

● На заметку

Покупать солнцезащитные очки для ребенка нужно только в специализированных магазинах оптики.

Здесь ребенку правильно измерят расстояние между зрачками и подберут соответствующие очки. Центр линзы обязательно должен совпадать с центром зрачка.

В магазинах оптики очки можно проверить на специальном устройстве на уровень поглощения УФ – для детей он должен быть не ниже 70%.

Специализированные магазины всегда имеют сертификат качества на продукцию.

Ольга АНДРЕЕВА

ЭКОНОМИЯ НЕ ИСКЛЮЧАЕТ КАЧЕСТВА

Весна и лето – пора массовых ремонтов квартир. Если вы планируете обновить жилище, сейчас время прикинуть варианты, закупить необходимые материалы.

Как правильно сориентировать среди их многообразия? На вопросы читателей отвечает эксперт по строительным материалам Дмитрий БРАГИШ.

Испытание на прочность

Летом собираемся менять полы в квартире: замахнулись на паркетную доску, но у нас двое маленьких детей и собака – выдержит ли это капризный паркет?
Игорь, Псков

– С точки зрения практичности в вашей ситуации паркетная доска – не лучший

Сезон ремонта

вариант. Катание машинок, «роняние» игрушек, беготня и игры с собакой – все это приведет к тому, что пол быстро потеряет свой лоск, на паркете появятся царапины, вмятины. Пара лет – и придется его шлифовать, покрывать лаком. А это, между прочим, новые расходы, и немаленькие.

Лучше постелить ламинат высокого класса: он, кстати, отлично имитирует натуральное дерево, у него высокая устойчивость к ударам, царапинам. Во всяком случае, для детской это оптимальный материал. Кроме того, ламинат гигиеничнее паркета – при таком покрытии можно делать влажную уборку каждый день, а пока дети маленькие, да еще и собака в доме, это немаловажно.



Флизелин или бумага?

Какие обои сейчас считаются наиболее экологичными?
Тамара, Москва

– Если говорить о недорогом ремонте, первенство по безопасности – за бумажными. Правда, они недолговечны. Хорошо «ведут» себя в доме флизелиновые обои, они производятся из целлюлозы, иногда с добавлением полимерных материалов. Набирают популярность обои на пробковой основе, этот материал помимо прочего обладает звукоизоляционными и теплоизоляционными свойствами. Ассортимент их широк, что дает возможность интересным дизайнерским решениям. И, наконец, элитный вариант – текстильные обои. Экологично, красиво, но очень дорого!

На вид и цвет...

В предыдущий ремонт мы выровняли стены в квартире и оклеили их обоями. Теперь хочется вместо обоев их покрасить – мне кажется, это более стильно и современно. Нужно ли специально готовить стены к такому ремонту и как выбрать краску с оптимальным соотношением цены и качества?

Галина, Санкт-Петербург

– После снятия обоев на стенах неизбежно остаются вмятины и глубокие царапины. Эти неровности необходимо зашпательвать, ошкурить и обязательно покрыть грунтовкой. Цена красок для внутренней отделки помещений существенно отличается, но можно без ущерба для качества ремонта сэкономить значительную сумму, подобрав для разных поверхностей и типов помещения разные краски.

Один из важных параметров краски – ее износостойкость. Чем чаще вы будете мыть стену, тем выше должна быть у краски стойкость к истиранию. Этот показатель в разы увеличивает цену. Для спальни и гостиной он не имеет особого значения, можно использовать обычную

водоэмульсионную краску или дисперсионную на основе ПВА. А вот для кухни лучше купить водоэмульсионную латексную или силиконовую краску – такое покрытие выдерживает частое мытье.

Еще один важный показатель – укрывистость краски, то есть ее «способность» качественно, равномерно и полностью закрашивать поверхность. Чем выше укрывистость, тем меньше расход краски.

И последнее. Лучше покупать краску известных производителей. Она несколько дороже, но именно таким образом вы получите наилучшее соотношение цены и качества.

Подготовила
Ольга ФИЛАТОВА



АЗБУКА ВКУСА

Хотите перекусить на скорую руку? Тогда вам стоит знать, какие опасности таит аппетитный гамбургер или хот-дог. Возможно, это поможет вам сделать выбор в пользу яблок или морковки.

Быстро, вкусно, вредно

Чем грозит любовь к фастфуду

Хот-дог

В среднем в порции:
280 ккал
25 г жиров

Опасности

● **Сосиска.** Для производства сосисок часто используют мясо плохого качества, а для улучшения вкуса и внешнего вида добавляют различные стабилизаторы, ароматизаторы и другие химические добавки.

● **Булочка.** Содержит много простых углеводов, которые, попадая в организм, вызывают резкий подъем уровня глюкозы в крови и способствуют созданию жировых отложений.

Совет

✓ Попросите продавца не поливать ваш хот-дог кетчупом, горчицей или майонезом. Горчица и кетчуп содержат слишком много соли, что может привести к повышению артериального давления, а майонез добавит лишних жиров.

● Откажитесь от хот-догов, приготовленных из жареных сосисок. Они более жирны. Кроме того, в процессе обжаривания в продуктах образуются вредные вещества – канцерогены, которые увеличивают риск возникновения онкологических заболеваний.



Пицца с колбасой

В среднем в порции:
420 ккал
30 г жира

Опасности

● **Начинка.** Копченые колбасы, которые добавляют в пиццу, содержат огромное количество консервантов, соли и красителей.

● **Сыр.** В 100 граммах сыра содержится около 30 г жиров. Прибавьте к этому жиры, которые входят в состав салами (а их тоже немало), и получится вовсе не диетическое блюдо.

✓ **Совет**
Выбирайте пиццу на тонком тесте, лучше вегетарианскую.



Картошка фри

В среднем в порции:
340 ккал
17 г жира

Опасности

● **Картошка.** Все блюда, которые готовят в масле, впитывают огромное количество жира. А это лишние калории, избыточный холестерин и нагрузка на пищеварительную систему. Кроме того, в процессе повторного разогрева масла в нем образуются канцерогены.

● **Соус.** Некоторые соусы, типа сырного, содержат не меньше жира, чем, например, майонез.

✓ **Совет**
Покупайте детские порции, откажитесь от жирных заправок. Самый безобидный вариант соуса – горчица.



Бургер

В среднем в порции:

- Обычный сэндвич: 255 ккал, 10 г жира
- Двойной сэндвич с сыром: 510 ккал, 26 г жиров

Опасности

● **Котлета.** Съев всего лишь два бургера, вы исчерпаете дневной лимит соли. Кроме того, избыточное количество жиров в котлете приводит к повышению уровня вредного холестерина в крови и, как следствие, к проблемам с сердцем и сосудами.

● **Булочка.** Румяная корочка на булке – показатель того, что в нее положили довольно много сахара. А это лишние калории.

Совет

✓ Старайтесь не перекусывать бургерами чаще одного раза в месяц. Чтобы сократить калорийность своего обеда, снимите с сэндвича верхнюю часть булки.

Подготовила
Александра БОРИСОВА
Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Татьяна Полякова:

– К фастфуду я отношусь отрицательно. Это суррогат еды. Лучше потерпеть и поесть в приличном месте, нежели есть эту еду. Лучше даже поголодать и вспомнить, что поститься полезно. Даже чай пить не стоит, он там тоже гадкий.

Чем еще вредит быстрая еда?

Скрытые калории

Запивая свой обед колой или молочным коктейлем, стоит помнить о том, что эти напитки содержат много сахара. Один стакан коктейля – это примерно 6 кусочков рафинада.

Усилители вкуса

Их частенько добавляют в блюда фастфуда. Обычная еда на этом фоне кажется слишком пресной и хочется вновь перекусить чем-то вредным.

Спешка

Чувство насыщения приходит лишь спустя некоторое время после еды. Поэтому, питаясь в спешке, вы рискуете переесть. К тому же, не пережевывая пищу тщательно, вы даете лишнюю нагрузку желудку, который может ответить вам на это обострением гастрита, поносом или запором.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru



ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

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



6+

на правах рекламы

Разгрузка – лишняя нагрузка

Почему не стоит проводить дни на яблоках или кефире

Говорят, разгрузочные дни помогают быстро и безболезненно избавиться от 2–3 кг. Но стоит ли в это верить?

Сделано в СССР

– За рубежом про разгрузочные дни никто не слышал. Это исключительно русское изобретение, – утверждает диетолог, доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ. – Они были разработаны в 30-е годы XX века профессором М. И. Певзнером и являлись частью лечебной диеты № 8, предназначенной для борьбы с ожирением. Всю неделю больной должен был есть низкокалорийную, но разнообразную пищу, а один день проводить на определенном продукте. Это могли быть 1,5 кг яблок, 2 кг овощей, 1,5 л кефира, 800 г творога – главное, чтобы энергетическая ценность не превышала 500–600 ккал.

Прошло время, и диета № 8 «ушла в народ». Но основной ее рацион без помощи специалиста разработать было сложно, поэтому про него быстро забыли. А вот разгрузочные дни, напротив, завоевали необыкновенную популярность из-за своей простоты.

– За один день на яблоках или кефире человек сбрасывает от одного до трех килограммов, – замечает диетолог Елена ТИМОФЕЕВА. – Но давайте разберемся, что именно он теряет. Чтобы «ушел» 1 кг жира, необходимо потратить примерно 7000 ккал. Просто ограничивая себя в еде, израсходовать столько энергии за сутки нереально. А вот «выгнать» 3 л жидкости несложно. Так что разгрузочные дни избавляют нас в основном от воды.

