

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Хороший человек должен беречь себя.

Максим Горький

ДОЛГОЛЕТИЕ

Что мешает его достичь?

стр. 3

ВОКАЛ КАК ЛЕКАРСТВО

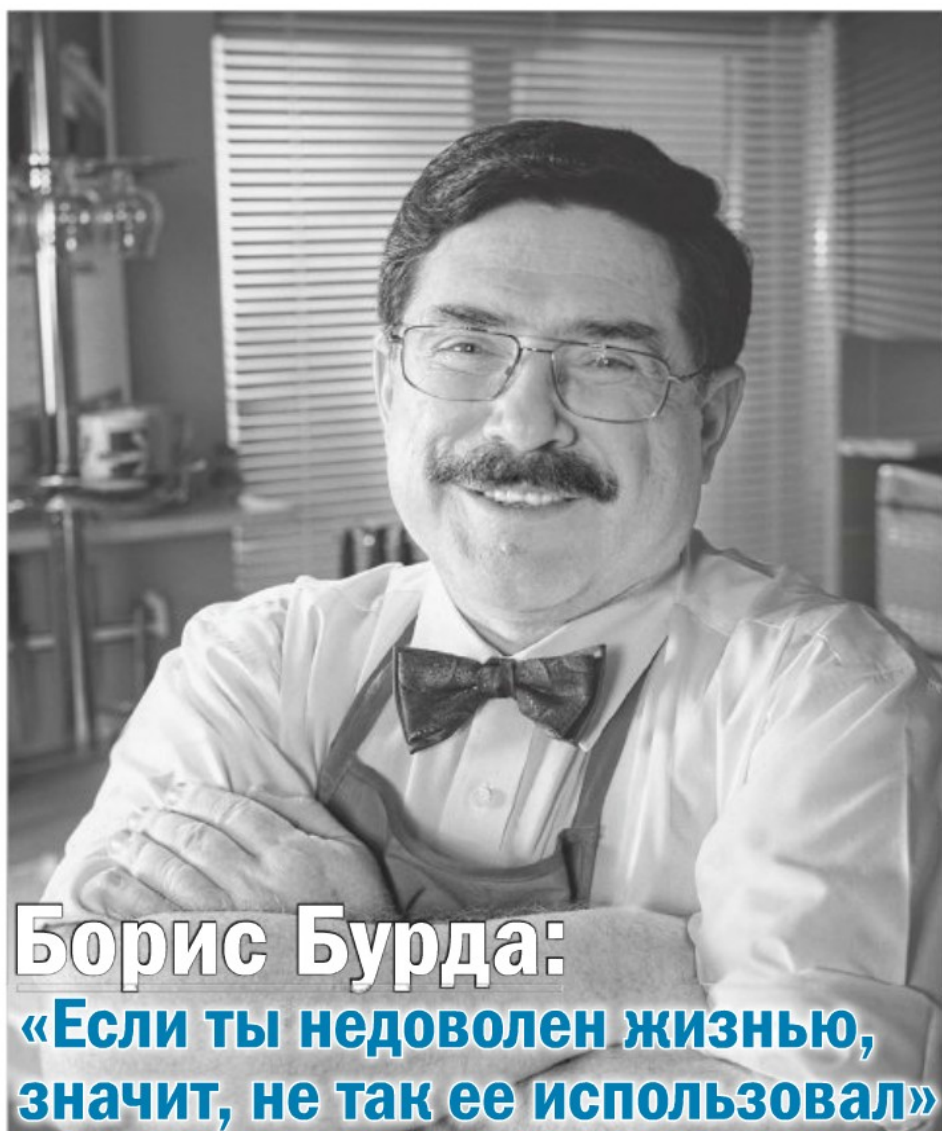
Проснись и пей!

стр. 6

РЫБНЫЙ ДЕНЬ

Глазами геронтолога и психиатра

стр. 17



Борис Бурда:
«Если ты недоволен жизнью, значит, не так ее использовал»

9 Шкала Апгар
Оценка за рождение

12 Бросить курить
Поможет овощная диета

18 Уход за больным
Ликбез для родственников

21 Игроки
Кому грозит зависимость?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Светлана Светличная,
актриса

Что ни интервью – то открытие. По такому принципу мы стараемся вести беседу с каждым звездным гостем нашей редакции. Недавний разговор по душам с актрисой Светланой Светличной – не исключение. Сегодня звезда фильмов «Бриллиантовая рука», «Семнадцать мгновений весны» выступает в новой для себя роли – первого читателя этого номера.

ПОЧКИ - НЕ МЕСТО ДЛЯ КАМНЕЙ!

Пролит. Следите за здоровьем почек!

Пролит – это натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, способствующих разрыхлению и мягкому выведению камней и песка из почек, препятствующих воспалению и обладающих антисептическими и антибактериальными свойствами.

Проведены клинические исследования на базе НИИ урологии Минздрава РФ.

www.netkamney.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города



БОЛЯТ СУСТАВЫ? ПОДАГРЕ – НЕТ!

Урисан. Следите за здоровьем суставов!

Урисан – это натуральный фитокомплекс из лекарственных трав, препятствующих кристаллизации солей мочевой кислоты в суставах и способствующих их выведению из организма.

Проведены клинические исследования на базе Института ревматологии Российской академии медицинских наук.

www.podagre.net

Спрашивайте в аптеках Вашего города



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

>> УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ, ОТКРЫТИЯ, ИССЛЕДОВАНИЯ

ПРОФИЛАКТИКА

Нехватка сна сбивает биоритмы

Отправляя детей в постель до полуночи, вы улучшаете их поведение, считают японские исследователи. Ученые из Медицинского университета города Кюсю опросили 2 тысячи школьников и обнаружили, что, если дети рано ложатся спать, их поведение становится менее импульсивным – они меньше хулиганят и лучше учатся. Нехватка сна сбивает биоритмы, отсюда усталость, раздражительность и склонность совершать необдуманные поступки.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Пиво против остеопороза

Пиво – замечательный источник кремния, который необходим для крепости костей. К такому выводу пришли американские исследователи. Причем кремний содержится в пиве в особой биодоступной форме, что повышает его усвояемость на 50%. Ученые протестировали больше 100 сортов пива, кремния в них содержалось от 6,5 до 56,5 мг/л. Чемпионом по насыщенности кремнием оказалось ячменное пиво.

Исследователи предполагают, что пиво в умеренных количествах помогает бороться с остеопорозом.



Фото (слева) Миллера

ОФИЦИАЛЬНО

Цены на лекарства должны стать прозрачными

Президент России Дмитрий Медведев призвал ответственных производителей лекарств «быть готовыми к производству стратегически важных лекарственных препаратов, которые обеспечивают стране лекарственную независимость». Об этом глава государства заявил на встрече с министром здравоохранения и социального развития Татьяной Голиковой.

Министр доложила главе государства, что по его распоряжению создаются два перечня лекарственных препаратов. Первый – это список дорогостоящих лекарств, второй – препаратов, которыми пользуются миллионы граждан страны, но производящихся в недостаточных количествах. Перечень лекарств, производство которых должно быть расширено в стране, включает препараты для лечения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Медведев обратил внимание на то, что решения по ценообразованию на лекарства должны быть прозрачными. «Они должны быть доступными для всех людей. Гражданин должен знать, сколько лекарство стоит на самом деле и за какую цену его продают».

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Фото Захарова Курицкого

Депрессия и интернет-зависимость

Те, кто проводит в Интернете много времени, больше склонны впасть в депрессию, чем те, кто живет реальной жизнью, считают британские психологи. Для многих из нас Интернет – всего лишь справочник или удобное средство оплачивать счета, делать покупки... Но некоторые люди впадают в настоящую зависимость от виртуальной жизни, и это – реальная угроза для их психического здоровья. Так, пару лет назад волна самоубийств среди участников социальных сетей прокатилась по валлийскому городу Бриджкенд.

Исследователи пока не определили, это интернет-зависимость приводит к депрессии или, напротив, депрессия толкает человека на то, чтобы много времени проводить на геймерских сайтах и в социальных сетях.

НЕВЕРОЯТНО!

Бизнес-леди Много пьют

Женщины, имеющие престижную и высокооплачиваемую работу, выпивают в 2 раза больше алкоголя, чем те, кто меньше зарабатывает, показали результаты крупного исследования, проведенного в Великобритании.



Фото Захарова Курицкого

Дамы-руководители выпивают больше 10 порций алкоголя в неделю – по сравнению с 6,5 порциями, выпиваемыми обычными работницами. «Безопасным» лимитом считаются 15 порций в неделю, но с учетом того, что некоторые женщины не пьют вообще, цифра настораживает. Причем дамы, высоко взобравшиеся по карьерной лестнице, часто не просто выпивают, а напиваются. 25% из них признались, что уходят в загул (то есть употребляют не меньше 6 порций спиртного одновременно) не реже, чем раз в неделю. Более 45% опрошенных женщин признались, что напиваются не в баре, а дома. Среди женщин со средним доходом таких не больше 18%.

ИНТЕРЕСНО

Выставка поцелуев

Выставка «Все начинается с поцелуя» открылась в преддверии Дня святого Валентина в Государственном Дарвиновском музее в Москве.

В основу выставки легла коллекция художника-реставратора Сергея Черкасова, трагически погибшего в молодом возрасте.

На фотографиях и картинах – очаровательная старушка нежно целует бордато-голубого козлика, маленькая девочка уткнулась в щеку парнишки, два недав-

СЕНСАЦИЯ

Три в одном

Суперпилюля от диабета, сердечных заболеваний и синдрома Альцгеймера – самых распространенных возрастных заболеваний – разрабатывается американскими учеными.

В основе разработки – открытие трех генов, защищающих от болезней сердца, диабета и старческого слабоумия. Они были обнаружены учеными Медицинского колледжа Альберта Эйнштейна при изучении ДНК 500 евреев-ашкенази, среди которых процент долгожителей значительно выше, чем в среднем в популяции. Ученые создали лекарство, которое будет имитировать работу этих генов в организме. Предполагается, что тесты новой пилюли начнутся уже через 3 года.

ОПРОС

Бойтесь ли вы уколов, капельниц, забора крови и других медицинских процедур?

- Нет, не боюсь, раз надо, значит, надо – 41%
- Да, побаиваюсь – 31%
- Не то чтобы боюсь, но стараюсь избегать – 27%
- Пока не приходилось с ними сталкиваться – 1%



Всего в опросе приняли участие 1521 человек.

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

но родившихся бегемотика тянутся губами друг к другу...

С древнейших времен у большинства народов именно поцелуй служил выражением любви, почтения, преклонения, преданности и признания превосходства.

Ученые выяснили, что в момент поцелуя задействованы 38 мышц лица, и советуют целоваться не менее трех минут – за это время сгорает около 12 калорий.

Целоваться в Дарвиновском музее можно будет целых два месяца – выставка продлится до 11 апреля.

АКЦИЯ

«Паспорта» здоровья

Около тысячи жителей города Ростова-на-Дону получили оценку состояния сосудов и сердца во время акции «Здоровые сердца», организованной Всероссийским научным обществом кардиологов, научным обществом «Кардиоваскулярная профилактика и реабилитация» при поддержке известных фармацевтических компаний и Министерства здравоохранения Ростовской области.



Всероссийская акция «Здоровые сердца» стартовала в прошлом году. Донская столица стала четвертым городом в стране, чьи жители смогли пройти бесплатное тестирование своего здоровья. Диагностика включала определение уровня холестерина и глюкозы в крови, уровня артериального давления, определение индекса массы тела и многое другое. По результатам тестирования опытные врачи составляли каждому обследованному «паспорт» здоровья, давали рекомендации по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Те, кому требовалась консультация профессиональных кардиологов, могли ее получить здесь же.

В фойе театра действовал «круглый стол», где на вопросы участников акции отвечали ведущие специалисты страны: академик РАМН Рафаэль Оганов, президент Всероссийского общества кардиологов, руководитель Ростовского областного кардиоцентра Александр Дюжиков...

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

>>НАШЕ ЗДОРОВЬЕ НА 60% ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ И НА 10–20% – ОТ МЕДИЦИНЫ

Над воплощением главной мечты человечества – бессмертия – веками бились алхимики, но, увы, все их старания оказались тщетными.

Что ж, если вечной жизни на земле не бывает, нам остается надеяться хотя бы на жизнь долгую. Как добиться активного долголетия, до последних дней сохранить бодрость духа, отличное самочувствие и ясную голову? Об этом мы решили поговорить с доктором медицинских наук, профессором кафедры терапии, гериатрии и апitherпии МГМСУ ФПДО Юрием КОНЕВЫМ.

Биологические рекорды

– Юрий Владимирович, одно из величайших завоеваний XX века – значительный рост средней продолжительности жизни человека. За сто лет этот показатель вырос практически на треть. Как, по-вашему, ждут ли человечество дальнейшие рекорды по увеличению срока жизни?

– В этом вопросе есть два аспекта: биологический и социальный. Тот рост продолжительности жизни, который произошел в прошлом веке, был достигнут в основном за счет социальных изменений: улучшения бытовых условий, уровня медицинской науки и т. д. Ведь, например, раньше крупное воспаление легких считалось почти приговором, а оспа, которая сегодня признана ВОЗ полностью истребленной инфекцией, когда-то уносила миллионы жизней. Но если говорить исключительно о физиологии, то приходится признать, что человеку, как представителю конкретного биологического вида, отмерен определенный предел земной жизни.

– И каков этот предел?

– Максимум, зарегистрированный учеными за всю историю наблюдений, – это 121 год. Именно столько прожила француженка Жанна Кальмент, которая в течение всей жизни ни разу не переезжала из своего родного дома в предместье Парижа. До сих пор перекрыть этот рекорд никому не удавалось. Конечно, периодически в прессе проскальзывают истории о 150-летних долгожителях, но эти сведения нельзя признавать достоверными, поскольку они не выдерживают строгой проверки. Согласно статистике, самому пожилому из ныне живущих людей исполнилось «всего-навсего» 114 лет.

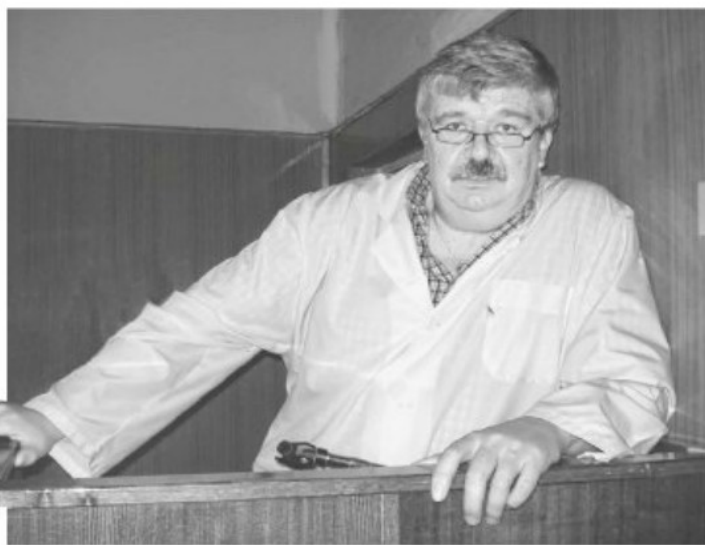
– Выходит, долгожительство – это достижение цивилизации?

– Отнюдь, долгожители существовали и в прошлые века, просто их численность была невелика. Так что, если говорить об увеличении продолжительности жизни, было бы правильнее сказать, что растет не предельный возраст человека, а число людей, доживающих до преклонных лет. Основные изменения касаются не только календарного, но биологического возраста человека, его значения постепенно уменьшаются, тем самым отодвигая наступление неизбежных признаков старения.

Молодые «старички»

– Означает ли это, что старость к нашим современникам приходит го-

Юрий Конев: «Не сдавайтесь в плен годам!»



раздо позже, чем к людям, жившим в прежние столетия?

– Конечно! Достаточно вспомнить «старушку Ларину» из «Евгения Онегина», которой едва ли исполнилось 40 лет. Или одного из героев Тургенева – «глубоко старика 45 лет». Даже чеховскому Фирсу, которого в театре принято изображать выжившим из ума дряхлым седым старцем, если сопоставить некоторые факты, упоминаемые в пьесе, оказывается чуть больше 50 лет. Но дальше всех пошел Лев Толстой, в одном из романов которого есть фраза «в зал вошла пожилая дама 32 лет».

Разумеется, сегодняшних 50- и 60-летних никак нельзя называть стариками. Большинство из них активно живут и работают, создают семьи, занимаются спортом. По официальной классификации, до 60 лет человек находится в периоде своей зрелости. С 60 до 74 лет длится возраст пожилой, от 75 до 89 лет – старческий. Человек старше 90 лет считается долгожителем, после 100 лет – сверхдолгожителем. По количеству людей, отметивших свой вековой юбилей, лидирует Япония – там 41 тысяча таких человек. У нас, к сожалению, не только сверхдолгожителей в разы меньше, но и средняя продолжительность жизни гораздо ниже.

– Чем можно объяснить японский феномен? Высоким уровнем жизни, благоприятным климатом и экологией?

– Конечно, с климатом японцам повезло куда больше, чем нам. Жить в тепле, да еще выше уровня моря для здоровья очень полезно. К сожалению, наши погодные и природные условия не благоприятствуют долголетию. Но дело не только в климате. Например, огромную роль играет рациональное питание. Японцы едят

Люди, состоящие в браке, живут гораздо дольше холостяков

много рыбы и морепродуктов, овощей и фруктов, нерафинированных продуктов и совсем немного – мясного, жирной, копченой, соленой и рафинированной пищи. Кроме того, в японской культуре приветствуется умеренность в еде, тогда как наши люди, в особенности люди старшего поколения, частенько переедают.

Многие из нас, к сожалению, расходуют энергии в несколько раз меньше, чем потребляют, да и сама пища зачастую не отвечает потребностям организма ни по количеству пищевых волокон, ни по содержанию витаминов и минералов. А ведь если бы наши пожилые люди начинали свое утро не с каши и яиц, а с порции овощей и фруктов (желательно, прошедших небольшую термическую обработку), густо заправленных растительным маслом, то как минимум у половины из них была бы решена проблема запоров, да и некоторые другие неприятности со здоровьем.

Слагаемые долголетия

– А как вы относитесь к приему алкоголя в пожилом возрасте?

– Тут все зависит от дозы. Полтора века назад врачи лечили слабых и немощных больных, давая им по одной столовой ложке водки (или кагора) перед едой. И помогало! Это средство или его альтернативу в виде одного бокала качественного

красного сухого вина в день (лучше сорта каберне совиньон) можно рекомендовать и сейчас, но проблема заключается в том, что немногие российские люди способны удержаться от «передозировки».

– Какие факторы еще важны для долголетия?

– Достаточный сон. Его продолжительность – величина индивидуальная, зависит от психотипа, кому-то хватает и 5 часов в сутки, а кому-то требуется не менее 9–10 часов.

Главное – чтобы человек высыпался. Кроме этого, пожилым людям необходимы регулярные физические нагрузки, сообразные с возможностями организма. Например, модный бег трусцой после 50 лет должен быть под запретом: такие нагрузки на позвоночник способны привести не только к проблемам со спиной, но и к инфаркту и инсульту.

– Как же пожилому человеку держать себя в форме?

– Оптимальные виды физической активности – ходьба (желательно по пересеченной, холмистой местности) и плавание (в идеале – в море, океане, поскольку морская вода по составу очень близка плазме нашей крови). Еще одним благоприятным фактором для долголетия является семейный статус. Исходя из статистических данных, люди, состоящие в браке, живут гораздо дольше холостяков.

Также известно, что шансы прожить долгую жизнь выше у людей, обладающих позитивным настроением. Ну и наконец, шансы на долголетие повышает ощущение нужности, человеческой и профессиональной востребованности. Поэтому такой низкий пенсионный возраст, который установлен в нашей стране (и больше нигде в мире!), по моему мнению, оказал нашим людям медвежью услугу. Человек, еще полный сил и энергии, полностью выпадает из социума. При этом нищенский уровень пенсии не позволяет ему сохранять прежний уровень жизни – все это является таким стрессом, пережить который многие новоиспеченные пенсионеры не в силах.

– А что, по вашему мнению, есть в нашем национальном характере такого, что мешает нам жить долго и счастливо?

– Пожилые россияне очень любят лечиться и верят в чудодейственную таблетку, которая исцелит их от всех болезней. При этом они очень нетерпеливы и ожидают немедленного результата. Например, я в своей врачебной практике начинаю знакомство с пожилыми пациентами не с назначения препаратов, а с отмены части из них. Ведь избыток лекарств очень вреден для здоровья любого человека. Особенно для человека в возрасте.

