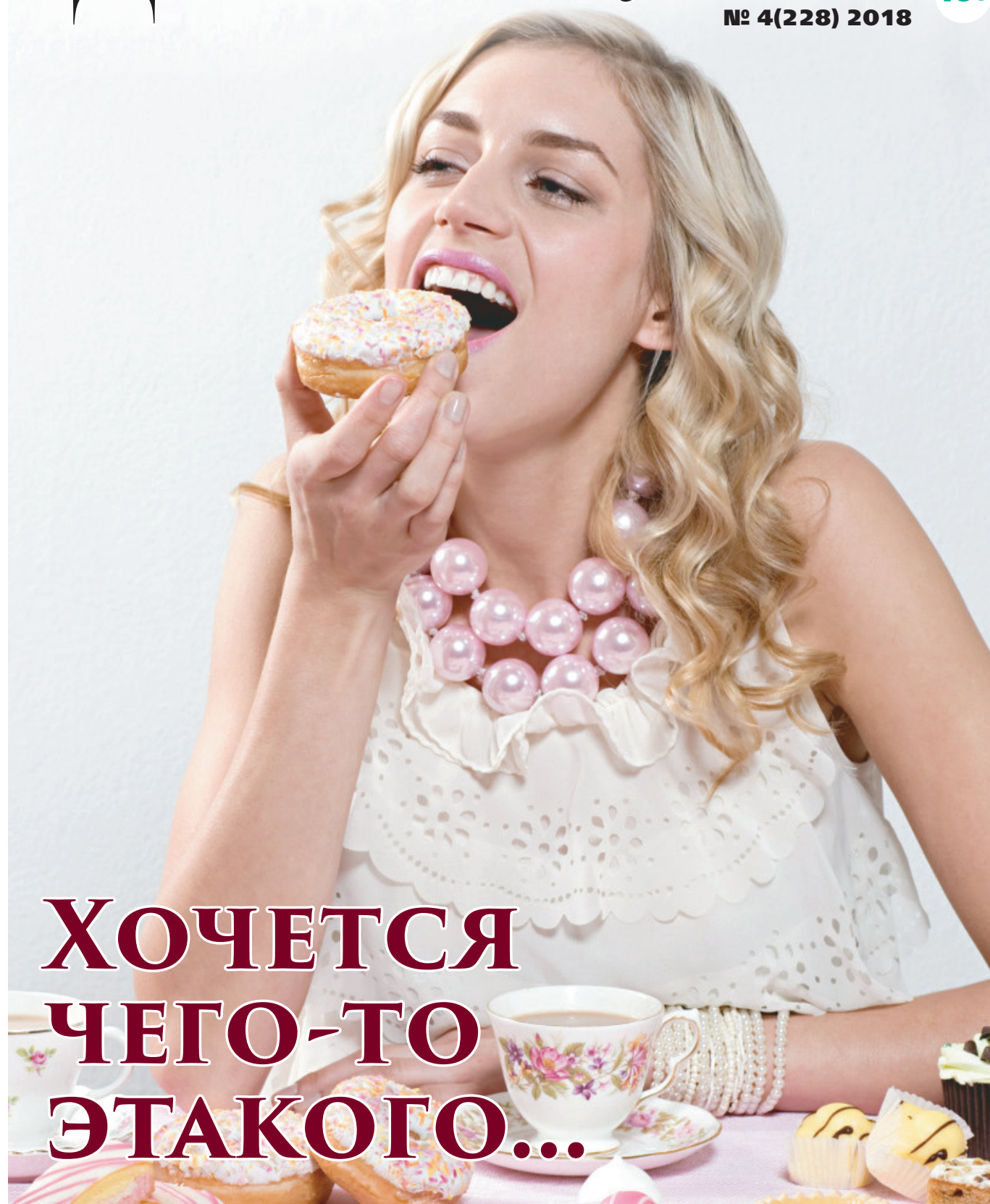


областное научно-популярное медицинское обозрение

ЗДРАВСТВУЙТЕ

№ 4(228) 2018

PLUS
16+



**ХОЧЕТСЯ
ЧЕГО-ТО
ЭТАКОГО...**

СУББОТНИЙ ЛИКБЕЗ ПО ВОПРОСАМ ЭНДОКРИНОЛОГИИ

Три десятка жителей Оренбурга пришли на встречу с доктором, чтобы узнать истину из первых уст (а не из интернета или от знакомых). Проект «День специалиста» областного центра медицинской профилактики помогает горожанам восполнить пробелы в знаниях о собственном здоровье.

СОЗДАЕМ ТРАДИЦИЮ

Раз в месяц, в субботу, Центр медпрофилактики (ул. Алтайская, 12а) организует встречи с ведущими медиками области. На приглашение стать партнером проекта откликнулась клиника «Медгард». В очередном Дне специалиста приняли участие врач-эндокринолог Егор Гапотченко и врач ультразвуковой диагностики высшей категории Вячеслав Кусов.

Почему важно контролировать уровень сахара в крови, к каким нарушениям может привести неправильное питание, что нужно знать о БАДах, какие симптомы должны насторожить человека – обо всем этом доступно и интересно рассказал Егор Петрович, а затем ответил на многие вопросы слушателей. Особенно собравшихся интересовали вопросы о нарушениях функций щитовидной железы.

– Почему у нас так много пациентов с заболеваниями щитовидной железы? Прежде всего потому, что наш регион – йододефицитный, – отметил доктор Гапотченко. – С пищевыми продуктами йода мы получаем недостаточно, поэтому соль, хлеб, молоко должны обогащаться искусственно. Еще с советских времен существует приказ, по которому правительства йододефицитных регионов должны обогащать продукты этим химическим элементом. Но, к сожалению, далеко не всегда это исполняется. Йод содержится, как правило, в морепродуктах, а для нашей области они не являются широко доступными. Плюс йод очень капризен: на открытом воздухе, под воздействием солнечных лучей он испаряется, и поэтому получить его в организм, чтобы он начал работать и создавать гормон щитовидной железы, очень непросто. К методам профилактики относят прием препаратов йода. Но я бы не рекомендовал их принимать без обследования и консультации с врачом.

Прозвучали и другие вопросы: может ли произойти сбой в работе щитовидки у женщин в климактерическом периоде, чем восполнить гормоны у тех, у кого отсутствует щитовидная железа. А по теме питания многих интересовало, от каких продуктов лучше отказаться, особенно тем, у кого высок риск развития сахарного диабета. К ним врач отнес, в частности, майонезы и колбасные изделия.



