

**ХОДЬБА
ПРИБАВИТ**



**7 ЛЕТ
ЖИЗНИ**

№ 16 (1097), 2016 / 19 – 25 АПРЕЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО /16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



**Враги сердца
и сосудов**

с. 4 →

**Плюсы
вертикальных
родов**

с. 5 →

**Что съесть,
чтобы
похудеть?**

с. 17 →

АВТОР И ИСПОЛНИТЕЛЬ

**ДЕНИС
МАЙДАНОВ:**

«Работаю, пока не упаду»

ISSN 1562-7551



16016



9 771562 755431

писательница

**ВИКТОРИЯ
ПЛАНОВА**

зимой оздорав-
ливается имби-
рём, а летом –
сельдереем



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ

Фото ИТАР-ТАСС

Фото ИТАР-ТАСС

Опасна ли для вас корь?

С 2011 года число заболевших корью в России растёт, а охват населения прививками остаётся низким. При этом чаще всего корью болеют взрослые. Минздрав предлагает проводить вакцинацию не только детям, но и взрослым до 55 лет из групп риска: работникам медицинских и образовательных организаций, торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы.

информация к размышлению

46% Нет, я уже переболел(-а) этой инфекцией

24% Не знаю

22% Нет, у меня есть все положенные от неё прививки

8% Да, я не болел(-а) и у меня нет прививок



Всего в опросе принял участие 2721 человек.

Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Надолго в строю

Секс – хорошая защита от старческого слабоумия, считают британские учёные из Университета Ковентри.



ПРОФИЛАКТИКА

Они опросили группу более чем из 6800 человек 50–89 лет об их сексуальной активности и провели проверку их познавательных способностей. Добровольцам давали список из 10 слов и просили воспроизвести его сразу же, а потом – через пять минут. Также давался перечень чисел, в котором некоторые числа отсутствовали и надо было достроить последовательность. Мужчины, оставшиеся сексуально активными, на 23% лучше справились с первым заданием и на 3% со вторым. У женщин показатели были лучше на 14% и 2% соответственно.

Секс поддерживает познавательные функции за счёт выброса гормонов – дофамина и окситоцина. Эти гормоны связаны с ощущением награды, одновременно улучшая память и способствуя обучению.



Цифры

На 20% чаще обращались к целителям россияне в прошлом году, говорят в Российской ассоциации народной медицины. Это связано с недоступностью и дороговизной официальных медицинских услуг.

Угри и болезнь Паркинсона

Наличие розовых угрей повышает риск паркинсонизма почти в 2 раза, показало исследование, проведённое в Университете Копенгагена. Причём неврологический недуг посещает обладателей розовых угрей примерно на 2,4 года раньше, чем людей без угрей.

ФАКТ и КОММЕНТАРИЙ

В исследовании приняли участие 22 387 человек с диагнозом «болезнь Паркинсона». В среднем диагноз им был поставлен в возрасте 75,9 года. Также учитывались данные 68 053 человек, у которых в 42,2 года диагностировали розовые угри.

Оказалось, что распространённость болезни Паркинсона

на 10 000 человек составляла 3,54 среди людей без угрей и 7,62 среди пациентов с розовыми угрями. Правда, сниженный риск развития заболевания отмечался у людей, принимавших тетрациклины, вне зависимости от наличия или отсутствия розовых угрей. Причины такого эффекта учёные пока не знают.



Комментирует доцент кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доктор медицинских наук **Марина НОДЕЛЬ**:

– При этом неврологическом заболевании существует длительная, многолетняя стадия предболезни, которая может проявляться различными симптомами, не связанными с двигательными наруше-



ниями, например депрессией, запорами, снижением обоняния, плохим сном... Можно предположить, что в основе появления угрей на лице лежит поражение периферической вегетативной нервной системы. Тем более что такие вегетативные нарушения, как повышенная сухость кожи, себорейный дерматит, являются классическими признаками развёрнутых стадий болезни Паркинсона.

КОГДА СУСТАВЫ УСТАЛИ

Проблемы с суставами могут возникнуть в любом возрасте. Но особенно они актуальны для тех, кто перешагнул пенсионный рубеж. В этом возрасте очень актуально, чтобы принимаемые средства были не только эффективными, но и безвредными. Это и подвигло наших ученых к тому, чтобы создать на основе природного ладана комплекс «Артро-Актив» – действенный и, главное, безопасный инструмент для суставов.

Различаем и правильно используем

«Артро-Актив» – это комплекс средств на основе природного ладана, состоящий из Красной и Синей линий, каждая из которых решает свою конкретную задачу. Правильное использование каждой линии (их легко различить по цвету упаковки) даст возможность вашим суставам полноценно выполнять свои функции, даже в преклонном возрасте.

Итак, начнем с Красной линии. Ее задача – потушить «пожар», воздействуя на внезапно возникший дискомфорт в суставе. Для этого действие ладана разработчики усилили вытяжкой из семян кедр, куркумы и красного перца. Имея в своем арсенале

масляный бальзам «Артро-Актив согревающий» и капсулы «Артро-Актив», Красной линии удастся достичь и наружного, и внутреннего поступления активных компонентов в сустав. А это, в свою очередь, позволяет добиться высокого результата уже после первого курса приема, который составляет 2-3 недели.

После того как «пожар» потушен, начинаем питать и укреплять сустав. И здесь отличным помощником может выступить Синяя линия «Артро-Актив». Она также содержит два средства: крем-бальзам «Артро-

Актив питающий» и таблетки «Артро-Актив Питание суставов». В их составе ладан усилен хондропротекторами (глюкозамином и хондроитином) и коллагеном. Эти вещества гармонично дополняют друг друга, создавая наилучшие условия для обновления и укрепления хрящевой ткани и связок.

Но прием хондропротекторов и коллагена требует особого терпения и системности. Их бесполезно принимать от случая к случаю. Не поможет! Поэтому на протяжении все этой марафонской дистанции (а это 5-6 месяцев) необходимо проявлять силу воли и регулярно применять Синюю линию.

Различайте и правильно используйте средства «Артро-Актив» и ваши суставы надолго сохранят свою подвижность!



WWW.ARTHROACTIV.RU

Тел. 8-800-505-20-02. По России звонок бесплатный. Реклама, 16+

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

«Ну и геморрой!» – восклицаем мы, столкнувшись с какой-либо проблемой. Однако, заработав это или другое заболевание кишечника, не спешим идти к врачу, подчас дотягивая до последнего. Почему так происходит и к чему может привести?

Об этом – наша беседа с главным колопроктологом Минздрава РФ, директором Государственного научного центра колопроктологии, доктором медицинских наук, профессором Юрием ШЕЛЫГИНЫМ.



Юрий ШЕЛЫГИНЫМ.

Опасный рост

Юрий Анатольевич, какими болезнями нашего профиля наши сограждане страдают чаще всего?

– На первом месте находится именно геморрой. Несколько реже встречаются хроническая анальная трещина, свищи прямой кишки, недостаточность анального сфинктера, выпадение прямой кишки. Отмечается также рост воспалительных заболеваний кишечника (язвенного колита, болезни Крона), а также осложнённых форм дивертикулярной болезни.

И конечно, не сдвигаются свои позиции рак толстой кишки (прямой и ободочной), который занимает третье место среди причин смертности от злокачественных новообразований (как среди женщин, так и среди мужчин).

С чем связан рост этих заболеваний?

– Если говорить о язвенном колите и болезни Крона, которыми чаще всего страдают молодые люди (в основном – до 30 лет), их рост – загадка. А вот увеличение числа больных дивертикулярной болезнью (нарушение структуры стенки ободочной кишки с образованием грыжевидных

Главный колопроктолог Минздрава РФ Юрий Шелыгин: «Болезни кишечника запускать нельзя»



Фото Александра Изотова

мы иссекаем проблемный участок. У нас в центре уже выполнено более 300 таких операций. Более щадяще мы стали подходить и к лечению геморроидальной болезни.

Того самого геморроя?

– Того самого! Сейчас даже на самых запущенных стадиях этого заболевания мы стремимся провести органосохраняющее лечение, стараясь сохранить геморроидальные сплетения, которые выполняют роль своеобразного амортизатора при опорожнении кишечника и прохождении кишечного содержимого через задний проход. На сегодняшний день в нашем институте практикуется около девяти методов лечения геморроя, и все они направлены на то, чтобы максимально уменьшить операционную травму. То же касается и хирургического лечения других заболеваний кишечника, которые хорошо бы всё же диагностировать как можно раньше.

Что должно включать в себя обследование?

– Для начала нужно хотя бы сдать анализ кала на скрытую кровь – основной маркер онкологических и воспалительных заболеваний толстой кишки – и в случаестораживающего результата пройти обследование с помощью эндоскопических или лучевых методов диагностики. Болезни кишечника лучше не запускать.

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА

Рак толстой кишки (прямой и ободочной) занимает третье место среди причин смертности от злокачественных новообразований.

выпячиваний слизистой оболочки, в которых может развиваться воспаление, вплоть до перитонита) во многом связано с ожирением, малоподвижным образом жизни и неправильным режимом питания, когда большую часть рациона составляют рафинированные продукты и животные белки.

И в этом смысле эту болезнь можно считать болезнью цивилизации. Оставшись без нагрузки, которую дают толстой кишке продукты, богатые растительной клетчаткой (овощи, фрукты, бобовые), она становится «ленивой», происходит изменение её двигательной активности, что, с одной стороны, ведёт к застою каловых масс, с другой – повышает внутрикишечное давление, что в итоге и приводит к образованию дивертикулов. С неправильным характером питания во многом связан

и рост онкологических заболеваний, которые, увы, тоже помолодели.

На авось

Вы неоднократно сетовали на позднюю диагностику заболеваний кишечника у нас в стране. Ситуация не изменилась?

– Увы. И связано это вовсе не с низкой доступностью специализированной медицинской помощи, как принято об этом говорить (получить её возможно), а с менталитетом наших граждан, которые не привыкли бережно относиться к самим себе. Причём проблема эта не зависит ни от уровня образования, ни от профессии. Завать человека на диспансеризацию подчас оборачивается головной болью даже в... медицинском коллективе. Приходится прибегать к мерам административного воздействия. К примеру, если сотрудники нашего центра не проходят обязательное медицинское обследование, они не допускаются к работе.

А может, люди просто боятся идти к колопроктологу? Ведь, для того чтобы выявить заболевания вашего профиля, необходимо пройти довольно неприятную процедуру – колоноскопию...

– Да, эта процедура, которую раз в пять лет должен пройти каждый человек, достигший 50-летнего возраста, не из приятных, но вполне терпима. Особенно если её проводит опытный специалист. Кстати, в последние годы в этой области произошёл невероятный прогресс. Появились специальные средства подготовки кишечника к этой процедуре, сверхтонкие и гибкие эндоскопы, которые позволяют безболезненно проводить обследование различных отделов кишечника.

В конце концов, есть видеокапсула, которая при проглатывании производит видеосъёмку тонкой, толстой кишки, и виртуальная колонография – щадящий метод исследования толстой кишки, который производится с помощью компьютерного томографа. Все эти методики вполне доступны. Было бы желание их пройти.

Щадящий подход

А в плане хирургического лечения заболеваний в колопроктологии что-то щадящее появилось?

– Конечно! Одно из последних достижений, которое сейчас широко применяется в нашем центре, – так называемая трансанальная микрохирургия, при которой через просвет кишки без проколов и разрезов

КСТАТИ

Многие считают, что опорожнение кишечника должно быть ежедневным. Однако это не так. Согласно современным канонам норма стула может варьироваться от нескольких раз в день до 2–3 раз в неделю.



КАКИЕ СИМПТОМЫ ТРЕБУЮТ ОБРАЩЕНИЯ К КОЛОПРОКТОЛОГУ:

- Нарушения стула** (запоры и/или поносы)
- Кровь** в стуле
- Боли или неприятные ощущения** в заднем проходе или в животе
- Повышенное газообразование** в кишечнике (метеоризм).

Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в России намного выше, чем в развитых странах. Почему? Нас плохо лечат? Или мы сами плохо лечимся?

130/80 мм ртутного столба – безопасное давление для человека средних лет. Старайтесь не превышать этот уровень.

Наш эксперт – врач-кардиолог, заместитель проректора МГУ имени



М. В. Ломоносова, член Европейского общества кардиологов, член Американской ассоциации сердца, доктор медицинских наук, профессор Вячеслав МАРЕЕВ.

У нас от заболеваний сердца и сосудов ежегодно умирает население пяти маленьких городов.

Враги сосудов

Основные факторы риска, приводящие к болезням сосудов и сердца, это: гипертония, высокий уровень холестерина в крови, лишний вес, курение, диабет и – российская особенность – слишком большое потребление соли. (В нашем языке даже праздничная еда, деликатесы называются «разносоллами».)

Как эти факторы представлены в нашей жизни? 58% взрослого населения страны имеют высокий уровень холестерина; 41% страдают гипертонией; 33% обременены лишним весом; 29% курят; у 25% наблюдается повышенный уровень глюкозы в крови, то есть у них диабет или преддиабет.

Причем у части населения показатели артериального давления или «плохого» холестерина могут быть не так уж сильно выше нормы. Например, давление – 145 мм рт. ст. Не 200 же! И холестерин всего 5,7 вместо 5,2. Ни один из этих факторов не убьет, поэтому он не волнует ни пациента, ни зачастую даже врача. Но вот пример. 60-летний мужчина выкуривает всего 2 сигареты в день, верхнее давление у него – 160, холестерин – 7. Но, когда мы учитываем все эти показатели, оказывается, что риск умереть от сердечных болезней в ближайшие 10 лет у него – 20%. Он очень высокий! Если этот мужчина всего лишь откажется от своих двух сигарет, риск



Трудный пациент

Как мы выполняем назначения врачей

составит 10%, то есть снизится вдвое. Если он только нормализует давление, риск станет тоже 10%. Если он только приведет в норму уровень холестерина – риск будет 12%. А если он и перестанет курить и будет следить за давлением и уровнем холестерина в крови, риск умереть «от сердца» у него снизится до 3%, станет низким!

Всего-то только...

Исследование, проведенное в 2011 году среди той части населения, которая ходит к врачам, а это всего 41% наших граждан, показало, что только 22% из этих активных и здравомыслящих людей контролируют своё артериальное давление. Один человек из пяти.

А если бы давление у нас снижали не 22% гипертоников, а 100%? Случаев инсультов у нас было бы на 37% меньше, инфарктов – на 22% меньше, случаев сердечной недостаточности – меньше на 46%, и число смертей от сердечно-сосудистых болезней у нас сократилось бы на 12%.

Всего-то и надо только измерять давление да пить назначенные врачом таблетки.

Таблетка «три в одном»

А как мы пьем таблетки? Опросы показывают, что каждый 4-й пациент не принимает назначенных ему препаратов и не выполняет рекомендации врача. Из тех, кто может выпить одну таблетку, каждый 4-й уже

не в состоянии выпить две. Из тех, кто принимает в день две таблетки, каждый четвертый не осилит три. Самые образованные

и думающие примут и пять таблеток, если им столько назначил врач, но сломаются на шестой. С каждым новым назначением врачи теряют четверть пациентов. Но ведь, для того чтобы снизить давление, нормализовать уровень холестерина и сахара в крови, приходится назначать несколько препаратов.

Почему у нас люди не выполняют назначения врачей?

- ✓ Первая причина психологическая: человек не хочет признавать себя больным. Ведь здоровые не пьют лекарства!
- ✓ Вторая причина в нашей национальной особенности: у нас все боится, что «химия» повредит их печени. Конечно, ничем другим в нашей стране печень не погубишь!
- ✓ Третья – влияние телерекламы. У нас абсурдные законы: в стране разрешена реклама безрецептурных препаратов, БАД, состав которых

не проходит никаких проверок. И тем не менее люди считают, что они «безопаснее» зарегистрированных лекарств. И если уж лечиться, то тем, что рекламируют по телевизору.

Конечно, хорошо бы иметь такую таблетку, которая содержала бы в себе препараты сразу от нескольких болезней. И такие уже появляются! По крайней мере в кардиологии. XXI век вообще станет веком комбинированных лекарств. Но, даже если врачи назначают несколько препаратов, надо слушаться и их принимать.

Марина МАТВЕЕВА

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Кардиохирург ставит сердечки только тем пациентам, которые ему понравились.

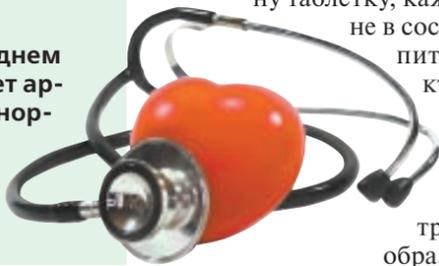
КСТАТИ

● Инсульт у россиян случается при повышении давления в среднем до 153/89 мм рт. ст. Не до 180 или 200!

● Инфаркт – при давлении 151/88.