Главное, что нужно понять – что наше здоровье на 60% зависит от образа жизни и лишь на 10–20% – от медицины. К сожалению, подавляющее большинство наших соотечественников отличаются иждивенчеством – 70 лет советской власти отучили нас от необходимости заботиться о себе самим, не ждать помощи со стороны. А ведь чувство собственного достоинства – это тоже важная часть терапии, направленной на увеличение продолжительности жизни.

Беседовала Елена НЕЧАЕНКО



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

>>САМАЯ ЧАСТАЯ ПРИЧИНА УРОЛОГИЧЕСКИХ МУЖСКИХ ПРОБЛЕМ – ИНФЕКЦИИ И ТРАВМЫ

Ахиллесова пята сильного пола

Стриктура уретры

(сужение мочеиспускательного канала) может привести к самым тяжелым, часто смертельным осложнениям. Неправильный выбор лечения опасен рецидивом.

Плотина на канале

Мочеиспускательный канал – у женщин всего 3–6 см длиной, а у мужчин – около 30. Этим «неравенством» объясняется тот факт, что женщины заражаются мочевыми инфекциями гораздо легче, чем мужчины. Однако мужчины чаще являются носителями инфекций, передаваемых половым путем, которые дольше сохраняются в их длинной уретре. Без адекватного лечения инфекция проникает в глубокие слои, что приводит к ее сужению. Вот тут-то и начинаются серьезные проблемы. Неслучайно уретру мужчины называют ахиллесовой пятой сильного пола.

Но если о простатите сегодня не слышаны разве что дети, то о проблемах с уретрой могут рассказать только сами больные и их лечащие врачи. О расстройствах мочеиспускания все еще не принято говорить громко.

Помимо хронических инфекций, наиболее частой причиной образования стриктуры у мужчин является травма. Обычно разрыв уретры является следствием перелома костей таза или падения на промежность. В последнее время все чаще больные получают повреждение уретры в результате введения в канал разного рода лекарств и неправильного проведения инвазивных медицинских манипуляций (катетеризации, лазеротерапии, бужирования и др.).

Заколдованный круг

Стриктура препятствует нормальному опорожнению мочевого пузыря. Из этого простого утверждения следует очень непростой вывод: хроническое нарушение опорожнения ведет к нарастанию количества остаточной мочи, которая сохраняется в мочевом пузыре. Ее задержка постепенно приводит к снижению чувствительности и уменьшению сократительной способности мочевого пузыря. Постоянное избыточное давление в нем не позволяет почкам эффективно работать, что ведет к угасанию их функции и развитию почечной недостаточности. Для спасения жизни таким больным выполняют цистостомию – операцию, при которой в нижней части живота формируют отверстие и устанавливают дренажную трубку, чтобы моча могла поступать наружу, в мочеприемник.

В лучшем случае этот кошмар не вечен и с цистостомической трубкой, в



Кстати

По данным ВОЗ, около 30% населения земного шара страдают разного рода нарушениями мочеиспускания. Почти 40% таких пациентов никогда не обращались за медицинской помощью. Между тем симптомы этих заболеваний относятся к числу наиболее значимых нарушений, снижающих качество жизни человека.

ем центральной нервной системы.

Между прочим, стриктура уретры может стать и причиной так называемого вторичного простатита, который является следствием заброса мочи в протоки предстательной железы. Понятно, что без устранения стриктуры уретры, как основной причины заболевания, лечение такого простатита может длиться вечно.

Сегодня точную диагностику этих заболеваний помогают проводить новейшие системы медицинской визуализации (мультиспиральная компьютерная томография, 3D эхоуретрография, магнитно-резонансная урография). Благодаря современным технологиям стало возможным получение виртуальных эндоскопических изображений уретры и мочевого пузыря без инструментального проникновения в организм больного.

Выход есть!

Вплоть до недавнего времени медицина могла предложить больным стриктурой уретры лишь операцию под названием «анастомотическая уретропластика», которую первым выполнил в 1912 году известный русский хирург Б.Н. Хольцов. Суть операции в том, что в месте стриктуры делается разрез кожи и мягких тканей, суженный участок уретры иссекается (удаляется), а неизмененные концы уретры сшиваются между собой.

Понятно, что чем длиннее стриктура, тем больший участок уретры необходимо удалить, а значит, ровно на

столько и уменьшится ее длина. Поэтому одним из самых неблагоприятных последствий такой операции является укорочение и искривление полового члена. А вероятность рецидива колеблется на уровне 35%.

В 70-х годах прошлого столетия получила распространение эндоскопическая, а значит, органосохраняющая операция под названием внутренняя оптическая уретротомия. Технически операция заключается в рассечении сужения изнутри. К сожалению, этот метод не позволяет удалить рубцово-измененный участок суженной уретры. Поэтому рецидивы стриктуры после эндоскопического лечения могут наблюдаться у 80% больных.

Сегодня в России стала применяться тактика трансплантации слизистых из щеки самого больного в место рассечения стриктуры. Это позволяет избежать искривления и снизить вероятность повторного образования сужения до 12%, а по некоторым данным, даже до 5%. Слизистая щеки восстанавливается очень быстро. Операция длится максимум полтора часа, через 2–3 недели из уретры удаляется катетер и восстанавливается самостоятельное мочеиспускание.

Проблемы с уретрой значительно снижают качество жизни

Многokrатно оперированным больным иногда необходимо проведение двухэтапной операции. В первую операцию производится удаление стриктуры, окружающих ее рубцовых тканей и трансплантация слизистых. Вторым этапом, через 2–3 месяца, формируется новый мочеиспускательный канал. Но и это не самое последнее достижение реконструктивной хирургии. Уже проводятся операции, когда трансплантируются искусственные материалы и ткани, полученные методом тканевой инженерии. В стерильных условиях лаборатории на специальных матрицах выращивают собственные клетки больного, которые при операции используют для замещения рубцово-измененных и нежизнеспособных тканей уретры или полового члена. Это не медицина далекого будущего. Все эти методы лечения используются в России уже сегодня.

Андрей СЕМЕНОВ

Наиболее частые причины стриктуры уретры

Связанные с травмами	Связанные с воспалением мочеиспускательного канала
<ul style="list-style-type: none"> Травма или ранение полового члена с повреждением висячей уретры Травма или ранение промежности Травма таза с переломом тазовых костей Медицинские инструментальные процедуры на уретре: длительное (более 1 месяца) нахождение катетера в уретре, бужирование уретры, рассечение сужений уретры (слепая и оптическая уретротомия), удаление камней или инородных тел Самоповреждение уретры после введения в нее инородных тел во время мастурбации Неудачные операции на половом члене и мочеиспускательном канале Операции на предстательной железе 	<ul style="list-style-type: none"> Инфекционное воспаление уретры: гонорея, туберкулез, негонорейные уретриты Химические повреждения уретры (ожоги) веществами, применявшимися с целью лечения или самолечения: соединения серебра, раствор хлоргексидина, концентрированный раствор марганцовокислого калия, диметилсульфоксид, спирт, керосин Неспецифические дегенеративно-дистрофические процессы: склерозирующий лихен или склеротический облитерирующий баланит

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

>>АЛЛЕРГИЧЕСКУЮ РЕАКЦИЮ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЛЮБОЕ ЛЕКАРСТВО

С аллергией на лекарства

у себя или своих близких

сталкивался почти каждый.

Почему она возникает, чем

опасна, как ее избежать?



Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач аллерголог-иммунолог
София ЕРОХИНА.

Под подозрением

Чаще всего возникает аллергия на антибиотики, нестероидные противовоспалительные препараты (анальгин, аспирин, парацетамол и другие), местные анестетики (новокаин). Не редкость и аллергия на рентгеноконтрастные средства. Последние обычно содержат йод, поэтому если у вас аллергия на йод, о ней надо обязательно сообщить врачу, при необходимости пройти рентгенологическое обследование с введением контрастного вещества. Наиболее распространенные препараты, содержащие йод, это раствор Люголя, калия и натрия йодид, йодоформ, йодиол, антиструмин, дегмин, дегмицид, йодонат, йодопирон, хлортетрацилин биглюконат, церивит.

Если у вас имеется лекарственная аллергия, надо очень внимательно читать аннотации к препаратам, иначе какое-нибудь популярное средство от простуды, которое «являет все», может вызвать именно у вас нежелательную реакцию. Так, при аллергии на парацетамол нельзя лечиться всеми препаратами, в состав которых он входит.

Иногда возникает аллергия и на витамины, особенно группы В. Собственно говоря, аллергическую реакцию может вызвать любое лекарство, включая противоаллергические препараты.

Если «виноват» аспирин

Одна из самых распространенных – аллергия на аспирин. У больных полипозным риносинуситом прием ацетилсалициловой кислоты может послужить толчком к развитию астмы, это так называемая аспириновая триада. При аллергии на аспирин нельзя принимать содержащие его препараты.

Необходимо помнить, что некоторые продукты и пищевые добавки содержат красители и консерванты, сходные по своему составу с аспирином. Опасность могут таить консервированные и маринованные продукты, колбасы, ветчина, буженина, кондитерские

Горькая пилюля



фото: Захария Юрьевича

изделия, торты и пирожные с кремом желтого цвета, карамель, мармелад, драже и т.д.

Аспириновым аллергикам нельзя также принимать препараты, содержащие аналгин, пирамидон и другие, родственные им лекарственные средства, а также таблетки, драже или капсулы, покрытые оболочкой желтого цвета.

Меньше таблеток – меньше риска

Лекарственная аллергия может возникнуть и у тех, кто принимает много лекарств, особенно антибиотиков, сульфаниламидов. При этом в организме идет накопление аллергена (скрытая сенсибилизация), что в конце концов приводит к развитию аллергии на определенную группу лекарств.

Считается, что меньший риск в отношении сенсибилизации представляют инъекции, больший – таблетки, а наивысший – кожные аппликации лекарственных препаратов. Именно поэтому сейчас все реже применяют местные формы (мази, кремы и т.п.) пенициллина, сульфаниламидов и антигистаминных препаратов.

В группу риска входят пациенты с бронхиальной астмой, полинозом, аллергическим ринитом, атопическим дерматитом. Если у вас полиноз, лечные травы – не для вас. Лекарства на основе трав, а также настои, отвары, ванны с использованием растительного сырья способны вызвать тяжелую аллергическую реакцию.

Развитию аллергии могут способствовать частые прерывистые курсы лечения. Удлинение интервала между ними снижает вероятность аллергии.

Реакция есть

Проявления аллергии на лекарства весьма разнообразны. Могут возникнуть воспаления слизистых оболочек – носа (ринит) и глаз (конъюнктивит), бронхоспазм, кожные высыпания и зуд (крапивница) и другие виды аллергодерматозов, отеки лица, шеи, гортани (отек Квинке).

Аллергия на сульфаниламиды обычно проявляется высыпаниями на

Меньший риск представляют инъекции, наивысший – мази, кремы

одном и том же месте, которые появляются сразу после приема лекарства. Летом на некоторые препараты (сульфаниламиды, сахаропонижающие, мочегонные, нестероидные противовоспалительные средства, некоторые антибиотики) могут возникать к тому же и фотоаллергические реакции под воздействием солнечных лучей. При этом не обязательно загорать, достаточно даже солнечных лучей, проникающих через оконное стекло. Реакция при воздействии света может повториться даже через несколько месяцев, когда вы уже давно забудете, что принимали лекарство.

Самое тяжелое и опасное для жизни проявление лекарственной аллергии – анафилактический шок. Чаще всего его вызывает пенициллин, гораздо реже – другие антибиотики. Дело в том, что пенициллин был, как известно, получен из плесневых грибов рода пенициллиум, а грибы – один из самых мощных аллергенов. Кстати, если имеется пищевая аллергия на грибы, возможна такая же и на пенициллин, и на стрептомицин.

Были зафиксированы случаи анафилактического шока при лечении некоторыми противоопухолевыми препаратами, и даже семенем подорожника – составной частью многих слабительных – при приеме через рот. Анафилактический шок развивается в течение получаса после введения лекарства и, если не оказать срочную медицинскую помощь, может привести к гибели больного.

Аллергия или побочное действие?

Важно различать аллергическую реакцию на лекарства и побочное их дей-

Кстати

Каждая последующая аллергическая реакция бывает тяжелее предыдущей, поэтому так важно не допускать ее повторения. Иногда под маской аллергии скрывается другое заболевание, поэтому надо обязательно проконсультироваться у врача – аллерголога-иммунолога.

ствие. Например, многие пациенты, страдающие ишемической болезнью сердца, по ошибке принимают головную боль после приема нитроглицерина за аллергическую реакцию. На самом деле это лишь индивидуальная реакция, о которой надо сообщить врачу, и он подберет другой препарат.

Пожилым людям часто назначают много лекарств, которые надо принимать одновременно. Через некоторое время у них может появиться сыпь, которую принимают за аллергию, и все препараты приходится отменять. В большинстве случаев это псевдоаллергия. Причины могут быть разными. Препараты могут не сочетаться между собой, может быть нарушена дозировка. Последняя должна соответствовать возрасту, весу, что, к сожалению, не всегда соблюдается. Обычная терапевтическая доза, а она рассчитана на человека весом около 70 килограммов, подходит не всем. Если вес пациентки почти в 2 раза меньше, дозировка должна быть уменьшена.

С другой стороны, если назначено много препаратов одновременно, выяснить, на какой из них аллергия, не так просто. В таком случае можно проконсультироваться у врача-аллерголога, сделать пробы.

Подготовила
Светлана РЯБУХИНА

Языком цифр

>> Риск развития аллергических реакций на лекарства составляет в среднем от 1 до 3%. У госпитализированных больных побочные реакции на лекарства развиваются в 15–30% случаев. Летальные исходы встречаются при одной аллергической реакции на 10 000 человек. Лекарства служат причиной смерти у 0,01% хирургических и у 0,1% терапевтических стационарных больных.

>> Среди всех реакций на лекарства 80% – псевдоаллергические, связанные с высвобождением гистамина. Такие реакции в большинстве случаев легко распознаются врачами.

>> От 1 до 10% пациентов страдают повышенной чувствительностью к пенициллинам.

>> Самая легкая аллергическая реакция – крапивница, самая опасная – анафилактический шок. Он чаще встречается при парентеральном введении препаратов – намазывании на кожу, закапывании в нос, иногда возникает и при приеме лекарств через рот.

>> У 0,1–0,5% населения встречается непереносимость анальгетиков. Однако у больных с хронической крапивницей, астмой или полинозом частота непереносимости этих препаратов значительно возрастает – до 10–18%.

>> 0,3% населения страдают повышенной чувствительностью к аспирину. Она чаще наблюдается у людей 30–60 лет, чем у детей, и у женщин, чем у мужчин.

Важно

Если аллергия на лекарство возникла впервые, надо:

- >> прекратить его принимать;
- >> обязательно сообщить лечащему врачу;
- >> принять антигистаминный препарат.

В случае тяжелой аллергической реакции надо вызвать «скорую».

Чем бы вы ни заболели, пусть даже обычной простудой, не забывайте сообщать врачу об имеющихся у вас аллергических реакциях. В вашей медицинской карте должны быть указаны препараты, на которые у вас аллергия.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

>>>ДЕВЯТЬ КУПЛЕТОВ, СПЕТЫХ УТРОМ, ЗАЩИЩАЮТ ОТ СТЕНОКАРДИИ

Любите ли вы петь? Если да, то отлично! Ведь это занятие не только приятное, но и очень полезное!

Говорят, что больше всего на свете любят петь люди, начисто лишённые голоса или слуха. А то и того и другого вместе. Возможно, для окружающих слышать эти ругады – мука, а для самих горе-вокалистов – сплошное удовольствие, и притом полезное для здоровья. Ведь пение – это древнейшее искусство – улучшает самочувствие, снимает боль и даже продлевает жизнь. Поэтому не стоит переживать из-за таких мелочей, как отсутствие вокальных данных. Хочется петь – пойте!

Сеанс караоке

Вы налегаете на витамины, обливаетесь холодной водой и бегаете по утрам, а оказывается, все что нужно для закалки организма – это завернуть в ближайшее караоке и излить душу в любимом шлягере. Это шутка, конечно. Не все так просто. Но тем не менее пение – действительно, не просто развлечение, а серьезная аэробная деятельность, которая насыщает кровь кислородом, благодаря чему весь организм (в том числе и мозг) работает лучше и живее.

Звук, исходящий из уст поющего человека, только на 15% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами и делает им вибрационный массаж. Поэтому пение благотворно для большинства систем и органов. Например, оно полезно сердцу. Считается, что 9 куплетов, спетых утром и вечером, страхуют человека от приступа стенокардии. Когда человек напрягает голосовые связки, у него заодно укрепляются стенки кровеносных сосудов и активизируется кровоток в малом круге кровообращения, больше кислорода поступает к сердечной мышце и прочим органам и тканям. Во время пения уменьшается частота сердцебиения и снижается артериальное давление. Даже статистика подтверждает, что оперные артисты и хористы живут как минимум на 15 лет дольше представителей других профессий.

От вокала выигрывает и дыхательная система, ведь, извлекая из себя мелодичные звуки, мы очищаем дыхательные пути и развиваем легкие. Большинство людей в обычной жизни дышит неправильно, из-за чего созда-

Проснись и пой!



Фото: Игорь Богданов

ется гипервентиляция легких, что плохо сказывается на здоровье и даже может привести к бронхиальной астме. А во время пения само собой налаживается правильное дыхание, значит, исполнение песен – это еще и профилактика астмы. Кроме того, регулярные вокальные упражнения защищают верхние дыхательные пути от инфекций и стимулируют выработку антител иммунной системой (при пении в организме повышается уровень иммуноглобулина-А и кортизола). Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать гланды, железы и помогает очищать организм от шлаков.

Вы в отличной форме!

Дополнительный бонус от систематического хорового или сольного исполнения песен – омолаживающий эффект, ведь эта деятельность заменяет собой косметический массаж, поскольку во время работы голосового аппарата у нас напрягаются еще и лицевые мускулы.

Также благодаря регулярным певческим экзерсисам можно улучшить фигуру! Ведь правильно работая голосом, мы заодно тренируем и брюшные мускулы. Но также это занятие обладает еще и благотворным психологическим воздействием: исполняя музыкальные

Для профилактики ОРВИ особенно хороши протяжные народные песни

произведения, наш организм производит эндорфины (гормоны счастья), точно так же, как это происходит при поедании шоколада, с той лишь разницей, что во время пения мы не потребляем дополнительные калории.

Правда, речь идет не о том, чтобы горланить под караоке «Ксюша, Ксюша, Ксюша, юбочка из плюша». Целебным свойством обладает лишь правильное пение, которое предусматривает хотя бы минимальное владение приемами классического или народного певческого искусства. Для профилактики ОРВИ особенно хороши протяжные народные песни. Для того чтобы получить наибольшую пользу от пения, нужно петь не только регулярно, но и правильно. Звук должен идти не из горла, а глубоко из груди, почти от живота. При выведении мелодичных звуков следует использовать диафрагму – мышцу, которая отделяет грудную клетку от брюшной полости.

это не только польза для здоровья, но и формирование дружеских отношений в коллективе. Благотворно воздействует пение и на еще не рожденных малышей, развивающихся в материнской утробе, – уже на 20-й неделе беременности кроха слышит мамин голос. Ученые доказали, что **вибрации родного голоса положительно влияют на организм плода**, в том числе на маленькое сердечко и всю кровеносную систему формирующегося ребенка. Эти звуки развивают мозг малыша еще до его рождения. Благодаря пению улучшается и состояние самой будущей матери, она расслабляется, а ее организм избавляется от гормонов стресса. Некоторые акушеры советуют роженицам петь и во время родов – этот «метод» может заметно обезболить.

Ария от простуды

Известно, что оперные певцы реже болеют простудными заболеваниями, чем остальные люди. В этом им помогают не только пение как таковое, но и специальные тренировки, повышающие выносливость голосового аппарата. Попробуем некоторые упражнения из арсенала профессиональных басов, теноров и баритонов и забудем, наконец, о простуде. А кроме того, научимся правильно дышать, что для пения крайне важно.

Упражнение №1. Улучшает работу нервной системы, укрепляет иммунитет. Согните обе руки в локтях, резко сядьте на корточки, сделав короткий вдох носом, после чего быстро выпрямитесь «солдатиком», не выдыхая. Повторяйте до тех пор, пока легкие не наполнятся воздухом «до краев» и вдыхать будет уже невозможно. В этот момент сделайте спокойный выдох, через зубы произносите звук: «с-с-с».