Дубинушка, ухнем!

Любые резкие ограничения в пище – стресс для организма. И разгрузочные дни – не исключение.



Необходим не «отдых» от пищи, а умеренность

– Эти дни напоминают мне средневековый метод лечения заикания, когда заику били по голове дубиной, – говорит Михаил Гинзбург. – Возможно, кто-то переставал заикаться, но чаще всего такое «лечение» вызывало множество осложнений. Вот и разгрузочные дни помогают немногим, но могут сильно навредить.

Нередко худеющий человек именно после разгрузки срывается и начинает есть все подряд, снова набирая вес. Запретный плод сладок: стоит нам наложить табу на какой-то продукт – и его хочется еще больше.

С утра до вечера

Еще одна проблема разгрузочных дней – чувство голода. Яблоками не очень-то наешься. Нередко у тех, кто решил денек провести на фруктах, все положенные 1,5 кг заканчиваются уже к полудню.

– Мы терпим ровно до вечера, хотя утром проснулись с твердым желанием соблюсти ограничения, – объясняет Михаил Гинзбург. – Причина

в нашей природе. В ранние часы организм настроен на расход жира, поэтому мы легко довольствуемся самым малым количеством еды. Но к вечеру мы все больше нуждаемся во внешних источниках энергии. Что касается внутренних источников, а именно ненавистного нам жира, то организм всячески старается его сберечь и при малейшей возможности пополнить запасы.

Организм чище не станет

Получается, разгрузочные дни не способствуют похудению. Но, может быть, они хороши для очищения и омоложения организма?

– Даже не мечтайте, – предупреждает Елена Тимофеева. – Улучшить состояние кожи, волос и ногтей можно только с помощью сбалансированного питания. Мы должны

ежедневно обеспечивать организм всем необходимым. Запасы белков, минералов и витаминов невелики, и их дефицит наступает очень быстро, а это прямой путь не только к ухудшению состояния кожи, но и к заболеваниям. Самая опасная ситуация – когда разгрузочные дни идут один за другим, а ведь именно так построено большинство диет.

Костыли для худеющих

Диетологи уверены: организму необходим не «отдых» от пищи, а умеренность.

– К сожалению, сегодня понятие умеренности непопулярно, – вздыхает Елена. – В моде всевозможные чистки, которые научно никак не обоснованы и которые, на мой взгляд, являются полной чепухой. Популярность разгрузочных дней связана с верой людей в чудо. Куда проще разок отмучиться, чем изо дня в день себя контролировать. Но чудес не бывает, и разгрузочные дни подобны костылям: передвигаться по-прежнему не делают, но походку легкой не делают. Они не меняют рацион, не учат правильно питаться, а потому с таким трудом потерянные килограммы возвращаются вновь и вновь. Куда разумней раз и навсегда внести небольшие изменения в питание – и стать стройными и здоровыми.

Евгения ДАНИЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Диета после сорока

? Мне недавно исполнилось сорок. Лишнего веса нет, но вижу, что фигура начала «расплываться». Как питаться, чтобы оставаться в форме?

Нина, Астрахань



Отвечает специалист по питанию, директор Клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

– С возрастом обмен веществ замедляется, поэтому после сорока нужно снизить суточную калорийность рациона. Даже если вы не страдаете от лишнего веса, постарайтесь употреблять на 300–400 ккал меньше, чем раньше.

Стоит позаботиться еще и о том, чтобы в вашем меню присутствовало достаточно витаминов, микроэлементов и других полезных веществ.

Психотерапевты считают этот возраст кризисным (возможно, это объясняется изменениями гормонального фона, причем как для женщин, так и для мужчин) и предлагают увеличить потребление продуктов, способных уберечь от депрессии и перепадов настроения. Их можно найти в таких продуктах, как овсянка, индейка, красный болгарский перец.

После сорока нужно ограничить потребление мяса, отдавая предпочтение рыбе. Полиненасыщенные жиры, содержащиеся в ней, улучшают работу сердца и сосудов, активизируют память, поддерживают мыслительные способности. Но если вы хотите сохранить хорошую фигуру, к выбору рыбы нужно относиться внимательно. Вместо жирной семги или палтуса лучше приготовить камбалу, треску, судака или хека.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Татьяна Полякова:

– Я не сильно озабочена здоровым образом жизни, например, люблю сладкое. Мне кажется, надо любопытно к себе относиться и изучать, что тебе вредно, что полезно, но не злоупотреблять этим. А еще – с юмором относиться ко всему, в том числе и к своим недостаткам.

ДИВАЗА

современный ноотропный препарат, нормализует мозговое кровообращение

Голова ясная – жизнь прекрасна!

рекомендуется курсовой прием

* Коррекция эмоциональных и когнитивных нарушений у пациентов с хронической ишемией головного мозга. Р. КАМЧАТНОВ, О. В. ВОРОБЬЕВА, А. П. РАЧИН. Журнал неврологии и психиатрии, 4, 2014

горячая линия: 8 (495) 681-93-00

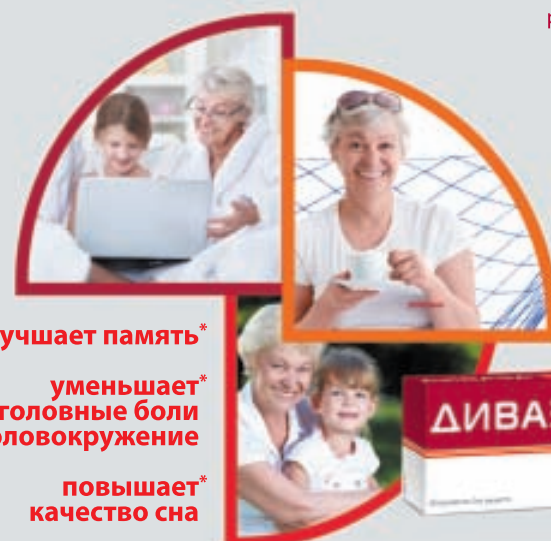
www.materiamedica.ru



улучшает память*

уменьшает* головные боли и головокружение

повышает* качество сна



реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РУ ЛСР-006646/10-090710



КАРЬЕРА

Весенние субботники благополучно дожили до наших дней, хоть и перестали быть столь распространенными, как во времена СССР. Как правило, служащих государственных предприятий привлекают к уборке или благоустройству территории. Впрочем, бывает, что и работников частных фирм просят выйти на работу в законный выходной.

Немного истории

Традиция проводить субботники досталась нам в наследство от советского прошлого. Первый субботник 12 апреля 1919 года организовали рабочие в депо станции Москва-Сортировочная. 15 человек после окончания смены вернулись в цех и бесплатно отремонтировали несколько паровозов. Произошло это событие в ночь на субботу, откуда и произошло название субботник.

Со временем движение стало более массовым, а после того как в 1920 году в субботнике принял участие сам Ленин, традиция время от времени выходить на работу в выходные дни прижилась окончательно.

Впрочем, нечто похожее на коммунистические субботники существовало в России и раньше. Задолго до революции крестьяне собирались для проведения общественных работ, например для строительства храма или вырубке леса. Называлось такое мероприятие толока. Работали добровольно и бесплатно, а заканчивалась толока всеобщим гуляньем. Как и советские субботники, которые вначале были добровольными, со временем толока тоже превратилась

Статистика

По данным социологов, 80% россиян уверены, что субботники нужны. В то же время 47% россиян признались, что за последние 2-3 года ни они, ни их родственники в субботниках по уборке придомовых территорий или городских улиц не участвовали.

Согласно данным исследования, положительнее всех к субботникам относятся жители сельской местности в возрасте 55 лет и старше. Наименьшее количество тех, кто считает, что такие акции нужны, отмечено среди жителей городов с населением до 100 тысяч человек в возрасте 18-24 лет.

Все – на субботник!

Зачем работать в выходной



Фото: Legion-media

Интересно

До прихода советской власти слово «субботник» имело другое значение. Так гимназисты называли коллективную порку, которую устраивало им начальство за проступки, совершенные в течение учебной недели.

в дополнительную повинность для крестьян, которая исчезла только после отмены крепостного права.

А что мне за это будет?

По закону работа в выходные дни должна оплачиваться в двойном размере. Однако в случае с субботниками право сотрудника на дополнительную оплату соблюдается далеко не всегда. Ведь формально вы отправляетесь убирать территорию вокруг вашего предприятия добровольно.

Стоит знать о том, что заставить вас выйти на субботник, если вы этого не хотите, нельзя. Незаконным будет и лишение премии и прочих материальных выплат тех, кто отлынивает от работы в выходной.

Впрочем, настаивать на соблюдении своих прав или откровенно саботировать мероприятие уместно далеко не всегда. Ведь, если вы демонстративно отказываетесь от участия в ежегодном субботнике, хорошего отношения со стороны начальства ждать не приходится.

Другое дело, если руководство вашего предприятия злоупотребляет терпением своих служащих и устраивает субботники чуть ли не каждую

неделю. В этом случае возмущение работников будет вполне понятным. Но, перед тем как донести свою позицию до шефа, лучше заручиться поддержкой коллег. Чем больше будет недовольных, тем быстрее начальство пойдет навстречу коллективу.