● 10 мм выше 140 – и шанс развития атеросклероза у вас повышается на 43%.

● Человек, который в среднем возрасте не поддерживает артериальное давление на нормальном уровне, на 47% увеличивает риск заполучить старческое слабоумие после 70 лет.



НОВЫЕ ЗУБЫ за 10 дней КАЧЕСТВЕННО И НЕДОРОГО

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

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

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

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

– А как можно помочь этим пациентам?
– Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом,

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

– Но, наверное, это дорогое удовольствие?
– Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом, которая проводится с дентальной камерой.

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

Многим женщинам становится плохо на 10–14-й день после менструации. Можно ли облегчить это состояние?



Слово — руководителю отделения эстетической гинекологии и реабилитации ФГБУ НЦАГиП им. академика В. И. Кулакова МЗ РФ, профессору Инне АПОЛИХИНОЙ.

Укрошение строптивой

Боремся с ПМС

Среднестатистическая женщина страдает от ПМС 72 дня в году. При этом у него около 150 проявлений.

ПРОЯВЛЕНИЯ предменструального синдрома (ПМС) многообразны и непредсказуемы. Подсчитано, что их около 150. Среди них: боль (головная и в животе), ломота суставов, бессонница, нагрубание молочных желёз. У некоторых появляются сердечные боли, одышка, скачет артериальное давление. Другим досаждают отёки, тошнота, снижение или увеличение аппетита, аллергия. Независимо от того, каким образом вас мучает ПМС, возьмите на вооружение средства борьбы с ним.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ЧТО ПОЛЕЗНО И ЧТО ВРЕДНО ПРИ ПМС?

Качественный секс. Занятия любовью — лучшая профилактика ПМС.

Травяные чаи, морковный и лимонный соки.

Прогулки перед сном.

Правильное питание. За неделю до менструации ограничьте употребление жиров и мясной пищи. Ешьте больше овощей и фруктов, круп и хлеба из муки грубого помола, фасоли, сои, гороха, говяжьей печени,

Витаминно-минеральные комплексы. Самые главные борцы с ПМС — витамины А, Е, В₆, магний и кальций.

Фитнес. Самые полезные виды — пилатес, йога, плавание, акваэробика и танец живота.

огородной зелени. В этих продуктах много витамина В₆. Он снижает утомляемость, сглаживает перепады настроения. А в шпинате, кабачках, семечках и орехах много магния. Он нужен для смягчения предменструальных симптомов.

Регулярные визиты к гинекологу. Сегодня в арсенале врачей есть немало средств, позволяющих смягчить и даже устранить все неприятные проявления ПМС. Помимо психотерапии, лечение включает приём транквилизаторов, стероидных гормонов, антигистаминных препаратов, диуретиков, витаминов.

Минеральная вода. Как минимум выпивайте 5–6 стаканов перед каждой трапезой, включая перекусы. При необходимости она снизит аппетит, а также восстановит водный баланс.

Стрессовые ситуации.

Переутомление на работе и дома.

Сон менее 8 часов.

Крепкий чай, кофе и кофеинсодержащие напитки (крепкий чай, кофе).

Спиртное. Оно усиливает тревожность. А еще при ПМС нарушается выработка фермента, препятствующего опьянению.

Большое количество соли. Следует не только отказаться от селедочки и огурчиков, чипсов и колбасы, на которые тянет в эти дни со страшной силой, но и просто меньше класть соли в блюда. Во время ПМС жидкость задерживается в организме и вызывает временное увеличение веса и отёчность. Соль лишь потворствует этой проблеме.

Шоколад и прочие сладости. Придётся проявить силу воли и отказаться от привычки заедать стресс сладким.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

ВЕРТИКАЛЬНО ИЛИ ЛЁЖА?

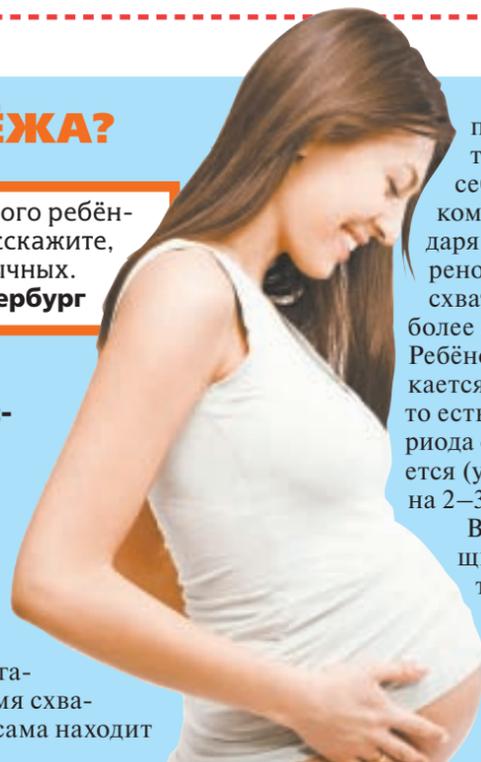
В роддоме, где я планирую рожать первого ребёнка, практикуют вертикальные роды. Расскажите, пожалуйста, чем они отличаются от обычных.
Ирина, Санкт-Петербург



▲ **Отвечает заместитель главного врача по акушерству и гинекологии ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана г. Москвы, врач высшей категории, кандидат медицинских наук Лариса ЕСИПОВА:**

— На мой взгляд, вертикальные роды — самые бережные и наименее травматичные как для матери, так

и для ребёнка. Они предполагают, что во время схваток женщина сама находится



положение, в котором чувствует себя максимально комфортно. Благодаря этому легче переносится боль, сами схватки становятся более эффективными. Ребёнок быстрее опускается к родовым путям, то есть длительность периода схваток сокращается (у первородящих — на 2–3 часа).

Во время потуг женщину просят разместиться в специальном кресле — она либо садится лицом к врачу и разводит ноги, либо встаёт на колени

спиной к доктору. В таком положении ребёнок проходит через родовые пути более плавно, чем при традиционных родах, что снижает риск травм.

К тому же при вертикальных родах реже наблюдаются и более сложные проблемы. Так, когда рожаящая женщина лежит на спине, матка (а к моменту родов она весит немало!) давит на нижнюю полую вену, из-за чего может нарушиться кровоснабжение плода и развиться опасная нехватка кислорода. В вертикальных родах такого не происходит, поэтому детки после них чаще получают высокие оценки по шкале Апгар.

Меньше травм и осложнений по сравнению с традиционными родами наблюдается и у самих женщин.

Думаю, именно за вертикальными родами будущее. У нас в роддоме они практикуются уже три года. Но пока их проводят не везде. Если у вас есть возможность так рожать, ею стоит воспользоваться.

Новые, всё более агрессивные условия жизни порождают и новые болезни. Одна из них – хроническая обструктивная болезнь лёгких, или сокращенно – ХОБЛ.



Эксперт – заведующий кафедрой доказательной медицины РНИМУ им. Н. И. Пирогова, замдиректора НИИ пульмонологии ФМБА, профессор Заурбек АЙСАНОВ.

Мы обычно не задумываемся над тем, как мы дышим, – насколько глубоко и правильно. До тех пор пока процесс дыхания вдруг не начнёт доставлять дискомфорт и не появится ощущение нехватки воздуха.

В зоне риска

Дыхание с глубокими вдохами и полными выдохами – сложный физиологический процесс, требующий от организма мышечного напряжения. С возрастом функция лёгких снижается, и если не заниматься спортом или хотя бы не совершать регулярные пешие прогулки, если курить и очень часто болеть простудой, то шанс приобрести ХОБЛ после 50 лет многократно увеличивается. Также в группе риска – работники вредных производств, повара, готовые на открытом огне, пациенты с хроническим обструктивным бронхитом и хроническими заболеваниями органов дыхания.

НЕУТЕШИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ

По статистике ВОЗ, сегодня ХОБЛ занимает третье место среди ведущих причин смертности, уступая лишь ишемической болезни сердца и инсульту. В реальной жизни число больных намного больше. Эксперты предполагают, что только в России число людей с ХОБЛ превышает официальные данные в 10 раз. По данным Российского респираторного общества, страдать этим недугом могут свыше 11 млн россиян.



Наша дыхательная система устроена таким образом, что мы должны выдыхать ровно то количество воздуха, которое только что вдохнули.

Несвободное дыхание

Когда кашель и одышка мешают дышать полной грудью

Симптомы

В реальной жизни ХОБЛ выглядит так: человек пытается изо всех сил дышать полной грудью, вдыхает воздух, потом выдыхает, но не до конца – часть воздуха остаётся в лёгких, образуя «воздушную подушку». Это происходит потому, что дыхательная мускулатура слаба, а лёгочная ткань сильно поражена болезнью.

ПЕРВЫМ симптомом заболевания становится кашель, который люди обычно относят на счёт курения или перенесённого ОРВИ.

ВТОРОЙ симптом недуга – одышка. Сначала она возникает лишь при физической нагрузке. Позже появляется и в спокойном состоянии, и человек теряет способность ходить в прежнем темпе.

Причины

Кашель и одышка развиваются не на пустом месте. «До 90% случаев ХОБЛ можно предотвратить, если отказаться от курения. Надо понимать, что это не просто кашель и одышка, а очень тяжёлое и трудное для лечения заболевание, – говорит Заурбек Айсанов. – Терапия заключается в том, чтобы уменьшить его симптомы и снизить частоту обострений. Причём каждое из обострений всегда серьёзно, потому что ещё больше повреждает лёгкие, может привести к острой дыхательной недостаточности и летальному исходу».

Что делать?

Лечение ХОБЛ – задача сложная: для доставки лекарств к лёгким больной должен сделать глубокий вдох, на что он часто не способен. Правда, уже есть препараты, которые не требуют



КСТАТИ

Медики утверждают, что любой длительный кашель и одышка – повод подозревать ХОБЛ (диагноз подтверждается данными спирометрии – исследования функции внешнего дыхания, ведь одышка и кашель могут быть симптомами и других серьёзных заболеваний).

от пациента особых усилий – ему достаточно сделать обычный вдох.

Человеку с ХОБЛ тяжело быть активным, так как любое движение вызывает нехватку воздуха, и он начинает задыхаться. Тем не менее заниматься хотя бы в очень щадящем режиме надо обязательно: чем больше больной ограничивает себя в движении, тем сложнее ему дышать даже в состоянии покоя.

Наталья ТИМАШОВА

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ХОБЛ



- Надувание воздушных шариков:** сначала надувайте по 2–3 шарика в день, и очень скоро вы почувствуете в себе силы увеличить их количество как минимум вдвое.
- Пение.** Возьмите пару уроков вокала у профессионального педагога и попросите его показать упражнения по правильной технике дыхания, без которых не обходится ни один певец. Вы удивитесь тому, как запоёте даже при отсутствии голоса и выдающихся вокальных данных, но владеете техникой дыхания.
- Плавание кролем** на груди с правильными вдохами над водой и выдохами под водой.
- Кардиотренировки** на беговой дорожке (в режиме ходьбы) и велотренажёре, беговые лыжи.

КАК ТРЕНИРОВАТЬ НАШИ ГЛАЗА?



«Дюна-Око» – светодиодный аппарат для отдыха глаз и развития внимания.

«Дюна-Око» моделирует лучи восходящего солнца, активизируя жизненные процессы. Питается от сети, батареек и USB-порта и, значит, годится дома, в машине, в поездке. Его можно брать с собой везде, куда берете с собой глаза. Короткие сеансы длятся всего 2–3 минуты.

Пусть Ваши глаза отдыхают вместе с «Дюна-Око»!
СМОТРИТЕ НА МИР СВОИМИ ГЛАЗАМИ!

Бесплатная доставка по России.

8-3822-522-847, www.dunya-oko.ru

Сертификат соответствия № TC RU C-RU.ЭМ02.В.00761



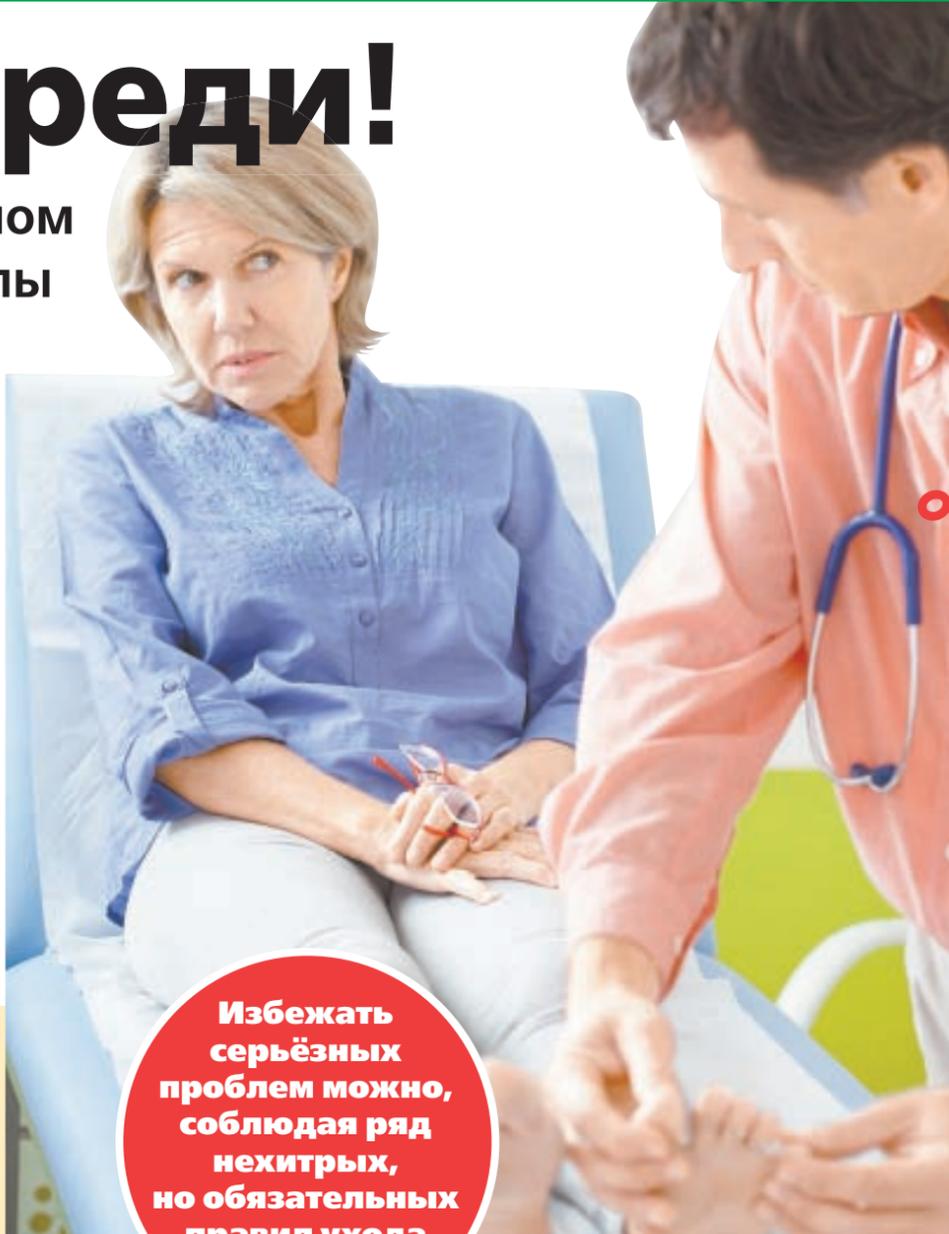
Реклама. 0+

Не повреди!

Как жить с синдромом диабетической стопы

Синдром диабетической стопы – одно из самых тяжёлых и самых распространённых осложнений сахарного диабета.

ДЛИТЕЛЬНОЕ повышение уровня глюкозы крови нередко приводит не только к поражению сосудов, но и нервных окончаний. Чаще всего – на периферии нижних конечностей, в зоне стоп. При этом в ногах снижается любая чувствительность (болевая, температурная, тактильная). На этом фоне даже самые незначительные травмы стоп могут привести к серьёзным проблемам. Дело может закончиться хроническими, длительно незаживающими гнойными ранами вплоть до гангрены и ампутации ног.