– При производстве их искусственно обогащают различными консервантами, сахаром, крахмалом, а это углеводы, что сводят с ума наш обмен веществ и – удар по фигуре – способствуют набору веса. Поэтому от таких продуктов лучше отказаться. Натуральное мясо и натуральные соусы, приготовленные своими руками, – это залог здоровья!

После встречи Егор Гапотченко поделился своим мнением о мероприятии.

– «День специалиста» – хорошая идея. Профилактика – огромный труд: ею надо заниматься активно, интенсивно, людей надо

убеждать. Пока в нашей стране это большая проблема: население крайне мало информировано в вопросах состояния своего здоровья, медицины и профилактики. Поэтому чем больше информации мы им предоставим, тем меньше у людей будет проблем со здоровьем.

НЕ ТОЛЬКО УЗНАТЬ, НО И ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

В субботний день посетители Центра профилактики смогли сделать УЗИ щитовидной железы, а также попасть на личный прием к эндокринологу.

– Профилактика – нужное дело. Именно поэтому я пришла сюда сегодня: посоветоваться, провериться, – делится впечат-

лениями жительница Оренбурга Марина Колисниченко. – В нашей области очень много людей с заболеваниями щитовидной железы. И я узнала сегодня, как им можно и нужно противостоять. Очень важно следить за своим здоровьем. Впереди еще внуки – надо растить их, ходить с ними на лыжах...

В рамках «Дня специалиста» все желающие могли также пройти комплексное обследование в Центре здоровья, в том числе определить уровень сахара в крови, а по результатам исследования получить рекомендации терапевта и диетолога.

ПОЗНАКОМЬСЯ СО ЩИТОВИДКОЙ

СВОЕОБРАЗНЫЙ «ЗАВОД» ПО ВЫРАБОТКЕ ГОРМОНОВ, ОСОБЫХ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, – ЭТО НАША ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА. ГОРМОНЫ ПОСТУПАЮТ НЕПОСРЕДСТВЕННО В КРОВЬ БЛАГОДАРЯ РАЗВИТОЙ СЕТИ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ, КОТОРЫЕ ГУСТО ОПЛЕТАЮТ ОРГАН, РАСПОЛОЖЕННЫЙ У ТРАХЕИ. НЕСМОТРИ НА СВОЮ МИНИАТЮРНОСТЬ (В НОРМЕ ОБЪЕМ ЖЕЛЕЗЫ У ЖЕНЩИН МЕНЕЕ 18 МЛ И У МУЖЧИН – 25 МЛ), ОНА УПРАВЛЯЕТ РАБОТОЙ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ НАШИХ ОРГАНОВ.



Самое главное предназначение гормонов щитовидной железы – поддержание нормального обмена веществ в организме, его функционирование невозможно без компонентов, которые производят клетки железы, а любое их отклонение от нормы приводит к возникновению патологий.

Симптомы заболеваний щитовидной железы весьма разнообразны. Порой человек в течение нескольких лет ходит по разным врачам, лечится и все равно чувствует себя плохо. Значит, настало время посетить эндокринолога.

Гормоны, вырабатываемые щитовидкой, активизируют метаболизм микроэлементов в организме. Недостаток количества гормонов называют гипотиреозом, избыток приводит к гипертиреозу.

Симптомы болезни зачастую сопро-

вождаются сдавливанием трахеи, и тогда к остальным неприятным ощущениям могут добавиться кашель, затрудненное дыхание, боль и ощущение кома в горле. Признаки проблем с железой у женщин при ее увеличении порой можно заметить невооруженным глазом (зоб, увеличение глазных яблок), а вот негативные последствия болезни спрогнозирует только квалифицированный врач-эндокринолог.

Профилактика поражения железы – рекомендации, общие для ЗОЖ: избегание стрессовых ситуаций и нервозности, положительные эмоции; активный образ жизни, борьба с лишним весом; отказ от вредных привычек. А вот правильное сбалансированное питание и особенно йодо- и витаминное насыщение играют особую роль. Для этого следует при приготовлении блюд употре-

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ:

обеспечение роста клеток; развитие тканей; поддержка внутренних систем; стимулирование работы ЦНС; активизация умственной деятельности; регулирование психического состояния и функционирования репродуктивных процессов; контроль соответствия норме обмена веществ.

блять йодированную соль; в рационе должно быть достаточно витаминов А, С и группы В, способствующих лучшему усвоению йода, укреплению нервной и иммунной систем. Различными витаминами богаты каши из круп, хлеб из цельнозерновой муки, молоко и кисломолочные продукты, мясо и печень. Для восполнения аскорбиновой кислоты можно пить компоты из шиповника, чай с лимоном и ягодами. Насыщению организма аминокислотами способствуют бананы, орехи, фасоль, авокадо. Не следует забывать о свежих фруктах и овощах – источниках клетчатки и микроэлементов.

При патологиях щитовидной железы нужно ограничить потребление кофе, так как кофеин обладает возбуждающим эффектом; шоколада, колбасных изделий и белого хлеба. Жареные блюда, копчености и жирные продукты лучше сократить до минимума.

Лечение органа основывается на характеристике нарушения работы. Метод терапевтического воздействия определяется по уровню гормонального фона, который выявят анализы. Щитовидная железа – уникальный орган, оказывающий влияние на все системы нашего организма, и чем раньше выявлена причина ее патологии и начато лечение, тем меньше риск тяжелых осложнений.

Проблемы с щитовидкой не зависят от половой принадлежности, но симптомы болезни у мужчин, как собственно и сами заболевания, отмечаются гораздо реже – по статистике на 10 женщин приходится лишь 1 мужчина с подобными патологиями.

Симптомы снижения гормонов	Симптомы излишка гормонов
частые депрессии; заторможенность, слабость, сонливость; снижение памяти; понижение артериального давления; скачки температуры; спазмы мышц и боли в суставах; отечность лица и конечностей; сбой менструального цикла у женщин, увеличение веса.	учащение сердцебиения, одышка; дрожь в руках и теле, мышечная слабость; диарея; повышенная потливость; чувство страха, раздражительность; непереносимость жары; потеря веса; ломкость ногтей, выпадение волос.

О ЖЕНСКОМ

СЕГОДНЯ НА СТРАНИЦАХ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ МЫ ПОГОВОРИМ О ЖЕНЩИНАХ, О ЗДОРОВЬЕ И ОБ ОТВЕТСТВЕННОМ ОТНОШЕНИИ К РОЖДЕНИЮ ДЕТЕЙ. НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЮТ ГЛАВНЫЙ АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ ТАТЬЯНА КЛИМКИНА И ЗАВЕДУЮЩАЯ МЕДИКО-ГЕНЕТИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ООКБ № 2, ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИЦИНСКОЙ ГЕНЕТИКЕ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ И ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА ЕЛЕНА БЕЛЯШОВА.