Упражнение №2. Тренировка нижнего реберного дыхания. Лягте на диван, положите себе на живот несколько увесистых томов и максимально глубоко вдохните через нос. Стопка книг при этом должна подняться. Выдохните с тем же: «с-с-с». Повторите несколько раз.

Упражнение №3. Тренировка нижнего реберного дыхания в положении стоя. Сделайте короткий глубокий вдох, надувая живот и удерживая плечи на одной высоте. Затем совершите несколько коротких выдохов через слегка сжатые губы со звуком: «п-п-п».

Подготовила
Елена АМАНОВА

Секс в любом возрасте!

Много слышал про фузуньбао супер, с которым чувствуешь себя как в 20-летнем возрасте. Можно заниматься сексом по несколько раз в день и при простатите помогает! Где его приобрести?

Андрей Трофимович, 63 года

Фузуньбао супер – это 100% растительный продукт. Эффективен уже после первого приема, независимо от возраста и сексуальных расстройств. Принимать его можно с любым перерывом, по необходимости, и всегда действие 1 капсулы будет продолжаться от 3 до 5 суток. Фузуньбао супер принимается **НЕ ЧАШЕ** чем 1 раз в три дня, **делает эрекцию устойчивой, обостряет и изменяет чувство оргазма, повышает сексуальную самооценку, продлевает половой акт, избавляет от преждевременного семяизвержения и УВЕЛИЧИВАЕТ количество сексуальных контактов и собственную самооценку.** Не рекомендуется принимать в вечернее время, при гипертонии и выраженном атеросклерозе. **Полезен при простатите и аденоме.**

СТОИМОСТЬ 1 УПАКОВКИ (10 КАПСУЛ) НА МЕСЯЦ ПРИМЕНЕНИЯ – 4000 руб. Телефоны по России: 8-800-002-002-034, 8-(351) 231-36-83, или SMS на +79080856971, Для писем: 454017, г. Челябинск, а/я 3670. Телефоны по Москве: 8-(495) 364-39-00, 66-62-062.

000 «Фузуньбао», г. Челябинск, пр. Комсомольский, 11, ОГРН 1055604056063.

Все возрасты покорны

Занятия в хоре особенно полезны пожилым людям. Недаром известно, что поющие пенсионеры реже обращаются к врачу и страдают от депрессии, употребляют меньше лекарств и даже реже получают травмы, чем старики, что не ходят с песней по жизни.

Кроме того, у вокалистов голос дольше остается молодым, это особенно важно для женщин в период менопаузы, когда голос теряет свою мелодичность и становится глуховатым или дребезжащим. А еще американские врачи выдвинули гипотезу, что вокал – отличная профилактика заболеваний мозга (старческого слабоумия, болезни Альцгеймера и склероза).

Не менее важно пение и для детей. Не случайно в каждой школе стараются организовать хор, ведь хорошее пение –

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Светлана
Светличная:

– Когда был жив мой муж Володя (актер Владимир Ивашов. – Ред.), мы с ним часто пели дуэтом, особенно русские народные песни – и на сцене, и в жизни. Сейчас пою редко. Вообще же, я человек настроения, и если оно есть, я могу очень порой неплохо спеть, и даже сама уюваюсь, какие у меня получаются интересные вариации.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

>>ЙОГОЙ КАК ФИТНЕСОМ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ПРИ ЛЮБОМ ВЕРОИСПОВЕДАНИИ

Можно ли придерживаться

йоговской философии,

но не выполнять йоговских

физических упражнений?

И наоборот: выполнять упраж-

нения, но не погружаться

в духовный мир индуизма?

Первые шаги

Сразу ответим на эти вопросы: если вы хотите познакомиться с духовной частью йоги или освоить искусство медитации, вам придется начать с физических тренировок. Дело в том, что в йоге существует множество ступеней, по которым нужно идти последовательно, аккуратно и вдумчиво. Не стоит пытаться «перепрыгнуть» этапы – это бесполезно, а иногда даже опасно. Например, на начальной стадии опрометчиво самостоятельно выполнять асаны, особенно сложные – это грозит травмой. То же касается и освоения пранайамы (системы дыхательных упражнений). «Сначала нам необходимо научиться принимать правильные позы, чувствовать свое тело, четко сознавать, для чего мы делаем то или иное движение, – поясняет инструктор йоги Айенгара Елена Ефремова. – Только после освоения асан и пранайамы можно переходить к медитациям и духовным практикам».

Что выбрать?

В йоге существует множество направлений: махасудан-йога, включающая в себя классические асаны и направленная на общее оздоровление организма; йога-нидра – представляющая собой упражнения для полного расслабления; power-йога – система силовых упражнений; йога для беременных и т.п.

На базе спортивных клубов, как правило, занимаются йогой как разновидностью фитнеса. То есть внимание уделяют физическим нагрузкам, а не духовной части, рассказывает Елена Ефремова. Здесь идет работа с телом, цель которой – оздоровление, развитие выносливости, гибкости. Поэтому представители любых религий – мусульмане, христиане, иудеи – могут без опасений за свою духовную целостность заниматься йогой в фитнес-клубе.

Для новичков лучше всего подойдет йога Айенгара, упражнения которой выполняются в медленном темпе, там продумывается каждое движение, анализируется каждая асана. Занимаясь йогой Айенгара, вы начнете чувствовать свое тело, поймете, что мешает вам расслабиться или, наоборот, сосредоточиться, принять ту или иную позу. Каждая асана делается с определенной целью. Например, vakrasana способствует укреплению позвоночника и помогает работе почек, печени, кишечника. А триконасана укрепляет мышцы спины и косые мышцы живота, улучшает подвижность в тазобедренных суставах. Иными словами, каждая асана выполняется для достижения конкретного результата. Но для большего эффекта поза должна быть сделана правильно, отточено и продуманно.

После того как вы без труда будете выполнять сложные асаны, можно приступить к изучению пранайамы – особой системы дыхания. Большинство

Гармония души и тела



ФОТО: ЕРА

Для достижения эффекта тренироваться надо 2–3 раза в неделю по 1,5 часа

людей дышит поверхностно, не используя легкие полностью. Поэтому на тренировках многим трудно освоить глубокое дыхание и уж тем более сочетать его с одновременным выполнением упражнений. Проще делать что-то одно: либо думать, что и как тянуть во время асаны, либо правильно дышать. Но если вы научитесь управлять дыханием, то сможете перейти на следующую ступень и заниматься аштангой-йогой, которая рассчитана на людей, уже готовых быстро менять позы и подключать особое дыхание, которое помогает глубже входить в асаны.

Полный релакс

Одна из составляющих йоги – умение расслабляться. «Существуют специальные расслабляющие асаны, которые мы выполняем в конце каждого урока, – делится Елена Ефремова. – Некоторые ученики даже засыпают в такие моменты. Но у нас цель не заснуть, а, контролируя сознание, расслабить каждую мышцу, каждую клеточку тела. Конечно, подобного результата добиться непросто, ведь большинство из нас не привыкло к подобным «релаксирующим» упражнениям. На работе в офисе люди постоянно сидят

в зажатом положении, после работы бегут домой, срочно выполняют домашние дела, а потом – в постель, мгновенно засыпают, а на утро снова – на работу. Расслабиться просто некогда! Однако это умение очень важно: оно помогает снять накопившееся напряжение, избавиться от волнений, стресса, что в конечном итоге ведет к гармонизации тела, души и укреплению здоровья».

Правильный подход

Заниматься йогой могут все: мужчины и женщины, подростки, старики, дети. Однако комплекс упражнений должен подбираться индивидуально с учетом возрастных и личностных особенностей. Ведь при выполнении некоторых асан существуют определенные ограничения. Так, людям с повышенным артериальным давлением не рекомендуются «перевернутые позы». То же касается и женщин во время менструации – в «критические» дни нежелательно поднимать ноги выше головы. А людям, у которых есть межпозвоночные грыжи, нельзя выполнять многие упражнения с откидыванием головы назад. Ученикам со сколиозом также требуется особый подход, чтобы не усугубить искривление позвоночника и избежать неприятных ощущений. Поэтому, прежде чем отправиться в студию йоги, стоит пройти полное медицинское обследование, а после – проконсультироваться с тренером. Людям, страдающим теми или иными заболеваниями, лучше посещать индивидуальные занятия, поскольку на групповых уроках тренеру трудно уследить за

Кстати

Йога учит, что человек рассчитан минимум на 120 лет жизни, поэтому мастера йоги считают, что молодость длится до 70 лет. И это не сказка, а реальность – доказательством чему служат долгожители Тибета и Индии. Однако, чтобы продлить жизнь и молодость, нужно уже в 20–30 лет позаботиться об этом.

каждым учеником, сложно безотрывно контролировать процесс и четкое выполнение каждой асаны.

Грамотный и внимательный подход к йоге, наоборот, помогает в значительной степени укрепить здоровье. При регулярных занятиях йогой происходит вытяжение позвоночника, увеличивается подвижность суставов, укрепляются мышцы, подтягиваются контуры тела, развивается гибкость, чувство баланса. Перевернутые позы (которые обязательно должны выполняться под контролем тренера) являются отличным средством против венозного расширения вен и профилактикой застоев в органах малого таза. Глубокое дыхание улучшает состояние людей, страдающих бронхиальной астмой.

Для достижения эффекта достаточно заниматься йогой 2–3 раза в неделю по 1,5 часа. Но если вы хотите существенных изменений в организме, например восстановиться после серьезной травмы, занятия должны стать ежедневными.

Ваш труд будет с лихвой вознагражден – регулярные упражнения, направленные на определенную проблемную зону, помогут вам справиться с недугом. К терапевтическим курсам йоги нередко прибегают спортсмены, чтобы восстановиться после вывихов и переломов.

Практическая польза

Постоянные занятия способны полностью изменить вашу жизнь. Так, йога благотворно влияет на нервную систему, поскольку учит контролировать свое состояние, расслабляться, анализировать действия. Нервным людям йога полезна, как своего рода терапия. С помощью йоги мы можем помочь себе в различных повседневных ситуациях: некоторые дыхательные упражнения позволяют снять головную боль, а определенные позы – уменьшить боли в пояснице во время менструации. Йога может пригодиться и в самые неожиданные моменты. Например, во время гололеда мы частенько падаем, получая синяки и ушибы. А йога улучшает координацию движений, развивает чувство баланса, и, идя по скользкой дорожке, человек, занимающийся йогой, не упадет, а, поскользнувшись, сумеет быстро сгруппироваться и устоять на ногах.

Александра ФИЛАТОВА

От редакции

В одном из ближайших номеров мы дадим йоговские упражнения для начинающих и желающих поухотеть.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>>>ОКОЛО 200 ВИРУСОВ ВЫЗЫВАЮТ ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Отчего некоторые малыши

не вылезают из простуд?

И можно ли с этим что-то

поделать?

Рассказывает врач-педиатр
Татьяна МАНГУШЕВА.

Почему он так часто болеет?

Ребенок, у которого часто повторяются ОРВИ, сейчас не редкость. Часто – это 6–8 раз в год. Хотя, если малыш только пошел в садик, он может болеть ОРВИ и чаще, это естественный процесс адаптации. Теперь о том, «почему». Есть несколько основных причин:

1. Недолеченность.

Многие мамы, отсидев с ребенком на больничном неделю, настаивают: «Выписывайте, доктор. Все у нас нормально: насморка нет, температуры тоже, чуть покашливает, но пройдет – на это нужно время. А на меня и так уже на работе косо смотрят». К сожалению, большинство родителей невозможно убедить в том, что остаточные явления нельзя пускать на самотек – может развиться осложнение и перейти в хроническое заболевание. Вообще, после ОРВИ нужно еще на 5–7 дней резко ограничить контакты с другими детьми (и со взрослыми, так что никаких гостей, поездок в общественном транспорте, походов по магазинам!), иначе высок риск заболеть снова – иммунная система должна восстановиться.

2. Встреча с вирусами другого вида и бактериальными инфекциями.

Вирусов, вызывающих острые респираторные заболевания, насчитывают около двухсот. Переболел раз – получил иммунитет к одному виду, второй раз – к другому. А еще есть и бактерии (стрептококки, стафилококки...), которые тоже могут вызывать респираторные (т. е. относящиеся к органам дыхания) заболевания. Жизни не хватает, чтобы столько болеть! Логичен вопрос: почему одни дети не вылезают из простуд, а другие нет? Многое зависит от того, насколько эффективно работает иммунная система ребенка.

3. Ослабленный иммунитет.

Защитные силы организма – сложная система, на работу которой влияет множество факторов:

- **дисбактериоз** – состояние, при котором нарушается равновесие микрофлоры кишечника. Интенсивно размножающиеся патогенные микроорганизмы одерживают верх над полезными бактериями, а они-то и способствуют выработке иммуноглобулина А – основного защитника организма от инфекций.
- **аллергия** – это вялотекущий воспалительный процесс. Защитная система организма борется с ним, и на то, чтобы одолеть еще и новые инфекции, сил не хватает.
- **глисты** – продукты распада их деятельности (токсины) всасываются в кишечник, и защитной системе опять-таки приходится работать с двойной нагрузкой: и бороться с вирусами, и выводить токсины.
- **хронические очаги инфекции** – они постоянно присутствуют в организме, например, при тонзиллите, гайморите, кариесе и других заболеваниях.
- **заболевания внутренних органов:** почек, сердца или, например, нарушение функций поджелудочной железы, которая обеспечивает синтез иммуноглобулинов.

Прощай, простуда!



После ОРВИ иммунная система восстанавливается 5–7 дней

Что делать?

Часто болеющего ребенка, особенно если он болеет не только часто, но и подолгу, нужно обследовать. Для начала педиатр должен назначить:

- общий анализ крови,
- иногда биохимический анализ крови,
- анализ мочи,
- иммунограмму,
- УЗИ органов брюшной полости.

По результатам обследования врач решает, к каким специалистам направить ребенка на консультацию, чтобы найти первоисточник частых ОРВИ.

Прежде всего, как правило, нужно показать ребенка аллергологу. Особенно если после болезни он еще долго покашливает. Это может быть синдром так называемого обструктивного бронхита (при котором бронхи забивает неотходящая мокрота), что по сути является преастматическим состоянием. Кроме того, аллерголог назначает исследования кала на дисбактериоз, на яйцеглист, а также кожные пробы или специальный анализ крови с целью выявления аллергенов.

Если у ребенка обнаруживаются проблемы с почками, его направляют к нефрологу, с органами пищеварительной системы – к гастроэнтерологу. И конечно, обязательно к отоларингологу – обычно у 90% часто болеющих детей есть серьезные лор-проблемы, чаще всего это аденоиды.

А вот иммунологу, вопреки распространенному мнению, нужен далеко не каждому ребенку. Потому что патологии иммунной системы, к счастью, у детей встречаются редко. Но если ОРВИ протекает слишком долго и тяжело, ребенок отстаёт в раз-

витии от своих ровесников, тщательное иммунологическое обследование необходимо.

Лечить без ошибок

Не стану говорить о лечении ОРВИ – это тема особая. Но остановиться на ошибках нужно обязательно. Во-первых, вирусные инфекции нельзя лечить антибиотиками, на вирусы они не действуют, а вот состояние микрофлоры кишечника ухудшают, к тому же провоцируют аллергические реакции у детей. Однако врачи нередко назначают их для «перестраховки», хотя такие препараты необходимы только тогда, когда налицо симптомы осложнений.

Самая распространенная ошибка родителей – стремление сбить температуру. Не стоит этого делать! Температура – естественная защитная реакция организма: при высокой – вирусы и бактерии перестают размножаться. Сбивать температуру нужно только тогда, когда она поднимается выше 38,5°. Или, если ребенок плохо ее переносит, например, у него начинаются судороги.

Есть растительные средства, укрепляющие иммунную систему на основе эхинацеи, женьшеня и т.д. Их можно принимать для профилактики и укрепления иммунитета, но только когда ребенок здоров и после консультации с врачом.

Плюс профилактики

А вообще, как бы банально это ни звучало, лучшее, что укрепляет организм, – это закаливание. Начинать его нужно летом. Можно проводить водные процедуры или воздушные, индивидуальную схему для ребенка лучше обсудить с педиатром. Хорошая тренировка для иммунитета – баня: с 2,5–3 лет можно водить ребенка в парную или сауну. В начале июня или сентября хорошо свозить ребенка на море, но не менее чем на две недели, чтобы он нормально перенес акклиматизацию.

Осенью до начала лета, когда происходит естественное ослабление иммунитета, нужно принимать поливитамины. Помимо витаминно-минеральных комплексов, общеукрепляющим действием обладают дрожжевые препараты, особенно с добавками минералов.

В период эпидемий гриппа и ОРВИ перед выходом из дома желательно смазывать изнутри носик ребенка оксолиновой или интерфероновой мазью, чтобы повысить защиту слизистых (предварительно проконсультируйтесь с врачом). А по возвращении промывать нос йодно-солевым раствором (на стакан воды 1 ч. ложка соли и 5 капель йода). Расставьте по квартире блюдечки со смесью разных орехов: грецкого, фундука, кедровых. Пусть походит ребенок съедает по щепотке – это тоже укрепляет защитные силы.

И, конечно же, не забывайте о вакцинации. Не только против гриппа. Ослабленным детям просто необходимы плановые прививки. Например, корь или краснуха ослабляют иммунитет сильно и надолго: ребенок начинает болеть ОРВИ гораздо чаще. Прививки делают не раньше чем через две недели после полного выздоровления. В день вакцинации обязательно нужно измерить температуру, ребенка должен осмотреть педиатр.

Ольга ШУМАКОВА

● В тему

Анна Никитина, мама 7-летней Иры:

– У нас было два захода в детский сад с перерывом в год, и всякий раз начиналась полоса беспрерывных болезней. Посадила дочь дома, с няней. И что? Три простуды за осень.

Однажды попали к хорошему педиатру, она предложила схему закаливания. Как многие родители, я сначала отнеслась к этому скептически. Начали с контрастных обливаний ладошек. 2–3 раза в день Ира полминуты держала ручки под текущей из крана горячей водой, убирала, а я тут же поливала ее ладошки из кувшина холодной. Потом по утрам стала обтирать ее тело махровым полотенцем, смоченным в воде комнатной температуры, и растирать сухим до легкого покраснения. Позже перешли на контрастный душ. С пяти лет больше не болела.

Татьяна Гурова, мама 5-летнего Антона:

– Мы победили частые простуды благодаря спорту. Хотя первая попытка была неудачной. В 2,5 года я начала водить сына в бассейн. Не пошло, хотя мы и голову сушили, и не выходили на улицу сразу после занятий, и одевались тепло. Следующей осенью поставила сына на горные лыжи. Я – тренер, занимаюсь с детьми. Нагрузки подбирала ему осторожно, но в общем-то наращивала интенсивно. Зимой проскокали без соплей. Мы даже ее продлили: в мае ездили на детские сборы в Апатиты. Из Москвы улетали в 20 градусов тепла, а там снег, ветер. Все перенес нормально, не чихнул ни разу! Летом много купаемся: на даче река рядом. С утра до вечера сын ходит по саду босиком, а на ночь мою ему ноги холодной водой.

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

>>ШКАЛОЙ АПГАР ПОЛЬЗУЮТСЯ АКУШЕРЫ ВСЕГО МИРА

Первый экзамен сдан на отлично

Зависит ли здоровье ребенка от того, насколько легко он родился?



На вопросы родителей отвечает врач-неонатолог, доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по научной работе Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени В.И. Кулакова Елена БАЙБАРИНА.

Сигнал для врача

Что означает оценка по шкале Апгар, которую выставляют каждому новорожденному? Насколько ребенок родился здоровым?

Елена, Москва

— С помощью этой шкалы врачи обозначают степень асфиксии новорожденного, насколько он пострадал от резкого недостатка кислорода во время родов. И соответственно понимают, какие действия по реанимации младенца они должны предпринять.

Состояние новорожденного оценивается как минимум дважды: в конце первой минуты жизни и в конце пятой. Первая оценка не является предсказанием дальнейшего развития ребенка. Она указывает только на объем помощи, которую нужно как можно скорее младенцу оказать. А вот вторая оценка, если она низкая, уже может быть предвестником проблем со здоровьем. Малыш, ее получивший, должен в первый год жизни наблюдаться у невропатолога, маме надо будет тщательно выполнять все назначения врачей, предпринимать дополнительные меры по уходу за ребенком, например проводить больше курсов массажа, лечебной гимнастики...