Избежать серьёзных проблем можно, соблюдая ряд нехитрых, но обязательных правил ухода за ногами.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- +** ежедневно мыть ноги тёплой водой, после чего вытереть их мягким полотенцем, не забывая о межпальцевых промежутках
- +** для обработки утолщений кожи использовать пемзу
- +** использовать для обработки ногтей пилку, не выпиливать уголки, чтобы не образовался вросший ноготь
- +** для обработки ран использовать специальные антисептические растворы, которые не ухудшают заживление (раствор мирамистина, диоксидина, фурацилина). Обработанную рану нужно закрыть чистой сухой повязкой, в крайнем случае на небольшое время бактерицидным пластырем



- +** ежедневно менять носки и чулки
- +** при сухой коже стоп после мытья смазывать их полужирным кремом для ног, исключая области межпальцевых промежутков
- +** носить удобную, достаточно широкую обувь на небольшом каблуке
- +** если на месте раны появились признаки воспаления, покраснения, а тем более гной, нужно срочно обращаться к врачу

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРИЗНАКИ СИНДРОМА ДИАБЕТИЧЕСКОЙ СТОПЫ

- 1** снижение чувствительности (температурной, болевой, тактильной);
- 2** снижение или повышение температуры стоп (очень холодная или горячая нога);
- 3** изменение цвета кожи ног (на бледную или мраморную);
- 4** уменьшение волосяного покрова на ногах;
- 5** долгое заживление царапин, ранок, мозолей;
- 6** болезненные язвы по краю стопы, на кончиках пальцев и в области пятки.



- ходить без обуви (по пляжу, по траве), в том числе и в носках



- использовать для согревания ног источники открытого тепла (грелки, батареи)



- носить узкую обувь на высоком каблуке

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- использовать для снятия мозолей антимозольные пластыри, растворы
- парить ноги
- использовать колюще-режущие предметы для ухода за ногами, которые могут нанести травму (ножницы, щипчики, кусачки)
- при обработке различных ран на ногах пользоваться агрессивными и красящими растворами (спиртовым раствором йода, зелёнки, марганцовкой)



Подготовила Арина РОДИОНОВА

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– К сожалению, ничем не могу вам помочь, – вздохнул эндокринолог, мрачно глядя на абсолютно нормальные анализы пациента.

Кремы ДиаДерм - полноценная серия специальных средств ухода за кожей для людей с сахарным диабетом

- Созданы с учетом особенностей кожи при диабете
- У каждого крема – свое назначение, свои показания к применению
- Рекомендованы эндокринологами и дерматологами

Полная информация на сайте DIAVIT.RF
Спрашивайте в аптеках



лучшее качество жизни при сахарном диабете

Крем для тела ДиаДерм Регенерирующий

- УХОД ЗА КОЖЕЙ С НАЛИЧИЕМ МИКРОПОВРЕЖДЕНИЙ (МЕСТА ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА, ЗАБОРА КРОВИ НА АНАЛИЗ)
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА КОЖИ
- УСТРАНЕНИЕ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ В МЕСТАХ МИКРОПОВРЕЖДЕНИЙ



Малыш не должен носить подгузники дольше, чем 2–3 часа, и менять их полагается сразу же после каждого стула.

Кстати, для профилактики дерматита полезно периодически устраивать малышу воздушные ванночки, оставляя его минут на 10–15 полежать на пелёнке совсем голеньким.

Откуда что взялось?

Но пелёночный дерматит может возникнуть не только из-за пренебрежения гигиеной.

✓ Причиной может быть чрезмерное кутание ребёнка или надевание ему слишком тесной одежды.

✓ Дерматит может возникнуть и из-за неправильного использования детских косметических средств — например, если их наносить не на сухую, а на влажную кожу или использовать крем и присыпку одновременно.

✓ Воспалительную реакцию может дать и применение не подходящего для младенческой кожи мыла и стирального порошка.

ВАЖНО

Если на фоне пелёночного дерматита у ребёнка поднимается температура выше 38 °С, участки покраснения вздуваются, становятся синюшными или багровыми, на коже появляются гнойнички, нужно срочно обратиться к врачу. Также самолечение следует прекратить, если регулярное применение лекарственных мазей в течение 3 дней не принесло облегчения.

ВО-ВТОРЫХ

из-за введения прикорма меняется характер стула ребёнка и он начинает больше раздражать кожу, которая пока ещё не умеет сама себя защищать.

В-ТРЕТЬИХ

только после года кожа начинает вырабатывать защитные факторы, помогающие ей более активно противостоять внешним раздражителям.

Простое решение

Заметив опрелости и покраснения, следует немедленно принимать меры. После каждой смены подгузников или водной процедуры необходимо применять безопасные репаративные препараты, которые подходят для использования у младенцев и не содержат консервантов и ароматизаторов. Но наносить их следует только на чистую и хорошо высушенную кожу! Другую косметику на время лечения следует отставить.

Важно избегать применения сразу нескольких лечебных средств. Выбирая что-то одно, лучше остановиться не на креме или лосьоне, а на мази. Именно мази обеспечивают наибольшую защиту кожи от внешних раздражителей, к тому же в них не содержится веществ, способных вызвать аллергическую реакцию или даже привести к токсическому действию.

Алиса МИХАЙЛОВА



СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

У меня жена и четверо детей, а хотелось бы наоборот.

Пелёнки исчезли – проблема осталась

До 60% младенцев страдают пелёночным дерматитом. Как вылечить это заболевание?

Кормите грудью!

Замечено, что стул с щелочной реакцией чаще бывает у искусственников, чем у детей, находящихся на грудном вскармливании. Поэтому кормление грудью в какой-то степени способно защитить малыша от дерматита. Разумеется, если при этом мама будет соблюдать правила использования подгузников. Малыш не должен носить их дольше, чем 2–3 часа, и менять их полагается сразу же после каждого стула. Оставляя ребёнка даже ненадолго в грязном памперсе опасно. Ведь при контакте мочи с ферментами кала образуется аммиак, он агрессивно действует на нежную младенческую кожу, которая пока не выработала естественного защитного барьера.

ЛЕЧИМ ДЕРМАТИТ

ОБЫЧНО пелёночный дерматит выглядит как покраснение кожи и мелкая точечная сыпь в области ягодиц, промежности и бёдер. Кожа может шелушиться, а при средней и тяжёлой степени заболевания даже растрескиваться.

К сожалению, каким бы мягким и дышащим ни был одноразовый подгузник, циркуляцию воздуха он всё-таки нарушает, кожа малыша под ним может подвергаться ощелачиванию, что ведёт к повреждению защитного слоя эпидермиса. Утешение одно: памперсы всё же лучше защищают кожу, чем пелёнки.

НЕ ВНУЧОК, А ПАНДА

? Отчего у ребёнка круги под глазами? И какому врачу нам надо его показать?
Бабушка Лидия, Москва



▲ **Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:**

— Сразу скажу, что однозначного ответа на ваш вопрос нет. В своей 40-летней практике я встречал и семьи, где на протяжении

нескольких поколений у мужчин и женщин тёмные обводки глаз в области нижнего века наблюдались с детского возраста; и детей, у которых этот симптом появлялся спонтанно на третьем — пятом году жизни, что приводило их родителей в состояние чрезвычайной тревоги.



клетчатки или кровеносных сосудов, которые могут быть расположены слишком близко к коже, в 4 раза более тонкой в районе глаз, чем в других зонах лица; дефицит железа; постоянное недосыпание; проблемы с почками

или печенью; хроническая скрытая инфекция мочеполовой системы; гельминтоз; остеохондроз шейного отдела позвоночника; хроническая скрытно протекающая вирусная инфекция лор-органов; и, наконец, врождённая аномалия строения гайморовых пазух. Две последние причины, на мой взгляд, встречаются чаще всего. Я нередко наблюдал, что в тёплые периоды года круги становились менее заметными, а в прохладную и сырую погоду, наоборот, больше бросались в глаза. И связано это было, безусловно, с изменением кровообращения в лор-органах.

Рассмотрите ближайших родственников ребёнка в поисках подобного симптома, чтобы исключить его наследственный характер. Если таких родственников нет, обратитесь к отоларингологу, проведите тщательное обследование строения черепа в области гайморовых пазух и верхних дыхательных путей, оцените состояние аденоидной ткани в верхних отделах носоглотки, определите соответствие мозгового кровообращения возрастной норме. Эти обследования сузят круг поиска причины появления кругов под глазами.

Спортсмен или учёный?

По какому сценарию развивается ваш малыш

Самая животрепещущая тема для родителей – это темпы развития их детей. Об этом и пишут на форумах, и говорят в песочницах.

ОТВЕТЬТЕ на вопросы теста – и вы узнаете, как развивается ваш ребёнок.

1 Во время беременности вы:

- а) вели обычный образ жизни;
- б) много двигались, следили за рационом, делали гимнастику;
- в) в основном лежали.

2 Вы – поклонница раннего развития?

- а) Да, и стараюсь давать ребёнку максимум знаний.
- б) Считаю, что не стоит торопить природу.
- в) Нет, я опираюсь на опыт моих мамы и бабушки.

3 Вы считаете, что ваш малыш:

- а) мог бы знать и уметь больше;
- б) нормально развит;
- в) отстаёт по некоторым параметрам от сверстников.



4 Чем любит заниматься ваш ребёнок?

- а) Всем, что связано с грамотой: разглядывать картинки в книжках, слушать сказки, учить буквы...
- б) Двигаться.
- в) Рисовать, лепить, строить домики, чинить игрушки.

5 Какова реакция малыша, когда его чему-то учат?

- а) Интерес, внимание.
- б) Удивление, радость.
- в) Слезы, капризы.

6 Часто ли ребёнок проявляет упрямство?

- а) Иногда.
- б) Часто.
- в) Всегда, это наша основная проблема.

7 Сколько времени в день вы посвящаете общению с малышом?

- а) Практически всё, которое он не спит.
- б) Часа два играю, не считая всех бытовых моментов – кормления, гигиенических процедур, прогулки...
- в) Менее 2 часов.

СУММИРУЙТЕ БАЛЛЫ, ПОЛЬЗУЯСЬ ТАБЛИЦЕЙ И ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ВЫВОДАМИ

	1	2	3	4	5	6	7
а	10	7	10	7	10	10	7
б	3	5	0	0	7	5	3
в	0	0	3	5	0	0	0

38 и выше – интеллектуал: интересуется сложными, многоцветными игрушками, любит разглядывать картинки, мозаики... Легко учит буквы и цифры. У него довольно богатый словарный запас, даже если пока он говорит только на своём детском языке. У него от природы развито эстетическое чувство, он может быть ласковым и спокойным с периодами чрезмерной эмоциональности, капризности. Ему необходимо как можно больше показывать всего нового и разного, можно рано начинать его учить, а вот по физическому развитию интеллектуал часто отстаёт от сверстников.

От 37 до 26 – гуманитарий: книги для него всё, даже если пока он умеет только разглядывать картинки и вырывать странички. Он любит слушать не только сказки и песенки, но и прислушивается к разговорам взрослых. Мало интересуется игрушками, зато может легко выучить буквы не только родного языка, но и иностранного. Стремится петь. Хорошо понимает слово «нельзя», однако капризничает из-за того, что обычные детские игрушки и занятия могут быть для него скучны. Быстро устаёт. Его физическое развитие на среднем уровне.

От 25 до 13 – самоделкин: даже ломая игрушки, он на самом деле не шалит, а создаёт себе возможность их починить. Из кубиков он пытается построить дом или на худой

конец стену. Отломившуюся деталь будет целый день прилаживать на место. Из таких детей нередко вырастают кулибины. Однако если не поддерживать их способности, то неудачи в техническом конструировании могут навсегда охладить их пыл. Малыши-самоделкины нередко флегматичны, их физическое развитие может запаздывать.

Менее 12 – геракл: это ребёнок, который ещё до года научился подтягиваться, он поражает своей силой, ловкостью и бесстрашием. Бегаёт и прыгает увереннее сверстников. Он на удивление вынослив, однако, кроме движения, ему мало что интересно. Такого ребёнка не надо напрягать ранним интеллектуальным развитием. Все придёт в своё время – просто чуть позже, чем у других.

Анна БАРИНОВА

«Здоровье человека определяется здоровьем его капилляров.»

А.С. Залманов

ЧТОБЫ НЕ СЛУЧИЛОСЬ БЕДЫ

С ВОЗРАСТОМ МЫ ВСЕ ЧАЩЕ ЗАДУМЫВАЕМСЯ О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СЕРДЦА ИЛИ ГОЛОВНОГО МОЗГА. ПРИ ЭТОМ ДАЖЕ НЕ ДОГАДЫВАЕМСЯ, ЧТО НАЧИНАТЬ НАДО С ВОЗДЕЙСТВИЯ НА САМЫЕ ТОНЧАЙШИЕ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ – КАПИЛЛЯРЫ.

Начнем по порядку. Все наши органы и ткани без исключения пронизаны капиллярами. Благодаря этим мельчайшим сосудам, каждая клеточка нашего организма снабжается кислородом и питательными веществами, необходимыми для правильной работы. С помощью капилляров в нужный орган доставляются лекарственные вещества и выводятся продукты их распада. Именно капиллярная сеть способна разгрузить крупные сосуды, плавно, без скачков и перегрузок выравнявая артериальное давление. Вывод напрашивается сам собой: от этих самых мелких и, на первый взгляд, не очень важных сосудов напрямую зависит здоровье человека.

Однако нарушить слаженную работу капилляров довольно легко. Возрастные изменения, плохая экология, неправильный образ жизни отнюдь не поддерживают их здоровье. Капилляры сужаются, искривляются, заку-

риваются, а, лишённые кислорода и питательных веществ, клетки начинают «голодать» и в итоге погибают. И если это клетки сердца или мозга, то о масштабе будущей катастрофы несложно догадаться.

Именно поэтому очень важно заботиться о капиллярах. Например, с помощью добавки «Капилар». Действие его активных компонентов направлено на защиту стенок капилляров, поддержание их правильной работы, что способствует улучшению кровоснабжения и пи-

тания органов и тканей, в том числе мозга и сердечной мышцы. А у человека появится шанс избежать сердечно-сосудистых катастроф.

P.S. Заметим, что, «Капилар» уже более 10 лет остаётся одним из самых продаваемых в аптеках России БАДов для сердечно-сосудистой системы.* Все это свидетельствует о его высокой эффективности.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В 15 раз капилляр тоньше человеческого волоса.

100 тысяч километров – суммарная длина капиллярной сети.

80% объема всей нашей крови уместается в капиллярах!

*По данным DSM-Group



ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ



WWW.PROCAPILAR.RU

Тел. 8-800-505-20-02. По России звонок бесплатный. Реклама, 16+

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

«Школа здорового позвоночника»



Спокойной ночи!

Разгружаем усталую спину

Мы продолжаем начатую в одном из предыдущих номеров нашей газеты (см. № 14 «ИФ. Здоровье») серию материалов, посвящённую правилам обращения с собственным позвоночником.

СЕГОДНЯ речь пойдёт о том, как готовить себя ко сну, сняв напряжение с уставшего за день позвоночника.



А поможет нам в этом **руководитель Московского центра по лечению больных с дегенеративными заболеваниями позвоночника и острой травмой Городской клинической больницы № 67 Дмитрий ДЗУКАЕВ.**

Как вы поступаете, когда устали, когда вам кажется, что в спину забил гвоздь, а ноги гудят от усталости? Наверняка сразу ложитесь или садитесь в глубокое кресло, думая, что таким образом даёте отдых спине. И совершаете большую ошибку! Доктор Дзукаев утверждает: разгружать деформированный длительным сидением, стоянием или физической нагрузкой позвоночник, а также устранять венозный застой в нижних конечностях и в области таза нужно с помощью простых упражнений, которые помогут подготовиться ко сну. Именно так поступают пациенты, прошедшие курс лечения в Московском центре по лечению больных с дегенеративными заболеваниями позвоночника и острой травмой. Последовать их примеру не помешает и вам!



Лёжа на спине, поднимите правую ногу и, обхватив её руками под коленом, держите на весу столько, сколько сможете (чем дольше, тем лучше). То же самое повторите с другой ногой. Затем поднимите и зафиксируйте в таком положении обе ноги.

Полезный эффект: это упражнение ускорит венозный отток от затёкших за день ног.

КСТАТИ

Дополнительной нагрузкой на позвоночник является:

- ✓ избыточный вес;
- ✓ неправильное поднятие тяжестей;
- ✓ неправильные позы во время работы.



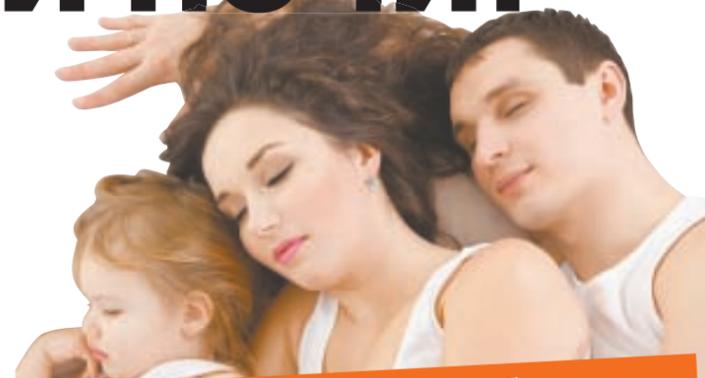
Фото Александра Изотова

2 Лёжа на спине, согните ногу в колене и, обхватив её руками, подтяните к груди настолько, насколько вы в состоянии это сделать. Почувствовав натяжение по задней поверхности ноги, спины и ягодичной области, зафиксируйте это положение на несколько секунд и верните ногу в исходное положение. То же самое проделайте с другой ногой. А затем подтяните к груди обе ноги, ощущая приятное натяжение в области ягодиц и поясницы, и зафиксируйтесь так на 5–10 секунд.