? На протяжении двух лет с мужем обследуемся по поводу бесплодия. В минздрав переданы все необходимые документы на получение квоты на ЭКО. Когда нам должны сообщить ответ?

Татьяна Александрова

Т. Климкина: После регистрации документов в министерстве здравоохранения собирается комиссия по отбору пациентов на проведение процедуры ЭКО. И если не будет выявлено противопоказаний, то в течение недели звонят и сообщают номер, по которому на сайте минздрава можно отслеживать очередь. И как только ваша очередь приблизится, мы вам позвоним, уточним клинику, в которой вы бы хотели провести процедуру ЭКО, а это могут быть клиники не только Оренбургской области, а всей страны, и пригласим вас за получением направления.

Вопрос ЭКО стал часто обсуждаемым.

? Что происходит, почему женщины перестали беременеть?

Наталья

Т. Климкина: Это связано со многими причинами. Одна из них – то, что возраст планирования беременности отодвигается на более поздний срок. И к этому времени женщины либо мужчины уже переносят какие-то заболевания. Кстати, 50 процентов – это мужское бесплодие. Одна из основных причин женского бесплодия – аборт. К сожалению, преждевременное прерывание беременности, особенно у молодых, сегодня не редкость.

? В течение какого времени после получения квоты на ЭКО она будет действительна?

Елена Александровна

Т. Климкина: Женщина получает направление на текущий год и должна им воспользоваться в этот период. Поэтому мы рекомендуем после получения направления сразу же обращаться в лечебное учреждение для проведения подготовки к процедуре и ее получения. В 2017 году было выделено 600 квот на процедуру ЭКО, в 2018 году – 1000.



Татьяна Климкина



Елена Беляшова



? Сколько времени проходит от момента начала процедуры ЭКО до подсадки эмбриона?

Анна

Т. Климкина: Две недели. Пациентке может быть предложено заморозить часть эмбрионов, чтобы, если первая попытка будет неудачной, была возможность попробовать еще раз.

? Как готовиться к ЭКО?

Марина

Т. Климкина: Нужно жить обычной жизнью. Но если есть такие вредные привычки, как курение, – распрощаться с ними. За полгода до планируемой беременности ни муж, ни жена не должны употреблять алкоголь и психоактивные вещества. Нужно пройти необходимые обследования. Принимать фолиевую кислоту в рекомендованных врачом дозировках, так как этот препарат предотвращает развитие пороков у ребенка.

? Планируем ЭКО, ждем очереди. Но в анализах на инфекции обнаружили ВПЧ 16 (вирус папилломы человека). Можно ли в этом случае делать ЭКО? Требуется ли дополнительное лечение?

Алина

Т. Климкина: Лечение требуется, потому что вирус папилломы человека 16 типа относится к высокоонкогенным. Вы входите в группу по высокому риску развития рака шейки матки. И поэтому требуется лечение носительства этого вируса. А если есть еще какая-то другая инфекция, то чем лучше вы будете санированы, тем лучше будет результат ЭКО. Тем лучше вы будете носить беременность и сможете родить здорового ребенка. Поэтому инфекции необходимо пролечить все. Важно вылечить зубы, все очаги инфекции мочевыводящих путей, сделать флюорографию.

Е. Беляшова: Причем это важно не только при ЭКО, но и при планировании любой беременности. Профилактика позволяет увеличить процент рождения здоровых детей.

? Какой сейчас средний возраст материнства? Раньше и в восемнадцать рожали, и в шестнадцать. Сейчас женщины осознанно отодвигают это?

Елена

Т. Климкина: Да, во-первых, они стремятся получить образование. Во-вторых, работают над карьерным ростом. И поэтому возраст деторождения отодвигается на 25-27 лет, а иногда и за 30. Чем дольше женщина не планирует беременность, тем больше становится проблем с появлением ребенка в семье.

? В каком возрасте лучше всего рожать ребенка?

Светлана Сергеевна

Е. Беляшова: Самый перспективный детородный возраст – это с 20 до 30 лет.

? Если у супругов большая разница в возрасте, но они планируют ребенка, получится ли у них? И не опасно ли это для будущего малыша, так как отец уже в годах?

Александра Семеновна

Е. Беляшова: Если есть любовь и желание иметь детей, нужно пробовать. Единственное, я бы порекомендовала обязательно предварительно проконсультироваться у генетика. Мы должны побеседовать, посмотреть, какие риски есть в семье. И по возможности порекомендовать профилактические программы, которые снизили бы риск развития врожденных пороков или хромосомной патологии, возможной из-за возраста родителей.

? У дочери обнаружили миому матки. Но они с мужем запланировали ребенка. Что делать? Есть ли у них шанс?

Евгения Петровна

Т. Климкина: Ситуация с миомой такова,



что если узел небольшой и он располагается в толще мышцы матки, то беременность чаще всего развивается благоприятно. Если же узел большого размера с нарушением питания, если он располагается в полости матки, то чаще всего такая беременность заканчивается либо на очень раннем сроке, либо это будут сверхранние преждевременные роды. Поэтому все вопросы надо обсудить с доктором, который ведет женщину. Либо он даст разрешение на беременность, либо ее надо будет запланировать после проведения хирургического лечения миомы.

? Подруга забеременела, но она курит. Что ей делать – бросать курить, или сейчас это уже бесполезно?

Марина

Т. Климкина: Однозначно бросать курить и как можно быстрее. Если женщина курит, риск преждевременных родов увеличивается в четыре раза. Даже если она имеет хорошее здоровье.

Е. Беляшова: И с точки зрения генетики курение увеличивает риск развития врожденных пороков, в том числе расщелины губы и неба.

? Сейчас много говорят о «солнечных детях». Почему ребенок рождается с синдромом Дауна? Возможно ли это как-то предугадать?

Надежда

Е. Беляшова: 95 процентов причин рождения детей с синдромом Дауна – влияние

вредных факторов окружающей среды. И возраст женщины. Если она старше 35-38 лет, риск появления ребенка с синдромом Дауна увеличивается. Также имеет значение перенесенная вирусная инфекция на ранних сроках беременности.