Пять показателей

А что, собственно, оценивают? Виктор, Нижний Новгород

— Оценивают пять показателей по шкале от 0 до 2 баллов.

- Первый показатель — число сердечных сокращений. Сердцебиение отсутствует — 0 баллов. Частота сердцебиения меньше 100 сокращений в минуту — 1 балл. Больше 100 — 2 балла.
- Второй показатель — наличие самостоятельного дыхания. Ребенок не дышит — 0 баллов. Нерегулярные единичные вдохи — 1 балл. Дышит регулярно и самостоятельно — 2 балла.
- Третий показатель — очень важный — цвет кожи. Он говорит о том, нарушено кровообращение или нет и испытывает ли организм ребенка недостаток кислорода. Малыш родился полностью белым или полностью синим — 0 баллов. Тельце у него розовое, а ножки и ручки синие — 1 балл. Целиком розовый — 2 балла.
- Четвертый показатель — рефлекторная возбудимость. Это реакция на отсасывания слизи изо рта. Если на эту про-



Прогноз по баллам

Сколько баллов обычно получает здоровенький, быстро родившийся младенец, десять?

Сергей, который вот-вот станет папой, Королев

— 10 баллов на первой минуте редко кто получает. Как правило, малыши рождаются с синими ручками и ножками. Нормальная оценка — 8 баллов, 7 — пограничное состояние, при нем многое зависит от того, как ребенок будет адаптироваться к новым условиям жизни. Оценка ниже семи говорит о том, что малыш родился в асфиксии и ему надо немедленно оказывать помощь. Если помощь оказана быстро, вторая оценка будет выше, и это хороший прогноз для здоровья.

цедуру младенец никак не реагирует — 0 баллов. Если на его лице появляется недовольная гримаса — 1 балл. Если он громко кричит — 2 балла. Когда слезы отсасывать не надо, смотрят реакцию на прикосновения, на протирание.

● И пятый показатель — мышечный тонус. Он определяется на глаз. Если малыш лежит полностью расслабленный: прямые ручки и ножки раскиданы в стороны — 0 баллов. Если ручки и ножки полусогнуты — 1 балл. А вот когда малыш сжался в комочек, у него и колени, и локти согнуты, это хорошо — 2 балла.

Чтобы оценить состояние новорожденного, не нужно никакого специального оборудования, даже фонендоскопом пользоваться не обязательно. Опытный врач, положив руку на грудь малыша, за 10 секунд понимает, сердечко бьется чаще 100 ударов в минуту или нет. Конечно, есть и более объективные показатели состояния ребенка сразу после рождения, например напряжение кислорода в пупочной крови. Но это надо делать специальный анализ. А тут все признаки видны невооруженным глазом. И тем не менее состояние ребенка оценивается довольно точно. Этим и удобна шкала, поэтому ей и пользуются акушеры всего мира.

Счет идет на секунды

У моего малыша первая оценка была 7, потом 8. А что им делают, когда оценка низкая? Дают какие-нибудь лекарства?

Анна, Москва

— Действия врачей во время первичной реанимации новорожденных расписаны по секундам и определены приказом Министерства здравоохранения. На 20-й секунде мы должны сделать то-то, на 30-й — то-то, на 40-й — то-то... От того, насколько правильно мы будем в первые минуты действовать, зависит жизнь и дальнейшее развитие ребенка. Малышу отсасывают слезы из рта.

Если дыхание отсутствует или нерегулярное, энергично обтирают его пеленкой, слегка похлопывают по стопам, от одних этих воздействий дыхание обычно восстанавливается. Если же нет — дыхательным мешком или специальным аппаратом делают искусственную вентиляцию легких... Когда сердечная деятельность отсутствует или наблюдается брадикардия — редкие сердечные сокращения, ребенку делают наружный массаж сердца... Могут ввести лекарства, стимулирующую сердечную деятельность...

Кто поможет

Кто оказывает помощь новорожденному, врач-неонатолог?

Виктор, Нижний Новгород

— Неонатологи есть не во всех роддомах. Помощь умеет оказывать любой специалист, который принимает участие в родах: и акушер-гинеколог, и акушерка...

Загляните в выписку

Я что-то не помню, чтобы нам в роддоме говорили, какие оценки получили при рождении наши дети...

Ирина, Тверь

— Мамам их не только говорят, но и заносят в выписку для детской поликлиники, которую выдают на руки. Так что эту оценку можно прочитать там. Весь первый год врачи будут маму спрашивать, с какой оценкой по шкале Апгар родился ее ребенок. Дети, которые в момент рождения пережили сильное кислородное голодание, будут, конечно, требовать большего внимания врачей.

Десять баллов на первой минуте редко кто получает

Совместный труд

Получается, оценка по шкале Апгар — это оценка работы акушеров?

Светлана, Ярославль

— Отчасти да, оценка будет низкой, если ребенок получил травму. Но плод у нас тоже участвует в родах. И если он болен, неправильно развивался еще до рождения, то и родиться нормально он не может, значит, и роды будут тяжелыми. Так что это оценка все-таки не только труда акушера, но и состояния ребенка.

Подготовила Марина МАТВЕЕВА

Интересно

Идея пришла за завтраком

Шкалу Апгар создала американка, врач-анестезиолог Вирджиния Апгар. Первая женщина-профессор в истории Колумбийского университета, первая женщина-руководитель анестезиологического отделения, она в середине прошлого века занялась изучением, как себя чувствуют младенцы сразу же после рождения.

Идея шкалы, названной в ее честь, родилась у профессора за завтраком в больничном кафетерии, когда она отвечала на вопросы одного дотошного студента. Он долго расспрашивал ее, по каким признакам она определяет, насколько удачно прошли роды для ребенка. Вернувшись после разговора в кабинет, Вирджиния записала свои соображения по этому поводу. А в 1952 году на ежегодном конгрессе анестезиологов изложила их медицинской общественности.



ТЕЛЕДОКТОР

>>ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПЕРЕДАЧИ

Министерство связи Российской Федерации										ФС/П — 1																																																								
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="flex-grow: 1;"> <p>АБОНЕМЕНТ</p> <p>на газету _____</p> <p>(индекс издания) _____</p> <p>АиФ. Здоровье</p> <p>На 20__ год по месяцам</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table> <p>Куда _____ (почтовый индекс) _____</p> <p>Кому _____</p> <p style="text-align: right;">_____ линия отреза</p> </div> <div style="flex-grow: 1; border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;"> <p>ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА</p> <p>(индекс издания) _____</p> <p>АиФ. Здоровье</p> <p>На газету _____</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <td rowspan="2">Стоимость</td> <td rowspan="2">Подписки переплат- решовым</td> <td>руб.</td> <td>коп.</td> <td rowspan="2">Количество ком/плектов</td> </tr> <tr> <td>_____ руб.</td> <td>_____ коп.</td> </tr> </table> <p>На 20__ год по месяцам</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> <tr> <td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td> </tr> </table> </div> </div>												1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12													Стоимость	Подписки переплат- решовым	руб.	коп.	Количество ком/плектов	_____ руб.	_____ коп.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																																							
Стоимость	Подписки переплат- решовым	руб.	коп.	Количество ком/плектов																																																														
		_____ руб.	_____ коп.																																																															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																																																							
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">_____ город _____</td> <td style="width: 20%;">_____ село _____</td> <td style="width: 20%;">_____ область _____</td> <td style="width: 20%;">_____ район _____</td> <td style="width: 20%;">_____ улица _____</td> </tr> <tr> <td>_____ код улицы _____</td> <td>_____ дом _____</td> <td>_____ корпус _____</td> <td>_____ квартира _____</td> <td>_____ фамилия И. О. _____</td> </tr> </table>												_____ город _____	_____ село _____	_____ область _____	_____ район _____	_____ улица _____	_____ код улицы _____	_____ дом _____	_____ корпус _____	_____ квартира _____	_____ фамилия И. О. _____																																													
_____ город _____	_____ село _____	_____ область _____	_____ район _____	_____ улица _____																																																														
_____ код улицы _____	_____ дом _____	_____ корпус _____	_____ квартира _____	_____ фамилия И. О. _____																																																														

Уважаемые читатели!

Полную стоимость подписки на газету «АиФ. Здоровье» на 2010 год в вашем регионе (с учетом доставки) можно узнать по Объединенному каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Роспечать» и «Почта России» в почтовом отделении.

Для ветеранов и инвалидов ВОВ, бывших узников концлагерей, жертв незаконных политических репрессий, ветеранов и инвалидов боевых действий в Чечне и Афганистане, ликвидаторов чернобыльской аварии, инвалидов 1-й и 2-й групп – индекс **34179**.

Если вы уже являетесь нашим подписчиком, то, предъявив подписной абонемент за любой период второго полугодия 2009 г., вы сможете оформить льготную подписку на первое полугодие 2010 г. по индексу **32127** (в каталоге «Почта России» – индекс **24290**).

Для остальных читателей – индекс **32128** (в каталоге «Почта России» – индекс **24291**), но уже при продлении подписки в следующем полугодии вы сможете воспользоваться льготным индексом.

Удар в спину

По статистике, от остеохондроза страдает каждый третий житель нашей планеты старше 45 лет.

Остеохондроз – это заболевание, которое поражает межпозвоночные диски. В зависимости от того, какой отдел позвоночника оказался пораженным, остеохондроз делится на три типа.

● **Шейный остеохондроз.** Может проявить себя не только болями при повороте головы, но и онемением кистей и пальцев рук, головными болями, повышением артериального давления. Как правило, шейный остеохондроз поражает любителей читать в транспорте и тех, кто при работе за компьютером привык склонять голову низко к клавиатуре.

● **Грудной остеохондроз.** Часто проявляется болями в сердце, схожими с стенокардией. Поэтому порой больные безуспешно пытаются лечиться при помощи сердечных средств, запустив болезнь еще сильнее.

● **Поясничный остеохондроз.** Его обычные симптомы – боль в пояснице, ягодицах, ногах. Иногда неполадки в поясничном отделе позвоночника могут приводить к нарушениям мочеиспускания и работы половых органов. В основном жертвами поясничного остеохондроза становятся офисные работники и заядлые автолюбители. Дело в том, что в сидячем положении нагрузка на поясницу особенно сильна.

Для лечения остеохондроза применяют противовоспалительные и обезболивающие средства, рекомендуют ношение специальных корсетов и поясов.

Малахов + все мы



Понижаем холестерин

При повышенном холестерине очень важно соблюдать диету. Исключите из своего рациона животные жиры, заменив их растительными маслами. Замените жирное мясо диетическими куриными грудками. Исключите субпродукты. Ешьте больше овощей, фруктов и зелени. Раз в два-три в неделю ешьте рыбу. В дополнение к этому вам помогут два фитотерапевтических рецепта

- Две чайные ложки бессмертника залейте стаканом кипятка и дайте настояться. Пейте этот настой в течение дня по одной трети стакана. Курс – 2 недели. Через неделю перерыва повторите курс снова. А также в течение двух недель ешьте по 1 ч. ложке морской капусты в день. Через неделю повторите курс.

Лечим бронхит

Избавиться от бронхита можно, укрепив легкие. А поможет вам в этом следующее упражнение. Возьмите стакан с водой и тонкую трубочку. Сделайте медленный плавный вдох и дуйте в трубочку, опущенную в воду. Это выдох на сопротивление. Он улучшает работу легких, насыщает организм углекислым газом, от которого расширяются сосуды. Выполняйте это упражнение не менее 3–5 раз в день по 10–15 минут. Начинайте с 1 минуты, постепенно доводя до 15.

Калиновый мед от сердечных отеков

Протрите через сито 2 ст. ложки замороженной калины. Добавьте 1 ст. ложку цветочного меда и тщательно перемешайте. Принимайте в течение дня по 5 ч. ложек этой смеси на стакан теплой воды. Курс – 2 недели. Калина содержит большое количество калия, вытягивающего из организма лишнюю воду, что способствует спаданию отеков. Через месяц хроническая сердечная недостаточность начнет идти на убыль.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



**Светлана
Светличная:**

— Народная медицина складывалась веками, и я ее, конечно, очень ценю. Особенно все рецепты, в которых используется мед. Мед ведь полезен не только при простудных заболеваниях, он еще и сердечную мышцу укрепляет.

Хорошее здоровье для будущего!

Растягивающий пояс Dr. Disk – революционно новый подход к лечению грыжи межпозвоночных дисков, а также служит для поддержки поясничного отдела позвоночника. Пояс Dr. Disk работает по принципу уникальной системы воздушных полостей, которые, расширяясь, оказывают лечебное действие и в то же время снимают болевые ощущения благодаря снижению давления на межпозвоночные диски.



Характеристики Disk Dr.

- Помогает устранить причину грыжи межпозвоночного диска посредством принципа тракции;
- Обеспечивает быстрое облегчение боли;
- Делает возможной длительную тракционную терапию;
- Вы можете носить пояс под одеждой без отрыва от повседневных дел;
- Предотвращает смещение межпозвоночного диска.



Воротник

- Уменьшает болевые ощущения и восстанавливает поврежденные отделы, способствует скорейшему выздоровлению.

телефоны для консультации:
(495) 979-43-23, 955-17-97, 955-13-40
www.lskos.ru
117860, г. Москва, ул. Вавилова, 67,
ОГРН 10477995731124, Реалон

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

>> В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Формула успешной защиты от гриппа

Набор для лечения и профилактики гриппа

Альфарона
+ Ингарон



- ✓ Защищает от всех видов гриппа и ОРВИ
- ✓ Для профилактики применяется один раз в день
- ✓ Лечит грипп на любой стадии заболевания

Горячая линия: **(495) 221-80-80** www.pharmaclon.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Лицензия 99-04-000133 от 19 января 2006 г., ЛС - 001041 от 23.12.2005, ЛС - 001330 от 03.03.2006.

Реклама



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>>ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ НИКОТИНА ЗАЙМЕТ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА

Курение – яд. Это известно всем. Но почему же нам так трудно избавиться от этой отравы? И что нам в этом деле может помочь?

Слово нашему эксперту – заведующей отделом лечения табачной зависимости Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии имени Сербского, кандидату медицинских наук, доценту Ольге СПЕРАНСКОЙ.

Виноваты гены

Почему одни люди на дух не выносят табачный дым, а другим он «сладок и приятен»? Оказывается, природа этой вредной зависимости – не столько социальная, сколько биологическая. В человеческом организме может присутствовать так называемый ген курения, тесно связанный с нарушениями обмена веществ, отвечающих за регуляцию настроения и поведения. Этот «табачный» ген чаще встречается у людей, склонных к депрессиям, нервным срывам, тревожности, психологической нестабильности. Неслучайно среди курильщиков таких – 70%. Поскольку табакокурение генетически предопределено, дети курящих родителей находятся в зоне повышенного риска. Причем самая сложная, трудно поддающаяся лечению форма зависимости от никотина – психосоматическая – обнаруживается именно у людей, воспитанных в семьях, где курили оба родителя, и особенно – матери.

Вдвойне опасно, если женщина курит во время беременности. Помимо того, что этим она наносит вред здоровью ребенка, она приучает малыша к никотину еще в утробе. Психосоматическая форма табачной зависимости может проявиться у человека не обязательно в юном возрасте, но и в 20, и в 30 лет, и даже позднее. И именно из таких людей впоследствии получаются самые злостные курильщики, которые самостоятельно не могут расстаться с сигаретой и нуждаются в помощи нарколога.

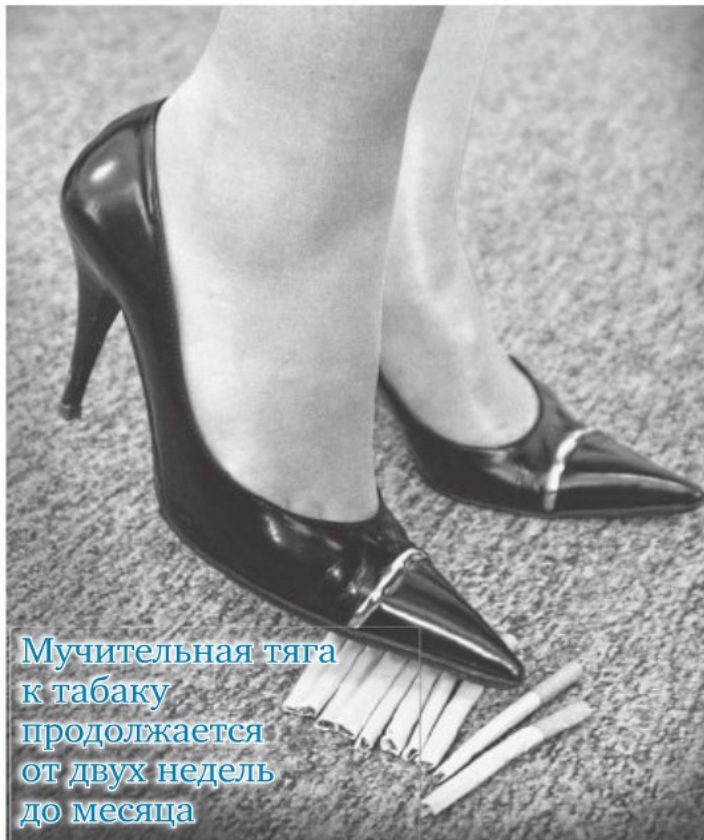
Помощь: на время или навсегда?

Никотин – универсальный адаптоген, помогающий эффективно приспособиться к самым разным ситуациям. Поэтому у многих людей есть оправдания собственной табачной зависимости. Одни курят для того, чтобы лучше заснуть, другие – чтобы быстрее проснуться. Одни это делают для того, чтобы улучшить пищеварение, другим сигарета помогает успокоиться.

Но в качестве адаптогена никотин работает лишь первое время. Потом, когда к нему возникает привыкание, никотин ни с одной из этих задач уже не справляется, а только вредит организму. Есть множество гораздо более подходящих способов для решения любой из этих проблем. Они куда эффективнее помогают адаптироваться к стрессовым ситуациям. Существуют также методы психологической адаптации и реабилитации.

Многие люди бросают курить самостоятельно, другие прибегают к помощи антиникотиновых пластырей и специальных фармпрепаратов, в том числе гомеопатическим. Можно использовать натуральные препараты общерегулирующего свойства, витамины, раститель-

Брось сигарету



Мучительная тяга
к табаку
продолжается
от двух недель
до месяца

ные адаптогены. Помогут физические нагрузки и закаливание. В крайнем случае, можно обратиться к наркологу.

Форма и содержание

В Институте Сербского были выделены три основные клинические формы табачной зависимости. Они базируются на том, как именно человек реагирует на первую в своей жизни затяжку. Итак, **первая форма носит название гиперреактивной**. Так на сигареты реагируют примерно 10–15% людей. При вдыхании первой же струйки табачного дыма у них возникают крайне неприятные физические ощущения: головокружение, тошнота, головная боль, иногда – рвота, а также психологический дискомфорт (чувство страха, беспокойство, тревожность). Это самая благополучная категория людей, поскольку именно эти 10–15% неудавшихся курильщиков, как правило, никогда в жизни больше не делают второй попытки.

Вторая, самая распространенная группа – около 70% – в момент своего первого курения переживает **диссоциативную форму реагирования на табачный дым**, при которой физиология и психика воспринимают происходящее абсолютно по-разному. То есть у впервые закурившего человека присутствуют все те же неприятные ощущения (головокружение, тошнота, сбой дыхания, потливость и прочее), но вместе с тем он испытывает непонятные, но очень приятные чувства: успокоения, расслабленности, душевного комфорта, психологической защищенности. У этой категории людей рано или поздно появ-

вится желание вновь испытать эти приятные психологические ощущения. И впоследствии они, скорее всего, закурят и получат табачную зависимость.

Третья форма реагирования – ареактивная, которая встречается у 10–15% людей – дает самую серьезную табачную зависимость, справиться с которой труднее всего. Такие люди, впервые закуривая, не испытывают никакого физического дискомфорта и делают это так естественно, словно бы курили всегда.

Вывод таков: люди из первой группы, скорее всего, не закурят никогда, из второй – вероятно, вернутся к сига-

ретам через какой-то срок (обычно через 1–3 года), а представители третьей категории станут отчаянными курильщиками с первого же дня. Причем выйдут на большое количество выкуриваемых сигарет в день буквально в первый же месяц курения.