Полезный эффект: разгрузка для суставов, позвоночника и ягодичных, поясничных мышц.

3 Встаньте на четвереньки, а затем, сев на левую пятку и облокотившись на локти, отведите и потяните назад правую ногу (полушпагат). То же самое проделайте с другой ногой. Для большего натяжения руки можно вытянуть прямо перед собой.

Полезный эффект: разгрузка мышц задней поверхности спины и бедра, а также передней поверхности бедра (отведённой ноги).



СОВЕТ

Чтобы избежать проблем с позвоночником, лучше спать:

- на боку – эта поза оптимальна для релаксации позвоночника;
- на ровной постели, исключая провисание тела;
- на средней по высоте подушке: оптимально – на высоту плеча.

4 Сядьте на пятки, слегка разведя колени в сторону. Лоб опустите на кровать, положив голову на воображаемую подушку (сперва – одной щекой, а затем – другой), вытяните руки прямо перед собой и старайтесь насколько это возможно растянуться.

Полезный эффект: выполнив это упражнение на расслабление мышц шейного отдела позвоночника, можно рассчитывать на глубокий, здоровый сон.



Подготовила Татьяна ЮРЬЕВА

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

КОМПЛЕКС АРТРА МСМ ФОРТЕ + АРТРА

ЭФФЕКТИВНЕЕ И БЫСТРЕЕ

- Уменьшает воспаление и боль
- Предотвращает разрушение хряща
- Улучшает функцию суставов и позвоночника

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

+

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА - 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама
Представительство компании «Юнифарм, Инь» (США): 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел./факс +7 495 995 77 67. Резид. ЛП-001437 от 17.10.2012, П. №014829/01 от 20.12.2007

Контроль по точкам

Мы едим то, что мы пьем, – в первую очередь, а что едим – это дело второе. Так что пьем? Надёжно ли очищают водопроводную воду бытовые фильтры?

Безопасно ли устройство?

Самим нам это понять трудно. Ну, если только в воде – из скважины или водопровода – изначально много железа. Тогда на глаз видно, очистилась она или нет. А чаще всего «грязь» не увидишь и не почувствуешь на вкус. Но есть специальные лаборатории, в которых воду можно проверить. А заодно и оценить, насколько эффективно работают фильтры.

Так, в Главном контрольно-испытательном центре питьевой

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

воды (ГИЦ ПВ) исследования водоочищающих устройств начинают с цикла санитарно-гигиенических испытаний. Все детали погружают в дистиллированную воду и через определённое время смотрят, что в ней появилось. Тогда делают вывод о безопасности самого устройства. Только если оно безопасно, переходят к следующему этапу – исследуют уже эффективность очистки воды.

«К сожалению, случаются казусы – особенно если комплекты произведены на каком-нибудь кустарном производстве в Китае, – рассказывает Юрий ГОНЧАР, генеральный директор центра. – Производитель, заказавший их, ни при чём. У него в документах написано, что при производстве формальдегидные смолы не использовались, а мы обнаруживаем в дистилляте формальдегид. Но с продукцией лидеров рынка проблем не возникает».

Честно, без огоньков

Обычно исследования проводят индивидуально – по заказам производителей.

Но недавно провели особенные испытания, в которых участвовали сразу 4 кувшинных фильтра. Это были два «Барьера» (с модулями «Стандарт» и «Ультра»), «Брита» (с модулем «Макстра») и «Аквафор» (с модулем В 100–5).

Отфильтрованную воду исследовали после того, как фильтр израсходовал 25% ресурса, 50%, 75%, 100%, 125%, 150%, 175%, 200%, 225%, 250%, 275% и даже 300%. Правда, до «конца дистанции» дошли не все – два

модуля не имеют столь большого плюса к ресурсу, на который рассчитаны. Так вот, в этих контрольных точках в водопроводную воду заливали модельный раствор, содержащий загрязнители, пропускали такой коктейль через фильтр и анализировали – что осталось после очистки. Вычисляли водородный показатель, содержание свинца и хлороформа.

Кстати, последний относится к числу хлорсодержащих веществ, а они, по мнению исследователей, представляют большую опасность. Добавление хлора в воду сделало, конечно, великое дело – избавило нас от страшных эпидемий. Но не нужно думать, что вода постояла – и хлор улетучился. Улетучилась часть его, но возникли соединения с другими веществами. Их миллионы, в СанПИНах – порядка тысячи. Однако лидеры рынка научились бороться с ними. Показатели содержания хлороформа – тому свидетельство.



фото Legion-media

Результаты испытаний не стали для сотрудников центра неожиданностью. Они показали достаточно качественную очистку при длительном ресурсе у всех фильтров.

Но по абсолютным показателям лидировал «Аквафор» (см. таблицу).

«Этот производитель приглашал нас в гости – мы были у них в Питере, смотрели производство. Но туда, где делают основной очищающий материал – аквален, не пустили. Я их понимаю: это серьёзная разработка, и коммерческую тайну нужно

охранять», – говорит Юрий Гончар.

Вообще, к тройке производителей, чья продукция участвовала в исследовании, сотрудники центра относятся с уважением, потому что они серьёзно относятся к делу и честно – к испытаниям. Но бывают и другие, которые ищут такие исследовательские организации, где можно договориться о нужных результатах. Их продукция, по словам гендиректора ГИЦ ПВ, оснащается какими-нибудь «красивостями» – огоньки мигают или что-то в этом роде. А фильтр работает как труба: что вошло, то и вышло.

Мария БЕЛЯЕВА

ОТ ЧЕГО ОЧИЩАЮТ «КУВШИНЫ»?

Объём отфильтрованной воды	СВИНЕЦ, мг/дм ³				ХЛОРОФОРМ, мг/дм ³			
	50 л	100 л	200 л	300 л	50 л	100 л	200 л	300 л
Вода из крана	0,156				0,301			
ПДК	0,030				0,200			
Аквафор	0,004	0,005	0,013	0,017	0,003	0,009	0,017	0,025
Барьер 1	0,014	0,020	-	-	0,006	0,012	0,017	0,039
Барьер 2	0,016	-	-	-	0,007	0,014	0,034	-
Брита	0,015	0,025	-	-	0,007	0,011	0,030	-

- показатель превысил ПДК

В испытаниях Аккредитованного Главного контрольно-испытательного центра питьевой воды (ЗАО «ГИЦ ПВ») участвовали: водоочиститель кувшинного типа «Аквафор» со сменным модулем В 100–5, водоочиститель кувшинного типа «Барьер» со сменным модулем «Стандарт» (в табл. – «Барьер» 1), водоочиститель кувшинного типа «Барьер» со сменным модулем «Ультра» (в табл. – «Барьер» 2), водоочиститель кувшинного типа «Брита» со сменным модулем «Макстра».

АртроФон

РЕКЛАМА

Двигаться, а не передвигаться!



- Создан для курсового лечения заболеваний суставов и позвоночника
- Обладает противовоспалительным и обезболивающим действием
- Снижает частоту обострений суставного заболевания

Горячая линия:
8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30



www.materiamedica.ru

P №00373/01 от 07.06.2010

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

ЗДОРОВОЕ ТВ

Главная тема телеканала «Здоровое ТВ» – здоровье и качество жизни. Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа? На этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала – известные российские врачи и эксперты. «Здоровое ТВ» подскажет, как быстро снять головную боль и избавиться от простуды, порекомендует оптимальную диету и поможет выносить здорового ребёнка.

«МЕДИЦИНА ВОКРУГ СВЕТА»

Бернар Фонтаниль – врач-спасатель, имеющий большой опыт оказания помощи в

сложных условиях. В рамках гуманитарных миссий он ездил по миру и помогал людям, исцеляя их раны и унимая боль. В этот раз движимый не только желанием помочь людям, но и любопытством Бернар отправляется в новое путешествие. Посещая самые отдалённые уголки планеты, он знакомится с целителями, которые продолжают и развивают древние медицинские практики своих народов. Как



и Бернар, эти люди заботятся о других, спасают жизни, а иногда даже изобретают новые способы лечения болезней. Вместе с героем программы вы увидите в действии традиционные формы медицины, имеющие глубокие корни в культуре народов мира.

«ВСЯ ПРАВДА О ЖИРЕ»

Мало какие продукты имеют худшую репутацию, чем жир. Он вызывает не только ожирение, но и закупорку сосудов, которая приводит к опаснейшим патологиям. Пищевая индустрия давно использует в своих целях страх потребителей перед вредной едой, зарабатывая миллионы на якобы «обезжиренных» продуктах, которые рекламируются как полезные. Но действительно ли они не содержат жира и приносят пользу здоровью?

Авторы фильма проверяют на прочность устоявшиеся стереотипы о жирной пище, узнают, насколько на самом деле полезны «диетические» продукты, и покажут, как именно гиганты пищевой промышленности годами играют на страхах потребителей.

Смотрите премьеру фильма **28 апреля в 20.00 по московскому времени.**
ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛИНЕЙКА «К ЛЕТУ ГОТОВ!»

Весной многие из нас задают себе один и тот же вопрос – как подготовиться к лету? Диеты и программы тренировок часто противоречат друг другу, из-за чего существует риск нанести вред своему здоровью. Если вы

твёрдо решили встретить лето в хорошей форме, новый спецпроект «К лету готов!» на телеканале «Здоровое ТВ» даст ответы на все ваши вопросы. В программах «Тренируйся дома с Джеффом Халеви» и «Топливо для тела» вы узнаете, как правильно питаться и тренироваться для того, чтобы иметь к началу лета то тело, о котором вы мечтали всю зиму.

Смотрите по выходным в 9 утра по московскому времени.

Следите за нашими анонсами и программой передач Телекомпании «СТРИМ»!

Реклама, 16+

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ



Первые переселенцы из Европы в Новый Свет по ходу своего пути сеяли горох. Таким образом, те, кто потом шёл вслед за ними, могли питаться горохом.



Хотите сытно поужинать и при этом не поправиться? Приготовьте лобио, рагу из чечевицы или салат из зелёного горошка.

В чём польза?

Все бобовые содержат много витаминов группы В, необходимых для слаженной работы нервной системы, здоровья кожи и волос. Кроме того, под кожей бобовых имеется калий, который укрепляет сердечную мышцу и помогает контролировать артериальное давление.

Найдётся в бобовых и бета-каротин, без которого невозможно острое зрение и здоровье слизистых оболочек. Однако нужно помнить, что бета-каротин усваивается только в присутствии жиров, поэтому, для того чтобы организм мог получить этот витамин, варите супы, готовьте рагу, а салаты с зелёным горошком за-

правляйте растительным маслом или сметаной.

Но особенно полезны бобы вегетарианцам. Дело в том, что бобовые — чемпионы среди растений по содержанию белка. Поэтому, если вы отказались от мяса, не ленитесь почаще готовить блюда из бобов, фасоли, горошка или чечевицы.

Не только витамины!

Стоит помнить и о том, что все бобовые содержат много клетчатки. С одной стороны, это достоинство. Ведь благодаря обилию пищевых волокон бобовые снижают уровень вредного холестерина в крови и препятствуют

развитию сахарного диабета.

Так, проведённое специалистами сравнение рационов питания, содержащих большое (более 20 г на 1000 ккал) и малое (менее 10 г/1000 ккал) количество пищевых волокон, показало: высоковолокнистая диета снижает подъём глюкозы после еды на 13–21% и уровень вредного холестерина в крови на 8–16%.

Но у большого количества клетчатки есть и обратная сторона. Из-за грубых пищевых волокон бобы, фасоль и горох становятся тяжёлой пищей, поэтому они не рекомендуются людям с большим желудком. И даже у здоровых блюда из фасоли или гороха могут вызвать неприятные последствия — недаром гороховый суп называют «музыкальным».

Что лучше?

Бобы. Среди всех обитателей стручков эти самые сытные. Всё дело в большом количестве растительного белка. А вот калорий в бобах совсем немного.

Горох. Один из немногих гипоаллергенных овощей. Именно поэтому в виде пюре он часто входит в состав детского питания.

Фасоль. Может претендовать на звание эликсира молодости. Учёные из США провели исследование, чтобы выяснить, какие продукты наиболее богаты антиоксидантами. Первое место в рейтинге досталось красной фасоли!

НА ЗАМЕТКУ

Предварительное замачивание бобовых в воде нужно не только для того, чтобы ускорить их приготовление. В бобах фасоли содержатся олигосахариды, которые порой становятся причиной газообразования в желудке. Во время замачивания они растворяются, и процесс пищеварения пройдёт без всяких неприятностей.

Чечевица. Это поистине женский овощ! В одной порции чечевицы содержится до 90% суточной нормы фолиевой кислоты, поэтому она очень полезна для репродуктивного здоровья прекрасной половины человечества.

СПОСОБЫ ЗАМАЧИВАНИЯ

ХОЛОДНОЕ. Залейте бобовые холодной водой и оставьте на ночь. Несмотря на то, что этот способ самый долгий, при таком замачивании сохраняется больше всего витаминов.

БЫСТРОЕ. Залейте бобовые кипящей водой. Прокипятите на медленном огне в течение 2 минут. Снимите кастрюлю с огня и дайте постоять в течение часа.

В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ. Залейте бобовые водой. Накройте крышкой и поставьте в микроволновку на 10–15 минут. Выньте блюдо с бобовыми и дайте постоять в течение 1 часа.

Александра БОРИСОВА

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

— Это у тебя что такое?
— Деревенский мохито.
— Ром и мята?
— Нет, водка и укроп.

КАК ПОДГОТОВИТЬ БОБОВЫЕ К ВАРКЕ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

1 Сухую фасоль, цельный горох и бобы нужно замачивать перед приготовлением — их кожица практически не впитывает воду, поэтому без замачивания эти разновидности бобовых варятся очень долго.

2 Шлифованный или колотый горох, а также чечевицу замачивать не нужно — достаточно просто промыть проточной водой.

3 Для замачивания на 1 стакан бобовых нужно 3 стакана воды.

4 Цельный горох надо замачивать на 1–2 часа. Фасоль и бобы требуют более длительного замачивания — минимум 4 часа.

ВАЖНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ ДИАБЕТИКА

Когда мне поставили диагноз «диабет», я даже не предполагала, что для меня началась абсолютно новая жизнь. Жизнь более трудная, чем у обычного человека, со строгим режимом, сбалансированным и выверенным рационом, адекватной физической нагрузкой и самоконтролем показателей сахара в крови.

Но самым сложным испытанием стал отказ от любимых блюд, кондитерских изделий и даже спелых сладких фруктов, так как «правильное питание» теперь является важнейшей составляющей моего лечения.

Я заметила, что стала быстро утомляться, появилась бессонница, сухость и шелушение кожи, трещины в углах рта как следствие существенных ограничений в питании.

Подскажите, пожалуйста, существуют ли специальные витаминные комплексы для

диабетиков, позволяющие восполнить дефицит витаминов и минералов в организме?

Ответ:

При неполноценном и несбалансированном питании, особенно при соблюдении низкокалорийной диеты, возникают условия для развития дефицита витаминов и минералов, который усугубляется тем, что повышенный уровень глюкозы ускоряет выведение витаминов и минералов с мочой. Отсюда плохое самочувствие и повышенная утомляемость.

Восполнение дефицита жизненно важных витаминов и минералов способствует снижению риска развития осложнений сахарного диабета.

Витаминно-минеральный комплекс **Компливит® Диабет**, разработанный специально для людей с сахарным диабетом, является оптимальным дополнением к основной программе лечения благодаря своему составу.

БИОТИН обладает инсулиноподобным действием, снижает уровень глюкозы в крови

ЭКСТРАКТ ГИНГКО БИЛОБА улучшает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом и глюкозой

ЛИПОВАЯ КИСЛОТА — антиоксидант, участвует в регуляции углеводного обмена

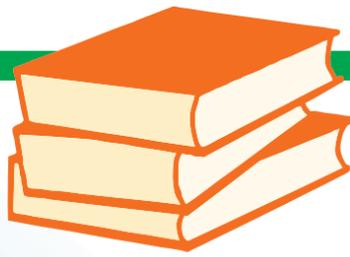
ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА способствуют снижению риска осложнений сахарного диабета

КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ-АНТИОКСИДАНТОВ А, Е, С И МИНЕРАЛА СЕЛЕН способствует поддержке иммунитета

Рекомендуется **Компливит® Диабет** и тем, у кого фиксируется повышенный уровень сахара в крови, так как вводимые ограничения рациона препятствуют удовлетворению повышенных потребностей организма в витаминах и минералах за счет пищи. Принимать витамины диабетикам рекомендуется круглый год, главное — подобрать сбалансированный комплекс, отвечающий всем потребностям вашего организма!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Близорукость в цифрах и фактах



Близорукость (или миопия, как говорят медики) – это дефект, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней из-за того, что **форма глазного яблока вытягивается**. Близорукий человек все предметы вдали видит расплывчато.