Искусство отдыхать

Итак, вы решили принять участие в субботнике. Это означает, что у вас останется всего лишь один выходной. К его планированию нужно подойти особенно ответственно, ведь, если вам не удастся полноценно отдохнуть, следующая рабочая неделя окажется тяжелой.

● Начинать расслабляться уже в субботу вечером. Причем лучше не проводить остаток дня дома перед телевизором. Ведь тогда этот вечер ничем не будет отличаться от буднего. После субботника сходите в кино, кафе или в гости. Смена обстановки поможет вам как бы удлинить свой единственный выходной.

● Не стоит посвящать воскресенье уборке, глажке и другим домашним хлопотам. Лучший отдых – это перемена деятельности, а метлами и граблями вы орудовали накануне!

● Не нужно впадать и в другую крайность и проводить оставшийся выходной, лежа в постели. Чтобы выходной казался длиннее, день должен быть насыщенным!

● Конечно же, в единственный выходной нужно выспаться. Но лучше все-таки подняться с кровати не слишком поздно. Иначе заставить себя лечь спать вовремя будет непросто. А впереди – рабочая неделя.

● Конечное же, в единственный выходной нужно выспаться. Но лучше все-таки подняться с кровати не слишком поздно. Иначе заставить себя лечь спать вовремя будет непросто. А впереди – рабочая неделя.

Кстати

Традиция устраивать субботники существует не только в нашей стране. Нечто похожее на наши субботники проводят в США. Там ежегодно устраивают День земли, когда все желающие принимают участие в озеленении ближайших улиц. По странному совпадению День земли приходится на 22 апреля – день рождения Ленина (именно к этой дате было приурочено большинство коммунистических субботников).

Добровольно участвовать в общественных работах принято также в Норвегии, Финляндии и Японии.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Живу прошлым



Несколько месяцев назад ушла с работы, где трудилась много лет, но никак не могу мысленно распрощаться с этим местом. Все еще живу старыми проблемами, постоянно тянет позвонить коллегам, хотя вроде бы и незачем.

Нина, Москва



Отвечает психолог, семейный арт-терапевт, бизнес-тренер Ольга ЗАВОДИЛИНА:

– Забыть работу, которой вы отдавали много сил, времени и эмоций, час-

то бывает непросто. Попробуйте себе помочь при помощи одной из психологических техник. Представьте себе свою старую работу. Вот ваш стол у окошка, вот уютное кресло, вот компьютер, а вот и вы сидите в офисе и составляете важный отчет. Представили? А теперь попробуйте мысленно забрать себя со всем хорошим, что принадлежит вам, из этого

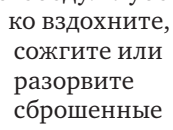
места. Как говорится: «Все свое беру с собой!»

Вполне вероятно, что вы почувствуете некий дискомфорт в теле, как будто невидимые нити

связывают вас с прежней работой. Разрубите эту связь воображаемым мечом. Многим такое упражнение кажется слишком сложным – вообразить большое количество деталей под силу не всем.

Тогда попробуйте провести ритуал на физическом уровне. Попросите кого-то из близких несильно связать те части вашего тела, где вы чувствуете привязку к прошлой работе, веревкой или нитью.

Представьте, что эти путы привязывают ваши руки или ноги к старой работе. Сдвиньте их, скиньте с себя, стараясь не разорвать, а именно снять. Затем подышите, дайте себе почувствовать свободу. Глубоко вздохните, сожгите или разорвите сброшенные нити.



Ольга ТУМАНОВА

16+

ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

ВЕСНА

с Комедия ТВ!!!

НЕ ЗАБЫТЬ:

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

www.comedytv.ru | www.161-161.ru | www.161.comedytv.ru

КРУПНОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ

Не оправдал доверия

Как избежать разочарований после близости

Первый интимный контакт между мужчиной и женщиной порой связан с досадными недоразумениями и горькими разочарованиями... В чем причина этого явления? Почему любящие люди огорчают друг друга в постели?

Наш эксперт – сексолог **Вадим АНТОНОВ**.

Будто в кино

На приеме у сексолога Степан не мог скрыть своего разочарования после первого интимного контакта с Жанной. «Перед тем как оказаться в постели, мы прекрасно общались друг с другом. Жанна показалась мне интеллигентной, нежной, трепетной, немного застенчивой девушкой. Именно за эти качества я ее и полюбил!» – поделился своим опытом с врачом 22-летний студент.

По словам Степана, во время их первой интимной встречи, которая произошла в загородном доме отдыха, Жанна проявила себя совсем по-другому: «Я ожидал оказаться в постели со скромной барышней, только открывающей для себя мир чувственных радостей. А Жанна вела себя очень самоуверенно и развязно. Она постоянно требовала от меня попробовать новые позы, в том числе весьма экзотические, пыталась координировать каждое мое движение, громко стонала и кричала. Я ощущал себя не в постели с любимой девушкой, а на съемках «фильма для взрослых».

Слишком опытная

«Многие мужчины мечтают о встрече с чувственной женщиной, проявляющей инициативу в постели и не боящейся

экспериментов. Но все должно быть в меру», – пожаловался Степан.

Молодой пациент добавил, что причиной его визита к сексологу стало не только разочарование от интимного свидания. Он утратил доверие к своей подруге. «Понимаете, доктор, Жанна говорила мне, что до меня у нее был всего один мужчина. Но ее раскрепощенное, даже вульгарное поведение в постели свидетельствовало совсем о другом. Получается, что она меня обманула?»

Во время первой встречи трудно достичь гармонии

Удивительные превращения

Мужчинам, испытывающим подобные сомнения в целомудренности своих подруг, стоит знать, что, если девушка ведет себя в постели раскованно и даже бесцеремонно, это не значит, что у нее было много мужчин.

Часто поведение человека в интимной обстановке существенно отличается от манеры общения, типичной для него в повседневной жизни. Рубашка-парень, балагур и весельчак может оказаться закомплексованным тихоней. А «кисейная барышня», офисный «синий чулок», вдруг превращается в секс-бомбу с неукротимой энергией и неудержимым полетом фантазии.

Разумеется, Степан должен сам решать, хочет ли он поддерживать отношения с Жанной. Или для него будет лучше отправиться на поиски новой подруги. Но в любом случае ему нужно научиться быть



готовым к сюрпризам в постели, спокойно и деликатно принимать неожиданное поведение партнерши.

Интимная жизнь потому и прекрасна, что постоянно дарит нам новые открытия, показывает вроде бы знакомого человека с необычной стороны. От обоих партнеров требуется сочетание открытости и деликатности.

Вполне возможно, что активно-боевое, развязно-«театральное» поведение Жанны было связано не с «переизбытком» опыта, а, наоборот, с его недостатком. Девушка хотела понравиться новому кавалеру, показать себя умелой любовницей – и достигла противоположного эффекта.

Чего мы боимся?

Первый интимный контакт в «свежеиспеченной» паре почти всегда связан не только со сладкими ожиданиями, но и с тягостными опасениями. Представительницы прекрасного пола боятся, что мужчина будет разочарован, когда увидит даму обнаженной. Барышням кажется, что интимный контакт может быть омрачен, если кавалер обратит внимание на целлюлит, растяжки на животе, дефекты кожи. Главный источник эмоционального напряжения у доблестных рыцарей – боязнь проблем с эрекцией.

На самом деле все эти опасения, как правило, лишены

оснований. Если женщина привлекла мужчину в одежде, то обязательно понравится и в образе ню. Сексуальное возбуждение при первом интиме настолько велико, что кавалер просто не заметит мелких физических недостатков.

Мужчинам также не стоит опасаться провалов во время первого раза. Даже если из-за волнения проблемы с эрекцией возникнут, их легко можно преодолеть во время последующих встреч.

На одной волне

Гораздо серьезнее другая проблема: во время первой интимной встречи двум половинкам бывает трудно достичь эмоциональной гармонии, оказаться на одной волне. Оба могут достигнуть оргазма, но остаться разочарованными, так как они ожидали от партнера другого поведения.

Однако и мужчинам, и женщинам в интимных отношениях часто не хватает чуткости и терпения. Если партнер по каким-то причинам не оправдывает их ожиданий, они не стремятся его понять, а сразу же отправляются на новые поиски.

Именно это и произошло у Степана и Жанны. Молодой человек рассказал сексологу, что он достиг оргазма. Но встречаться с девушкой он больше не хочет.

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Прибавьте звук!

Пары, которые громко стонут во время секса, получают больше удовольствия, чем те, кто занимается любовью молча. К такому выводу пришли ученые из Великобритании.

Ученые из Университета города Лидс установили, что есть прямая связь между эмоциями в постели и ощущениями во время секса. Звуки во время полового акта на подсознательном уровне подтверждают, что оба партнера получают удовольствие. Это позволяет любовникам чувствовать себя увереннее и обострить ощущения. 92% женщин, принявших участие в исследовании, признались, что стонут громче, перед тем как их любовники должны завершить акт, тем самым усиливают их эмоциональные переживания и ощущения. Кроме того, 82% женщин убеждены, что стоны в постели позволяют их партнерам самоутвердиться. По мнению сексологов, это говорит о том, что женщины ответственно относятся к ощущениям своего партнера.

Девочка или мальчик?