5 процентов синдрома Дауна – результат хромосомных нарушений, которые были у родителей. Это называется сбалансированной транслокацией, которая у носителей ничем не проявляется – ни умственной отсталостью, ни пороками развития. И поэтому родители даже не догадываются, что у них может родиться такой ребенок. И в связи с этим любой супружеской паре, планирующей беременность, независимо от возраста, независимо от статуса рекомендуется консультация генетика и обязательное кариотипирование. Если мы на этапе планирования беременности выявляем данную патологию у кого-то из супругов, то в 12 недель беременности рекомендуем этой женщине в обязательном порядке провести инвазивную диагностику даже без наличия каких-то ультразвуковых маркеров и биохимических показателей (такой скрининг проводят в первом триместре беременности как раз для выявления данной патологии). И по результатам диагностики можно будет понять, болен ребенок или здоров. Соответственно, и родители в этой ситуации принимают решение – оставлять беременность или прервать ее. Поэтому обращая внимание женщин – как можно раньше вставайте на учет к акушерам-гинекологам, чтобы мы успели все сделать вовремя.

**ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО МИР ПЕРЕВЕРНУЛСЯ
С НОГ НА ГОЛОВУ, И ВЫ ОСТАЛИСЬ ОДНА?**

**ВАМ ХОЧЕТСЯ ПОГОВОРИТЬ
О ВАШЕМ ДИАГНОЗЕ, НО НЕ ЗНАЕТЕ С КЕМ?**

НЕ МОЖЕТЕ СОБРАТЬСЯ С МЫСЛЯМИ?

ВОПРОСОВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОТВЕТОВ?



МЫ

группа девочек с таким же диагнозом.

равные консультанты.

бывшие пациентки онкологической больницы, прошедшие лечение рака молочной железы или других органов репродуктивной системы. Среди нас есть и те, кто в данный момент продолжает борьбу с этим коварным заболеванием.

помогаем бесплатно как добровольцы.

объединены в сообщество ассоциации «Здравствуй».

МЫ РЯДОМ!

БЕЗ КОЛЕБАНИЙ ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ, ЕСЛИ ВАМ НЕОБХОДИМО:

- поговорить с кем-то, кто проходил аналогичное лечение;
- преодолеть страхи перед неопределенностью;
- обсудить свои главные сомнения;
- получить рекомендации (по запросу и без навязывания вам чужого мнения);
- узнать о личном опыте пациенток именно вашей возрастной группы или именно вашего диагноза;
- задать другие «неудобные», «стыдные» вопросы.

**МЫ НЕ ОБСУЖДАЕМ ПЛАН ВАШЕГО ЛЕЧЕНИЯ,
МЫ ПОМОГАЕМ ВАМ ЕГО ПРОЙТИ.**

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К АССОЦИАЦИИ
«ЗДРАВСТВУЙ»!**

Контактные лица:

Гостева Елена – тел. 8-922-533-41-48,

Gosteva-Lena@mail.ru

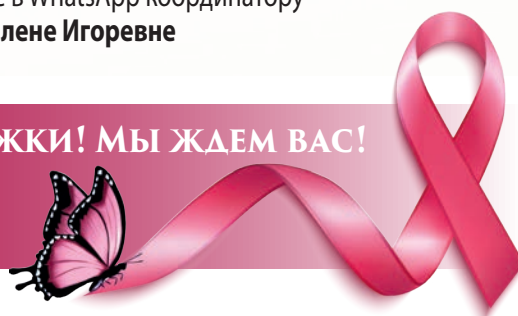
Ткаченко Елена – тел. 8-922-832-76-22,

tkachenkoelena711@gmail.com

**ЧТОБЫ ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К НАМ,
подпишитесь на страницу «Ассоциация
онкологических пациентов «Здравствуй»
г. Оренбурга в соц. сетях (VK, OK, Instagram)
и напишите в WhatsApp координатору
Гостевой Елене Игоревне**

ВЫ НЕ ОДНА, МЫ ПРОТЯГИВАЕМ РУКУ ПОДДЕРЖКИ! МЫ ЖДЕМ ВАС!

**С РАВНЫМИ КОНСУЛЬТАНТАМИ –
ВМЕСТЕ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ.**



КУДА УХОДИТ... ПАМЯТЬ

КАЖДОМУ ИЗ НАС, НАВЕРНОЕ, ЗНАКОМЫ СИТУАЦИИ, КОГДА ВДРУГ ЗАБЫЛИ, КУДА ПОЛОЖИЛИ КАКУЮ-ТО ВЕЩЬ, ИЛИ НЕ МОЖЕМ ВСПОМНИТЬ, КАК ЗВАЛИ ПЕРВОГО УЧИТЕЛЯ... НО ЗАЧАСТУЮ МЫ НЕ ПРИДАЕМ ЗНАЧЕНИЯ СВОЕЙ ЗАБЫВЧИВОСТИ ИЛИ РАССЕЯННОСТИ. А ВЕДЬ НАРУШЕНИЯ ПАМЯТИ И ДРУГИХ КОГНИТИВНЫХ ФУНКЦИЙ – В ЧИСЛЕ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ НЕДУГОВ, КОТОРЫЕ СО ВРЕМЕНЕМ ПРИВОДЯТ К НЕСПОСОБНОСТИ МЫСЛИТЬ И АДЕКВАТНО ВОСПРИНИМАТЬ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ, И ЧЕЛОВЕК НЕ В СОСТОЯНИИ ВЫПОЛНЯТЬ ДАЖЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО УХОДУ ЗА СОБОЙ.

Ярослав Журавлев, врач-психотерапевт, заведующий соматопсихиатрическим отделением ООКПБ № 2:



– Информированность населения о проблемах памяти, когнитивных расстройствах позднего возраста, к сожалению, в нашей стране в настоящее время находится на крайне низком уровне. Многие до сих пор спокойно смотрят на то, что мама, папа, бабушка или дедушка становятся все более забывчивыми, перестают за собой ухаживать, впадают в зависимость от окружающих, считая это нормой для пожилых людей. Между тем даже в «серебряном» возрасте можно и нужно жить максимально полноценной, осознанной жизнью.

Стоит отметить, что проблемы с памятью встречаются также у молодых и зрелых людей. Как правило, причинами этого могут быть перенесенная травма головного мозга или сосудистая катастрофа (инсульт), либо заболевание (атеросклероз), либо отравление (алкоголем, психоактивным веществом). Хотя не исключается и генетическая предрасположенность (например, к болезни Альцгеймера).