Время прощаться

Мучительная тяга к табаку продолжается от двух недель до месяца. Это самый трудный период. Полное очищение организма от никотина займет от 6 месяцев до года. Будьте готовы к тому, что срывы, скорее всего, будут. Ведь табачная зависимость – это не просто вредная привычка, а хроническое заболевание. Самая главная ошибка – если случился срыв, обвинять себя в отсутствии силы воли. Нужно просто все начать сначала.

В период расставания с сигаретами пища обязательно должна быть легкой и витаминизированной, с большим количеством аскорбиновой кислоты (цитрусы, сладкий перец, шпинат, смородина). Следует налегать на зеленые овощи – капусту, салат и т. д. Никотин – блокатор нашего естественно-го аппетита.

Когда человек бросает курить, то в первое время у него возникает непреодолимое желание наброситься на высококалорийную, быстроусвояемую пищу, особенно на сладости. Но таких продуктов нужно постараться избегать. Лучше пить свежие соки, есть фрукты и подкисленную пищу (например, салаты с лимонным соком). Это поможет затормозить чрезмерную тягу к сладкому.

Также известно, что все овощи семейства пасленовых (картофель, помидоры, баклажаны, перец) очень богаты никотиновой кислотой, дефицит которой очень остро ощущает человек, бросивший курить. Поэтому эти продукты обязательно должны быть на столе. Когда нестерпимо хочется курить, нужно занять чем-нибудь рот: семечками, леденцами, жвачкой. Мысленно отвлечься помогут книги, кроссворды, кинофильмы. Можно прополоскать рот слабым раствором перекиси водорода (5 капель на стакан воды) или съесть что-нибудь кислое. Удачи!

Подготвила
Елена АМАНОВА

**КУРИ
МАЛО**

С ЖЕВАТЕЛЬНЫМИ
ФРУКТОВЫМИ
ПАСТИКАМИ БЕЗ
НИКОТИНА

«*Курить мало теперь
не только просто,
но и вкусно!*»



КУРИ МАЛО®
ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ПАСТИКИ
КОНТРОЛЬ НАД КУРЕНИЕМ

СПРАШИВАЙТЕ В МАГАЗИНАХ
И АПТЕКАХ ГОРОДА

Создано по заказу ООО «Смолес» г. Смоленск №06.01.12 912.01.00052.18.09 от 23.10.2009

ИЗДАНИЕ 2010

КАЛЕЙДОСКОП

>>В СРЕДНЕМ МУЖЧИНЫ ЖИВУТ НА 12,5 ЛЕТ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ

Мужчины думают о сексе
каждые 52 секунды,
женщины – раз в день.

Примерно в 7 раз больше
чистого алкоголя в год
употребляет среднестатистический
мужчина по сравнению
со среднестатистической
женщиной.

В 2 раза меньше книг читают
мужчины по сравнению с женщинами.

В 3 раза меньше слов ежедневно
произносят мужчины по сравнению
с женщинами. В результате зоны,
отвечающие за речь, эмоции
и память, в мозге мужчины
уменьшаются.

Умение справляться с
домашними делами – самое
ценное мужское качество.
Так считают большинство
женщин.

Мужчины

в цифрах
и фактах



61,4 года – средняя
продолжительность
жизни мужчин, у женщин –
73,9 года.

В 3 раза реже
мужчины обращаются
к врачам по сравнению
с женщинами.

При виде блондинки мужчины
в буквальном смысле теряют
голову. Их мозговая деятельность
сокращается, IQ снижается,
познавательные способности
притормаживаются.

59% российских
мужчин курят.

На 28% больше зарабатывает
средний мужчина в сравнении
со средней женщиной.

На 10,6 миллиона мужчин меньше,
чем женщин в России.

ЧИТАЛИ?



Сюзанна Фрелих.
Искусство худеть
с удовольствием
/Пер. с нем. –
М.: Текст.

Ироничная немецкая телеведущая не постеснялась дать своей книге подзаголовок «Из опыта толстушки». Довольно долго фрау Сюзанна испытывала на себе особенности разнообразных диет, худела и по аткинсам, и по монтиньякам, и еще по куче прочих диетологических гуру. Но в итоге пришлось нарабатывать личный опыт и даже... писать интимные письма проблемным зонам своего тела. Процесс легко проследить по названиям глав: «Мой дневник, или 20 килограммов за 15 недель», «Одежда, или Ради чего мы садимся на диету», «Унижения и неприятности, о которых почему-то молчат женские журналы», «Мужья, дети и другие помехи при похудении». Главное в этой книге – личная история, которая завершилась полным и ошеломляющим успехом. «В данный момент я – стройная, и даже сейчас, когда пишу эти слова, не перестаю удивляться этому факту. Ведь к тому, что ты толстая, привыкаешь. Но факт остается фактом: я – стройная... Пусть эта фраза будет моим клятвом, потому что она гарантирует, что и через пять месяцев, когда моя книга выйдет в свет, я все еще буду стройной, уже хотя бы для того, чтобы не выглядеть законченной непоследовательной идиоткой...»



Нэнси Аманда Рэдд.
Я так устроена:
Body drama
/Пер. с англ. –
М.: ЭКСМО.

«Время от времени мне приходится развешивать страхи юных пациенток, объясняя, что не существует одного типа нормы, и что влагалище, грудь и другие части тела бывают самых разных форм и размеров. Каким бы шокирующе-откровенным ни показалось содержание книги, она отражает те вопросы, с которыми я сталкиваюсь каждый день», – пишет в предисловии автор. Современные барышни развиваются быстро, вступают во взрослую, в том числе и интимную жизнь рано, но задавать сложные вопросы мамам о строении себя любимой не торопятся. Обычно источники информации становятся более опытные подружки, которые, скорее всего, тоже не слишком «в курсе». Эта необычная, даже смелая книга, где все-все-все не только рассказано, но и показано, может стать помощником и советчиком в самых сложных интимных проблемах. Что делать, если ты стесняешься своего тела? Или потеешь больше других? Или одна грудь больше другой и вся кожа в растяжках, а месячные протекают тяжело и долго? Говорить об интимной жизни с детьми у нас не принято, зато можно оставить такую книгу на столе для взрослой дочери.



Лэнс Армстронг.
Возвращение
к жизни: о спорте
и победе над раком
/Пер. с англ. –
М.: Альпина нон-фикшн.

«Когда мне исполнилось двадцать пять, у меня обнаружили рак яичка и я был на волосок от смерти. Смерть – не тема для светской беседы, как и рак, операция на мозге или то, что находится ниже пояса. Но я не собираюсь с вами любезничать, я хочу рассказать вам всю правду», – так начинается свою книгу Лэнс Армстронг. Он – личность легендарная, известен миллионам спортивных болельщиков как знаменитый гонщик, семикратный триумфатор «Тур де Франс». Теперь его знают и те, кто от спорта далек. Армстронг сумел победить рак. Ситуация была трагическая – диагноз поставили поздно, когда болезнь была уже сильно запущена. Так что оставалось надеяться на искусство врачей, достижения современной медицины и собственную силу духа. Вот уж с чем с чем, а с этим у Лэнса все нормально, слабости и слабовольные чемпионы не становятся. Своим выздоровлением сам он считает фантастическим везением. Ну и, конечно, результатом упорных усилий. Именно об этом его страстная темпераментная книга, которая никого не оставит равнодушным, а возможно, и заставит взглянуть на свои проблемы иначе.

Клариса ПУЛЬСОН



АЗБУКА ВКУСА

>> ЖГУЧИЙ ОВОЩ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Все по чесноку!

В Древнем Египте чеснок был обязательным компонентом меню рабов, задействованных на строительстве пирамид.

Чеснок добавляли к похлебке вовсе не для того, чтобы придать ей пикантность и сделать ее более вкусной. Просто мудрые египетские жрецы догадались о профилактических свойствах чеснока.

Рабы, которые получали чесночную добавку, реже болели и дольше жили и тем самым экономили хозяйские средства, ведь покупать чеснок было намного дешевле, чем новых работников. Впрочем, египтяне вовсе не считали чеснок исключительно плебейским овощем. «Главных обитателей пирамид» — фараонов, полагалось хоронить с головкой чеснока. Считалось, что этот овощ может пригодиться по дороге в загробный мир.

Основной источник чесночного запаха — ростки зубчиков

От простуды и злых духов

В Средние века чеснок пользовался не меньшим уважением. Рыцари, трубадуры, знатные дамы и простые крестьяне непременно носили с собой зубчик чеснока, чтобы защититься от дурного глаза и прочей нечисти. Современные исследователи считают, что это поверье тоже связано с тем, что люди смутно догадывались о лечебном действии чеснока. Ведь во времена мрачного Средневековья свято верили в то, что причина всех болезней — глаза и козны дьявола.

Интересно

Итальянские ученые установили, что диета, богатая чесноком, луком и некоторыми родственными растениями, существенно снижает вероятность возникновения некоторых типов злокачественных новообразований. Но кулинарная обработка этого овоща сильно снижает его противоопухолевую активность. Как установили ученые, чтобы полностью заблокировать антираковый потенциал чеснока, достаточно лишь 45 секунд его поджаривать или варить. И все же чесночная активность может быть сохранена, если перед тепловой обработкой его нарезать или выжать через чесночницу, а затем подержать на воздухе не менее 10 минут. Объясняется это тем, что ферменты, покидая поврежденные клетки, вступают в реакцию с воздухом. В результате получается вещество, которое укрепляет антиопухолевый иммунитет. Химическая реакция прекращается, как только ферменты подвергаются термообработке.



Photo/PhotoPress.ru

Чесночные рецепты

Благодаря своим полезным свойствам, головка чеснока может заменить целую аптечку:

- При упадке сил рекомендуется принимать перед едой по 1 ст. ложке измельченного чеснока, сваренного с медом.
- Если у вас насморк, подышите над чесночным настоем. Растолките несколько зубчиков чеснока, положите в маленькую кастрюлю с толстым дном, залейте стаканом воды и подержите в течение 20 минут на слабом огне. В слегка остуженный чай добавьте 1 ч. ложку лимонного сока и перемешайте. Дышите над паром, пока настой не остынет.

➤ При простуде, кашле и боли в горле поможет чесночный отвар. Чтобы его приготовить, необходимо в эмалированную кастрюлю влить один стакан с четвертью воды и, когда она закипит, добавить четвертую часть чайной ложки крупно нарезанного чеснока. Прокипятить в течение 5 минут на слабом огне, затем снять с огня, накрыть крышкой и остудить в течение 45 минут. Отвар процедить и пить по полстакана один раз в день.

➤ Средство от мозолей: нарезать зубчики чеснока тонкими пластинами и при помощи пластыря закрепить их на мозоли, оставив на ночь.

Кстати

- Греки считали чеснок пищей бедняков, поэтому в храмы Афродиты не пускали людей с запахом чеснока.
- Ресторан Garlic в Сан-Франциско подает своим посетителям более тонны чеснока каждый месяц. В десертное меню входит мороженое с чесноком, а в списке вина значится Chateau de Garlic. Их девиз: «Мы приправляем наш чеснок едой!»
- Больше всего чеснока едят в Юго-Восточной Азии.
- 20% сахара содержится в чесночном соке. Так что чеснок — один из самых сладких овощей. Мы просто не чувствуем этого из-за жгучих веществ, содержащихся в нем.
- На 10% снижает уровень вредного холестерина в крови регулярное употребление чеснока.
- В Торонто считается противозаконной езда в общественном транспорте, если вы перед этим ели чеснок.

Благодаря аллицину чеснок стал любимым овощем культуристов. Дело в том, что это вещество способствует наращиванию мышечной массы. Конечно, не так эффективно, как стероиды, но зато без вреда для организма. Правда, для того чтобы бицепсы и трицепсы начали увеличиваться в объеме, нужно съедать не менее четырех зубчиков чеснока в день и не пренебрегать тренировками.

А еще аллицин способен улучшить деятельность мозга, нормализовать работу нервной системы и повысить работоспособность.

Впрочем, аллицин — далеко не единственная полезная составляющая чеснока. В этом овоще много витамина А (нужен для зрения, здоровья кожи и слизистых оболочек), витамина РР (спасает от бессонницы и депрессии), витамина D (необходим для того, чтобы организм усваивал кальций и фосфор) и витаминов группы В (без них волосы редуют, а на коже появляются угри и прыщи).

Александра ТЫРЛОВА

Чем заесть?

Главное достоинство и одновременно недостаток чеснока — его специфический аромат. Если блюда, приправленные чесноком, пахнут вполне аппетитно, то дыхание того, кто их ел, способно отпугнуть не только бактерий и микробов, но и всех окружающих.

К сожалению, полностью избавиться от последствий поедания чеснока вряд ли удастся, но можно попробовать их уменьшить. Вот продукты, которыми принято заедать чеснок, чтобы освежить дыхание:

- **Лимон и кинза.** Считается, что, если помимо чеснока добавить в блюдо эти продукты, запах не появится.

- **Тмин и базилик.**

На Востоке этими приправами полагается заканчивать любую трапезу. Говорят, что после такой «закуски» ничто не будет мешать поцелуям.

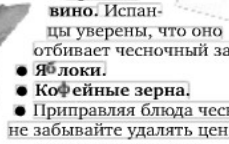
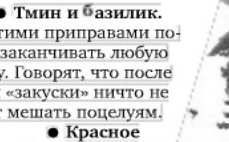
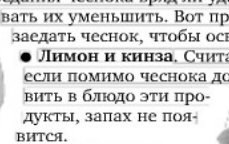
- **Красное вино.**

Испанцы уверены, что оно отбивает чесночный запах.

- **Яблоки.**

- **Кофейные зерна.**

Приправляя блюда чесноком, не забывайте удалять центральные ростки из каждого зубчика. Они — основной источник запаха.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

>>> У ПОСТПРАЗДНИЧНОЙ ТРЕНИРОВКИ СВОЯ ЗАДАЧА: УСКОРИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Нет ничего страшнее

для худеющей женщины,

чем праздники: Новый

год, Масленица, день

рождения... Застолье

везде – дома, на рабо-

те, у родственников.

Неужели все успехи

по утончению талии –

насмарку?!

НЕТ, нет и еще раз нет! Давайте поставим себе на службу некоторые научные исследования. Ученые считают, что поступившая в организм еда превращается в жир не сразу, а спустя 2–3 дня. Значит, у нас есть как минимум один день, чтобы принять меры. И если следующий день после неумеренного пиршества вы начнете со сбалансированной зарядки, вам удастся компенсировать последствия вчерашнего обжорства.

Правила тренировки

1. Не старайтесь на следующий день после застолья тренироваться особо интенсивно. Скорее всего, вы чувствуете себя разбито, набрали лишний вес за счет соленого и напитков, так что на полноценный тренинг у вас не будет сил. Тем более что у постпраздничной тренировки своя задача: не сжечь калории, а ускорить обмен веществ, чтобы организм успешно переработал и вывел лишнее.

2. Постпраздничная тренировка – не замена активного образа жизни, а дополнение к нему. Двигаться надо не только после того, как переели, а регулярно.

3. Сразу после пробуждения сосчитайте свой пульс, прибавьте к нему 30 ударов. С такой частотой пульса должна пройти основная часть постпраздничной тренировки. Постарайтесь, чтобы вся тренировка в целом заняла не менее 50 минут, лучше 60. Разминку и релаксацию повторять не надо, а вот основную часть повторите 2 или 3 раза, тогда наберется необходимое время.

4. Вполне возможно, что после вчерашнего застолья вам не хочется завтракать. Отлично! Выпейте стакан воды, чашку чая или кофе, потренируйтесь, а спустя полчаса-час после тренировки перекусите чем-нибудь легким – фруктами, кисломолочными продуктами и т.п. Легким, потому что скоро обед!

Двигаться надо не только после того, как переели, а регулярно

Зарядка после обжорства

Разминка

1. Лежа на спине, выпрямитесь так, чтобы позвоночник и голова находились на одной линии. Вытяните руки над головой, выпрямите ноги. Потянитесь пальцами ног в одну сторону, пальцами рук – в другую. Почувствуйте приятное напряжение во всем теле и расслабьтесь.

Повторить 6 раз.



2. Сядьте на пол, ноги прямые, но в комфортном положении (то есть колени могут быть согнуты). Потянитесь подбородком сначала к одному плечу, потом к другому, затем опустите голову на грудь. Наклонитесь вперед, стараясь дотронуться руками до ступней, пальцы ног при этом тяните на себя. Расслабьтесь.

Повторить 4 раза.



3. Встаньте, ноги на ширине плеч, поднимите руки в стороны и вверх. Потянитесь за пальцами рук, не запрокидывая голову, прогните спину и разверните плечи. Вдохните как можно глубже, затем выдохните и расслабьтесь, опустив руки.

Повторить 4 раза.

Теперь ваши мышцы получили заряд адреналина, а легкие проветрились и готовы к движению. Переходим к следующей части.



Повторить 15–25 раз.



Повторите 10–20 раз.



Повторить 20–30 раз.

Основная часть

1. Возьмите стул, встаньте к нему спиной. Поставьте ноги чуть шире плеч, спина ровная, руки на пояс или на бедра. Садитесь на стул и вставайте без помощи рук. Не сутультесь, смотрите перед собой, при подъеме тяните вперед подбородок. Если очень тяжело, в момент вставания помогите себе руками и сразу же верните их на пояс.

2. Поставьте ноги на ширину плеч, спина ровная, руки опущены. Наклонитесь вперед, вытягивая живот, и потянитесь пальцами рук к полу. Старайтесь держать колени прямыми, если не получается – слегка согните. Почувствуйте напряжение в ягодицах и мышцах задней поверхности бедра. Выпрямитесь.

3. Поставьте ноги на ширину плеч. Руки согните в локтях так, чтобы сжатые ладони были около плеч. Поворачивайте корпус из стороны в сторону, стараясь, чтобы таз при этом оставался неподвижным. Для этого надо напрячь



Повторить 20–30 раз.



Повторить 15–25 раз.



Повторить 15–25 раз на каждую ногу.

живот и ягодицы, слегка согнув колени.

4. Примите положение, как для предыдущего упражнения. Наклонитесь из стороны в сторону, как бы пытаясь дотянуться согнутым локтем до колена. При этом активно двигайте тазом, отводя его по возможности дальше в сторону, противоположную наклону. Слегка сгибайте ногу, в сторону которой делаете наклон.

5. Встаньте лицом к стулу или стене, обопритесь на них обеими руками. Одну ногу согните в колене. Плавнo отводите ее пяткой назад как можно дальше, как будто открывая пяткой дверь. Нога в колене не разгибается до конца, старайтесь, чтобы голень все время была параллельно полу. Расслабьте поясницу и не дергайте ее, втяните живот, почувствуйте напряжение ягодицы и бедра. Затем поменяйте ногу.

6. Поставьте ноги заметнo шире бедер. Одну ногу разверните так, чтобы ее пятка смотрела на центр стопы другой.

Поверните корпус и плавнo, неторопливо наклонитесь к развернутой ноге, как бы стараясь дотянуться до нее обеими руками. Можете слегка согнуть колени. Почувствуйте напряжение с внутренней стороны бедра. Затем поменяйте ноги.

7. Опуститесь на спину, ноги поднимите на сиденье стула или дивана. Руки за головой. Тянитесь вперед подбородком и грудью, отрывая от пола плечи и по возможности лопатки. Ни в коем случае не тяните себя руками за голову, просто поддерживайте ее, чтобы не уставала шея. Поясница прижата к полу и не дергается.

Осилили? Ну а теперь самое время расслабиться!



Повторите 10–15 раз.

Релаксация

Это медленные, успокаивающие упражнения, каждое из которых следует выполнять от 30 секунд до 2 минут.



2. Перевернитесь на спину. Подтяните согнутые ноги к груди, обхватите их руками. Опустите подбородок на грудь. Слегка покачайтесь на спине, как мячик. Это расслабляет позвоночник и ставит на место позвонки.

3. Лежа на спине, поднимите вверх руки и ноги, расслабьте их и мелко-мелко потрясите. Это разгружает локтевые и коленные суставы, уменьшает риск варикоза. Не напрягайтесь, не поднимайте голову с пола.

Элина ДРЕВИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Светлана Светличная:

– Мое любимое упражнение – из позы «березка» достать ногами до пола за головой, потом опять «выпрямиться в «березку». Так я «качаюсь» раз десять. Это занимает всего несколько минут, но хорошо действует на позвоночник. Также важны упражнения для укрепления коленей.