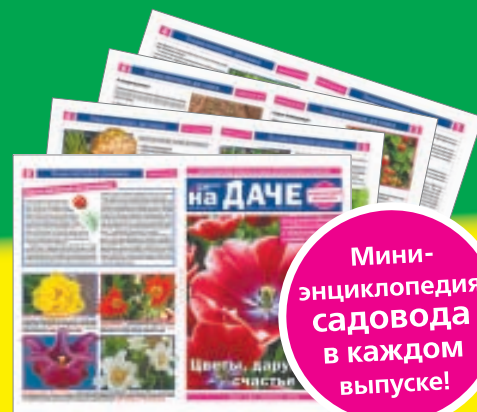
Чем чаще пары занимаются сексом, тем выше у них вероятность зачать мальчика, уверены британские ученые.

Исследователи установили, что в современной истории максимальный уровень рождаемости был в 1919 и 1944 годах. В это время чаще рождались мальчики. Ученые считают, что это напрямую связано с окончанием войн, когда у людей появлялось гораздо больше возможностей для интимных отношений. Появление на свет девочек британские исследователи связывают с уровнем стресса в обществе. Девочки чаще появляются на свет, когда мир переживает стрессовые времена. Например, в Японии много девочек появилось на свет после крупного землетрясения в 1995 году, а в США – после серии терактов.



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте больше про дачную жизнь



Спешите на почту и подписывайтесь!

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



НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

Представляем вам новую рубрику. В ней мы будем рассказывать, как раньше лечили разные болезни и как это делают сейчас. А в качестве примера приведем истории болезни известных людей, многим из которых сегодня могли бы помочь.

Премьера рубрики



Клод Моне был одним из основоположников импрессионизма – течения в живописи, при котором сюжет вторичен, а на первый план выходит изображение сиюминутной реальности.

МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Оскар Клод Моне

Диагноз: катаракта
обоих глаз

Дата рождения: 1840 год

Дата смерти: 1926 год

Род занятий: художник

Видеть не как все

В 68 лет Моне стал жаловаться на сильную потерю зрения, но писать не переставал, определяя по памяти, где у него лежат краски разных цветов. Широко известен его цикл картин «Кувшинки», настолько отличающийся от других работ своеобразной манерой исполнения и цветовой гаммой, что его причисляют к абстрактной живописи. Так как рисовал картины художник с развивающейся катарактой, они получились немного «размытыми», что позволило нашим современникам-офтальмологам уверенно подтвердить диагноз. А при жизни художника эту особенность письма объясняли влиянием на Моне коллег другого направления в живописи.

Через 10 лет художник почти полностью ослеп. Его левый глаз видел только десятую часть нормы, а правый, по словам самого Моне, различал лишь свет и тьму. Но самой большой трагедией была невозможность видеть не просто оттенки красок, но даже их цвета.

В синем цвете

Известный французский офтальмолог Кутла диагностировал двойную катаракту и рекомендовал как можно скорее оперироваться. В те времена операцию по замене хрусталика проводили в два этапа, а если надо – то и в три, анестезия была далека от совершенства. После каждого хирургического вмешательства надо было неподвижно лежать три дня – врачи считали, что так лучше проходит заживление.

Моне сделали три операции на полностью ослепшем правом глазу, причем третью он перенес очень тяжело. Интересно, что в последний раз оперировали прямо дома у пациента, это не было тогда каким-то исключительным случаем.

Второй глаз, как менее пораженный, врачи решили полечить – закапывали в него препарат, расширяющий зрачок (тогда так делали, чтобы отсрочить последнюю стадию болезни). После операции больному выписали несколько пар очков и стали ждать результата. Но зрение не восстанавливалось, а хуже всего, что Моне стал видеть все в синем цвете. Именно поэтому одна из самых известных его картин, «Водяные лилии», выдержана в голубых и синих тонах.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

В лечении катаракты сегодня достигнуты значительные успехи. Помутневший родной хрусталик под местной анестезией заменяют искусственным. Операцию проводят с помощью лазера или ультразвука. Манипуляция легко переносится пациентами всех возрастов. При этом не надо ждать, пока катаракта «созреет». Операцию можно провести на начальных стадиях заболевания, когда изменения зрения еще минимальны.

В конце XIX – начале XX века чахотка (как тогда называли туберкулез легких) была самым распространенным заболеванием и занимала первое место среди причин смерти.

МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Чехов Антон Павлович

Диагноз: туберкулез легких

Дата рождения: 1860 год

Дата смерти: 1904 год

Род занятий: писатель

«Во мне сидят бациллы...»

В семье Чехова от чахотки умерли четверо близких родственников, причем среди них был родной брат и родная тетка, которые жили вместе с ним.

Впервые Чехов заметил в своей мокроте кровь в 1884 году, когда ему было 24 года, мы это знаем из письма издателю Н. Лейкину. Антон Павлович, несмотря на молодость, в то время был уже довольно известным писателем, одновременно занимающим должность земского доктора, или, как бы сейчас сказали, участкового врача. Казалось бы, надо было тут же поменять климат на более теплый и проконсультироваться у коллег. Но Чехов не делает ни того, ни другого. К врачам он впервые попадет через 13 лет, да и то не по своей воле – у него пошла горлом кровь в ресторане во время банкета. Писатель практически насильно был помещен в больницу.

Роковую роль в скоротечном течении болезни сыграла его поездка в 1890 году на остров Сахалин (в распутицу переезд только в одну сторону занимал тогда более 80 дней) и регулярные поездки из Ялты в Москву по издательским делам.

Морфием и кодеином

Медицина к этому времени успела накопить некоторый опыт в борьбе с туберкулезом. Уже знали, что это инфекция, что передается она воздушно-капельным путем, боится солнечного света и теплого климата. Умели делать анализ крови (подсчитывать красные кровяные тельца – эритроциты) и находить в мокроте палочку Коха. Университетский преподаватель Чехова известный профессор А. А. Остроумов активно практиковал новейший в то время хирургический метод лечения – искусственный пневмоторакс (вдували воздух в полость плевры). Метод давал хорошие результаты, и совершенно непонятно, почему его не применили, ведь лечили Чехова ученики Остроумова.

При сильной потливости больным назначали атропин (он уменьшает секрецию желез, в том числе и потовых), если боль при кашле была очень сильной, прописывали кодеин и морфий. Эти вещества в те времена наркотиками не считались, и назначали их всем, даже детям. При приступах давали сосать лед и рекомендовали строгий постельный режим. И непременно – теплый и сухой климат.

В истории болезни Чехова вообще много непонятного: например, до сих пор вызывает недоумение, почему писатель так долго отказывался лечиться и обследоваться, ведь он был грамотным врачом. Профессор Б. М. Шубин, писавший о Чехове-враче, считает причиной этого чрезмерную деликатность и скромность. Некоторые старые врачи предпологаали, что Антон Павлович считал себя изначально очень здоровым и крепким. В этом есть логика: Чехов был очень высоким (187 см) и внешне просто «кровь с молоком», а знакомый нам по портретам облик крайне худого человека он приобрел уже после обострения болезни.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

К сожалению, ни одна страна в мире не может похвастаться, что победила туберкулез. Сейчас эту болезнь лечат антибиотиками, одновременно применяя несколько их видов, и синтетическими химиопрепаратами. Лечение длительное, не менее 18 месяцев. После того как анализы покажут, что палочки прекращают выделяться, больные продолжают регулярно наблюдаться в тубдиспансере. Если болезнь приняла тяжелую форму, рекомендуют хирургическое лечение.

Подготовила Оксана ГЕРАСИМЕНКО



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ
КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

Новый цикл программ
**ТАЙНОЕ
СТАНОВИТСЯ
ЯВНЫМ**

каждую пятницу



12+

на графиках, рисовании





ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Совсем не больно!



Мои советы – для девушек, которые испытывают болезненные ощущения во время менструации.

- Пейте два раза в день за полчаса до еды по 1/3 стакана сока черешков сельдерея.
- Измельчите и смешайте в равных долях траву зверобоя и листья малины. Заварите в стакане кипятка 1 ч. ложку смеси, дайте настояться в закрытой посуде 15 минут. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день вместо чая.

Зоя, Тверь



Не чихайте!

Простудились на весеннем сквозняке? Попробуйте одно из моих средств.

- Смешайте в равных долях измельченные цветки липы и цветки черной бузины. 2 ст. ложки смеси заварите на стакан кипятка, подержите на медленном огне 5–10 минут, процедите. Выпейте горячий настой за один прием, лучше на ночь.
- Пустырник и корень цикория обыкновенного в равных пропорциях заварите крутым кипятком, как чай, дайте настояться 10–15 минут и пейте 3 раза в день по полстакана.
- Смешайте в равных долях листья брусники и земляники. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения. В отвар добавьте немного меда и пейте горячим по стакану 3–4 раза в день.

Лилия, Казань

Жирно не будет!

Если у вас жирная, склонная к угрям кожа, попробуйте мои любимые маски и протирания.

- Возьмите по 1 части измельченных цветков ромашки и зверобоя и смешайте с 2 частями цветов калины.
- 4 ч. ложки сбора залейте 200 мл крутого кипятка, дайте настояться в закрытой посуде 30 минут. Протирайте лицо теплым отваром.
- 2 ч. ложки лепестков календулы залейте 50 мл крутого кипятка, дайте настояться 15 минут, не процеживая разлейте с лепестками в ванночки для льда и поставьте в морозилку. Этим льдом полезно протирать кожу после умывания теплой водой.
- 1 ст. ложку ягод клубники разомните, смешайте с 1 ст. ложкой цветков календулы, добавьте 2 ст. ложки картофельного пюре. Если маска получится слишком густой, добавьте немного теплой воды. Наложите маску на 15–20 минут.