И все же расстройства памяти – удел людей преклонного возраста. Население мира стареет: количество пожилых в ближайшие десятилетия увеличится почти вдвое. Поэтому проблема когнитивных нарушений обретает еще большую актуальность. Любую проблему со здоровьем легче всего решить на раннем этапе. Это относится и к расстройствам памяти. Зачастую мы недооцениваем эти недуги как у себя, так и у своих близких. Списываем на усталость, занятость, да и вообще «с кем не бывает». Заметить первые «звоночки» и не затягивать с обращением к специалисту – вот что поможет как можно дольше сохранить здоровый ум и ясную память.

В Оренбуржье открыты анонимные кабинеты памяти. Обратившись сюда, любой желающий с помощью специальных методик может разобраться, есть ли у него ухудшение когнитивных функций и что делать дальше.

Екатерина Потапова, медицинский психолог ООКПБ № 2:

– Когда к нам обращается пациент, мы с ним не просто беседуем, выявляя его жалобы, но и проводим комплекс тестов, направленных на диагностику когнитивных функций, таких как память, внимание, мышление, эмоциональная сфера. Каждое выполненное задание оценивается, затем все баллы суммируются, и, если результат ниже нормы, это повод задуматься и прислушаться к рекомендациям специалистов.

Сталкиваясь с проблемами когнитивных расстройств у близкого человека, мы обычно оказываемся к этому не готовы: не знаем,

Чтобы память была ясной:

- следите за здоровьем, не запускайте болезни – вовремя лечитесь, избегайте травмоопасных ситуаций;
- не злоупотребляйте алкоголем;
- ведите здоровый образ жизни, правильно питайтесь. Высыпайтесь: недостаток сна – тоже риск развития когнитивных расстройств;
- будьте физически активны, больше общайтесь и читайте;
- старайтесь избегать стрессов;
- при первых признаках проблем с памятью, вниманием обращайтесь к врачу.

как себя вести, к кому можно обратиться, какие права по закону есть у человека с деменцией, а также у ухаживающего за ним. Для родственников пациентов с когнитивными расстройствами в Оренбурге организуются психообразовательные группы. На занятиях слушатели узнают о причинах и признаках заболевания, об особенностях ухода, о прогнозах после лечения.

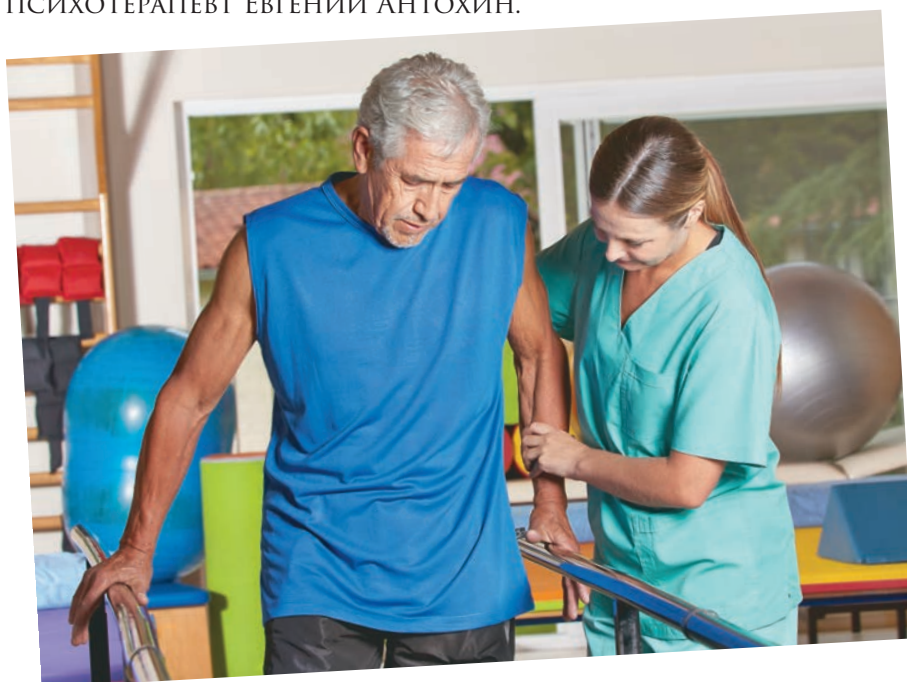
Занятия проводятся каждую третью среду месяца по адресу: г. Оренбург, ул. Пушкинская, 27. Начало в 10:00.



Кабинеты памяти работают
на базе областных психотерапевтических центров по адресам:
ул. Пушкинская, 27, тел. 8 (3532) 40-23-13;
ул. Аксакова, 32, тел. 8 (3532) 77-32-67.
Прием бесплатный по предварительной записи.

О РЕАБИЛИТАЦИИ

ИНСУЛЬТ – ЭТО ОСТРОЕ НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ (ОНМК), В РЕЗУЛЬТАТЕ КОТОРОГО У ЧЕЛОВЕКА МОГУТ УТРАЧИВАТЬСЯ РАЗЛИЧНЫЕ ФУНКЦИИ – РЕЧЬ, ПАМЯТЬ, ДВИЖЕНИЕ В РУКАХ, НОГАХ. И ПОМИМО ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ С ПЕРВЫХ ЖЕ ДНЕЙ ПАЦИЕНТУ НАЗНАЧАЮТСЯ РАЗЛИЧНЫЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ ПРОГРАММЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАРУШЕННЫХ ФУНКЦИЙ. СЕГОДНЯ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ КОНСУЛЬТИРУЮТ ГЛАВНЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВ И ГЛАВНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ ЕВГЕНИЙ АНТОХИН.



ИВАН: Как долго после инсульта восстанавливается речь, если было нарушение?

С. МИХАЙЛОВ:

– Достаточно часто при инсульте идет поражение речевой функции. Как правило, восстановление речи возможно. И даже на 100 процентов. Но для этого необходимо прилагать усилия, причем в самое ближайшее время от начала заболевания. В нашем областном центре медицинской реабилитации восстановлением речи занимается логопед. На сегодняшний день есть специальные аппараты, которые восстанавливают речевую функцию. Разработан особый комплекс упражнений, который дает логопед. Они активизируют речевой процесс, и пациент восстанавливается. Но, конечно, не всегда это полное восстановление.

СВЕТЛАНА: У отца после перенесенного инсульта постоянно кружится голова.

Прошло две недели от момента заболевания. Сколько еще это будет продолжаться? И что делать?