НАША ЭКСПЕРТИЗА

>>>ПРОБЛЕМЫ С ПОЗВОНОЧНИКОМ ВОЗНИКАЮТ У 80% ЛЮДЕЙ

С возрастом наш организм становится все более и более уязвимым: у многих людей начинает повышаться артериальное давление, появляются головные боли, отдышка, но чаще всего беспокоят боли в суставах, спине и шее.

Болезни позвоночника, такие как остеохондроз и спондилоартроз – одни из самых распространенных заболеваний в мире. Известно, что боли в спине на том или ином этапе жизни испытывают 80% людей. Нарушения со стороны костно-мышечной системы являются первостепенной проблемой для людей пожилого возраста, поскольку существенно влияют на качество и продолжительность жизни. Важно отметить, что заболевания опорно-двигательного аппарата у пожилых встречаются вдвое чаще, чем заболевания сердечно-сосудистой системы. Однако не надо думать, что остеохондроз – прерогатива людей старшего возраста. К сожалению, боль в спине довольно часто испытывают и молодые люди. Этому способствует современный образ жизни, в частности растущая тенденция к длительному пребыванию в неблагоприятных фиксированных позах, отсутствие нормальной двигательной активности, неправильное питание. При этом происходит чрезмерная на-

Боль – «страж здоровья»

Рекомендации по лечебной физкультуре при остеохондрозе позвоночника

Комплекс лечебной гимнастики в остром периоде

И. п. лежа, валик под ногами. Сгибание и разгибание стоп и пальцев кистей в кулак.



И. п. лежа, левая нога согнута в колене.

Сгибание и разгибание правой ноги, скользая пяткой по постели. После 8-10 повторений – то же другой ногой.



И. п. лежа, валик под ногами. Поочередное поднимание рук вверх.



И. п. лежа, левая нога согнута в колене.

Отведение правой ноги в сторону. После 8-10 повторений – то же другой ногой.



И. п. лежа, валик под ногами. Поочередное выпрямление ног в коленях, опираясь бедрами о валик.



И. п. лежа, ноги согнуты. Поочередное сгибание согнутых ног к животу.



И. п. лежа, ноги согнуты. Поочередное отведение коленей в стороны.



грузку на отдельные его структуры и прежде всего на межпозвоночные диски и суставы позвоночника, соединяющие между собой отдельные позвонки (дуготростчатые суставы), и как следствие – развитие болезни.

Основными факторами, ведущими к развитию дегенеративных заболеваний позвоночника, признают неправильное строение тела (нарушение

осанки, врожденная дисплазия суставов), слабость мышц спины, избыточный вес, ожирение, травмы и т. д. В последнее время все больше говорят о наследственной природе этого недуга: если биохимические свойства хрящевой ткани генетически слабые, межпозвоночный диск хуже переносит нагрузку и быстрее изнашивается. В большой опасности люди в возрасте от 25 до 49 лет,

жизнь которых связана с максимальными нагрузками, кто много времени проводит за рулем автомобиля, занимается тяжелым физическим трудом или профессиональным спортом. Не проходят бесследно и любые травмы позвоночника. Но самую большую группу риска составляют люди, ведущие малоподвижный образ жизни и имеющие избыточный вес.

Будьте внимательны, если у вас появились следующие симптомы:

- мурашки в руках, онемение и боли в шее, затылке;
- головные боли, головокружение – это, возможно, про-

блема шейного отдела позвоночника;

- затруднение дыхания, неприятные ощущения между лопаток, боли в грудном отделе – это, возможно, проблема грудного отдела позвоночника;
- тяжесть в пояснице, онемение в ногах, периодически сводит икры ног – это, возможно, проблема поясничного отдела позвоночника.

Помните: в случаях возникновения боли, которую в Древней Греции считали «стражем здоровья», в частности, боли, проявляющейся в спине, желательно не увлекаться самолечением, так как в каждом конкретном случае необходимо уточнение диагноза. Это может сделать ваш лечащий врач, к которому вам следует вовремя обратиться.

Мнение эксперта

А.С. НИКИФОРОВ, д. м. н., профессор кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, Москва:

– **ОСТЕОХОНДРОЗ** позвоночника и спондилоартроз в настоящее время встречаются очень часто, при этом нередко проявляются уже у молодых людей. Этому способствует меняющийся образ жизни человека и, в частности, растущая тенденция к длительному пребыванию в неблагоприятных фиксированных позах. А эффективность лечения далека от желаемого результата из-за позднего обращения больного за помощью к врачу-специалисту. Своевременная диагностика заболевания на ранних его стадиях позволяет обеспечить адекватное лечение и дает возможность если не вылечить заболевание, то предупредить его дальнейшее прогрессирование и инвалидизацию больного. Так, при остеохондрозе и спондилоартрозе позвоночника раннее назначение специальных реабилитационных мероприятий, а также препаратов, способных повлиять на обменные процессы в хрящевой ткани (хондропротекторов), может значительно улучшить течение болезни и повысить качество жизни пациента.

ОСТЕОХОНДРОЗ. СКАЖИ БОЛЕЗНИ НЕТ

У вас болит спина. Доктор ставит диагноз – спондилоартроз, остеохондроз, радикулит, люмбаго, ишиас. Что же делать? Современная медицина предлагает следующий алгоритм лечения.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ локальных болей в том или ином отделе позвоночника необходимо обеспечить щадящий двигательный режим, в первую очередь иммобилизацию пораженных отделов. Так, при болях в шее показано ношение специального воротника. Шанс, при болях в пояснице – пребывание в постели в течение нескольких дней (лучше два-три дня полежать, чем неделю ползать) и ношение корсета. Следует помнить, что длительное ношение корсета требует регулярных занятий ЛФК, так как длительная иммобилизация может способствовать гипотрофии мышц и потере костной массы позвоночника (развитию остеопороза).

Неоценимую роль в лечении остеохондроза играют медикаментозные методы лечения. Они направлены на снятие боли, снижение напряжения мышц спины (мышечного спазма) и нормализацию нарушенного обмена в пораженном межпозвоночном диске. Для быстрого и эффективного уменьшения боли используют простые анальгетики (парацетамол), нестероидные противовоспалительные препараты и мышечные релаксанты, т. е. препараты, уменьшающие спазм

мышц спины. Кроме анальгетиков, в остром периоде местно используют сухое тепло (горчичники, перцовый пластырь) и раздражающие мази и кремы. При необходимости врачом проводятся новокаиновые блокады в болезненные точки. Эти лечебные мероприятия очень важны, так как позволяют достаточно быстро излечить пациента от боли и облегчить его состояние, но, к сожалению, они не решают проблемы, лежащей в основе болезни. Боль и мышечный спазм – это только вершина айсберга. Основное – это разрушительные процессы, происходящие в структурах позвоночника. Поэтому все большее значение в лечении остеохондроза и спондилоартроза придается назначению лекарственных препаратов, способных подавлять процессы разрушения хрящевой ткани межпозвоночного диска и других структур позвоночника, тем самым препятствуя дальнейшему прогрессированию остеохондроза и спондилоартроза. К таким лекарственным препаратам в первую очередь относят хондроитин сульфат и глюкозамин – вещества, являющиеся естественными компонентами хрящевой ткани. Хондроитин сульфат и глюкозамин способны встраиваться в структуру хряща межпозвоночного диска, укреплять его и подавлять процессы разрушения. Препарат АРТРА производит американской компании «Юнифарм, Инк» содержит оптимальную лечебную дозировку – 500 мг хондроитин

сульфата и 500 мг глюкозамина. Исследования последних лет доказали более высокую лечебную эффективность совместного применения этих веществ, так как они дополняют и усиливают полезное действие друг друга. Препарат АРТРА уже седьмой год активно используется российскими медиками для лечения дегенеративных заболеваний опорно-двигательного аппарата и прекрасно зарекомендовал себя как среди врачей, так и среди пациентов. АРТРА оказывает положительное влияние на обмен в хрящевой ткани межпозвоночных дисков и межпозвоночных суставов, улучшает насыщение хрящевой ткани водой, повышает эластичность межпозвоночных дисков, способствует замедлению прогрессирования остеохондроза и спондилоартроза. Кроме того, что весьма важно, препарат АРТРА оказывает эффективное обезболивающее действие, которое проявляется не сразу, как у нестероидных противовоспалительных препаратов, но зато носит стойкий характер, и это его действие сохраняется в течение нескольких месяцев после окончания курса лечения. Традиционно используемые для снятия боли нестероидные противовоспалительные препараты могут вызывать ряд нежелательных побочных явлений со стороны желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, свертываемости крови и т. д. Их прием требует тщательного врачебного контроля. В отличие от них

прием АРТРА абсолютно безопасен – переносимость АРТРА очень хорошая, препарат прекрасно сочетается с другими лекарственными средствами. Кроме того, в ряде исследований было установлено, что применение АРТРА у больных с дегенеративными заболеваниями опорно-двигательного аппарата в сочетании с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ишемической болезнью сердца, артериальной гипертензией) улучшает течение последних. У этих пациентов, в отличие от больных, лечившихся только обезболивающими препаратами, отмечены улучшение показателей

электрокардиограммы и стабилизация артериального давления. Результаты клинических исследований препарата АРТРА и опыт применения ревматологами России были отражены в многочисленных публикациях в специализированных медицинских изданиях.

Вывод ученых был однозначным: препарат АРТРА является перспективным препаратом для эффективного лечения остеоартроза и других заболеваний, связанных с дегенерацией хряща (остеохондроза), особенно если у больного есть другие серьезные заболевания.

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ БАЗИСНОЙ ТЕРАПИИ ОСТЕОАРТРОЗА И ОСТЕОХОНДРОЗА



- Оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие
- Улучшает функциональное состояние суставов
- Позволяет снизить дозу или полностью отменить принимаемые больным НПВП
- Тормозит процессы разрушения и стимулирует процессы восстановления хрящевой ткани
- Оказывает стойкий лечебный эффект в перерыве между курсами лечения
- Экономически выгодный курс лечения

ARTRA
артра

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОКАЗАНА КЛИНИЧЕСКИМИ ИССЛЕДОВАНИЯМИ
спрашивайте в аптеках вашего города

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

>>ВОСЕМЬ ПРИЧИН СЕСТЬ НА РЫБНУЮ ДИЕТУ

Полезные жирные кислоты
омега-3 в самых незначитель-
ных количествах содержатся
в говядине и птице, зато
рыба – настоящий клад
этих нужных веществ.

Чем больше морепродуктов будет
на вашем столе, тем лучше станет
самочувствие.

Диетолог. Богатая рыбой диета способ-
на сделать тело более чувствительным
к сигнализатору голода – лептину. Это
вещество, вырабатываемое жировой
тканью, сообщает нам о наступлении
насыщения.

Однако у больных ожирением орга-
низм перестает обращать внимание на
сигнал: «Остановись, ты уже сыт!», а
потому лептина вырабатывается боль-
ше – в бесплодной попытке восстано-
вить баланс. Хотите стать малоежкой?
Ешьте больше рыбы, и вы не заметите,
как сбросите лишний вес, утверждают
диетологи из Миннесоты. Кстати, ранее
проведенные исследования показали
взаимосвязь снижения уровня лептина
и снижения риска сердечных заболева-
ний. А вот повышенный уровень лепти-
на – фактор, приводящий к увеличению
риска образования тромбов, наступле-
ния инфарктов и инсультов.

Педиатр. Дети, в семьях которых
часто готовят жирную рыбу, имеют в
четыре раза меньший шанс заболеть
астмой, чем их сверстники, которые

Рыбный день



Морепродукты
снижают риск
развития
слабоумия
на 34%

редко едят такую рыбу. Жирные кисло-
ты ряда омега-3 поистине всемогущи.
Они как успокоительное действуют на
гиперактивных детей, имеющих про-
блемы с учебой в школе. Нескольких
месяцев рациона, богатого рыбой, – и у
шалунов в дневнике появляются пятер-
ки и за прилежание, и за успеваемость.

Геронтолог. Японки, давно удержи-
вающие пальму первенства по продол-

жительности жизни во всем мире,
недавно взяли новую высоту –
85-летний рубеж. Японские мужчины
живут в среднем меньше женщин
(78,32 года), но дольше, чем мужчины
в других странах. Феномен долголетия
геронтологи склонны объяснять вер-
ным рационом, которого веками при-
держиваются жители острова. Море-
продукты в нем – одно из самых глав-
ных блюд. А исследователи из француз-
ского города Бордо считают, что у
людей пожилого возраста, потребляю-
щих морепродукты не менее одного
раза в неделю, риск развития старче-
ского слабоумия, в том числе, болезни
Альцгеймера, снижается на 34%.

Кардиолог. Исследование, которое
провели специалисты в медицинском
центре для ветеранов в американском
Сент-Луисе, показало, что потребление жи-
рной рыбы не реже одного раза в неделю
снижает на 44% риск гибели от сердеч-
ного приступа у стариков старше 70 лет.

А в «Журнале Американской меди-
цинской ассоциации» были опублико-
ваны результаты исследования, в кото-
ром приняли участие почти 80 тысяч

американок. Обнаружено, что вероят-
ность приступов стенокардии умень-
шалась на 48% у женщин, если в их
рационе было по 100 г рыбы два-
четыре раза в неделю.

Гинеколог. Датские ученые наблюда-
ли за меню у 8729 беременных женщин.
Оказалось, что недостаточное потребле-
ние рыбы существенно повышает риск
преждевременных родов и приводит к
недостаточному весу новорожденных.
Обеспечить защиту ребенку способны
даже небольшие количества кислот
группы омега-3, поставляемых в орга-
низм с рыбой или рыбьим жиром.

Невропатолог. Некоторые симптомы
синдрома хронической усталости
можно ликвидировать, включив в еже-
дневный рацион рыбу, желатель-
но жирных сортов. Согласно результатам
исследования, проведенного лондон-
скими медиками, это загадочное забо-
левание может возникнуть из-за хими-
ческого дисбаланса, влияющего на
работу мозга.

А употребление жирных сортов
рыбы приведет к восстановлению уров-
ня двух ключевых химических компо-
нентов – холина и креатина, недостаток
которых наблюдается у больных с этим
диагнозом. Переход на рыбную диету
не станет панацеей, однако больные
будут меньше страдать от мышечных
болей, потери памяти и истощения.

Психиатр. У 88% пациентов, за кото-
рыми наблюдали британские доктора,
почти исчезли перепады настроения,
приступы паники и депрессии, как
только они исключили из меню сахар,
кофеин, алкоголь и насыщенные жиры
и одновременно увеличили в рационе
количество фруктов, зелени и, прежде
всего, рыбы таких сортов, как горбуша,
сельдь, треска.

Онколог. Норвежцы, наблюдая за
тем, как много потребляют рыбы их
соотечественники, сделали вывод:
полиненасыщенные жирные кислоты
омега-3, содержащиеся в рыбьем жире
и жировых тканях рыб, способны
частично разрушать определенные
типы раковых клеток и приводить к
отмиранию этих новообразований.
Особенно ощутима их польза в профи-
лактике онкологических заболеваний
молочной железы, простаты, легких и
толстой кишки.

Подготовила
Татьяна АГУШИНА

Интересно

Не тем местом думаете!

Зоны мозга, которые отвеча-
ют за выбор между вкусной и
полезной пищей, обнаружили
американские ученые. В ходе
исследования они отобрали
приверженцев здорового пи-
тания, которые придержива-
лись низкокалорийной diety. Участникам эксперимента
показали 50 слайдов с раз-

личными продуктами – от
чипсов и шоколада до цвет-
ной капусты, при этом волон-
теры должны были оценить
каждый продукт – вкусный он
или полезный.

Затем ученые предложи-
ли выбрать себе любой из
показанных продуктов и пе-
рекусить. Момент выбора
контролировала функцио-
нальная магнитно-резо-

нансная томография. Оказа-
лось, что у выбравших более
полезную пищу, активиро-
вался один участок мозга, а
у соблазнившихся на более
вкусную пищу – другой. По
мнению ученых, в будущем с
помощью стимуляции опре-
деленных участков мозга
можно будет привить чело-
веку любовь к здоровому пи-
танию.

Все, что мы едим, влияет не
только на здоровье, но и на
состояние нашей души.

Еда и настроение

ВИТАМИНЫ и микроэлементы, содержащиеся в некоторых про-
дуктах, помогают выработке «гормонов радости» и способству-
ют бодрости духа. Вспомним, к каким продуктам тянется рука,
когда грустно? Правильно, к сладостям! А чем хочется подкре-
питься, когда совсем нет сил? Конечно же, мясом! Выбирайте
то, что подходит именно вам, и даже зимой вы будете чувство-
вать себя на все сто!

Снимают стресс: жирная рыба (лосось, макрель, сардины и
анчоусы), грецкие орехи, семечки и авокадо.

В чем секрет? Все эти продукты богаты полезными омега-3
кислотами – настоящими природными антидепрессантами.
Многочисленные исследования показали, что от стресса
реже страдают те люди, в организме кото-
рых больше омега-3 кислот.

Вкусно! Лосось с корочкой из орех-
ов с сыром. Филе лосося посолите,
поперчите и выложите в форму.
Смажьте рыбу растопленным сли-
вочным маслом и посыпьте толче-
ными орехами, петрушкой и
сыром. Запекайте 15–20 минут
при температуре 190° С.

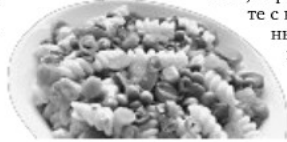


Таким образом, лучший гарнир
к говядине –

Вкусно! Салат из говядины с фасолью. Пере-
ешайте отварную нарезанную брусочками
говядину, консервированную фасоль, наре-
занную отварную говядину, твердый тертый
сыр и измельченный красный лук. В качестве
приправы используйте легкий майонез.

Помогают взбодриться: красное
мясо, курага, брокколи и другие
овощи темно-зеленого цвета,
цельнозерновой хлеб, чечевица
и красная фасоль.

В чем секрет? Эти продукты –
лучшие источники железа. Оно
необходимо для повышения
уровня гемоглобина в крови
(а это способствует приливу
энергии и бодрости). Кстати,
железо, содержащееся в мясе,
улучшает усвоение минера-
лов из растительной пищи.



Заряжают оптимизмом:

шоколад, макаронные изделия
и молочные продукты.

В чем секрет? Триптофан –
аминокислота, содержащаяся
в этих продуктах, – необходим
для создания хорошего настро-
ения и стимуляции чувства
гармонии. А фенилэтиламин
(вещество, которым богат
шоколад) возбуждает центры
удовольствия в мозгу и усили-
вает ощущение благополучия
и влюбленности.

Вкусно! Легкий паста-салат.
Отваренные макароны-перья
заправьте домашним соусом
(сок половины лимона,
3 ст. ложки оливкового масла,
соль, перец) и перемешай-
те с консервирован-
ным тунцом, шпин-
натом и красным
перцем.

Елена
ЧИРИНА



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

>>УХАЖИВАЯ ЗА БОЛЬНЫМ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ

У медсестры на подхвате

Часто мы чувствуем себя беспомощно, когда дома нужно обеспечить простейший уход за больным.

Каким медицинским процедурам стоит научиться?

Предупреждение пролежней

Пролежни появляются от нарушения кровоснабжения мягких тканей и недостатка движения. Мягкие ткани в таком случае становятся очень ранимыми. Даже обыкновенный лейкопластырь может быть опасен для кожи. При неровном наложении пластырь будет растягивать кожу, образуя складки. При удалении пластыря отрывается верхняя часть кожи, что делает ее легко повреждаемой. Кожа некоторых пациентов обладает повышенной чувствительностью к пластырю и таким образом может подвергаться аллергической реакции. Слишком сухая кожа может шелушиться, облезать или трескаться, слишком влажная кожа тоже легко повреждается.

Постель больного должна быть мягкой, без швов и складок

Что важно:

- 1 Постель должна быть мягкой, белье без крахмала, без швов и складок. Любой твердый предмет, осуществляющий давление на кожу, даже пуговица, даже узелок на одежде, может стать опасным.
- 1 Повреждения кожи возникают, когда больной упирается локтями и пятками в поверхность постели, пытаясь сдвинуться. Локти и пятки натираются о простыню, и возникает «ожог» от трения. Старайтесь предупреждать такие ситуации, помогая движениям больного.
- 1 Не допускайте длительного намокания кожи (когда больной потеет), обеспечивая частую смену постельного белья.
- 1 Два-три раза в день кожу в самых уязвимых для трения и повреждения местах обмывают холодной водой с мылом и протирают салфетками, смоченными камфарным спиртом, водкой, а затем вытирают досуха. При появлении участков покраснения нужно немедленно указать на них врачу – он назначит лекарственное лечение или физиотерапию.
- 1 Некоторые медицинские препараты, наносимые на кожу, нередко могут вызвать повреждение кожи. Учите, что пациентов с сахарным диабетом или с явлениями тиреотоксикоза не следует смазывать йодом – возникает ожог кожи.
- 1 Следите, чтобы в питание больного было достаточное количество воды, белков, витаминов и минералов. В противном случае его ткани не смогут сопротивляться возникновению повреждений и восстанавливаться после них.