Елена, Екатеринбург

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Татьяна Полякова:

– Народная медицина хороша, только если она не идет вразрез с официальной. Я давно заметила, что наши люди просто очень любят лечиться. Но лечить все заболевания методами народной медицины очень опасно: надо хорошо различать, какова польза от этого, а каков вред.

Спина в порядке



Если скрутил радикулит, воспользуйтесь одним из моих любимых рецептов.

- Налейте в блюдце немного аптечной настойки валерианы, намочите в ней марлю и сделайте компресс на больное место. Держать компресс нужно не менее сорока минут.
- Свежий лист лопуха смочите в холодной воде. Лист обратной стороной наложите на больное место и перевяжите. Летом можно заготовить листья впрок и высушить их. Зимой достаточно размочить лист в теплой воде.

Павел Романович, Новосибирск

Прошу совета!

Не хочу быть конопатой!

Расскажите, как вы боретесь с веснушками. Каждую весну я становлюсь похожей на перепелиное яйцо. Помогите!

Анна, Краснодар

Спрашивайте в киосках вашего города!

Профилактика и лечение аллергии, астмы, кожных болезней

Каким лекарствам

можно доверять



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

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

Уже в продаже!



ИХ ОПЫТ

Мой май



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Ни на какие первомайские демонстрации я с отцом никогда не ходил (хотя он меня звал, потому что был главным инженером на «Трехгорке», членом партии и по Красной площади проходил во главе колонны трудящихся Краснопресненского района). Демонстрации я смотрел по телевизору, пытался увидеть отца. Но ни разу так и не увидел.

После позднего праздничного завтрака я спускался во двор и осматривался – весна неторопливо, грузно перетекала в лето, крупный теплый дождь прибавлял пыль, из медленно нагревающейся земли вылезали вместе с травой жуки, муравьи, всякая такая ерунда. Все плавно разогревалось: прозрачный холодный воздух, грязные от дождей стены домов, мокрый асфальт...

Это было всегда очень тревожное для меня время: кончался очередной год моей жизни, я переходил из одного класса в другой, мне покупали новую одежду и обувь, на размер больше, отец отводил меня в очередную спортивную секцию, надеясь, что я стану боксером или гимнастом, мать снимала дачу под Москвой, где мне предстояло жить целых три месяца с нянкой, каждый вечер в тоскливом ожидании родителей, с новыми друзьями и практически каждый раз на новой планете.

Все менялось. Менялись мои книги. Мои мечты. Возможно, так происходило еще и потому, что в конце мая у меня был день рождения, и с такой же точно тревогой я ждал подарков и праздника...

Однажды тетя Сильва подарила мне конструктор «Юный химик». Вероятно, она хотела этим сказать, что я должен лучше учиться и идти по стопам своих родителей. Однажды мои друзья принесли мне белого дворового щенка – возможно, они хотели этим сказать, что я должен стать более мужественным. Однажды на день рождения мне подарили велосипед, и я чуть не плакал, потому что не умел кататься и боялся упасть...

Жизнь убыстрялась именно в мае – она наталкивала меня на столбы и препятствия, как майского жука, который летит сквозь жару и ветер куда-то, не разбирая дороги. Единственное, что спасало от безотчетной тревоги, – мой двор, вернее, его незыблемые границы. Я смотрел на эти стены, окна, чахлые деревья, прислушивался к родным звукам городского трамвая (№ 23) и понимал, что я – дома. На Красной Пресне. В Москве.

Никогда это чувство не было сопряжено для меня с красными флагами, первомайскими демонстрациями, портретами или Мавзолеем Ленина. Нет. Это было глубоко личное, настолько интимное чувство, которое и сейчас, через 50 лет, кажется мне волнующим и правильным. И которое трудно выразить словами.

На французский манер

Как в Европе воспитывают детей

Французское воспитание считается одним из лучших в мире. Все знают: «лягушатники» в большинстве своем – милые, открытые люди, с хорошими манерами и широким кругозором. Что такого делают их мамы и папы, чтобы вырастить детей именно такими?



Наш эксперт – журналист, писатель, Екатерина СЕМИНА-МАК ФАРЛАН.

Екатерина Семина уже много лет живет в Европе со своим мужем, французом, и двумя дочерьми. А недавно в свет вышла ее книга, посвященная особенностям воспитания детей во Франции.

Кто главнее?

Российские родители привыкли подстраиваться под своего малыша, а у французов ребенок должен адаптироваться к ритму жизни взрослых. Малыша сажают за стол со всеми, даже если у него свой режим и он уже поел: ничего, помусолит горбушку – главное, он участник семейной трапезы, а значит, жизни семьи. Или другой пример. В России родители часто отказываются от отдыха, опасаясь вывезти малыша в дальние страны. До того как ребенок подрастет, мама сидит с ним на даче, разрываясь между готовкой и стиркой. Хорошо еще, если рядом бабушка или няня. Француженки поступают иначе. Если мама заслужила поездку на отдых, значит, она отправляется в отпуск. А малыш едет с ней и будет стойко переносить смену климата и длительный перелет. Французские врачи такую позицию одобряют. Они уверены, что ребенок может путешествовать куда угодно даже в возрасте нескольких недель – главное, чтобы с ним была мама.

Права и обязанности

Еще одна важная составляющая французского воспитания: детям рано прививают понятие о том, что у них есть права. Очень забавно бывает услышать от трехлетнего малыша, который обращается к няне: «Ты не можешь запретить мне есть пирожное. Мама говорит, что если я съел на десерт яблоко, то имею право на сладости». Для большинства французских детей слова «свобода», «равенство» и «братство» и «имею право» – не пустой звук, а руководство к действию.

Но поскольку права всегда сопровождаются обязанностями, они есть даже у крошечных французов. Во многих французских семьях заведено такое правило: каждый из детей выполняет какое-то несложное поручение – убирает посуду, застилает постель, складывает грязное белье в корзину, а чистое раскладывает по полочкам, помогает накрывать на стол. Французы считают, что если малыш этого не делает, он вырастет эгоистом.



Ничего страшного!

Многие наши соотечественники во время поездок за рубеж замечают, что европейские дети более раскрепощенные, раскованные, чем наши. А их родители – более спокойные, без вечного «нельзя», «куда пошел?», «ой, осторожно!» Это тоже часто стиль европейской системы воспитания. Девиз французских родителей звучит так: «Ничего страшного!» Ребенок расцарапал коленку или уколол палец – не страшно, в следующий раз будет внимательнее. В школе эпидемия ветрянки – вот и прекрасно, лучше пусть переболеет сейчас, чем через двадцать лет. Все, что не угрожает жизни ребенка, способствует становлению и развитию его личности. А самая лучшая мама для малыша – та, что счастлива и спокойна.

Во Франции разные поколения в семье встречаются раз-два в году

Еще одно отличие французской модели воспитания состоит в том, что в самом раннем возрасте детей приучают к жизни по правилам. Для малышей они временные и пространственные: ужин должен быть в четко определенное время, игрушки могут находиться только в детской. По мере того как ребенок растет, правила усложняются. Но из каждого правила есть исключения. Так, если всю неделю ребенок ложится спать в восемь вечера, значит, в субботу он может посидеть подольше.

Кроме того, внутри установленных рамок ребенок имеет полную свободу. Например, перед сном малыш обязательно должен почитать книгу, но может сам выбрать, какую именно. В результате некоторые ограничения становятся частью жизни маленьких французов и не воспринимаются ими как ущемление свободы. Поэтому у родителей нет необходимости одергивать детей – те и так знают, что им разрешено и как далеко они могут зайти.

Еще одна важная часть воспитания – ранняя социализация. Вся французская культура направлена на общение. При встрече французы награждают друг друга легким поцелуем в щеку. Ребенок – даже

крохотный – тоже обязан подойти и поцеловать взрослого. Такой легкий и приятный физический контакт сразу сближает, убирает преграды в общении. Французские дети открыты миру, они не боятся сделать шаг навстречу незнакомцу. Поэтому они кажутся более раскованными и свободными. К тому же их рано начинают учить выражать свои мысли, не бояться защищать свое мнение. Внутренне они гораздо менее зажаты, чем российские дети, у них больше уверенности в себе.

Вежливость превыше всего!

Французы с младенчества учат детей жить в обществе. Уступать место пожилым в транспорте, не включать телевизор на полную громкость, не лезть без очереди – эти правила ребенок осваивает в самом раннем возрасте. Как заметил когда-то знаменитый писатель Альфонс Карр, если бы не было вежливости, люди встретились бы только для того, чтобы подраться. Поэтому надо либо жить в одиночестве, либо быть вежливым.

Кроме того, французы активно приобщают детей к культуре: во многих музеях, парках, старинных замках есть специальные программы для детей разного возраста. Знакомство с историей, живописью или музыкой проходит в игровой форме. Французы считают, что ребенка нельзя сильно перегружать, у него должно быть время, чтобы помечтать.