До 3 диоптрий – слабая миопия, от 3,25 до 6 – средняя, свыше 6 диоптрий – высокая. **Высокая миопия** может достигать 15, 20, 30 диоптрий.



В 3 раза больше близоруких среди тех, кто пошёл в первый класс в 6 лет, чем среди школьников, которые пошли в первый класс в 7 лет, так как цилиарная мышца, которая обеспечивает хорошее зрение, окончательно формируется к 7–8 годам.



15–30% – таков наследственный риск передачи близорукости.



У 27–37% российских студентов миопия. В Японии этот показатель достигает 70%.

До 20 тысяч раз переводит взгляд с монитора на документ или на клавиатуру человек при работе за компьютером. Это сильно утомляет глаза.



Много близоруких и среди животных: **страдают миопией быки и коровы**, буйволы, некоторые породы собак, лошади, обезьяны, лягушки...

В молодом возрасте близорукость может быть вызвана **продолжительным спазмом цилиарной мышцы**, возникающим из-за сильного утомления глаз или при длительной фиксации зрения на близких предметах.

40 см от глаз – расстояние, на котором надо держать книгу при чтении или тетрадь при письме. Так меньше всего деформируется глазное яблоко.



Возникает близорукость и при изменении формы роговицы, при смещении хрусталика при травме, **при склерозе хрусталика** в пожилом возрасте.



На 1 диоптрию в год может снижаться ваше зрение, если вы большую часть суток сидите за компьютером.

7–9 лет и 12–14 лет – возраст, когда у детей чаще всего портится зрение.

Если у годовалого ребёнка **дальнозоркость – +1, а не +3 диоптрии**, как положено, – скорее всего, он в будущем станет близоруким.

7 признанных способов коррекции близорукости существуют на сегодняшний день: очки, контактные линзы, лазерная коррекция зрения, замена хрусталика, имплантация факичных линз, радиальная кератотомия, кератопластика – пересадка роговицы.



Каждый 4-й человек в нашей стране страдает близорукостью.

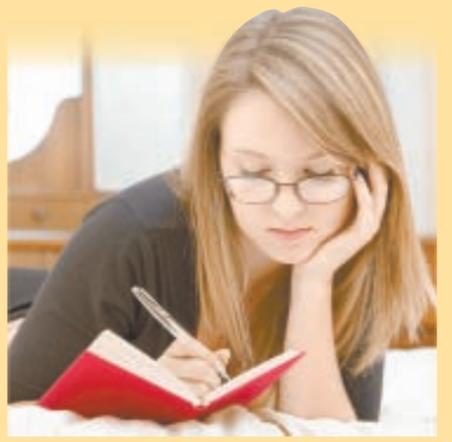
Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

УМНЫЕ БЛОНДИНКИ

Миф о низких интеллектуальных способностях блондинок опровергнут американскими учёными из Университета Огайо.

Они опросили более 10 тысяч американок с разным цветом волос, каждая из которых прошла тест на определение коэффициента интеллекта. Оказалось, что IQ натуральных блондинок в среднем был равен 103,2, IQ брюнеток – 102,7 и коэффициент интеллекта рыжеволосых женщин – 101,2. Значит, блондинки не глупее женщин с волосами других цветов.

Учёные подчёркивают, что им вообще не удалось обнаружить никакой взаимосвязи между цветом волос и интеллектуальными способностями.



Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!

«АиФ. Здоровье»
Ваша газета о самом главном

СЧАСТЬЕ ПРИХОДИТ в 84 года

ЗДОРОВЬЕ
ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

Болезни почек грозят инфарктом и инсультом

Чем опасен храп

Худеем за неделю

Индекс 32127

Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru



Известная оперная певица призналась, что утром не может встать с постели из-за болей в суставах. Многим её поклонникам тоже знакомы болевые ощущения, когда после сна или отдыха нужно вставать и идти. Означает ли это, что пора «сдаваться врачам»?

Как питаемся?

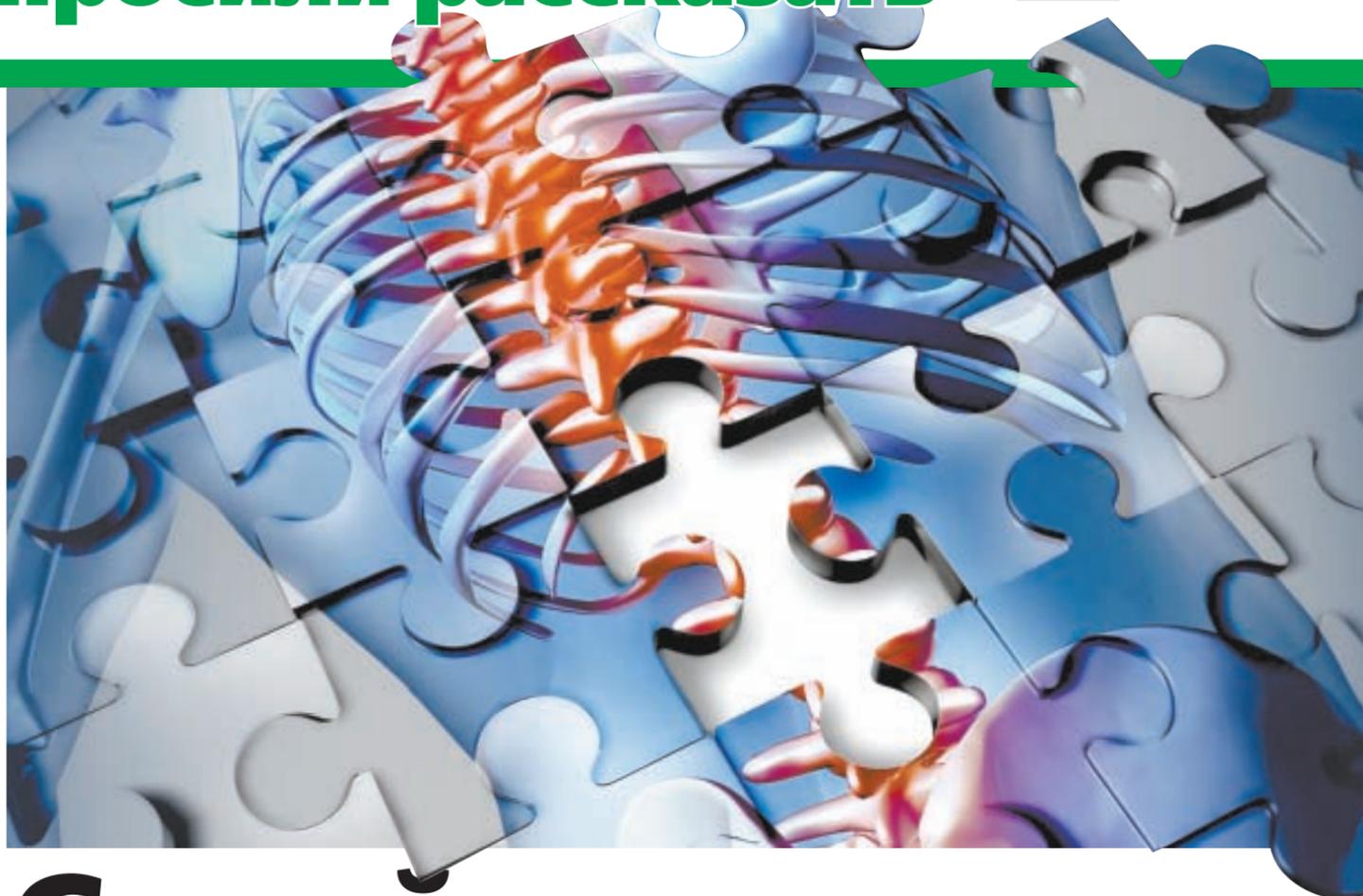
Как правило, такие симптомы — это первые звоночки от артроза, одного из самых распространённых в мире заболеваний. Медики считают, что им болеют до 15% жителей нашей планеты, причём после 50 — уже 27%, а старше 60 лет — практически все.

То, что артроз начинает проявляться по мере того, как суставы изнашиваются, знают практически все. Вот только у людей, дружащих с логикой, это не увязывается с самым распространённым тезисом о здоровье: движение есть жизнь. Если наш организм создан, как говорят врачи, для того, чтобы двигаться, то почему же важные детали, обеспечивающие движение, так быстро выходят из строя? Но дело не в конструктивных недостатках, а в неправильном уходе за дарованным нам физическим телом.

Федерация европейских обществ по изучению микроэлементов и минералов не так давно провела исследование — оценила уровень функционального состояния и профессионального здоровья военнослужащих срочной службы специального контингента. По итогам обследования пациентов разделили на 3 группы: «здоров», «практически здоров» и «ослаблен». В первой оказалось всего 18% обследованных военнослужащих, во второй — 38%, а в третьей — 44%.

Как установили врачи, элементный состав пищи, которую потребляли военнослужащие, не соответствовал их физиологическим потребностям. Хотя питается спецконтингент, конечно, хорошо. Так, содержание железа было в 1,7 раза ниже адекватных уровней потребления (АУП), магния — в 1,9 раза, а кальция — того самого важнейшего микроэлемента, без которого суставы и кости не будут здоровыми, — в 2,7 раза ниже АУП.

Питательные вещества уменьшают боли и увеличивают подвижность. Суставам нужны жирные кислоты омега-3, витамины Д3, К1, В6, С, кальций.



Стройматериалы для сустава

Жить без боли можно в любом возрасте

Чтобы не было износа — подпитать!

Получается, что, ежедневно эксплуатируя свои суставы, мы не даём им должной подпитки. И что тогда происходит? А вот что...

Сустав — это подвижное сочленение двух костей. Чтобы их головки при движении не натерлись друг о друга, они покрыты специальным слоем ткани — хрящом, столь гладким, что он уменьшает трение и тем самым защищает кости. Толщина хрящей в различных суставах — от 1 до 5 мм. Благодаря своей способности накапливать и сохранять жидкость они действуют как амортизаторы. Если организм не получает стройматериалов для того, чтобы регенерировать хрящевую ткань, то происходит её истончение, изнашивание.

И наоборот. Исследования показывают: даже когда суставы уже стали настойчиво напоминать о себе, поступление в них необходимых питательных веществ значительно уменьшает боли и увеличивает подвижность.

Из богатого многообразия микроэлементов врачи выделяют четыре группы, чьё позитивное воздействие на обмен веществ в суставах доказано. Это глюкозаминсульфат, хондроитинсульфат, гиалуроновая кислота и гидролизат коллагена.

Первые два — важные строительные материалы хрящевой ткани, которые наделяют её способностью выдерживать нагрузки. К тому же это антиоксиданты, уничтожающие свободные радикалы. Гиалуроновая кислота поддерживает эластичность хрящей и улучшает амортизирующие способности суставов. Если её недостаточно, суставная жидкость становится более вязкой — и хрящевая ткань быстрее изнашивается. Ну а коллаген участвует в построении опорной субстанции хрящей вместе с глицином и пролином, которые также содержатся в гидролизате коллагена.

Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты могут успокоить воспалительный процесс в суставе, антиоксиданты — обезвредить свободные радикалы, количество которых при воспалительных процессах значительно возрастает, а такие элементы, как кальций, витамины В6, Д3, С, поддерживают костный метаболизм, удовлетворяя повышенную потребность в микроэлементах при артрозе.

ДАТЬ ЧТО НАДО

Трудновато, конечно, так составить свой рацион питания, чтобы получать все полезные вещества из пищи. Даже с кальцием непросто: чтобы он поступал в организм в достаточном количестве, молочные продукты нужно есть килограммами. А чтобы насытить организм жирными кислотами, потребуется изрядно жирной морской рыбы или грецких орехов. Что касается антиоксидантов, то учёные, изучающие эту проблему, объясняют: из пищи они усваиваются в слишком малых дозах.

Но, для того чтобы обеспечить организм необходимыми микроэлементами, есть специальные средства. В медицинской среде их называют биодобавками.

Производители за нас подбирают сбалансированный состав питательных веществ, необходимых при различного рода сбоях. Поэтому часто эти составы имеют конкретную направленность: кардио, женское здоровье, зрение... Есть и биологически активные добавки к пище для людей с артротическими изменениями в области суставов.

Можно, конечно, не обращать внимания на звоночки. Но, когда это станет уже невозможно, придётся сесть на НПВП (нестероидные противовоспалительные лекарственные препараты) или сдать хирургам. Но можно и не позволить проблемам вырасти до таких масштабов.

КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ

- 1 Худейте.** Каждый лишний килограмм — это дополнительная нагрузка на суставы.
- 2 Не перегружайте суставы.** Нельзя поднимать тяжести или пытаться ставить рекорды в спорте.
- 3 Проконсультируйтесь с врачом.** Если работа связана с тяжёлым физическим трудом, лишние

проконсультироваться у врача ЛФК о щадящих суставах способах выполнения тех или иных действий.

- 4 Занимайтесь физкультурой.** Есть специальные комплексы упражнений, которые можно выполнять дома или в кабинетах ЛФК. На суставы благотворно действует езда на велосипеде или скандинавская ходьба.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Мария БЕЛЯЕВА



Гимнастика для лица позволяет убрать морщинки и вернуть коже упругость.

60 ЛЕТ назад немецкий пластический хирург Рейнхольд Бенц доказал: мышцы лица можно тренировать так же, как любые другие. Благодаря таким тренировкам можно немного подтянуть кожу верхних век, убрать носогубные складки и гусиные лапки вокруг глаз.

Первые результаты заметны уже через неделю, стойкие – через 2–3 месяца. Если бросить занятия, эффект продержится ещё полгода, а затем постепенно сойдёт на нет.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



Марина ВАРАВА, дерматолог-косметолог, заведующая отделением дерматокосметологии одной из косметических клиник:

– Гимнастика для лица была разработана давно и существует во множестве вариантов. Она влияет на глубокие мышечные слои, которые обычно не затрагиваются при массажах и масках-кремах. Усиливается кровообращение в тканях, повышается тонус кожи, укрепляются мышцы. Начинать занятия можно в любом возрасте. Фитнес для лица действительно поможет выглядеть моложе на 5–7 лет.

Гримасы со смыслом

Делаем лицо моложе



фото Legion-media

Прошу к зеркалу!

Для начала надо разогреть мышцы, чтобы усилить кровообращение, что, кстати, само по себе уже оказывает омолаживающее действие на кожу лица. Каждое движение повторяйте 5–7 раз.

1 Обхватите голову над ушами, пальцы направьте назад так, чтобы правые почти касались левых, и растопырьте их. Как и в предыдущих упражнениях, пульсирующими движениями направляйте ладони вверх, как бы двигая кости черепа.

2 Приложите ладони к вискам, направив пальцы вверх по голове. Слегка сдавите голову и лёгкими пульсирующими движениями потяните виски вверх.

3 Правую ладонь положите на лоб, основание ладони – на переносице. Лёгкими пульсирующими



– Я вас умоляю, 95% вашей «красоты» я могу убрать влажными салфетками.

движениями подтягивайте лоб вверх, двигая не кожу, а как бы кость.

Следите за взглядом

● Подтягиваем нижнее веко. Положите по три пальца каждой руки на «косточки» под глазами. Смотрите вверх и подтягивайте вверх нижнее веко, как бы жмурясь. Не морщитесь. Повторите 10–15 раз.

● Убираем «мешки» под глазами. Сделайте всё, как в предыдущем упражнении, только закрыв глаза. Нижними веками, снизу, «давите» на верхние. Глаза направлены вверх. Повторите 10–15 раз.

Если регулярно гримасничать перед зеркалом (утром и вечером по 10–15 минут), уйдут головная боль, боль в шее, улучшатся настроение, память и сон.

Анна ДОЛИНИНА

Orthomol Arthro plus – когда движение в радость

Orthomol Arthro plus – это биологически активная добавка к пище для людей, подверженных сильным физическим нагрузкам

Следующие микроэлементы составляют активный питательный комплекс:

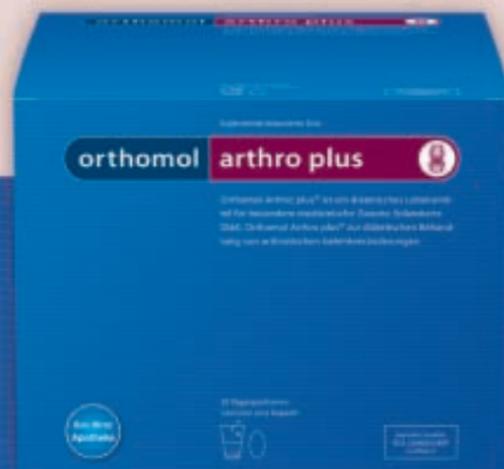
Строительные элементы:

- глюкозаминсульфат
- хондроитинсульфат
- гиалуроновая кислота
- гидролизат коллагена

Поддержание хрящевого и костного метаболизма:

- N-ацетилцистен, кальций, витамин D3, K1, B6, C
- Омега-3 жирные кислоты
- антиоксиданты

Спрашивайте в аптеках Вашего города



orthomol



Сделано в Германии

Тел. +7 (495) 514-46-49

www.ортотомол.рф

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Останемся друзьями?