Соблюдение постельного режима

Если больной вынужден подолгу оставаться в постели, то он должен как можно чаще менять положение тела, производить активные движения ногами. Помогите ему научиться правильно вставать с кровати: повернуться на бок, на пострадавшую сторону, с согнутыми бедрами и коленями, колени оказываются на краю кровати, и тогда вы помогаете ему сесть. Затем, произведя несколько глубоких вдохов и выдохов, он откашливается, встает на пол, сделав 10–12 шагов вокруг кровати, вновь ложится в постель.

Сидеть в постели или кресле не рекомендуется из-за опасности замедления венозного кровотока и возникновения тромбоза в глубоких венах нижних конечностей.

Что важно:

- 1 Обсудите с врачом правильный питьевой режим и не пропускайте прием препаратов, восстанавливающих водно-электролитный обмен – это важно для предупреждения тромбозов.
- 1 Научитесь бинтовать ноги больного эластичными бинтами – это пригодится перед операцией и в первые 10–12 дней после нее.

Клизмы

С помощью клизм можно не только очистить кишечник, но и вводить лекарственные вещества, останавливать диарею и многое другое. Эти методы могут существенно помочь в трудной ситуации – в прямой кишке лекарственные вещества быстрее всасываются, а кроме того, через геморроидальные вены они попадают в кровь, минуя печень. Очень полезно для снижения температуры делать лекарственные клизмы грудным детям, разумеется, посоветовавшись с педиатром.

Больной должен лежать на левом боку, ноги согнуты в коленях. В клизму (для взрослых лучше использовать кружку Эсмарха) наливают нужное количество раствора, поднимают ее вверх, наконечник опускают вниз, открывают кран, чтобы выпустить скопившийся в нем воздух и для страховки – немного жидкости. Затем кран прикрывают, наконечник смазывают вазелином, осторожно вводят в задний проход и открывают кран так, чтобы жидкость поступала в кишечник не слишком быстро. Когда в клизме еще остается немного жидкости, кран закрывают и вынимают наконечник.

Полезный совет

Для усиления действия очистительной клизмы добавьте в воду $\frac{1}{2}$ чайной ложки растертого в порошок детского мыла, или 2–3 ст. ложки глицерина, или 1–2 ст. ложки поваренной соли, или 1 стакан настоя или отвара ромашки.

Что важно:

- 1 Убедиться, что самый нижний отдел кишечника не заполнен воздухом или каловыми массами.
- 1 Не допустить поступления воздуха в кишечник.
- 1 Больной должен удерживать клизму хотя бы 10 минут.
- 1 Наконечник промыть с мылом, положить в дезинфицирующий раствор на час.

Возможные осложнения:

- Чрезмерное использование клизм ведет к нарушению микрофлоры кишечника.
- При воспалительных поражениях слизистой оболочки очистительные клизмы противопоказаны.

Уколы

Сразу стоит оговориться: любые инъекции дома должны делаться с разрешения лечащего врача и первую манипуляцию лучше провести под его контролем. Однако научиться этому без слов стоит хотя бы в самом простом варианте – делать подкожные инъекции. Если рядом с вами окажется больной диабетом и никто не будет в состоянии вовремя ввести ему инсулин, человек может погибнуть. Также бывает жизненно необходимо быстро сделать обезболивающий укол или провести дома курс инъекций, когда медицинская сестра не может прийти к больному дважды в день.

Сначала подготовьте все необходимое: шприц, одноразовые перчатки, иглы, пилочку, флакон с 70%-ным спиртом, лекарство для инъекции, ватные шарики. Заранее обработайте спиртом место инъекции. Затем возьмите ампулу с лекарством, переверните ее, чтобы лекарство переместилось в ее широкую часть, надпилите (не до конца) узкую часть, обработайте ватным шариком, смоченным спиртом, место надпила и с помощью ватного шарика отломите кончик ампулы. Введите иглу шприца в ампулу, наберите раствор, следя за тем, чтобы острие все время было погружено в жидкость. Затем переверните шприц в вертикальное положение, выпустите воздух из кончика. Захватите кожную складку левой рукой, а правой введите иглу в ее основание, затем медленно с помощью поршня вводите лекарство. По окончании извлеките иглу, придерживая ее за канюлю, прижмите место укола ватным шариком со спиртом, слегка помассируйте.

Что важно:

- 1 Соблюдать простой, но очень четкий алгоритм действий и не забывать о правилах безопасности: внимательно читать этикетку, чтобы точно знать, в какой дозе и какое лекарство вы вводите.
- 1 Сохранять условия стерильности: использовать одну стерильную иглу для набора лекарства, другую – непосредственно для инъекции, не вытирать иглу смоченной спиртом ватой.
- 1 Правильно выбирать место инъекции – они производятся в определенных частях тела, где имеется значительный слой мышц и нет близко крупных сосудов и нервных стволов. Обычно это верхняя наружная четверть ягодицы.
- 1 Подобрать длину иглы в зависимости от толщины слоя подкожно-жировой клетчатки. При чрезмерно развитом подкожно-жировом слое следует выбрать иглу длиной 60 мм, при умеренно развитом – иглу длиной 40 мм.

Возможные осложнения:

- При попадании иглы в нерв может возникнуть неврит – в этом случае нужна срочная консультация врача.
- При нарушении стерильности может быть инфицирование ранки. Тогда нужно наложить на больное место компресс (вода со спиртом в пропорции 1:1), затем, после снятия компресса, грелку со льдом.
- При попадании иглы в сосуд в шприце появляется кровь. Нужно удалить иглу и прижать это место большим пальцем на 5–10 минут, а потом сделать инъекцию в другом месте.

Подготовила
Алина ПОГОДИНА

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

>>РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

Кукурузная маска



Хочу поделиться со всеми читательницами «АиФ. Здоровье» рецептом своей любимой маски для лица на основе кукурузных зерен, она хорошо увлажняет кожу и обладает отбеливающим эффектом. Зерна кукурузы размельчите в кофемолке, добавьте яичный желток и нанесите смесь на лицо на 15–20 минут. Маску смойте теплой водой, а затем ополосните лицо холодной.

Наталья Багрова,
Архангельск

Средство от простуды

Чтобы избавиться от простуды, перемешайте мелко нарезанную луковицу с 3 ст. ложками меда, закройте крышкой и оставьте в холодильнике настаиваться (6 часов). Сцеженный сок принимайте каждые 3 часа по 1 ст. ложке.

Михаил Огарин,
Астрахань

Помогут семечки

У меня с детства были слабые почки. Как чуть-чуть застужусь, так приходилось в больницу ложиться. И вот как-то раз дальняя родственница посоветовала мне отличное профилактическое средство. Пользуюсь им регулярно и (тьфу-тьфу-тьфу!) уже несколько лет обхожусь без обострений.

● Нужно приготовить «молоко» из тыквенных семечек и конопляного семени: по стакану каждого семени растирают, постепенно подливая кипяток (3 стакана), процеживают и отжимают. «Молоко» пьют в течение дня, подсластив медом или сахаром.

Татьяна Сомова,
Рязань

Прошу совета!

Чтобы глаза не уставали

Прочитала в «АиФ. Здоровье» письмо с просьбой поделиться советом, как снять усталость с глаз. Я работаю на часовом заводе, стою за конвейером, сами понимаете, детали очень мелкие, приходится все время глаза напрягать. Чтобы зрение не портилось и глаза не уставали, пью шиповниковый чай. Это средство замечательно помогает и мне, и моим коллегам.

● 1 ст. ложку сухих измельченных плодов шиповника залейте двумя стаканами кипятка, настаивайте в течение ночи в термосе, процедите и пейте по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Мария Павловна Егоркина, Москва

Банан для милых дам

Зима – раздолье для любителей бананов. Но далеко не все знают, что банан – это не только прекрасный десерт, но и отличное косметическое средство.

● Вот рецепт моей любимой маски: четверть банана тщательно размять, добавить 0,5 ложки вашего питательного крема, 3 капли лимона и 3 капли оливкового масла. Все хорошо перемешав, нанести на 15 минут на кожу лица. В зимний период эта маска хорошо поддержит кожу. Мякоть банана представляет собой прекрасный природный увлажнитель, а богатое содержание витамина А важно для сухой, раздраженной кожи.

Инга Рощина,
Воронеж

Молочные реки

Моя внучка всегда росла очень слабой. Как чуть подмерзнет, обязательно заболит. Особенно часто мы мучились с горлом – то у нее ангина, то ларингит. Родители постоянно по врачам таскали, но чем помогут в по-

ликлинике? Только больничный выпишут! И тогда я решила лечить внучку молоком. Я эти молочные рецепты с детства знаю! Я в деревне росла, и мама моя, если кто-то из ребятшек простудится, обязательно молоком нас отпаивала. Помогает лучше любых лекарств! Вот и свою внучку я лечила тем же средством. Вы знаете, ребенок не только быстро выздоравливает, но и болеть реже стал. Вот наши рецепты:

● При болях в горле очень хорошо использовать молоко в сочетании с соком моркови. Для этого возьмите 2 моркови средней величины, помойте, очистите, приготовьте сок. Добавьте морковный сок в теплое молоко: на 1 стакан молока – 2 ст. ложки сока. Морковный сок позволительно заменить лимонным. Если дома не окажется ни моркови, ни лимона, то можно воспользоваться лимонной кислотой. Только будьте осторожны: ее нельзя добавлять слишком много, так как от кислого горло может заболеть еще больше. На 1 стакан молока достаточно добавить лимонной кислоты на кончике ножа. Все тщательно перемешайте и употребляйте 3 раза в день, а лучше всего на ночь. Это облегчит ваше состояние.

● Если сел голос, воспользуйтесь горячим и вкусным снадобом – отруб-

ми, сваренными в молоке. Возьмите 1 стакан отрубей, залейте литром молока и варите на слабом огне 1–2 часа. Молоко процедите, остудите до комнатной температуры и принимайте 2 раза в день (утром и вечером). Отвар каждый раз должен быть свежим, его нельзя хранить даже в термосе.

● Молоко можно не только пить, но и полоскать им горло. Для этого добавьте в молоко пищевой соды: на 1 стакан молока – соды на кончике ножа. Перемешайте и полощите горло 5–6 раз в день.

Светлана Васильевна Покровец,
Самара

Яблочный компресс

С полгода назад у меня начали болеть суставы. Ходила по врачам, но они только руками разводят, мол, что вы хотите – возраст! Думала, придется палочку покупать. А у меня двое внуков, родители их все время на работе, так что малышки на мне. А с ними и погулять надо, и в школу отвезти, а еще и в магазин сходить, побаловать их чем-нибудь вкусеньким. Куда я с палочкой пойду? И вот как-то соседка посовето-

вала мне прикладывать к больному коллену яблочный компресс. Я сначала не очень поверила, но оказалось, что это простое средство действительно помогает! Натрите на терке зеленые яблоки, приложите кашицу к больному месту и завяжите бинтом. Сверху укутайте сустав шерстяной тканью. Держать компресс нужно в течение часа.

Валентина Павловна Иванова,
Московская область

Поможем друг другу!

Дорогие читатели! Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдется те, кто знает проверенные, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: 107996, Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4, или по электронной почте: aif.zdorovie@yandex.ru. Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

АНКЕТА

Дорогие наши читатели!

Аргументы факты ЗДОРОВЬЕ

Работая над каждым номером еженедельника «АиФ. Здоровье», мы в первую очередь думаем о том, какие темы вас волнуют, что бы вам было интересно прочитать, каких советов вы ждете от наших экспертов...

Мы внимательно просматриваем письма с вашими вопросами и отзывами и стараемся все их учесть.

Но нам было бы проще выпускать содержательную, актуальную газету, наполненную нетривиальными материалами и практическими советами, если бы мы знали ваше мнение по некоторым вопросам.

Пожалуйста, заполните эту анкету. А в благодарность самые активные наши читатели получат бесплатную подписку на «АиФ. Здоровье» на второе полугодие 2010 года.

1. Материалы каких рубрик вам НЕ интересны? Отметьте «галочкой» 5 рубрик, от которых, на ваш взгляд, можно было бы отказаться.

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> новости недели | <input type="checkbox"/> азбука вкуса | <input type="checkbox"/> территория красоты |
| <input type="checkbox"/> из первых уст | <input type="checkbox"/> калейдоскоп | <input type="checkbox"/> интим-клуб |
| <input type="checkbox"/> анатомия болезни | <input type="checkbox"/> кодекс стройности | <input type="checkbox"/> психология |
| <input type="checkbox"/> мнение специалиста | <input type="checkbox"/> образ жизни | <input type="checkbox"/> тайное и явное |
| <input type="checkbox"/> искусство | <input type="checkbox"/> помоги себе сам | <input type="checkbox"/> гость номера |
| <input type="checkbox"/> профилактики | <input type="checkbox"/> дискуссионный клуб | <input type="checkbox"/> досуг |
| <input type="checkbox"/> родителям о детях | <input type="checkbox"/> «За и против» | <input type="checkbox"/> вопросы недели |
| <input type="checkbox"/> теледоктор | <input type="checkbox"/> юридический клуб | <input type="checkbox"/> график магнитных бурь |
| <input type="checkbox"/> читатель лечит читателя | <input type="checkbox"/> личное мнение | <input type="checkbox"/> гороскоп |
| | <input type="checkbox"/> альтернативный метод | |

2. Советами какой рубрики вы чаще всего пользуетесь?

3. Какие материалы данного номера вы считаете лучшими?

4. Есть ли у вас любимые авторы в нашей газете (для постоянных читателей)?

5. Какой, на ваш взгляд, информации не хватает в нашем еженедельнике (укажите)?

6. Ваши пожелания и предложения

7. Как вы приобретаете «АиФ. Здоровье»?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> выписываю | <input type="checkbox"/> покупаю регулярно |
| <input type="checkbox"/> покупаю время от времени | <input type="checkbox"/> купил(а) впервые |

Представьтесь, пожалуйста (по желанию можно указать профессию, образование, возраст, место жительства, контактную информацию).

Ждем заполненных анкет и ваших вопросов по адресу: 107996, Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4, с пометкой «АиФ. Здоровье» или на электронный адрес aif.zdorovie@yandex.ru



ПСИХОЛОГИЯ

>>ГОРОДСКАЯ СЛУЖБА БЕСПЛАТНО РАБОТАЕТ С ЛЮБЫМ МОСКВИЧОМ

Когда человеку плохо,
когда он не может
справиться с душевной
болью, у него есть
выход – обратиться за
помощью в специальную
службу, к специалистам.

Как все начиналось...

Когда в конце 2002 года случилась трагедия на Дубровке, необходимо было помочь людям, чьи близкие стали заложниками террористов. Тогда психологическая помощь была организована экстренно, специалисты собрали со всего города, но это страшное событие показало: необходимо создать единую службу, которая бы бесплатно работала с любым москвичом – и в чрезвычайных ситуациях, и в обычной жизни.

И вот в 2003 году постановлением правительства Москвы была организована Московская служба психологической помощи населению. Теперь это большая разветвленная структура, есть филиалы во всех территориальных округах Москвы.

Консультацию можно получить и по Интернету, в экстренных случаях – круглосуточно по телефону. Прием ведут опытные психологи, 22 из них – кандидаты и доктора наук.

За 6 лет работы в Службу обратились 300 тысяч москвичей. 75% клиентов – женщины (это типично и для зарубежных психологических служб). Они ведь обычно беспокоятся не только за себя, а за мужа, детей, родителей... Мужчины, как правило, обращаются молодые и, к сожалению, уже в остром состоянии – они «терпят до последнего», доводят себя до состояния душевного кризиса.

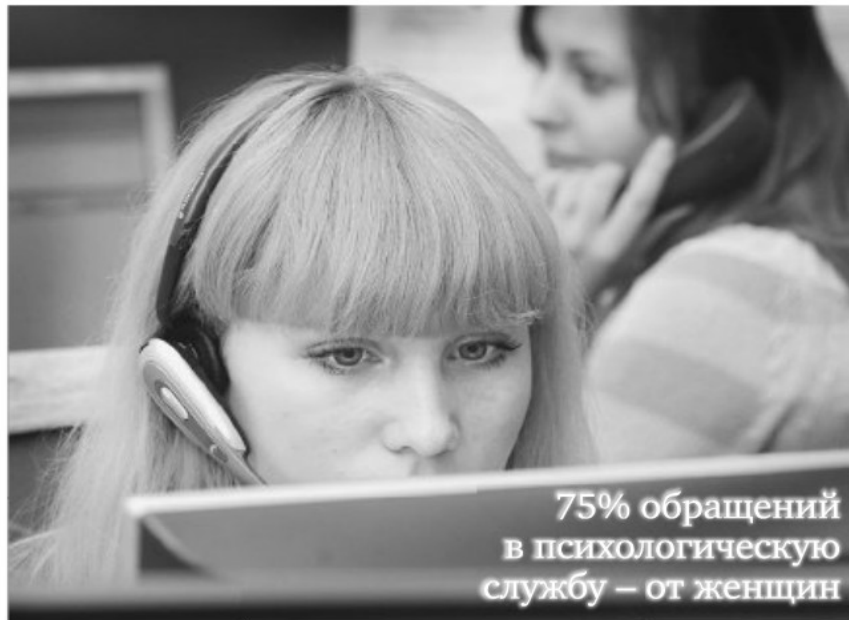
15% случаев – это звонки или визиты пожилых людей. Особенно часто они обращаются в праздники, когда чувствуют себя одиночками, – некому поздравить или дети забыли... Нередко родители приводят на консультацию подростков. К сожалению, сейчас сильно помолодели суицидальные попытки.

Наша справка

Горячая линия Московской службы психологической помощи населению работает круглосуточно. Звоните – 051. Записаться на бесплатный прием к специалистам можно по телефонам:

Центральная служба – (499) 173-09-09
САО – (495) 454-44-08
ЮЗАО – (499) 743-51-90
ЮАО – (499) 794-20-09
ЗАО – (499) 726-53-96
СЗАО – (495) 944-45-04
ВАО – (495) 309-51-28
ЮВАО – (499) 722-07-30
СВАО – (499) 184-43-44
Зеленоград – (499) 735-22-24

Дай руку и держись!



75% обращений
в психологическую
службу – от женщин

Примерно в 12–15% от всех случаев обращения специалист во время приема видит, что у клиента не просто личностные проблемы, а психическое заболевание или так называемое пограничное состояние, и требуется медикаментозное лечение. Тогда его направляют на консультацию к психотерапевту, а затем рекомендуют обратиться в соответствующее медицинское учреждение.

Результаты есть!

Около трети от всего количества клиентов приходят на прием только один раз. Из 1,5–2 часа консультации формулируют вместе со специалистом свою проблему, а нередко и нащупывают пути выхода из ситуации, принимают решение. 70% приходят на повторные приемы, им необходима более длительная поддержка.

Конечно, оценить эффективность работы психологов не просто, не всегда есть обратная связь. Но через год-полтора после того, как человек обращался в Службу, ему звонит администратор и спрашивает, как идут дела, решились ли проблемы. Результаты обнадеживающие: 71% клиентов отвечают, что у них все пошло на лад, что они значительно улучшили свое душевное состояние благодаря советам психолога.

Очень важное направление деятельности – работа в чрезвычайных ситуациях. Когда после пожара в пермском клубе «Хромая лошадь» в московские клиники привезли пострадавших, с ними в столицу приехали и их родственники. С родными непрерывно работали психологи и психотерапевты.

«Поддержать родных и близких было необходимо, но это не всегда просто... Люди иногда отказываются от помощи: одни не доверяют чужому человеку и потому проявляют агрессию или замыкаются в себе. У других начинается истерика, они не могут сразу совладать с собой. Задача психолога – найти способ помочь человеку пережить стресс, горе, вернуть душевное равновесие, придать сил для заботы о близких. Помочь ненавязчиво, соблюдая границы, понимая, что разные, национальные, индивидуальные особенности каждого», – рассказывает директор ГУ «Московская служба психологической помощи населению» кандидат психологических наук Антонина Ляшенко.

Уже 39 раз выезжали специалисты Службы на ЧП и крупные, с большим количеством жертв, и небольшие, о которых город не знает, но помощью людям там все равно нужна.