Но и французским родителям тоже есть чему поучиться у русских мам и пап. Например, солидарности поколений. У нас в порядке вещей, когда бабушки сидят с внуками, а те, вырастая, берут на себя заботу о стариках. Во Франции зачастую разные поколения в одной семье встречаются раз-два в году. Хорошо, если пожилые родители богаты и здоровы, могут себя обеспечить – таких во Франции немало. Но есть и такие, что проводят старость в одиночестве... В 2003 году в Европе было аномально засушливое лето. Страшная жара стояла две недели, даже ночью температура почти не снижалась. В то лето во Франции погибли 15 тысяч человек, в основном пожилые люди. Они сидели в своих душных квартирах, боясь выйти на улицу из-за жары, и просто некому было принести им стакан воды или еду. Дети и внуки о них забыли... У нас такое вряд ли возможно, правда?

Евгения ДАНИЛОВА



Похмелье – это **неприятные симптомы**, возникающие при **чрезмерном** употреблении алкоголя: **головная боль**, раздражительность, **сухость во рту**, похливание, **тошнота**.

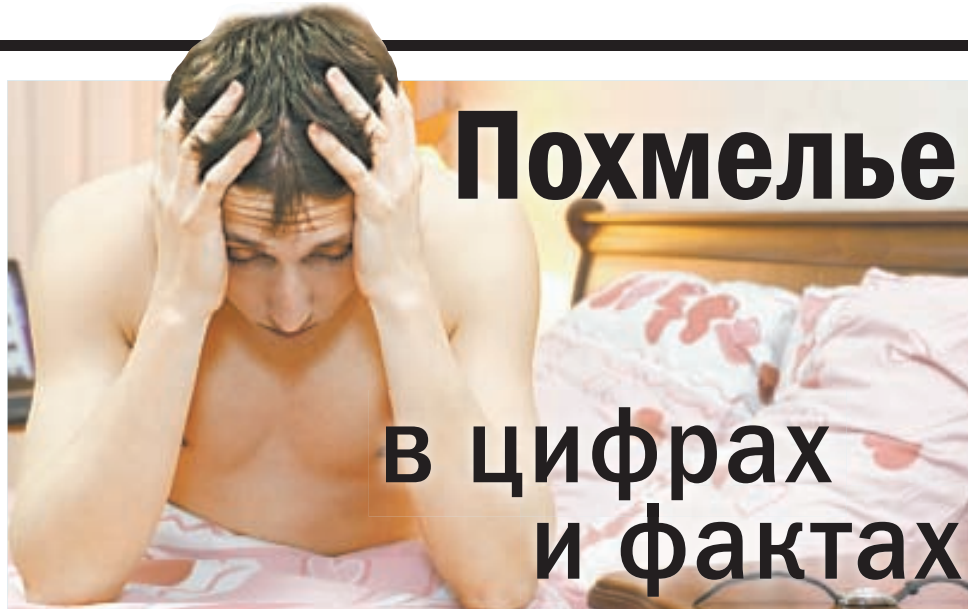
Более 75% людей, употребляющих алкоголь, **хотя бы один раз в жизни** испытывали похмелье.

0,1 промилле алкоголя в крови **достаточно для появления** похмелья. Это соответствует **3–5 рюмкам крепких** напитков для **мужчины** весом **60–80 кг** или для женщины, и **6 дозам – для мужчины** с массой тела **более 80 кг**.

Примерно 23% населения планеты настолько **устойчивы к похмельному синдрому**, что он у них не возникает даже после обильных возлияний.

Крепкие напитки темной окраски, такие как бурбон (американское виски), вызывают **более тяжелое похмелье, чем светлые**. Содержание танина в напитке также имеет значение, поэтому **красные вина более «похмельные»**, чем белые.

Головная боль, которая приходит вместе с похмельем, связана с **обезвоживанием мозга**. **Спирт подавляет** выработку гормона **вазопрессина**, который **поддерживает уровень воды** в организме.



Похмелье в цифрах и фактах

В 10–30 раз ацетальдегид – вещество, в которое превращается этиловый спирт в нашей печени, – **токсичнее** самого **алкоголя**. Когда ферментные системы не успевают превращать ацетальдегид в уксусную кислоту, он **накапливается** в организме и **отравляет** его.

6–8 часов обычно проходит до наступления похмелья у здорового человека после обильного возлияния.

Женщины тяжелее переживают похмелье, **чем мужчины**. Похмелье также становится **тяжелее с возрастом**. Это связывают с **ухудшением снабжения** организма **алкогольдегидрогеназой** – ферментом, участвующим в метаболизме алкоголя.

Минимизировать похмелье можно, если **пить** весь вечер только **один напиток**.

Утяжеляют похмелье: **недосыпание** перед приемом алкоголя, **курение** во время питья, алкоголь **на голодный желудок** и вопреки общепринятому мнению **жирная закуска** – она нагружает печень.

Облегчают состояние во время похмелья: **аспирин**, аскорбинка, **квашеная капуста**, моченые яблоки, **соленые огурцы**, минеральная вода, **непастеризованный квас**, кефир, **айран**, кумыс, любой кислый фруктовый сок, **обычная вода**, баня и **контрастный душ**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Характер долгожителя
Существует связь между характером человека и продолжительностью его жизни, выяснили американские ученые. Они провели исследование, которое началось еще в 1935 году. Некоторых из его участников уже нет в живых. Но тех, кто жив, объединяет одна интересная черта: каждого из них пять его лучших друзей когда-то называли ответственным, эмоционально стабильным и сговорчивым человеком.

Ответственность оказалась важна для мужчин, а спокойствие и уступчивость – для женщин. Ответственные мужчины не пропускают тренировки и прием лекарств, а спокойные и нераздражительные женщины реже впадают в депрессию. А может, уступчивость помогла участницам исследования выжить в непростые времена Великой депрессии и послевоенные годы, когда им пришлось то работать наравне с мужчинами, то вновь быть домохозяйками, чтобы освободить рабочие места для мужей и братьев.

Полные и веселые

Полные люди действительно жизнерадостнее худых – это расхожее мнение подтвердили японские ученые. Их исследование показало: мужчины-экстраверты в среднем в 1,73 раза полнее, чем мужчины-интраверты. У женщин разница чуть меньше, но тоже хорошо прослеживается.

Теперь ученым предстоит придумать, как использовать веселый нрав толстяков, чтобы помочь им избавиться от лишнего веса.

Почему суставы трудно вылечить? Размышления опытного врача

ПОЧЕМУ НАЧИНАЕТСЯ АРТРОЗ?

Сустав – это своеобразный подшипник, в котором роль скользящего элемента выполняет хрящ – очень плотная, скользкая и прочная ткань. Однако на протяжении всей жизни мы получаем микротравмы в суставах, не говоря уже о том, что многие травмируются явно: падают с высоты, попадают в аварии, ломают руки и ноги. При всех этих явлениях хрящевая ткань повреждается. Одни ее участки перестают расти, а другие, наоборот, продолжают свой рост. Те участки, в которых рост клеток прекратился, начинают истончаться, так как отмирающие клетки не восполняются новыми. Истонченный хрящ все меньше защищает головки костей от трения. Другие же участки разрастаются так, что начинают ограничивать подвижность сустава (в народе говорят – отложение солей). Неравномерно расположенный хрящ (к тому же продолжающий неравномерно расти) – первый признак артроза на рентгеновских снимках. По мере развития процесса про-

являются и внешние симптомы, главный из них – боль, возникающая потому, что из-за неправильного движения сустава начинают травмироваться окружающие его ткани – суставная сумка, связки и мышцы.

ЛЕЧЕНИЕ АРТРОЗА

Клеткам человеческой ткани – хондроцитам, – так же как и другим клеткам организма, необходимо питание и выведение продуктов отхода. Но отличие хрящевой ткани сустава в том, что у нее нет собственного кровоснабжения, – эта ткань получает все необходимое из синовиальной жидкости, которая находится внутри суставной сумки и омывает хрящ. Из этой жидкости клетки хряща получают питание и размножаются. Чтобы это происходило, синовиальная жидкость должна активно циркулировать в суставе, т. е. сустав должен двигаться. Вот почему для лечения сустава необходима лечебная физкультура (ЛФК). И тут требуется уточнение. Движения должны быть спе-



циальными – статичными, бережными, минимальной амплитуды, без нагрузки на сам сустав.

Но одной ЛФК недостаточно. Вокруг больного сустава – отек и спазм мышц, кровообращение нарушено. Откуда суставная сумка получит необходимые питательные вещества? Перед тем как заниматься ЛФК, вокруг сустава надо снять

отечность и восстановить кровообращение. Для этого применяется физиотерапия, которая, действуя целенаправленно на область сустава, восстанавливает жизненные процессы в окружающих тканях: снимает спазм, открывает кровеносные капилляры, рассасывает отечность, снимает воспаление.

Поэтому подведем итог. Чтобы суставной хрящ восстанавливался, необходимы три составляющие.

- Средство, восстанавливающее кровообращение вокруг сустава, – физиотерапия. Из физиолечения самое доступное сейчас средство – магнитотерапия, оно же и самое эффективное для усиления кровообращения.

- Средство, заставляющее сустав двигаться, – лечебная физкультура.

- Полноценное питание пациента, чтобы необходимые хрящу вещества присутствовали в крови.