– Не видя человека, сложно давать какие-то конкретные заключения. Необходимо оценить его статус. Для этого в нашем центре пациента смотрит не только специалист по медицинской реабилитации, но и невролог, терапевт, кардиолог. Это необходимо, чтобы сложить полное мнение о состоянии пациента и разработать его индивидуальную программу реабилитации. Перенесший инсульт нуждается в этапной реабилитации. В стационаре, центре реабилитации и амбулаторном звене он получает определенное лечение – фармакотерапию, физические методы реабилитации и физиотерапевтические. На каждом этапе оценивается реабилитационный потенциал пациента и с соответствующими рекомендациями он переходит на следующий этап.



Сергей Михайлов,
заведующий отделением
ЛОМР Оренбургского
областного центра
медицинской реабилитации.



Евгений Антохин,
заведующий кафедрой
медицинской психологии
и психотерапии ОрГМУ.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ: Где у нас в Оренбурге есть отделения реабилитации и как туда попасть?

– При инсульте пациенты поступают в специализированные отделения – первичные сосудистые отделения, где занимаются лечением ОНМК. Они есть в Оренбурге и ряде районных больниц. Далее пациентов направляют в центры медицинской реабилитации – оренбургский или соль-илецкий. А затем – в амбулаторно-поликлиническое звено по месту жительства.

ПЕТР СЕРГЕЕВИЧ: Удастся ли ликвидировать паралич у перенесших инсульт?

– Все индивидуально. Каждому пациенту мы определяем показания и противопоказания к тем или иным процедурам. Определяем цель, которую хотим реально достичь в процессе реабилитации, и движемся к ней. В ряде случаев достигается 100-процентное восстановление всех нарушенных функций. Но, повторюсь, это бывает не всегда.

ЕКАТЕРИНА ИВАНОВНА: Говорят, что если

в течение первых месяцев восстановления не случилось, то можно уже дальше и не стараться побороть последствия инсульта. Так ли это?

– Так ни в коем случае нельзя думать. Мы продолжаем работать с пациентами и через два, три года после перенесенного инсульта. И добиваемся хороших результатов. Здесь необходимо еще, чтобы сам человек верил, не сдавался. И тогда результат будет намного лучше. Также очень нужна и поддержка семьи, поддержка близких.

АЛЕКСАНДР: Как часто возвращаются к работе люди, перенесшие инсульт?

– Есть определенные нюансы. Допустим, человек был занят на каком-то производстве, но после инсульта у него не полностью восстановилось движение в руке. Вследствие этого он не может выполнять прежнюю работу. Но может быть задействован в другом роде деятельности. Ведь реабилитация у него дальше идет, она не останавливается. И перевод на другую работу бывает временным. Но здесь все зависит от работодателя, насколько он готов принять ситуацию, которая произошла с человеком.

АЙДАР: Необходимо ли обращение к психотерапевту после инсульта?

Е. АНТОХИН:

– Психологическая помощь входит в стандарты оказания медицинской помощи пациентам, перенесшим инсульт. И в процессе реабилитации она также очень важна. Другое дело, что эта помощь добровольная. И, к сожалению, не всегда и родственники, и пациенты понимают значимость именно психологической реабилитации. Но с нашей точки зрения, обращение к психотерапевту должно быть обязательным. Потому что инсульт сам по себе – это мощный стресс для человека. И даже при минимальных последствиях страх

и тревога все равно сохраняются. Кроме того, по статистике до 70 процентов пациентов, перенесших инсульт, либо в первые 3–6 месяцев, либо в течение года – все зависит от того, насколько идет восстановление, – сталкиваются с достаточно тяжелой депрессией. В связи с этим существует высокий риск суицида. Причем иногда суицид совершается совершенно неожиданно для родственников.

НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА: Есть ли у нас в области центры психологической реабилитации для больных с инсультом и при других заболеваниях, в том числе и сердца?

– Существует специализированная психотерапевтическая помощь для больных с психосоматическими расстройствами. Инсульт – это как раз психосоматическое заболевание, как и инфаркт миокарда. У нас есть больница, которая специализируется на этом виде помощи. Но отдельных центров нет. Современный взгляд на реабилитацию, в том числе после инсульта, базируется на биосоциальном подходе, когда помимо психологов работают и неврологи, и терапевты, и другие специалисты. То есть изолированная психологическая реабилитация менее эффективна, чем бригадная работа с пациентом.

ЭВЕЛИНА: Психотерапевты проходят какую-то специальную подготовку для работы именно с пациентами, перенесшими ОНМК?

– В процессе подготовки психотерапевта вопросы работы с пациентами после ОНМК входят в программу обучения. И по большому счету любой специалист, который имеет сертификат психотерапевта, имеет право работать с больным после инсульта. Сейчас у нас введено непрерывное медицинское образование, когда врач постоянно обновляет свои знания, особенно это касается психологических методов реабилитации. Есть много кур-

сов повышения квалификации именно в этой области. Наука не стоит на месте, и как только появляются новые технологии, их тут же внедряют в практическую медицину.

ЛЮДИЛА БОРИСОВНА: Как общаться с пациентом с инсультом?

– Необходимо проконсультироваться для начала такого пациента у психиатра. Он оценит его психический статус и назначит, если нужно, необходимую медикаментозную терапию. Это важно, ведь, как я уже говорил, у многих развивается депрессия. И необходимо ее лечение современными препаратами. Что касается родственников, для них самое главное – это терпение.

Также практически все пациенты, перенесшие инсульт, начинают испытывать те или иные проблемы с памятью. В диспансере ОКПБ № 1 работает кабинет памяти. Там ведет прием врач-геронтопсихиатр. Это уникальный специалист, который занимается проблемами пожилых людей. Он дает рекомендации родственникам, как себя вести с пациентами, у которых есть проблемы с памятью. Там занимаются психообразованием родственников и пациентов. Мы учим их тому, как распознавать симптомы и что с этим делать, в каких случаях обращаться к врачу, чтобы не было повторения.

ФАРИД: Может ли стресс приблизить инсульт?

– Инсульт – это психосоматическое заболевание. Стресс нередко является одним из пусковых факторов для его развития. Особенно если есть хроническое заболевание, например, гипертоническая болезнь. И здесь стресс, который повышает уровень адреналина, вызывает сужение сосудов и становится причиной катастрофы. Стрессов избежать невозможно. Нужно учиться правильно преодолевать стресс. И для этого в психологии есть целое направление. Когда мы обучаемся способам преодоления стресса, мы прежде всего обучаемся способам совладания с собой.

ЕЛЕНА: Что делать, если у человека начинается инсульт, а он противится помощи?