Психика и техника

Разговор с грамотным психологом, безусловно, эффективный инструмент для восстановления душевного равновесия. Но бывают ситуации, когда этого недостаточно. Состояние человека может быть очень тяжелым, острым – например, после потери близких, или, наоборот, возникает затянувшаяся депрессия на фоне длительного негативного воздействия (при проблемах в семейной жизни). С таким клиентом очень сложно, а то и бесполезно работать – невозможно достучаться до него. Тогда его направляют на психологическую реабилитацию.

«В нашем подразделении – все специалисты с двумя образованиями: медицинским и психологическим, – рассказывает руководитель отдела реабилитации Ирина Аксенова. – Сначала мы проводим экспресс-диагностику психофизиологического состояния человека, а затем стараемся нормализовать его. Все аппаратные методы (цветотерапия, музыкотерапия, ароматерапия, вибровоздействие, воздействие светом и звуком с применением биологической обратной связи) направлены на саморегуляцию организма, на то, чтобы мобилизовать его внутренние силы, справиться с нарушениями сна, пищевого поведения, депрессией. Программу подбирают индивидуально – всего их около тридцати».

В кабинетах реабилитации помогают и москвичам, пришедшим со своими проблемами, и специалистам, работающим с людьми, – сотрудникам МЧС, врачам, психологам, в том числе и сотрудникам самой Службы. Ведь их деятельность, требующая большой самоотдачи, нередко приводит к так называемому «синдрому профессионального выгорания», для профилактики и лечения которого используют и аппаратные методики.

Человек с фонариком

«Какие же вопросы больше всего волнуют сегодня москвичей, пришедших за помощью? – спрашиваю у специалистов Службы. – Наверное, большинство озабочено сейчас последствиями экономического кризиса?»

Оказывается, я не угадала. «Всех, кто приходит к нам, мы спрашиваем, повлиял ли кри-

зис на их жизнь. И многие отвечают, что он их затронул. Но проблемы, с которыми они обращаются, по-прежнему в большинстве своем личные и семейные», – объясняет психолог Елена Графская.

Вот типичная ситуация: маме 45–48 лет, ее ребенку около 16. Каждый из них попал в свой «жизненный кризис» – сыну или дочке хочется свободы, независимости, а у матери как раз в этом возрасте обостряются личные проблемы – нет мужа или испортились с ним отношения, вот она и компенсирует это контролем над ребенком, начинает цепляться за него, вплоть до того, что проверяет уроки, контролирует мобильный телефон... При этом не хочет себе признаваться в своих трудностях, отчаянно сопротивляется попыткам обратить ее внимание на себя саму, построить свою жизнь.

Еще характерный случай – обращаются женщины после 40, от которых ушел муж к молодой «разлучнице». Им кажется, что весь мир рушится. При этом этих клиентов волнует только вопрос «Как мне себя вести, чтобы он вернулся?». А психологу важно вовсе не «возвращение блудного мужа», а то, чтобы женщина нашла в себе ресурс жить дальше. Ведь люди часто отрицают реальность, пытаются жить в выдуманном мире.

Приходят женщины, у мужей которых проблемы со спиртным. Их приглашают прийти вместе с супругом (как и всегда, когда дело касается «второй половины»), но мужья не часто соглашаются. Если супруг все-таки готов к разговору, на консультации желательно присутствие второго психолога – мужчины, чтобы у супруга не было впечатления, что он здесь «один против двух женщин».

«Визит к психологу очень важен для коррекции психоэмоционального состояния клиента, – считает Елена Юрьевна. – Важно, что человек не остался наедине со своей бедой, решил прийти к специалисту и рассказать о ней. Получил поддержку, понимание, объяснение по какому-то вопросу. Задача психолога – пережить вместе с ним этот сложный период, поддержать, выслушать. Но не лезть туда «с ногами», активно наводя порядок по своему усмотрению, а словно посветить фонариком, позволить увидеть и взять необходимое для дальнейшей жизни, помочь задействовать потенциал, который позволит разрешить проблему или изменить отношение к происходящему».

Мила БЛИНОВА

ТАЙНОЕ И ЯВНОЕ

>>АЗАРТНЫЕ ИГРЫ ЗАПУСКАЮТ ВЫБРОС ГОРМОНОВ, КАК ПРИ ПЫЛКОЙ ВЛЮБЛЕННОСТИ

Когда возникает зависимость от игры? И кто может стать игроманом?

Азарт

Энциклопедии объясняют, что азарт – это горячность, запальчивость, увлечение. Мы бы сказали – возбуждение особого рода. Вызывается оно игрой, имитацией жизни. Если, к примеру, юноша безумно влюблен и мечтает жениться, азартом тут и не пахнет. А вот если девушка строга, а юноша поспорил с приятелем, что сможет ее соблазнить, то здесь уже можно говорить об азарте. Поскольку все превращается в игру, и сильные чувства вызывает не девушка, а перспектива выиграть пари.

Покорение вершины связано с азартом, если тебе там нечего делать. А если у тебя там дед, которого ты давно не видел, – это другое. Охота и рыбалка – азартные занятия для любителей, а не для профи, которые этим живут.

Азарт живет в мире спорта и разного рода игр. Не зря человек, одержимый им, называется «игроком». Но чтобы окончательно запутать дело, добавим, что не всякий играющий – игрок.

«Деберц»

Первые в жизни доллары, которые я держала в руках, были связаны с игрой и азартом. Как-то поздним вечером зашел к нам приятель Боря. Еще в университете Боря говорил, что никогда не будет получать зарплату два раза в месяц, а будет зарабатывать деньги на скачках и выигрывать в карты. Никто ему не верил. Он был башковитым мехматняином, а его идея обогащения по тем временам звучала фантастически.

Десять лет спустя оказалось, что Боря на самом деле живет игрой. Он, правда, не разбогател, поскольку не был жуликом или шулером. Просто кормился с лохов, которые были нетрезвы, или просто не могли сосредоточиться из-за плохого устройства мозга.

В тот вечер Боря крупно выиграл и был слишком возбужден, чтобы идти домой спать. Нагрудный карман рубашки оттопыривали деньги, свернутые рулончиком. Боря живописал, как ловко обыграл клиента и как у того мгновенно потемнела рубашка, когда он понял, что проиграл.

Играли они не в покер и не в преферанс, а в незнакомую игру под названием «деберц». Сначала Боря пытался объяснить, в чем там фишка, но в двух словах не получалось – и он попросил колоду... Через полчаса они с моим мужем углубились в игру, а я пошла спать. Среди ночи, обнаружив милого рядом, я вышла на кухню и нашла мужа и Бору все еще за столом. Игра уже закончилась, поскольку у Бори кончились деньги. Его рубашка была сухая. Видно, это и отличает профессионала от впечатлительных дилетантов. Доллары муж не взял, так что расстались они друзьями.

Теперь посмотрим, что есть игра и кто есть игрок.

Супруг, мужик заводной, когда играет – обычно выигрывает. Такая страшная воля к победе. При этом он вовсе не игрок и картам предпочитает футбол.

Боря – не игрок. Он профи. Играет не потому, что любит играть, а потому, что не любит работать.

Игрок тут, собственно, один: мужик, который не донес до дома свои «зеленые», а дал себя остричь, как овечку.



Вот чем реально заняты игроки: они спонсируют игорные дома, владельцы клубов и автоматов. Кто-нибудь слышал об игорном заведении, которое разорили удачливые клиенты? Такой вариант исключен. Игорное заведение могут разорить конкуренты или государство, но клиенты – никогда. Они – те самые овцы, которые сами приходят на стрижку.

Мировая справедливость

Карты – совсем не то, что игральные «автоматы или рулетка». В некоторых карточных играх ум и мастерство значат не меньше, чем удача. Их можно отнести к спортивным играм типа шашек-шахмат-бильярда.

Поговорку про карты и любовь придумали не те, кому везет в любви. Это – формула мировой справедливости, придуманная игроками. Ну не должно быть на свете счастливых, которым везет во всем. Каждому – свои радости. Патологический азарт, как и другие нездоровые страсти – удел людей, которым крупно не повезло в чем-то главном. И они надеются, что фортуна это все же компенсирует. Что недополученное в одном месте удастся получить в другом. В игру часто втягиваются в периоды кризисов или депрессии, при отсутствии карьерного роста, при невозможности сменить нелюбимую работу или жену.

Это не значит, что человек, у которого все в порядке, не будет играть. Ему, как и любому другому, хочется раз-

образить жизнь, внести в нее остроту, у него могут быть свободные дни или часы, которые нужно заполнить. Но он не будет принимать везение или невезение слишком близко к сердцу.

Моя родословная

Мой прадед был игрок, спускавший на скачках все до нитки. А у него, между прочим, росло шестеро детей. Когда он проиграл московский дом, прабабке пришлось вмешаться. Она пошла к хозяину завода и упросила перевести неуплату управляющего на другой завод, в глубинку, подальше от соблазнов. Хозяин так и сделал. Потомство благополучно выросло во владимирской глуши, где не было ипподрома, а были земляники и рыжик. Среди детей и внуков, как ни странно, не оказалось настоящих игроков. Видно, дух предка остерегал.

Без тормозов

Азартные игры становятся проблемой, когда человек не может вовремя остановиться. И в этом они не отличаются от любых других удовольствий.

Все люди едят, но иные жрут без остановки. Большинство выпивает, но алкоголиками становятся не все. Есть джоггеры, которые настолько кайфуют от бега, что не знают меры и снашивают до срока суставы. Неумеренная страсть к покупкам может разорить семью, и даже любовь к работе изредка переходит в злокачественную форму.

Тот, у кого тормоза неисправны, подвергается опасности, какую бы дорогу он ни выбрал. Нет безопасных страстей. Я знала по крайней мере двух библиофилов, которые мало отличались от алкоголиков, отравляли жизнь своим близким и к финишу пришли в грустном одиночестве.

Хорошие или, напротив, плохие тормоза даются от рождения. Есть знаменитый мармеладный тест, который предсказывает будущее любой гадалки. Как-то психологи поставили в детском саду такой опыт: положили перед четырехлетними детьми мармеладки и сказали: кто не съест свою, пока взрослых не будет в комнате, получит еще одну. Большинство детей свои мармеладки съело: для четырехлеток это нормально. Но некоторые смогли удержаться. Дальнейший многолетний мониторинг показал, что эти дети многого достигли во взрослой жизни. Мармеладный тест предвещал будущие успехи лучше, чем, к примеру, IQ.

Фишки и бриллианты

Женщины редко бывают проблемными игроками, хотя нет правил без исключений. Это не значит, что они менее азартны или не любят проводить досуг в казино. Но они не играют крупно при ограниченных средствах, что любят делать мужчины. Женщины предпочитают сделать много мелких ставок: те же ощущения при меньшем риске. Женщины не проигрывают деньги, отложенные на хозяйство. Даже обеспеченная дама всегда точно знает, сколько денег она может себе позволить проиграть – и обычно не переступает эту черту. И она никогда не продаст свои бриллианты, чтобы отыграться.

А мужчине казино представляется чем-то вроде райских охотничьих угодий, где, не прилагая больших усилий, можно надобать крупного зверя. В любом случае страсти там кипят совершенно охотничьи. Неудивительно, что мужчины чувствуют себя в таких местах не просто хорошо, а очень хорошо: при деле.

Каскад химических реакций

В отличие от алкоголя и наркотиков, которые непосредственно вторгаются в химико-организма, производя в ней разрушения, азартные игры действуют опосредованно. Они производят определенные эмоции, которые запускают выброс гормонов. Букет практически тот же, что при самой пылкой влюбленности. Многие ценят азарт именно за это молодое, яркое переживание жизни. За этим в игровые залы приходят многочисленные старички и старички. А там, где производится гормоны удовольствия, без злоупотреблений не обходится.

В целом, игровая зависимость развивается совершенно так же, как любая другая: сначала удовольствие, потом привыкание, ощущения слабеют, нужно играть все больше и чаще, чтобы получить ту же радость. Мир исчезает, остается лишь источник удовольствия. Потом приходит «ломка» – ощущение беспокойства и страдания, если нет возможности продолжать игру...

Игроманией страдают те же люди – с проблемами, с низкой самооценкой, склонные ко всем другим видам зависимости. Бросив курить, они начинают играть, закодированные от пьянства – впадают в обжорство. Все они нуждаются в витаминно-минеральной и гормональной коррекции.

Наталья КУРШУНОВА

ГОСТЬ НОМЕРА

>>СВОИМ КУЛИНАРНЫМ ИСКУССТВОМ ЗВЕЗДА «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?» ОБЯЗАН ПЕРВОЙ ЖЕНЕ

Борис Бурда: «Если ты недоволен жизнью, значит, не так ее использовал»

Большинству телезри-
телей Борис Бурда
известен как один
из самых ярких игроков
телевикторины
«Что? Где? Когда?».

За двадцать лет участия в ней он не только ответил на неимоверное количество самых каверзных телезрительских вопросов, но и стал трехкратным обладателем «Хрустальной совы» и обладателем «Бриллиантовой совы» (приза лучшего игрока по результатам 1990 года).

Однако не все знают, что сначала популярный «знарок», выпускник Одесского политехнического института, работал инженером и увлекался самодеятельной песней. В последние же годы он приобрел известность в новом качестве – телеведущего кулинарных шоу и автора статей и книг по кулинарии. Хотя живет Борис Бурда в Одессе, договориться с ним о встрече оказалось совсем не сложно: он частый гость столицы, да и вообще очень много ездит.

Очарованный странник
– Борис Оскарович, вас не утомляет такое количество поездок?

– Да нет, сейчас путешествовать стало довольно комфортно. К тому же, поездки позволяют лишний раз встретиться с друзьями, а это для меня очень ценно. Только что вернулся из Хибин с фестиваля памяти Владимира Высоцкого. Теперь собираюсь в Липецк, у меня там выступление, потом снова вернусь в Одессу, чтобы сразу же уехать на кулинарное шоу в Донецк.

– Живя в Одессе, вы ведете передачу о кулинарии на Киевском телевидении...

– А что тут особенного? Все равно съемки проходят не у меня дома, так что в любом случае на работу пришлось бы ездить. А на самолете даже быстрее, чем на трамвае...

Воля случая

– В своих книгах вы писали о том, как благодарны своей первой жене за то, что она не умела готовить, что и



ФОТО ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

подвигло вас заняться изучением кулинарного искусства...

– Я уверен, что любое жизненное обстоятельство само по себе не вредно и не полезно, вопрос в том, как вы к нему относитесь. Один великий кулинар начал заниматься этим искусством, потому что боялся, что его хотят отравить. Для многих это стало бы несчастьем, а ему позволило самореализоваться. Человек должен все уметь использовать во благо, тогда жаловаться будет не на что: если ты недоволен своей жизнью, значит, не так ее использовал.

– А другие случаи, когда неприятное, на первый взгляд, событие открывало новые возможности, у вас были?

– Да. Например, на фестивале авторской песни 81 год в Казани я оказался единственным, кого даже не выпустили на сцену. Почему – не знаю, мои песни были вполне политически нейтральными. Казалось бы, очень неприятное событие. Однако этот запрет привлек ко мне такое внимание, что я получил несколько приглашений на сольные концерты. Для начинающего барда это было огромной удачей.

Для тела и души

– В те времена был так велик интерес к песне, а значит – к душе, а теперь ваше творчество больше востребовано «для желудка». Вас это не огорчает?

– В те времена остро не хватало свободы. Некоторые книги мы передавали друг другу в перепечатке на па-

пиросной бумаге (чтобы получилось 5 копий). Теперь книги всюду лежат, то есть свободы достаточно. А с едой хуже. Всех интересует, как попроще приготовить, как сохранить, как питаться в кризис. К душе это тоже имеет отношение.

– Книгу об экономной кулинарии в период кризиса написать не планируете?

– Да нет, специальной книжки тут не надо. Кризис – не для того, чтобы люди страдали, а чтобы перестали заниматься никчемными делами. Кризис заставит их заниматься чем-то нужным. А если хотите питаться подешевле, ешьте кашу. Это вкусно, полезно, дешево, просто, разнообразно.

– Поделись, пожалуйста, рецептом.

– С удовольствием! Вот, например, кукурузная каша. На одного человека наливаем в казанок 2 стакана холодной воды и высыпаем 4 ложки кукурузной крупы, активно мешая вилкой – тогда комков не будет. Ставим на огонь, доводим до кипения. Варим 10 минут, столько же даем постоять. Солим по вкусу. В тарелку кладем ложку сметаны и натираем немного брынзы.

Кодекс стройности

– Однако профессия кулинара влияет на фигуру не самым лучшим образом...

– Да, в какой-то момент я не уследил, и мой вес перестал нравиться не только мне, но и моему старшему сыну. Он чуть ли не насильно меня «запихнул» в индийскую клинику в немецком городе

Бад-Эмсе, где я несколько сбросил вес и собираюсь сбрасывать его дальше.

– Что вы для этого делаете?

– Для меня оптимальным оказалось приближение к средиземноморской системе питания. Например, красное мясо разрешается есть лишь изредка, белое мясо и курицу – чаще, но не каждый день, рыбу и морепродукты – почаще, пасту и крупы – ежедневно, фрукты – несколько раз в день. Нужно использовать полезное оливковое масло, не злоупотреблять алкоголем, но не отказываться от красного вина.

– Но ведь паста – это макароны, от них толстеют...

– Софи Лорен утверждает, что сохранила фигуру именно благодаря пасте. Просто нужно не разваривать макароны до кашцеобразного состояния и есть их без заправок.

В женщине я ценю желание общаться именно со мной

Отец и дети

– Борис Оскарович, это так трогательно, что старший сын заботится о вас... Как удалось построить такие замечательные отношения с ребенком от первого брака, состоя в браке вторым?

– Порядковый номер брака не имеет никакого значения. Приличные люди и после развода поддерживают нормальные отношения. Владик – очень активный и небезразличный человек, талантливый бизнесмен и прекрасно относится к отцу. Я даже и не представляю, как может быть иначе. Детей нужно любить, помогать им становиться лучше, быть для них интересными. Обязательно удовлетворять их потребности в книгах и путешествиях. Нужно, чтобы ребенок, если у него неприятности, советовался с вами, а не с приятелями. И надо относиться к нему, как к взрослому. Например, когда моему младшему сыну было четыре года, я ему объяснил, для чего нужны спички, показал, как ими пользоваться. Он знал, где они лежат и зачем нуж-

ны, и я несколько не боялся, что он станет с ними играть. Кстати, в семь лет он уже мог не только приготовить яичницу, но и пожарить кусок мяса. Сейчас, когда ему 19 (он студент Политехнического института), способен приготовить даже суши.

– Вы не пытались привлечь сыновей к участию в ваших передачах?

– Младшего снял раза два в кулинарном шоу, а старший когда-то принимал участие в «Брейн-ринге». Но я никогда не «давил» на них с целью заставить выбрать тот или иной род занятий.

– А в воспитании внуков вы принимаете участие?

– Когда мой отец был недоволен тем, как я воспитываю Владика, и делал мне замечания, я ему говорил: «Ты своих детей воспитывай». Я не хочу, чтобы мне так сказали. Так что Владик сам воспитывает своих детей. Он любит давать интервью, где рассказывает, какой был у него строгий отец и как он его боялся. Но будет ли когда-нибудь давать интервью мой замечательный внук?

Свой интерес

– Многие наши читатели – большие поклонники телевикторины «Что? Где? Когда?». Вы по-прежнему принимаете в ней участие?

– Да, принимаю. Ближайшая сессия будет в апреле.

– Вы как-то специально готовитесь к игре?

– Нет, никогда специально не готовился, потому что считаю это бесполезным.

– Быть может, потому, что обладаете поистине энциклопедическими познаниями в самых разных областях... Ваша первая специальность – «инженер-теплоэнергетик по автоматизации» как-то вам пригодилась?

– Я двадцать лет работал по этой специальности. И, наверное, был не таким уж плохим инженером. Не моя вина, что эта профессия стала не нужна...

– Вы столько раз меняли профессию: инженер, бард, кулинар...

– Авторская песня никогда не была моей профессией! Ее даже правильнее называть самодеятельной, потому что это не работа, а именно увлечение, совершенно свободное от влияния каких-либо рыночных соображений.

– Вы явно не относитесь к тем мужчинам, которым жена нужна, чтобы готовить. Какие же качества привлекают вас в женщине?

– В женщине я ценю желание общаться. Именно со мной.

Беседовала
Марина МОСИНА