Н. А. СТИЦЕНКО,
к. м. н., врач-ортопед

Чтобы вылечить артроз, необходимо как можно скорее снять воспаление и боль, восстановить функции сустава, предотвратить рецидивы заболевания. Для этого используют лекарства. Но, к сожалению, они не всегда могут попасть к месту назначения: отек, застой, нарушение кровообращения в больном органе не дают этого сделать...

ОТВЕЧАЕТ ТРЕБОВАНИЯМ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Чтобы восстановить кровоток в больном органе и доставить лекарство к суставу, применяют магнитное поле аппарата АЛМАГ-01. В ГКВ госпитале им. академика Н. Н. Бурденко подтверждают: «При лечении АЛМАГом-01 отчетливо проявлялось обезболивающее, противоотечное, стимулирующее процессы восстановления свойство».

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ АЛМАГ: КОМФОРТНО И НАДЕЖНО!



УДОБНЕЕ ЛЕЧИТЬСЯ ДОМА

При хроническом течении суставных заболеваний магнитотерапевтические курсы нужно проводить систематически. Такое лечение дает возможность остановить болезнь и улучшить состояние здоровья при минимальной лекарственной нагрузке. Однако часто

ежедневное посещение кабинета физиотерапии связано с определенными сложностями, поэтому удобнее лечиться дома.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ: артрит, артроз, подагра, остеохондроз, радикулит, ушибы, переломы.

Регулярное проведение физиопроцедур ап-

Приобретайте АЛМАГ-01 с гарантией 2 года

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

Наложенным платежом с завода по адресу: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

В интернет-магазинах: www.elamed-shop.ru www.elamed.com

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13 официальный сайт: www.elamed.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Искусство убеждать

Тест покажет, насколько хорошо у вас получается договариваться с другими людьми и склонять их на свою сторону.

- 1** Вспомните, в школьные годы в классе или дворовой компании к вашему мнению обычно прислушивались?
а) Да.
б) Нет.
- 2** Часто ли окружающие говорят вам, что вы начитанны и эрудированны?
а) Да.
б) Нет.
- 3** Вы умеете сохранять самообладание и обычно вас трудно вывести из себя?
а) Да.
б) Нет.



Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами:

0–6 баллов. Вероятно, вы склонны скорее попадать в определенную зависимость от сильных личностей, нежели оказывать влияние на окружающих. Вас довольно легко в чем-то убедить, возможно, даже проще, чем большинство других людей. Старайтесь не быть наивным(ой) и отделять зерна от плевел. Немного осторожности еще никому не вредило!
8–12 баллов. Иногда вам не хватает уверенности. А порой, наоборот, вы можете слегка перегнуть палку, отстаивая свое мнение

(ведь заставить собеседника замолчать – еще не значит убедить его в чем-то). Возьмите на вооружение такой совет: если вы хотите, чтобы человек прислушался к вашему мнению, а ваши слова тронули чью-то душу, они обязательно должны идти из самого сердца. Перефразируя известное изречение: искренность города берет!
14–20 баллов. Судя по всему, вы умеете убеждать. Однако остерегайтесь искушения манипулировать людьми и навязывать им свое, не всегда единственно верное мнение. Нелишне периодически вспоминать и старую мудрость: если можно убедить делом, то на это незачем тратить слова.

- 4** Вам присуще желание руководить?
а) Да.
б) Нет.
- 5** Вам в жилетку любят поплакаться даже малознакомые люди?
а) Да.
б) Нет.
- 6** Вы всегда с надеждой смотрите в будущее и умеете даже в кризисных ситуациях найти положительные моменты?
а) Да.
б) Нет.
- 7** Вы любите давать советы и вообще бескорыстно помогать людям?
а) Да.
б) Нет.
- 8** Бывает ли, что окружающие называют ваш голос красивым и приятным?
а) Да.
б) Нет.
- 9** Вы мыслите скорее логически, чем образно и интуитивно?
а) Да.
б) Нет.
- 10** Можно ли вас назвать человеком с активной жизненной позицией?
а) Да.
б) Нет.

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» – 0 баллов.

Проверьте эрудицию

- 1.** В каком городе решается судьба Нобелевской премии мира?
а) Хельсинки.
б) Стокгольм.
в) Осло.
г) Копенгаген.
- 2.** Какого бога считали восточные славяне богом солнечного света?
а) Велеса.
б) Дажьбога.
в) Стрибога.
г) Сварога.
- 3.** На каком корабле герой фильма «Бриллиантовая рука» ходил в круиз?
а) «Александр Пушкин».
б) «Михаил Лермонтов».
в) «Михаил Светлов».
г) «Александр Грибоедов».
- 4.** Что А. Пушкин в романе «Евгений Онегин» называл «тираном» и «недугом» «новейших россиян»?
а) Французский язык.
б) Взятки.
в) Пьянство.
г) Моду.
- 5.** Кто из сказочных персонажей не летал на птице?
а) Дюймовочка.
б) Нильс.
в) Синдбад.
г) Карлик Нос.

ОТВЕТЫ 1. Осло, 2. Дажьбога, 3. «Михаил Светлов», 4. Моду, 5. Карлик Нос.

Судоку

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

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

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

№ 607

№ 608

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

РУССКАЯ ИГРА, В КОТОРОЙ СТРОЯТ, ЧТОБЫ СРАЗУ ЖЕ РАЗРУШИТЬ	КАКОЕ СЛОВО ЯЗЫКИ ВСЕГО МИРА ПОЗАИМСТВОВАЛИ У ДЖОНАТАНА СВИФТА?	КАКУЮ ВДОВУ ВСЕ ЗНАЮТ БЛАГОДАРЯ ИСТОРИИ ПРО ОСТАПА БЕНДЕРА?	ГИБЛАЯ ТРЯСИНА	КТО ОТВЕЧАЛ ЗА РАДУГУ НАД ОЛИМПМО?	ПРИКОЛ: «ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКУ ДАЕТСЯ ОДИН РАЗ, НО, КАК ПРАВИЛО, В САМЫЙ НЕПОДХОДЯЩИЙ...»
«ПАРКЕТ ДЛЯ БЕДНЫХ»	КТО ИЗ ИЕРАРХОВ СТАЛ ЖЕРТВОЙ ИНТРИГА В РОМАНЕ «АНГЕЛЫ И ДЕМОНЫ» ДЭНА БРАУНА?	ДОБАВЛЕНИЕ ГРАДУСОВ	«ДЕТСКАЯ ЛОШАДКА»	«ГОРНАЯ РЕСПУБЛИКА» В СОСТАВЕ РОССИИ	ПРЕДМЕТ КУПЛИ-ПРОДАЖИ В НОВЕЛЛЕ «СДЕЛКА» АМЕРИКАНЦА О.ГЕНРИ
НАСТЕННАЯ БУМАГА	КАКАЯ ЦАРЕВНА СНЕСЛА ДВА ЯЙЦА?	ЧРЕЗМЕРНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ СИЛ	«СИМУЛЯТОР» ВИРТУАЛЬНОГО ИГРОКА	ПУЛЕВОЕ ...	«ПРИИТИ НА ...»
УЧЕНЫЙ МУЖ, ИЗУЧАЮЩИЙ ЖИВЫЕ ТКАНИ	ПАЛЬЧИКОВАЯ ...	ЧТО СОСТАВЛЯЮТ КОСТЯШКИ ДОМИНО, ВЫСТАВЛЕННЫЕ ИГРОКАМИ?	КТО СЪЕДАЕТ ЗА ГОД ЧЕТЫРЕ С ПОЛОВИНОЙ ТОННЫ БАМБУКА?	МОЛОЧНАЯ МЕРА	АВТОГРАФ ШЕФА
1	СТРАНА, ГДЕ УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ СВИДЕТЕЛЬСТВО САМОЙ ДРЕВНЕЙ ТРЕПАНАЦИИ ЧЕРЕПА	ПИРАТСКИЙ ШНАПС	КАКОГО ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?
КРУЖНОЙ ПУТЬ	БИБЛЕЙСКИЙ ИЗУМРУД	«СЕЙЧАС ТАКОЕ ВРЕМЯ, ЧТО ДАЖЕ ... В МЫШЕЛОВКЕ ПОДОРОЖАЛ»	МЯТЕЖНЫЙ СИНОНИМ	КТО ИЗ СОЛИСТОК ГРУППЫ «БЛЕСТЯЩИЕ» УЧАСТВОВАЛ В «ТАНЦАХ СО ЗВЕЗДАМИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?
ГДЕ, КАК ПОЛАГАЛ ВЛАДИМИР МАЯКОВСКИЙ, «БЕЛУЮ РАБОТУ ДЕЛАЕТ БЕЛЫЙ, ЧЕРНУЮ РАБОТУ – ЧЕРНЫЙ»?	ПЫТОЧНАЯ РАССТЯЖКА	ШАРИКИ НА ШЕЕ	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?
2	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?	КАКОЕ ФИНАНСИСТА ОКРЕСТИЛИ «ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ СЛОМАЛ БАНК АНГЛИИ»?



ДИРИЖЕР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

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

Финские ученые разработали уникальный природный негормональный комплекс ФЕМИКАПС. Российские врачи высоко оценили качество ФЕМИКАПСА, который нормализует многие функции женского организма.

Телефон 8 (495) 971-49-64, www.naturprod1.ru, www.apirpharma.ru Спрашивайте в аптеках! Можно приобрести: www.apteka.ru

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Аргументы и факты

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

Адрес для почтовых отравлений: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 4

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

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

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

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

АиФ здоровизм

Не превращайте историю своей жизни в историю болезни.