– Если у человека появились признаки инсульта, нужно незамедлительно вызывать скорую медицинскую помощь, не спрашивая пациента о том, нужно ему это или нет. А уже дальше врачи сделают все, что необходимо. Психологически понятен страх и сопротивление пациента в этот момент. Он не может оценить свое состояние. Но чем раньше начнется лечение, тем менее тяжелые последствия будут потом.



ХОЧЕТСЯ ЧЕГО-ТО ЭТАКОГО...

ТО ЛИ СЕЛЕДКИ С ШОКОЛАДОМ, ТО ЛИ ПЕРЧЕНОГО БАНАНА. И ЕСЛИ ЭТО НЕ КАПРИЗ И НЕ ХОХМА ПРО БЕРЕМЕННЫХ, ТО ЕСТЬ ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ, О ЧЕМ ПЫТАЕТСЯ ВАМ СКАЗАТЬ ОРГАНИЗМ И ЧЕГО ЕМУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕ ХВАТАЕТ.

Странности в еде, когда хочется чего-то такого, характерны не только для женщин в «интересном положении», но и для детей и подростков, ослабленных представителей «серебряного» возраста или людей, испытывающих постоянные стрессы.

Вызывая у хозяина своеобразные прихоти, организм в зашифрованном виде посылает сигнал: «Мне этого не хватает». Возможно, он настойчиво хочет поведать вам о состоянии здоровья?

О чем же могут свидетельствовать капризы, если вас тянет на...

...СОЛЕНЕНЬКОЕ

Если при виде хрустящего соленого огурчика у вас текут слюнки, а благоухающие маринадом крутобоки помидорки даже во сне снятся, то... Сходите к урологу! Мы не шутим. Это может указывать на воспалительный процесс в мочеполовой системе или появление очага инфекции, чаще всего речь идет о цистите, проста-



тите. Бывает, что тяга к соленому сигнализирует о снижении иммунитета. А еще стоит провериться на заболевания щитовидной железы.

Возможно также, что организму не хватает каких-то веществ. Например, хлоридов – попробуйте готовить пищу с морской солью как лучшим их источником, есть орехи, семечки, рыбу. Или ваш организм нуждается в натрии и «правильных» жирах Омега-6, и поэтому вам постоянно хочется селедки в масле или оливок.

...СЛАДЕНЬКОЕ

Это, пожалуй, самая популярная страсть. И одновременно – свидетельство нервного и умственного истощения, ведь именно глюкоза является основным поставщиком энергии для головного мозга и активно участвует в выработке адреналина, гормона стресса. Неудивительно, что при сильных переживаниях организм требует подпитывать его сладень-

ким. В такой ситуации побаловать себя не грех, но вместо пышной сдобы или порции торта с кремом (и тяжелыми углеводами) в качестве антистресса съешьте кусочек горького шоколада, пастилы или зефира.

Но если вы спокойны как удав, то тяга к сладкому таит опасность – это может быть признаком развивающегося сахарного диабета, особенно в сочетании с постоянной жаждой, повышенным аппетитом и чрезмерным и частым мочеиспусканием. Стоит проверить уровень сахара в крови и обратиться к эндокринологу.

Хотя возможно, что организму не хватает магния, хрома, фосфора или серы. На помощь придут семечки и сыр, печень и шпинат, виноград и брокколи при нехватке магния и хрома; потребность в фосфоре восполнят птица, рыба, молочные продукты, яйца, орехи и бобовые. Сера и калия достаточно в клюкве и капусте, бананах и инжире, томатах и фасоли.

Повышенный аппетит говорит о нехватке цинка (мясо, морепродукты, листовые овощи и корнеплоды), кремния (орехи, семечки), витамина В1 (орехи, бобовые, бобы, стручковые).

И наоборот, пропала аппетита – возможный сигнал, что в организме мало марганца, а им богаты овсяная и пшеничная крупа, изделия с отрубями и из твердых сортов пшеницы, фисташки и другие орехи, чеснок, фасоль, зелень.

Иногда тяга к сладкому свидетельствует о недостатке в организме витамина А. Замените пирожное курагой, цитрусовыми и любыми фруктами и овощами желтого или оранжевого цвета.

...КИСЛЕНЬКОЕ

И это тоже может говорить о нехватке магния. Еще раз перечислим лучшие его источники – сырые орехи, семечки, бобы и фрукты. Также кислое любят люди, страдающие гастритом с недостаточной секреторной функцией, когда желудочный сок имеет пониженную кислотность, или болезнями печени и желчного пузыря. Помогите органам восстановиться, включив в рацион фасоль, яйца, авокадо, разные виды капусты (в том числе морскую), чеснок и лук.

Ну и все мы знаем, что кислое питье – клюквенный морс, чай с лимоном – снабжает организм витамином С и помогает облегчить состояние при простудах и повышенной температуре. Оно также возбуждает аппетит.

...ОСТРЕНЬКОЕ

Стремление высыпать в тарелку полперчицы иногда объясняется «ленивостью» желудка, который очень медленно переваривает пищу, а специи и пряности как раз стимулируют пищеварение. Обойдитесь без жгучих приправ хотя бы два приема пищи в день, не давая желудку расслабляться. А еще проверьте его состояние с помощью гастроскопии.

Потребность в «жгучке» может наблюдаться при нарушении липидного обмена – острые блюда способствуют разжижению крови, расщеплению жиров и очищению сосудов, но, с другой стороны, раздражают слизистую. Поэтому на голодный желудок не набрасывайтесь на пищу, присыпанную красным хабанеро и щедро сдобренную соусом «Табаско», вприкуску с «огоньком», сорванным с кустика на подоконнике.

...ГОРЬКОЕ

Да, такое тоже, как ни странно, бывает. Организм жалуется вам на интоксикацию или переполненность и «засоренность» пищеварительной системы. Утихомирить его поможет детокс – есть смысл устроить разгрузочные дни, заняться очищающими процедурами. Как нельзя кстати придется свекла, чернослив, другие натуральные послабляющие продукты и средства. Однако если вкусовое пристрастие не поменяется в течение недели, и вы не охладите к горчащей пище, отправляйтесь на прием к гастроэнтерологу.

...ВЯЖУЩЕЕ

Вы готовы килограммами поглощать кислую вишню, тернослив, хурму? Значит, ваш бедный организм совсем ослаб и обессилен.

Продукты, обладающие вяжущим вкусом, помогают остановить кровотечение, выводят мокроту при недугах легких и бронхов, способствуют делению клеток кожи, благодаря чему быстрее заживают раны и улучшается цвет лица.