Уходим красиво

Иногда такое случается – близкие люди решают разойтись. Чаще по инициативе женщины: из-за изменения партнёра, охлаждения чувств или чего-то ещё. Но, каким бы ни был повод, заканчивать отношения нужно цивилизованно.

Стресс при разводе может привести к мутациям в ДНК и, как следствие, ускорить процессы старения в организме, а также стать причиной инфаркта.

МНОГИЕ возразят: это невозможно, ведь «Я вытерпела столько боли! Могу я хоть напоследок высказать ему всё?» Однако есть как минимум три причины проявить сдержанность и благородство.

Во-первых, какое-то время вы были с этим человеком счастливы, пусть даже несколько месяцев или недель. Так зачем перечёркивать то хорошее, что вас связывало?

Во-вторых, простившись по-хорошему, вы оставите о себе добрую память (пустяк, а приятно).

В-третьих, если у вас есть общие дети, вы просто обязаны сделать это ради них. Ведь для ребёнка расставание родителей – настоящая катастрофа. А если после развода мама с папой поливают друг друга грязью – катастрофа вдвойне. Поэтому, если уж вы решились уйти, уходите красиво!

Не молчите

Некоторые считают, что долгие разговоры в такой ситуации ни к чему, – нужно молча собрать вещи. Пускаться в пространные беседы действительно не стоит – наверняка вы уже сто раз говорили о том, что вас не устраивает. Но объяснить причину ухода хотя бы в нескольких словах необходимо – вы же не чужие друг другу люди. Бойтесь, что от волнения всё забудете? Отрепетируйте речь заранее.

Не обвиняйте

Понятно, что вас переполняют обида, раздражение, возможно, даже ненависть: «Я ему отдала лучшие годы своей жизни, а он не оценил!» Однако нельзя идти на поводу у отрицательных эмоций – легче от этого не будет ни вам, ни ему. Это неизбежно перерастёт в конфликт: вы будете нападать, он – защищаться. И наоборот. После такой перепалки взаимная злость лишь усилится – и по-хорошему расстаться не получится. Кроме того, не стоит забывать, что в любом споре виноваты оба. Что толку виновать сейчас партнёра, пытаться вызвать у него чувство раскаяния или стыда – отношения этим не спасти. Скажите друг другу спасибо, пожелайте удачи и уходите.

Не жалейте

Вполне возможно, что партнёр будет умолять вас остаться, давить на жалость или шантажировать детьми: «Ты лишаешь их отца!» Как поступить, решать вам и только вам. Но жить с мужчиной только из жалости – не лучший выход.

Другое дело, если вы до конца не уверены в правильности своих действий и решили разойтись под нажимом подруг или мамы, убеждающих, что «жить с таким негодяем – себя не уважать». Тогда партнёр действительно может разжалобить вас настолько, что вы дадите обратный ход. Но в таком случае не обманывайте себя: жалость – лишь прикрытие. На самом деле вы не готовы к расставанию и, шантажируя партнёра разводом, пытаетесь таким образом встряхнуть его чувства. Но лучше поискать другие, более честные способы.

Не передавайте ему мнение других

Не сообщайте, что о нём думают ваши общие друзья, сослуживцы или родители. Иначе он будет просто взбешён: «Она настроила против меня всех!» Понятно, что вам сейчас не важно, как он это расценивает, однако, если вы хотите расстаться цивилизованно, не стоит злить его ещё больше.

Юлия НЕРОВНОВА

КСТАТИ

Расставание – это травма для обоих независимо от того, кто был инициатором разрыва. Но американские исследователи выяснили, что женщины восстанавливаются быстрее мужчин: они реже впадают в депрессию и предпочитают действовать, а не ждать у моря погоды. Активная жизненная позиция помогает им найти новую любовь.

писательница

Виктория Платова

– Уходя, не стоит оглядываться, если решение принято окончательно. Но и громко хлопнуть дверью не стоит – лучше оставить её приоткрытой. Вдруг в неё когда-нибудь постучится пусть уже нелюбимый, но друг. Ситуация редкая, но возможная. В противном случае остаётся только помнить хорошее и верить, что жить прошлым не придётся долго.

первый читатель

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Муж пришёл к адвокату:
– Хочу развестись с женой.
– А что случилось?
– Да она каждый день таскается по ресторанам и пивнушкам.
– Неужели такая пьяница?!
– Да нет, меня разыскивает.

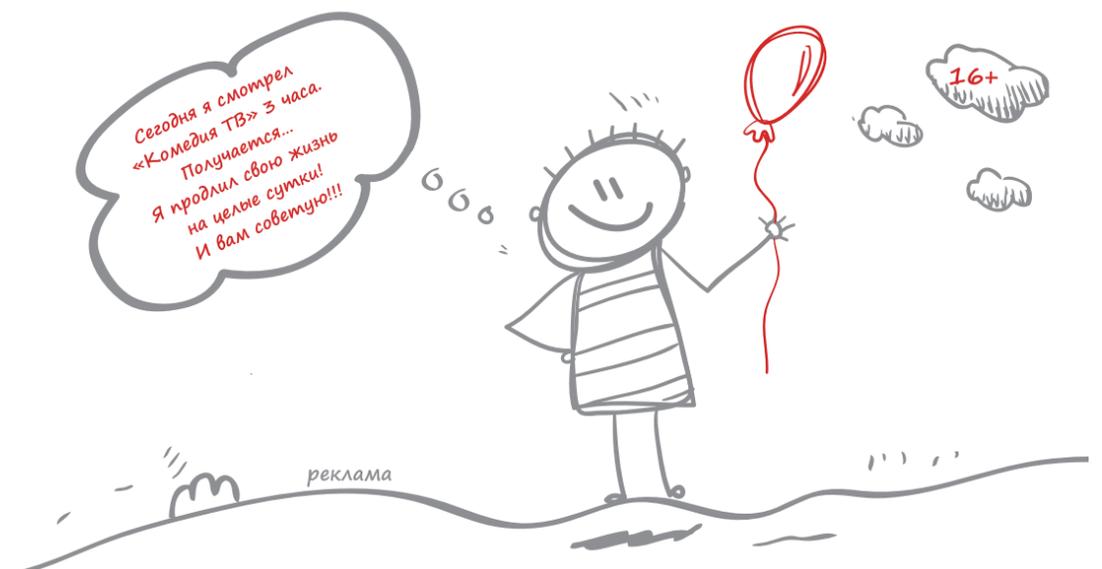
КОМЕДИЯ

ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

Дарим хорошее настроение каждый день!
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



реклама

Лето не за горами, так что пора готовить фигуру к пляжному сезону, сбрасывая то, что «наелось» и «насиделось» за долгую зиму.

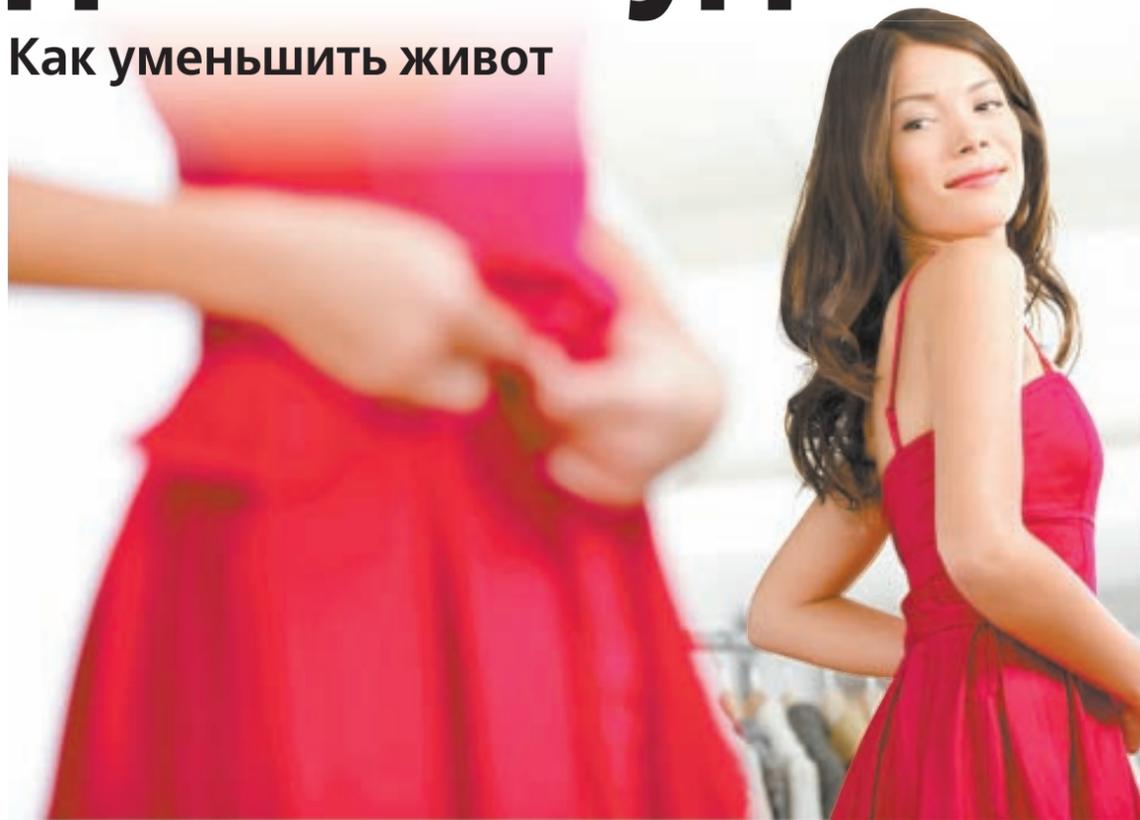
ВЫ ДОВОЛЬНЫ своей фигурой и даже носите размер М, а то и S. Правда, джинсы и юбки выбираете всегда с посадкой на бёдрах, а платья с завышенной талией. И это вовсе не потому, что у вас мальчишечья фигура, а лишь оттого, что в области живота лишний жирок. Думаете, это лишь эстетическая проблема? Ошибаетесь! Подобное телосложение грозит вам массой проблем со здоровьем.

Толстые худышки

Таких людей сегодня немало во всём мире. При общей стройности у них имеется внушительная «подушка безопасности» вокруг талии. Это не подкожный, а так называемый внутренний, висцеральный жир, который окутывает собой органы брюшной полости. Его избыток очень вреден, ведь он высвобождает молекулы, которые вызывают воспалительные процессы, что повышает риск развития многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и сахарного диабета. Поэтому толстый живот — это не только некрасиво, но и крайне опасно.

Где талию делать будем?

Как уменьшить живот



СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– Доктор, какая еда самая некалорийная?
– Которую едят глазами.

слоем жира, и талия будет выглядеть ещё больше. А добиться желаемого поможет лишь длительная нагрузка на большие группы мышц. Чем большая их площадь — тем выше энергозатраты и тем заметнее результат. Поэтому необходимы кардиотренировки: бег, аэробика, велотренажёр, бодибалет, танцы. А чтобы повысить КПД от занятий, после кардионагрузки хорошо присоединять комплекс силовых тренировок: отжимания, скручивания, качание пресса. Тем, кто не любит спорт категорически, можно порекомендовать ежедневные прогулки в быстром темпе на 3 км. Также при заплывшей талии очень полезны будут упражнения на баланс — йога, пилатес.

Елена НЕЧАЕНКО

За зиму вес человека в среднем увеличивается на 3–4%. Причины — уменьшение светового дня и пониженное настроение.

Не до жиру!

Толстым худышкам строгие кратковременные диеты не принесут никакой пользы. После них вес уходит, но лишь на время, а затем возвращается с прибавкой. Проблему питания придётся решать раз и навсегда. Но это не значит, что надо голодать, вполне можно питаться разнообразно и вкусно, но правильно и умеренно.

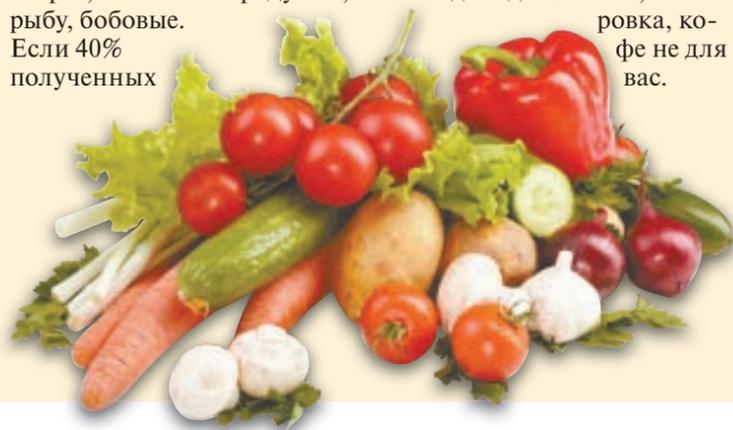
При этом одними диетами годами насиденный жир с талии не убрать. Придётся поработать и физически. Но действовать надо обязательно в двух направлениях: сокращая калорийность пищи и увеличивая нагрузку. Иначе никак. Но, чтобы приблизиться к мечте о плоском животе, необходим не любой фитнес.

Только качая пресс, с животом, увы, не расстаться — можно лишь укрепить мышцы под

Что съесть, чтобы похудеть?

В первую очередь нужно отказаться от сладостей и жирной пищи. Колбасы, сосиски и жареное мясо с куриными ножками в кляре придётся отдать врагу. Вместо этого нужно налегать на постное мясо курицы и индейки, творог, молочные продукты, рыбу, бобовые. Если 40% полученных

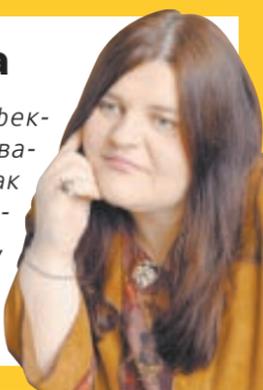
за день калорий будут состоять из белковых продуктов, процесс сжигания жира пойдёт куда быстрее, чем при стандартном рационе с 15% белка. Углеводы в виде каши — только утром. Пить — не меньше 2 л чистой воды в день. Соки, газировка, кофе не для вас.



писательница

Виктория Платова

– Я никогда не верила в эффективность диет, хотя перепробовала их в большом количестве. Так что теперь я придерживаюсь диеты великой Майи Плисецкой, суть которой выражена в единственном предложении: «Жрать надо меньше».



первый читатель

ВЕРНИ ТРЕЗВОСТЬ И ГАРМОНИЮ В СЕМЬЮ



ПроПроТен-100

Оригинальный препарат ПроПроТен-100 проявляет противоалкогольное действие. Он способствует улучшению эмоционального фона, облегчению преодоления психологической зависимости и снижению влечения к алкоголю. Совместим с другими лекарственными средствами.

Опыт применения на российском рынке более 10 лет.

Телефон горячей линии +7 (495) 681-93-00 www.materiamedica.ru
Регистрационное удостоверение: N002352/01-300408, N002352/02-040508



на правах рекламы
materiamedica

Увлечённые жизнью

Какие хобби отсрочат старость

Хотите продлить себе жизнь? Обзаведитесь любимым хобби!

УЧЁНЫЕ установили, что наличие любимого дела способно прибавить несколько лет жизни. Специалисты из Великобритании на протяжении 8,5 года наблюдали группу пожилых британцев, которым к началу исследования было около 65 лет. Исследователи опросили всех испытуемых о том, есть ли у них какие-либо увлечения. Выяснилось, что наличие хобби значительно повышало уровень оптимизма. Но главным было то, что в течение 8,5 года умерли 29% участников, не имевших хобби, и только 9% испытуемых — из подгруппы увлечённых.

Так что осталось только выбрать занятие по душе.

Заведите домашнего питомца

По статистике, владельцы собак и кошек живут в среднем на 5 лет дольше. В США, к примеру, лечение животными применяется в домах престарелых. А австралийские учёные установили, что при общении с собакой или котом снижается уровень холестерина в крови. Ну а тем, кому не хочется обзаводиться пушистым другом, специалисты советуют обратить внимание на рыбок. Учёные из США провели ряд экспериментов и установили: повышенное артериальное давление снижается в течение 15–20 минут при таком безмятежном занятии, как созерцание жизни аквариумных рыбок.



Гуляйте

Ходьба быстрым шагом по 25 минут в день может прибавить 7 лет жизни, выяснили учёные из Германии.