Евгений ТАРАСОВ

Известный актер Владимир КОНКИН считает: после успешно проведенной ему опасной операции на сердце мера его ответственности перед зрителями возросла в разы. Сегодня он – гость нашей редакции.

По кличке Идеал

– Вы неоднократно говорили, что врачи для вас – очень важные и дорогие люди. Насколько я знаю, вы с раннего детства сильно болели...

– Мама с папой меня весьма поздно родили – долгое время все их внимание было сосредоточено на лечении моего старшего братика. В 7 лет, перед войной, он захворал полиомиелитом, и у него отнялись ножки, потом – ручки. Славочка хорошо учился, к нему приходили педагоги, даже во время войны. Но врачи сказали, что мальчик все равно уйдет из жизни, тогда не было даже пенициллина... В 1954 году он умер в возрасте 17 лет. Когда я родился, маме было 40, папе – 42. И, естественно, все внимание семьи сосредоточилось на мне. Я родителям тоже дался непросто. Заболел скарлатиной, она дала осложнение на сердце. Из-за сердечных атак я несколько раз был на грани смерти, и только прекрасные доктора меня спасали. Начиная с 3-го класса практически все свое время я проводил в сердечно-сосудистом детском санатории. Благодаря усилиям моих родителей, которые во мне души не чаяли, и замечательным врачам я и жив по сей день.

– Как болезнь отразилась на вашем детстве?

– Мне запрещались физические нагрузки: этого нельзя, того нельзя... Поэтому мне оставались для развлечения книги, бесконечные книги... Я очень рано научился читать.

Владимир Конкин:

«Я жив благодаря родителям и врачам»

Помню, в 6-летнем возрасте за неделю одолевал две книжки. Но приезжает папа, проверяет мои знания и говорит маме: «Люб, он очень мало читает. Ленился, наверное, постоянно гоняется здесь по лесу». И дальше – тихий-тихий папин шепот: «Ты помнишь, какой у нас был Славочка? Он так много читал, несмотря на болезнь, он так много знал. Володенька не в него». Папе очень хотелось, чтобы я был идеалом.

во время войны командовал железнодорожным полком. Задачи у него были архисложные: после бомбардировки нужно было моментально восстановить железную дорогу. За сутки-двое запустить мост, например. Иначе... Сами понимаете последствия. Но они не только боялись, что их к стенке поставят, а от чистого сердца вкалывали. Люди понимали: все для победы, все для фронта. Последнюю картошку не доем – отдам солдату.

Когда ты это понимаешь, мера твоей ответственности перед людьми и особенно зрителями, которые пришли на тебя посмотреть, очень возрастает...

Жену не разлюбил

– Своей актерской судьбой вы довольны?

– Несмотря на невероятно успешное начало карьеры, у меня был не самый легкий путь. После роли Павла Корчагина Госкино и руководство нашего тогдашнего государства повесило на меня ярлычок. Мол, Конкин – это «кожанка», идеология, мальчик, который не может играть ни комедий, ни петь, ни плясать. После фильма «Как закалялась сталь», наверное, не было киностудии в нашей стране, которая бы не предложила мне

сыграть местного комиссара или борца за светлое будущее. Но я отказывался. И все стали говорить: «Конкин зазнался, у него звездная болезнь». А это было не зазнайство, а исключительно прагматический подход. Я прекрасно знал: если снимусь в двух-трех подобных фильмах «в кожанке», то все – уйду в тираж. А у меня двое детей, супруга, тогда еще квартиры даже не было, мне ее только обещали. В общем, не хотелось, чтобы тебя использовали и выбросили. И терпение мое было вознаграждено – остальные роли были разноплановыми.

– Владимир Алексеевич, ваша супруга ушла из жизни несколько лет назад. Но вы до сих пор не женились повторно...

– Я даже эту мысль не допускаю, она попросту не возникает в моей голове. Может быть, это подтверждение моей индивидуальности, но я Аллоньку, с которой мы были вместе 40 лет, мою не разлюбил. Когда она заболела раком, я бился за ее жизнь до последней секунды. Я не верю ни в какую мистику, ни в какую фантазмагорию, но я чувствую присутствие жены и поныне. Это дает мне энергию, ощущение полноты жизни. У меня есть моя звезда под названием Аллочка. Очень многое хочется сделать в ее честь. Она в меня всегда верила. Это дает колоссальные силы. Люди, которые со мной работают в моем творческом объединении «Дети Мельпомены», Аллочку знали. И все с великим благоговением внутренним к ней относятся...

– Скажите, а с детьми, внуками у вас какие отношения?

– Я могу писать детские рассказы и делаю это с удовольствием, читаю чужие сказки на диски. Но сидеть у кровати внуков – это не мое. Я никогда и не обещал быть образцовым дедом.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ



После роли Корчагина на меня повесили ярлычок

– Вы не комплексовали из-за того, что вас все время сравнивали с братом?

– Я понимал родителей и с детства изо всех сил старался оправдать их ожидания. В театральном училище и в исторической школе при университете у меня была кличка – Идеал: я все успевал. С отличием вуз окончил, красиво ухаживал за своей будущей супругой, ее мама была моей классной руководительницей...

Разрезали, вынули сердце...

– Ваши родители ведь были далеки от мира театра. Как же вы приняли решение идти в творческий вуз?

– В четвертом-пятом классе папа стал привлекать меня к художественной самодеятельности. В душе отец был творческой личностью. Сам владел всеми музыкальными инструментами, при том, что был технар, железнодорожник,

Поэтому, когда сегодняшние так называемые режиссеры снимают фильмы о войне, мне порой тошно становится. Бездарности чванливые, негодяи! Я не критик, я только зритель. Но я очень хороший зритель, на мой вкус можно положиться. И актер я тоже совестливый. К себе предъявляю самые высокие требования. Для меня выход на сцену каждый раз священен. Мне ведь Бог дал еще одну возможность остаться в живых. Была сложнейшая операция. Меня разрезали, вынули сердце и вставили два платиновых клапана. Знаете, я часто думаю вот о чем... Может быть, другому хорошему человеку, но менее известному такую операцию не сделали, и он ушел из жизни.



Актер во время Кремлевского церемониального бала в Государственном Кремлевском дворце.

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 607
№ 608

6	7	1	1	2	4	1	1
1	2	3	4	5	7	1	2
1	2	1	3	1	1	1	1
4	5	4	3	1	2	4	1
5	6	2	4	1	1	1	1
1	2	3	1	1	1	1	1
1	2	3	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Городки – Разогрев – Ламинат – Дагестан – Леда – Папа – Обои – Цепь – Бот – Перу – Зонт – Нилов – Стюарт – Виза – Смарагд – Обезд – Сорос – Смута – Бусы – Джюли – Гавана – Ручка.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Гистолог – Батарейка – Лилипут – Дыба – Грицацуква – Сыр – Ром – Панда – Топь – Надсада – Пони – Ирида – Литр – Отверстие – Момент – Зов – Тело – Вендетта.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере, который выйдет 30 апреля:

- **Гормональный сдвиг: чем грозит женщинам после 50**
- **Сахарный диабет: как его избежать**
- **Отек Квинке: что делать до приезда «скорой»**
- **Скрытое ожирение: источник многих бед**
- **Клещи проснулись: защищаемся**



Более 400 аптек ГОРЗДРАВ рядом с Вашим метро и в городах Подмоскovie

- | | | | | |
|---------------|-------------------|--------------|--------------------|----------------|
| ■ Балашиха | ■ Дмитров | ■ Люберцы | ■ Орехово-Зуево | ■ Чехов |
| ■ Видное | ■ Долгопрудный | ■ Московский | ■ Павловский Посад | ■ Щелково |
| ■ Воскресенск | ■ Железнодорожный | ■ Нахабино | ■ Талдом | ■ Электросталь |
| ■ Голицыно | ■ Коломна | ■ Ногинск | ■ Химки | |

НЕ ЭКОНОМЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ – ЭКОНОМЬТЕ НА ЦЕНЕ!

СДЕЛАЙТЕ ШАГ К СВОЕЙ КВАРТИРЕ!

+наклейка при покупке!

25 ПЛЮСОВ ГОРЗДРАВ

ГОРЗДРАВ гарантирует: при покупке вы экономите деньги + получаете шанс на новую КВАРТИРУ + шанс на другие ценные призы!

Подробности на сайте ГОРЗДРАВ25.рф

Призы!

ORAL B PC 800

B.WELL WN-118

B.WELL WA-55

Внимание!

С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться на сайте ГОРЗДРАВ25.рф или по телефону +7(499) 653-6277

Срок проведения акции с 01.11.2014 г. до 31.08.2015 г.

ООО Аптека А В Е

КАЧЕСТВО ЛЕКАРСТВ КОНТРОЛИРУЕТСЯ ГОСУДАРСТВОМ

СТОП ЦЕНА

АРБИДОЛ 20 КАПСУЛ

КОДЕЛАК БРОНХО 10 ТАБЛЕТОК

ПЕНТАЛГИН 24 ТАБЛЕТКИ

Подробности акции по телефону: +7 (499) 653-62-77 и на сайте ГОРЗДРАВ.РФ

ГРАМОТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОКОНСУЛЬТИРУЮТ ВАС О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