Исследователи проследили за показателями здоровья мужчин и женщин в возрасте 30–60 лет, которые до этого не занимались спортом. Участникам предложили ежедневно гулять. На протяжении 6 месяцев занятий у добровольцев брали анализы крови для отслеживания маркеров процесса старения. За это время у всех участников замедлилось старение практически всех органов и систем. По результатам исследования учёные сделали вывод, что всего 25 минут ежедневной ходьбы могут подарить несколько лет жизни.

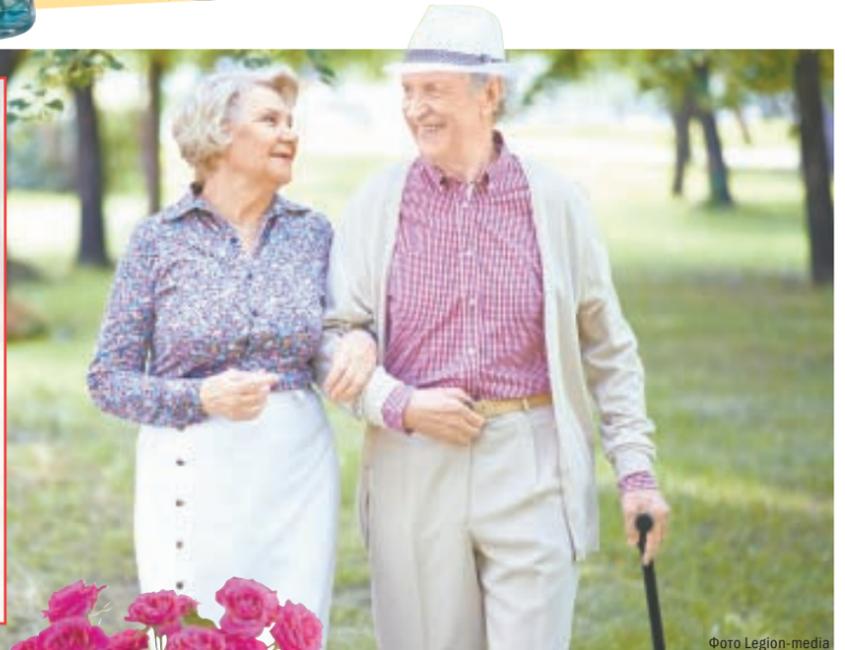


Фото Legion-media

Путешествуйте!

Это поможет укрепить иммунитет. Благодаря путешествиям вы постоянно подвергаетесь воздействию разной окружающей среды, что тренирует иммунную систему.

Кроме того, доказано, что путешествия помогают лучше справляться со стрессами, поэтому у любителей поездок реже случаются инфаркты и инсульты.



Ходите в церковь

Наличие активной веры прибавит к человеческой жизни 7 лет, подсчитали, специалисты из американского Университета штата Айовы. Они установили, что еженедельное посещение службы в храме или другого религиозного обряда благотворно влияет на продолжительность жизни.

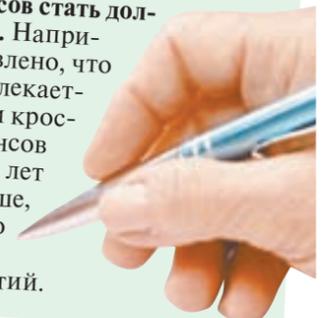
Разводите цветы

Шведские учёные обнаружили, что пожилые люди, которые любят возиться в саду или огороде, примерно на 30% реже страдают от инсультов или сердечно-сосудистых заболеваний, чем их ровесники.



Разгадывайте кроссворды

Немецкие учёные наблюдали за пожилыми людьми. Исследователи пытались отыскать факторы, которые способствуют продлению жизни. Оказалось, что **пожилые люди, которые не ленятся постоянно давать работу мозгу, имеют больше шансов стать долгожителями.** Например, установлено, что у тех, кто увлекается решением кроссвордов, шансов дожить до 75 лет на 30% больше, чем у тех, кто не любит подобных занятий.



Танцуйте!

Это весёлое занятие благотворно сказывается на организме. Учёные проводили эксперименты на больных-сердечниках. Одни танцевали, другие тренировались. У танцоров количество кислорода в крови увеличилось на 18%, а у физкультурников — только на 16%! Кроме того, многие танцевальные па снимают нервное напряжение и головные боли.

Интересные результаты получились в ходе другого исследования. Женщины после удаления злокачественной опухоли выздоравливают быстрее, если к обычной терапии добавить танцы. Мастэктомия может привести к потере подвижности плеча, но женщины, которые танцевали, сохранили гибкость.



Учите иностранный язык

Учёные из Великобритании выяснили, что изучение иностранного языка положительно влияет на мозг человека даже в преклонном возрасте. Исследователи сравнили результаты тестов, проведённых у участников эксперимента, когда им было по 11 лет, с их показателями в 70-летнем возрасте. И пришли к выводу, что работа мозга улучшалась благодаря изучению иностранного языка. Благотворное воздействие второго языка заметно, даже если его начать изучать в преклонном возрасте.

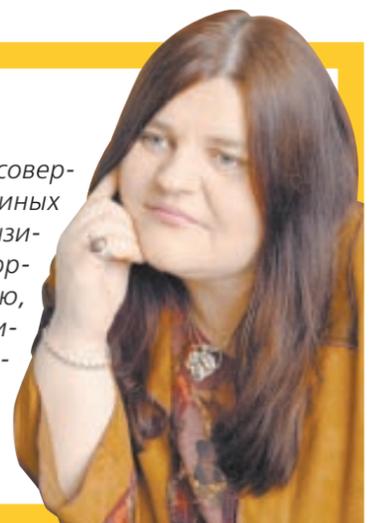
Ольга ТУМАНОВА

писательница

Виктория Платова

— У меня уже сейчас есть несколько совершенно прикладных хобби: на блошинных рынках я охочусь за старинными бензиновыми зажигалками и собираю морские раковины. И я примерно знаю, чем стану заниматься в старости: читать ещё непрочитанные книги, писать картины маслом и наблюдать за сменой времён года. И конечно же, путешествовать!

первый читатель



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Reg. № 000371/01

www.afala.ru
тел.: (495) 684-43-33

афала

- АФАЛА – лекарственное средство для лечения простатита и аденомы предстательной железы.
- АФАЛА нормализует мочеиспускание, уменьшает воспаление.
- АФАЛА нормализует функциональное состояние предстательной железы.



Реклама

МУЖСКАЯ ЗАЩИТА
ОТ ПРОСТАТИТА

10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама



28-30 апреля

Москва, Гостиный двор

ВЫСТАВКА

ЗДОРОВАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ФЕСТИВАЛЬ

ВОРКАУТ, ПАРКУР, КРОССФИТ, КОНЦЕРТ

ZNORR.RU

Х ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ОСНОВА ПРОЦВЕТАНИЯ РОССИИ»



ВЫСТАВКА РАБОТАЕТ:
10.00–20.00

ВХОД СВОБОДНЫЙ

Реклама

6+

... зри в корень

Пётр Багратион

Во время Бородинского сражения Багратиона ранило осколком ядра. В перевязочном пункте лекар осмотрел рану, померил её глубиной серебряным зондом и сделал перевязку.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: огнестрельный перелом большеберцовой и бедренной костей

Род занятий: генерал
Дата рождения: 1765 год
Дата смерти: 1812 год

На следующий день князя повезли в Москву. По непонятной причине ему не наложили шину для фиксации повреждённой ноги, хотя уже тогда широко использовались «лубки» — дощечки, обшитые полотном, применение которых предотвращало смещение. Багратион ехал сидя, по тряской дороге, рана сильно болела и быстро нагноилась. Начался жар.

В Москве срочно собрали консилиум из самых видных врачей. И уже в третий раз больной подвергся зондированию раны.

Гангрена

Багратиону неоднократно предлагали ампутацию, которую он с возмущением отвергал. Князь попросил перевезти его в село Симы Владимирской губернии, в имение друга князя Б. А. Голицына. Там 8 сентября ему делают операцию. Рану разрезают вдоль, убирают инородные тела, перевязывают, дают опиум и хинин... Если бы такую операцию сделали сразу, генерала можно было бы спасти.

Вскоре на бедре появились чёрные пятна, указывающие на развитие гангрены. Багратион дал согласие на ампутацию, но врачи не решились её сделать из-за «крайнего изнемождения сил» больного.

11 сентября Пётр Иванович диктует завещание и на следующий день умирает.

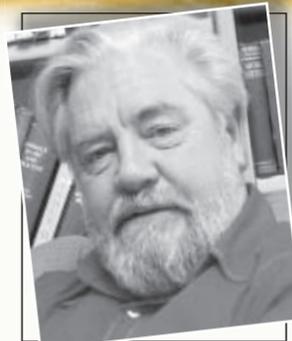
День Бородина

Немногим позже для осмотра знатного раненого приехал Я. В. Виллие, главный медицинский инспектор. Он тоже воспользовался зондом, смог расширить рану и вынуть осколок кости. Там был ещё осколок ядра, который извлекать не стали, так как состояние больного было тяжёлым, а главное, спешили отступить — боялись окружения неприятелем. Впрочем, это была обычная тактика лекарей — во время нагноения раны инородные тела часто «показывались сами» (выталкивались гноем).

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

При подобном ранении на повреждённую ногу накладывают жгут, на рану — асептическую давящую повязку. Конечность шинируют. Чтобы предупредить осложнения, первичную хирургическую обработку раны проводят под общим наркозом и делают переливание крови. Внутривенно вводят сердечные и тонизирующие средства, дают дозу противостолбнячной сыворотки и антибиотики. Прогноз благоприятный.

Джеральд Даррелл



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: цирроз печени
Род занятий: писатель
Дата рождения: 1925 год
Дата смерти: 1995 год

Склонность к сочинительству, как, впрочем, и к алкоголизму, Джеральду досталась от матери, про которую он неоднократно с восторгом писал, тактично не упоминая её любви к бутылке.

С ВИСКИ ПО ЖИЗНИ

В 30 лет Даррелл тяжело заболел гепатитом и был вынужден какое-то время обходиться без алкоголя. Сразу после выздоровления он отправился ловить зверей в Африку и тут выпивал каждый день по бутылке виски. Даже то, что он заразился какой-то тропической инфекцией, которая наверхняка затронула печень, потому что кожа и склеры стали жёлтыми, не заставило его отказаться от выпивки. Путешествия по экзотическим местам также наградили Джеральда малярией, песчаной лихорадкой, анемией и дизентерией.

Даррелл неоднократно лечился от алкоголизма, но непременно

добавлял к транквилизаторам и нейролептикам (традиционному лечению от этой зависимости в то время) добрую порцию виски, которым его снабжали поклонники.

Трансплантация

После развода с первой женой Джеки немолодой писатель увлёкся 27-летней Ли Макджордж, серьёзным зоологом. Даррелл стал меньше пить, но к 60 годам у него вдруг появились упорные боли в животе и носовые кровотечения. Диагноз — цирроз печени.

Учитывая несомненную связь алкогольного цирроза с раком печени, Дарреллу предложили трансплантацию этого органа. Десятичасовая операция прошла удачно, но после неё развился сепсис из-за присоединившейся кишечной инфекции.

Для лечения сепсиса врачи уменьшили дозу иммунодепрессантов до минимума и начали внутривенно вводить антибиотики. Это помогло. Но уже через несколько месяцев писатель попал в реанимацию, затем ещё раз... В конце концов Ли приняла решение отключить мужа от системы искусственной вентиляции лёгких.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

При циррозе печени надо соблюдать строгую диету и полностью исключить алкоголь. Назначают препараты, помогающие продлить жизнь клеток печени. Внутривенно вводят препараты крови и растворы электролитов. Для питания печёночных клеток рекомендуют витамины В и С, фолиевую и липоевую кислоту.

В зависимости от стадии процесса назначают гормоны и дезинтоксикационную терапию. При определённых видах цирроза и рака рекомендуется пересадка печени.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

КУХНЯ ТВ
Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи представляет

Апрель!
Время путешествий с телеканалом «Кухня ТВ»!

С 12:30 до 15:00 ДНЁМ
С 22:00 до 00:00 ВЕЧЕРОМ (МСК)

16+ реклама

Каждый день новые страны и вкусы!
Включайте телеканал «Кухня ТВ» в апреле!

Сезон отпусков ещё впереди, но это не мешает вам устроить гастрономическое путешествие у себя дома! Весь апрель в эфире телеканала «Кухня ТВ» вас ждут необычные рецепты популярных кухонь мира, рассказы о пристрастиях аборигенов далёких стран и видеоотчеты из самых безумных ресторанов семи континентов. До встречи в эфире!

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

Программы телеканала доступны он-лайн на www.kuhnyatv.ru в разделе «Видео».

Изжоги не будет!

Если у вас изжога, попробуйте мои рецепты.

➔ Смешайте в равных долях сухие измельчённые листья подорожника, корень алтея, траву душицы, зверобоя, плоды тмина. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом воды и кипятите 15 минут. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день.

➔ 2 ст. ложки семени льна залейте 100 мл кипятка. Настаивайте 2–3 часа, процедите. Выпейте за один приём.

Николай Павлович, Воронеж

Средство для волос

Если волосы начали выпадать или потускнели, помогут такие средства.

➔ Смешайте по 2 ст. ложки сухих цветков календулы, шишек хмеля, корней лопуха. Залейте смесь 1 л воды и кипятите на медленном огне 15 минут. Отвар процедите и мойте им голову 3 раза в неделю.

Ольга, Москва

писательница

Виктория Платова

– Конечно, если в организме произошёл серьёзный сбой, без помощи врачей не обойтись. Но когда речь идёт о банальной простуде или насморке, куда без традиционной малины в чае?



Нервы, не шалите!

Чувствуете, что находитесь в состоянии постоянного стресса? Попробуйте натуральные успокоительные.

➔ Смешайте в равных долях сухие цветы бессмертника, ромашки, траву зверобоя и берёзовые почки. 1 ст. ложку сбора залейте 0,5 л кипятка. Дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте по ½ стакана с 1 ч. ложкой мёда утром и на ночь.

➔ Смешайте поровну траву душицы, мелиссы, полевого хвоща, листа смородины. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут. Принимайте по ½ стакана 3 раза в день.

Лариса, Рязань

Если разболелся сустав

Известный всем зверобой поможет снять воспаление в суставе.



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор **Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ**.

➔ 1 ст. ложку высушенной и измельчённой травы заваривают на полтора стакана кипятка. Принимают по ½ стакана за 20–40 минут до еды для снятия боли и воспаления в суставах.

➔ 2–3 ст. ложки травы заваривают на 2 стакана кипятка, слегка охлаждают и применяют в виде компрессов на больной сустав.

«АиФ. На даче» – газета для каждого дачника

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года.

Индекс 34187

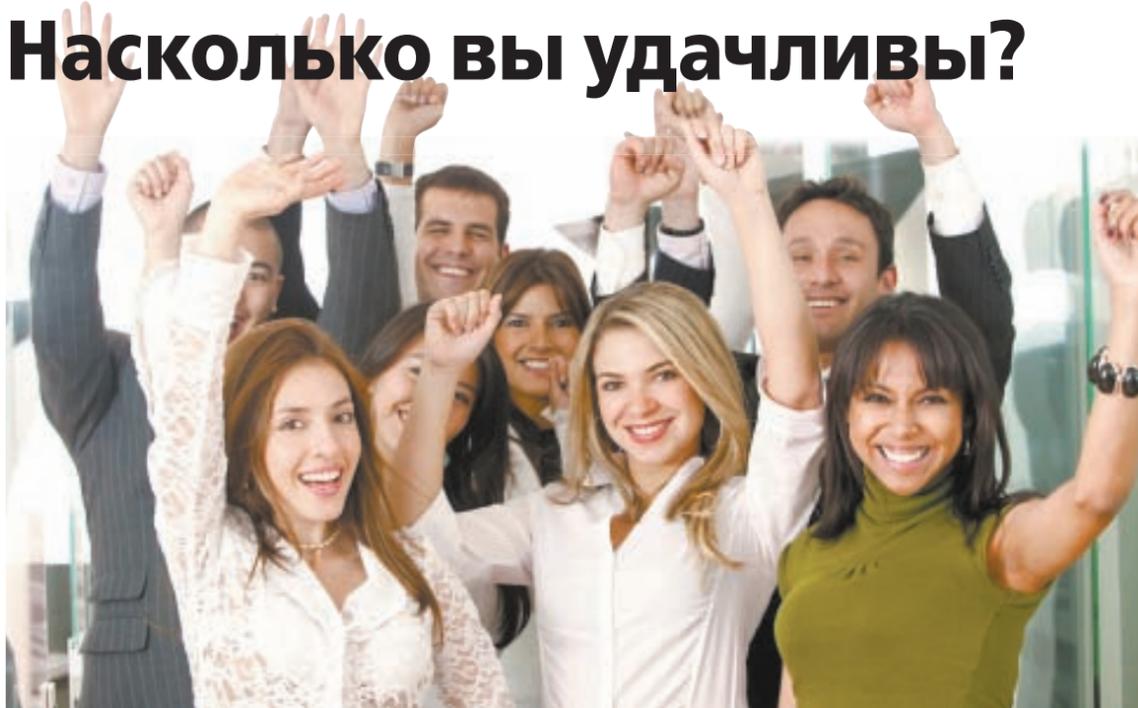
Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru



Реклама 16+

Ответить на этот вопрос поможет тест.

Насколько вы удачливы?



- 1** Вы уверенный в себе человек?
а) Да. б) Не всегда. в) Нет.
- 2** Вам доводилось находить на улице деньги?
а) Часто. б) 1–2 раза случилось. в) Нет.
- 3** Вы считаете, что нам «всё на роду написано»?
а) Нет. б) Не всё. в) Да.
- 4** У вас хорошо развита интуиция?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
- 5** Вы способны с юмором относиться к неприятностям?
а) Да. б) Не всегда. в) Нет.
- 6** Вы завидуете окружающим вас людям?
а) Нет. б) Не всем. в) Да.
- 7** Вы часто попадаете в неприятные ситуации?
а) Никогда. б) Иногда. в) Да.

- 8** Вы с оптимизмом смотрите в будущее?
а) Да. б) Не всегда. в) Нет.
- 9** Вы легко устраивались на новую работу?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.
- 10** Вы выигрывали в лотерею?
а) Да. б) Как-то случилось. в) Нет.

- 11** Вы способны идти на риск?
а) Да. б) Иногда. в) Нет.
- 12** Мелочи жизни выбивают вас из седла?
а) Нет. б) Иногда. в) Да.
- 13** Вы верите, что удачливыми не рождаются, а становятся?
а) Да. б) Не очень. в) Нет.

- 14** Вам доводилось вытаскивать на экзаменах желаемый билет?
а) Часто. б) Иногда. в) Нет.
- 15** Вы часто опаздываете на автобусы или поезда?
а) Никогда. б) Иногда. в) Да.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

Большинство ответов «А». Вам можно позавидовать – похоже, вы «любимчик удачи», и она так и ходит по пятам за вами. Скорее всего, всё в жизни даётся вам легко и быстро, а судьба хранит от многих бед и невзгод. Но не исключено, что вы являетесь объектом зависти многих людей, и потому вам следует опасаться злых языков.

Большинство ответов «Б». Вы верите в существование удачи, но почему-то считаете, что эта «строптивая дама» к вам не слишком расположена. Однако Фортуна будет одаривать вас чаще и гораздо щедрее, если вы будете увереннее в себе, в своих силах и возможностях.

Большинство ответов «В». Вы просто не верите, что удача может хотя бы иногда поворачиваться к вам лицом, а потому не делаете никаких попыток переманить её на свою сторону. В этом, скорее всего, виновато ваше неверие в себя и пессимистический взгляд на жизнь.

Составил Евгений ТАРАСОВ, психолог

СУДОКУ

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

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

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

СКАНВОРД



1

ИМЕННО 8 АВГУСТА 1924 ГОДА В МОСКВЕ ОТКРЫЛИ ПЕРВЫЙ АВТОБУСНЫЙ ...

«РАЗДАЛСЯ ... ВЫСТРЕЛОВ»

СРЕДИ ПЬЕС РУССКОГО ДРАМАТУРГА АЛЕКСАНДРА ОСТРОВСКОГО ЕСТЬ И «ПОСЛЕДНЯЯ ...»

КТО ИЗ МОРСКИХ ОБИТАТЕЛЕЙ МОЖЕТ ИМЕТЬ ОДИН ГЛАЗ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ДРУГОГО?

ЧТО ПОКУПАЕТ ГАЛИНА ВОЛЧЕК В ФИЛЬМЕ «БЕРЕГИСЬ АВТОМОБИЛЯ»?

СТАРТ НОВОМУ ДНЮ

ПАЦИЕНТКА АКУШЕРА

УЛИЧНЫЙ МАЯК

«МОЯ ГОЛОВА СИЛЬНО ПОХОЖА НА ... ИЗ НЕЕ ПОСТОЯННО ЧТО-ТО ВЫЛЕТАЕТ»

СУМЧАТЫЙ ПОПРЫГУН

КТО ИЗ ЗВЕЗД ГОЛЛИВУДА ОТРАБОТАЛ МЕСЯЦ В ПОЛИЦИИ РАДИ СЪЁМОК В ФИЛЬМЕ «ГОД ДРАКОНА»?

КОРНЕПЛОД ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА

НАША БАЛЕТНАЯ ПРИМА С «ПОЮЩИМИ НОГАМИ»

НЕФОРМАЛЬНЫЙ ПОЛИЦЕЙСКИЙ

БЛОНДИНКА ИЗ СЕРИАЛА «ДРУЗЬЯ»

ПАСТА ИЗ АПТЕЧКИ

АТРИБУТ БИАТЛОНИСТА

БОЛЬНИЧНАЯ ТЕЛЕЖКА

«ДЕЛО РУК» ЗЕМЛЕКОПА

«РАЗРУШИТЕЛЬ ЭСТЕТИКИ» ДЛЯ ВЛАДИМИРА МАЯКОВСКОГО

АППАРАТЧИК, НАЧИНЕННЫЙ ВОЛОКИТОЙ

1

«НИЧТО ТАК НЕ СОГРЕВАЕТ МУЖСКОЮ ДУШУ, КАК ЖЕНСКОЕ ...»

«ЖЕНЩИНА, ЕСЛИ ЗАЖАТЬ ЕЙ РОТ, МОЖЕТ ГОВОРИТЬ И НОСОМ» (ЮМОРИСТ)

«ПОВАРСКОМУ ДЕЛУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ, НО ЧТОБЫ ХОРОШО ЖАРИТЬ ... НУЖЕН ТАЛАНТ»

АДАМОВО ЯБЛОКО

КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ГОЛОС ПРИНЦЕССЫ ФИОНЫ?

КТО ГЛАВНЫЙ В ВУЗЕ?

«ПОВАРСКОМУ ДЕЛУ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ, НО ЧТОБЫ ХОРОШО ЖАРИТЬ ... НУЖЕН ТАЛАНТ»

ИСПОЛНИ НА ГЛИНЯНЫХ НОГАХ

КТО КОРОНКИ СТАВИТ?

КАКОЕ РАСТЕНИЕ СОДЕРЖИТ БЕЛКА В 2,5 РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В МЯСЕ?

ЛОВЕЦ ДЖЕРРИ ИЗ МУЛЬТИКА

КАКОЙ ИЗ ИНДИЙСКИХ ШТАТОВ СЛЫВЕТ САМЫМ ЧАЙНЫМ В СТРАНЕ?

СТРАНА, ЧЬИМ ПОДДАННЫМ БЫЛ ОТЕЦ ОСТАПА БЕНДЕРА ПО ЕГО СОБСТВЕННОМУ ПРИЗНАНИЮ

БЕСПРОБУДНЫЙ ТИПАЖ

ЗДРАВое ОСНОВАНИЕ

«ЕСЛИ ПОМИДОР – ... ТО МОЖНО ЛИ НАЗЫВАТЬ КЕТЧУП ВАРЕНЫЕМ?»

ЖУТКО АГРЕССИВНЫЙ БЛОК

ЧЬЕ УБИЙСТВО НИКИТА ХРУЩЕВ ХОТЕЛ ПОВЕСИТЬ НА ИОСИФА СТАЛИНА?



2

Ответы опубликованы на стр. 23

ИФ здоровизм

Не будь лжи, правда бы стала невыносима.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
 Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
 1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
 Отдел распространения Олеся КОРОБКО
 Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты». Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
 Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
 Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
 Реклама в «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
 Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «ИФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38.
 Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
 http://www.redstarph.ru
 E-mail: kr_zvezda@mail.ru
 Номер подписан 14.04.2016 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 19.04.2016 г.
 Заказ № 0375-2016. Тираж 450 673 экз.
 Цена свободная.

СМЕХ Хо-Хо! ТЕРАПИЯ Ха-Ха!

У жениха не хватило денег на выкуп невесты, поэтому свадьбу отложили до получки.

Автор и исполнитель Денис Майданов:

«Работаю, пока не упаду»

Денис Майданов – композитор, автор и исполнитель песен в жанре бард-рок, обладатель премии «Золотой граммофон», лауреат фестивалей «Песня года», «Шансон года».

А ещё он прекрасный муж и отец 7-летней дочки Влады и 2-летнего сына Борислава.

Источник вдохновения

Денис, над чем вы сейчас работаете?

— Готовлюсь к очередному концерту. Кстати, в этом году у меня сразу несколько знаменательных дат: мне исполнилось 40 лет и прошло ровно 15 лет с начала моего творческого пути.

Насколько автобиографичен сюжет ваших песен?

— Я сочиняю стихи с восьми лет. Свои первые шедевры я преподнёс маме на 8 Марта. Она до сих пор бережно хранит ту тетрадку. Когда мне было 16 лет, я занял почётное третье место в городском конкурсе эстрадного искусства. Потом вместе с другими конкурсантами мы создали группу. Так началась моя концертная деятельность. Тогда же я написал свои первые песни. Многие из них автобиографичны. Но часто я просто беру сюжеты из жизни — могу услышать случайную фразу или послушать новости и написать песню.

Кто ваш первый слушатель?

— В моей жизни есть три женщины — мама, дочка и жена, — каждая из которых по-своему оценивает моё творчество.

Своя ноша не тянет

Вы сейчас востребованны как никогда. Вас не тяготит груз популярности?

— Раньше у меня была мечта самореализации, я над этим работал. А сейчас никакого груза популярности я не чувствую. Как говорится, своя ноша не тянет. Теперь моё творчество — это дело всей моей жизни. Я чувствую отклик в душах моих слушателей, и это приятно.

При такой нагрузке нужно тщательно следить за своим здоровьем...

— Конечно, бесконечные перелёты очень утомляют. За один концерт я часто теряю до 1,5 кг. Дома почти не бываю, постоянно «в седле», работаю, пока не упаду. К врачу иду только тогда,

когда уже, как говорится, жареный петух клюнул. До добровольной плановой диспансеризации как-то руки не доходят. Даже в любимый футбол я играю лишь между гастролями, но по-прежнему в нападении: быстро бегаю и сильно бью.

Сначала самореализация, а потом — дети

Как изменилась ваша жизнь с появлением детей?

— Мы с Наташей поженились в 2005 году. Оба были молоды и жили для себя. Старались не грузить себя лишней ответственностью, а тем более детьми. Но после рождения дочки я наконец ощутил себя главой семьи. Моя карьера резко пошла в гору! Именно тогда вышел мой альбом «Вечная любовь», который принёс мне известность. Я целыми днями пропадал в студии звукозаписи, работал с таким азартом, ведь на тот момент это уже было кому-то нужно и окупалось.

Мы жили тогда в маленькой съёмной квартире, которая была ещё и моей студией. Помимо меня, жены и дочки ещё родители Наташи, часто приезжала моя мама, жил наш кот...

Я полностью посвятил себя тому, что умею в жизни лучше всего, — своему творчеству, благодаря которому я обеспечиваю семью. Спасибо моей жене и нашим родителям, которые взвалили на себя все хлопоты по дому и уходу за детьми. Ведь на няню я тогда ещё не зарабатывал. С рождением сына всё стало стабильнее. Появился мой дом.

Мне вообще близка западная модель семьи: нужно сначала самим чего-то

За один концерт я часто теряю до 1,5 кг. Дома почти не бываю, постоянно «в седле». К врачу иду только тогда, когда жареный петух клюнул.

добиться в жизни, а потом уже заводить детей. А у нас часто нарожают детей, а у самих в голове ветер. Когда родители сами ещё не реализованы, они не могут дать своему ребёнку хорошее образование и обеспечить нормальную жизнь.

Вы — строгий папа?

— Я — добрый папа! Я редко вижу детей, поэтому строгости просто неуместны. Но я стараюсь посвящать семье как можно больше времени. Например, если есть возможность побыть с семьёй хотя бы день, я могу дать накануне 5 концертов подряд.

Секрет семейного счастья

Ваша дочь Влада учится в первом классе. Как вы выбрали для неё школу?

— Сейчас мы живём в Одинцове в собственном доме, а раньше снимали там же квартиру. Нам очень понравился этот район, и мы решили в нём остаться. Поэтому Влада ходит в Одинцовскую лингвистическую гимназию. Каждый триместр (после каникул) детей пересаживают, чтобы менять угол зрения, благодаря этому ребята быстро подружились. И теперь у Влады в классе много друзей, они часто ходят друг к другу в гости.

Любимый предмет в школе у дочки уже появился?

— Влада любит математику. Это у дочки в маму. А я, между прочим, тоже в выпускном классе сдавал геометрию как предмет по выбору. Но учился в основном на четвёрки.

У вас есть секрет семейного счастья?

— Сохранить мир в семье очень легко. Просто не вторгайтесь на чужую территорию и уважайте личное пространство друг друга. А в момент ссоры просто вспомните счастливые моменты совместной жизни! Наше главное оружие с Наташей — это чувство юмора. А ещё я всегда извиняюсь перед женой, если в чём-то виноват.

Беседовала Оксана БАРЦИЦ



С женой и дочерью

Ваш вопрос специалисту

Blank lines for submitting a question to the specialist.

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 699

5	1	3	4	1	5	7	2	6
4	2	3	4	1	2	3	4	5
4	2	4	5	6	7	8	9	0
5	6	7	8	9	0	1	2	3
2	4	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	0	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	0

5	6	7	8	9	0	1	2	3
4	2	3	4	1	2	3	4	5
4	2	4	5	6	7	8	9	0
5	6	7	8	9	0	1	2	3
2	4	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	0	1
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	3	4	5	6	7	8	9	0

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Маршрут – Роженица – Кенгуру – Светофор – Лыжи – Рурк – Мазь – Тело – Яма – Мясо – Кино – Кадык – Ректор – Питт – Дантист – Колосс – Ассам – Смысл – Нато – Киров – Турция – Ягода.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

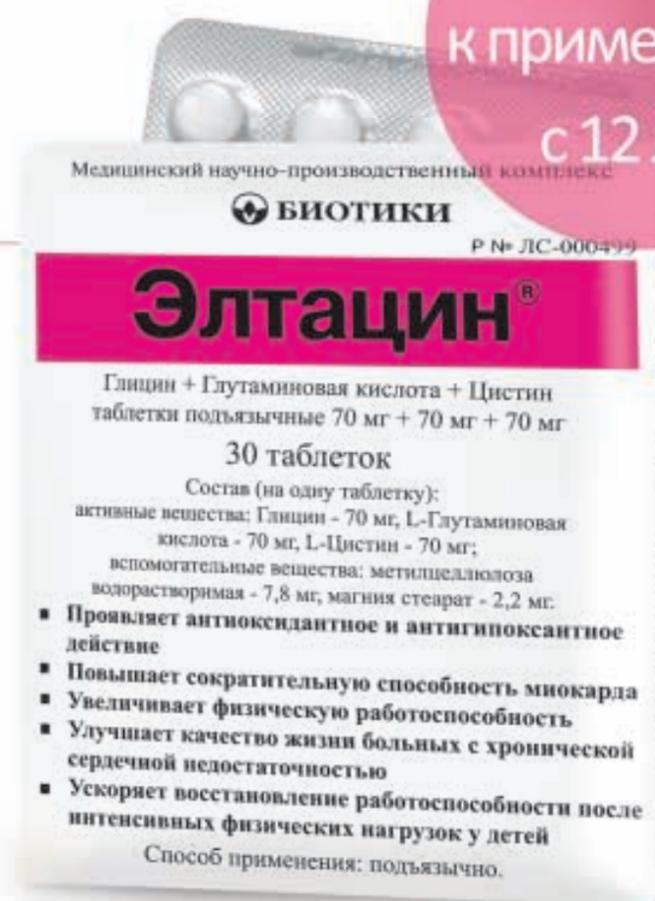
Бюрократ – Арнтгольц – Кальмар – Соня – Магнитофон – Соя – Том – Ларни – Утро – Каталка – Репа – Треск – Диас – Максимова – Жертва – Коп – Фиби – Аэропорт.

- **Великий пост: как из него грамотно выйти**
- **Гипертония у беременных: возможные риски**
- **Вредные привычки: какие из них перенимают наши дети**
- **Кремы от солнца: по типам кожи**
- **Синдром отличницы: чем опасен перфекционизм**

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ?

Решение есть!

показан
к применению
с 12 лет!



✓ Показан при лечении синдрома вегетативной дисфункции (**вегетососудистой дистонии**);

✓ Помогает увеличить физическую работоспособность;

✓ Проявляет антиоксидантное и антигипоксантное действие.

В ходе клинических испытаний было установлено, что Элтацин действует комплексно на ВСД и позволяет снимать сразу несколько симптомов, действуя на патогенез заболевания.*

* ВСД - вегетососудистая дистония

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