Подпитать организм полезно, но нужно быть осторожными, поскольку вяжущая пища сгущает кровь, а это может быть опасным при сердечных заболеваниях, гипертонии, варикозе.

...НЕСЪЕДОБНОЕ

Чем можно заменить такой странный выбор, когда тянет погрызть мел, штукатурку, полизать акварельные краски? Медики считают, что виноват в ситуации недостаток в организме витамина D, а восполнят его яйца, сливочное масло, морепродукты, рыба, кисломолочные изделия и грибы.

...И ЧТО-НИБУДЬ ЕЩЕ

Например, копчености, хлеб. Страсть эта чаще одолевает сидящих на диетах. Длительное ограничение в жирах приводит к снижению хорошего холестерина. Чтобы избежать этого, питайтесь молочной продукцией – йогуртом, кефиром, ряженкой, заменяя ими такие вредные копчености.



SOS

Какие еще сигналы о бедствии посылает вам организм, а вы не всегда обращаете внимание?

СУХОСТЬ КОЖИ

Несмотря на смазывание кожи кремом, вас преследует ощущение стянутости, сухости. Возможно, причины в недостатке витамина Е, преждевременное старение кожи, нарушение обмена веществ, снижение секреции половых гормонов, ухудшение памяти и зрения.

Срочно добавляйте в рацион жирную рыбу и растительные масла.

ХРУПКОСТЬ НОГТЕЙ

Часто ломающиеся ногти – свидетельство нехватки витаминов группы В, а это чревато нервными заболеваниями, бессонницей, сухостью и шелушением кожи. Запущенный случай грозит проблемами с желудком, кишечником и даже с сердцем.

Витаминов этой группы много в печени, пивных дрожжах, зеленых овощах.

КРОВОТОЧАЩИЕ ДЕСНЫ

Это повод для увеличения в пище количества витаминов С и РР (рутина). Ну и для визита к стоматологу, чтобы не пропустить начальные стадии пародонтоза.

Включите в меню киви, сладкий перец, цитрусовые, абрикосы, малину, смородину, арахис и белые грибы.

СУДОРОГИ МЫШЦ

Организму не хватает калия и магния, а это опасно для сердца.

Ешьте абрикосы и курагу, зеленые овощи и капусту, чернослив и дыню или принимайте специальный витаминный комплекс.

Тяга к хлебу говорит к тому же о нехватке азота – добавьте в свое меню продукты, богатые белком – мясо, орехи, бобы, чаще готовьте блюда из рыбы.

Человеческий организм – система умная. Он сам подает сигнал о потенциальной проблеме со здоровьем, но, увы, мы редко распознаем его сразу. А ведь многие болезни можно было бы предотвратить!

ХОЛОДНЫЙ vs ГОРЯЧИЙ

ЭТО НЕ О СЕВЕРНОМ ПОЛЮСЕ И НЕ О ГОРЯЧИХ МАЧО, А ВСЕГО ЛИШЬ... О ДУШЕ. МЫ ПРИВЫЧНО ВСТАЕМ ПОД ЕГО ЛАСКОВЫЕ СТРУИ ПО УТРАМ ИЛИ ВЕЧЕРАМ, ДАЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ О ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ ЭФФЕКТЕ, КАКОЙ ДАРУЕТ НАМ ХОЛОДНАЯ ИЛИ ГОРЯЧАЯ ВОДА.

В чем же преимущества холодного или горячего душа? Какое воздействие он оказывает на наш организм? Когда вы об этом узнаете, сможете легко регулировать свое состояние простой утренней процедурой, выбирая, что вам нужно сию минуту.

ХОЛОДНЫЙ ДУШ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Иммунная система – элемент подвижный и легко поддается влиянию извне. Поэтому врачи рекомендуют чаще – лучше ежедневно – принимать холодный душ. Его воздействие стимулирует выработку организмом цитокинов – специфических белков, с помощью которых разнообразные клетки иммунной системы «обмениваются информацией» и осуществляют «координацию действий», приводит к увеличению количества иммунных клеток – Т-лимфоцитов и NK-клеток.

Всего две минуты, потраченные на холодный душ, дают возможность уменьшить риск простудиться.

Под напором прохладной воды происходит естественный процесс улучшения кровообращения. Душ повышает концентрацию внимания и умственную активность, заряжает энергией.

Холодный душ способствует восстановлению мышечной ткани и формированию бурого жира, который удерживает

Холод помогает не болеть

Чтобы не быть голословными, ученые устроили эксперимент, в котором приняли участие свыше трех тысяч человек, ежедневно принимающих холодный душ. Наблюдая за ними в течение продолжительного времени, медики установили, что в тестируемой группе люди редко gripовали, на 30 процентов реже брали бюллетень, кроме того, сроки пребывания на больничном были меньше, чем в контрольной группе. Дальнейшие эксперименты показали, что под воздействием холодных температур в организме вырабатываются бета-эндорфины, помогающие справляться с болью.

Некоторым участникам исследования, особенно новичкам, «моржевание» под душем поначалу приносило небольшой дискомфорт, тем не менее около 90 процентов добровольцев и дальше решили не отказываться от холодного душа.

тепло в мышцах (и, кстати, повышая температуру тела даже сильнее, чем горячий) и сжигает вредный белый жир. К тому же, по словам медиков, он регулирует аппетит, не только повышая тонус организма, но и налаживая обмен веществ: купаемся и... худеем!

Благодаря связи рецепторов кожи с состоянием нашей нервной системы холодная вода поможет уставшим и подавленным, уменьшая боль в ноющих мышцах. И даже снимет симптомы депрессии: она активизирует нервные окончания, которые начинают отсылать импульсы, пробуждая гормоны, отвечающие за счастье и радость.

Полезно «охладиться» под душем еще и с косметическими целями, чтобы улучшить состояние эпидермиса и волос. Холодная вода приведет кожу в тонус, стягивая поры, сделает ее упругой, а волосы – мягкими, добавляя им силы и блеска и предотвращая появление секущихся кончиков.

Многим из нас знакомо «принятие холодного душа» с целью успокоить гормональную бурю, однако исследования показывают, что этот процесс может оказывать и прямо противоположный эффект, стимулируя выработку организмом тестостерона и эстрогена.

КТО-ТО ЛЮБИТ ПОГОРЯЧЕЕ...

Когда же включать вентиль с красным значком?

Горячий душ с утра – эффективный способ прийти в чувство и согреть мышцы перед ранней тренировкой; вечером – лучшее успокоительное средство перед тем, как отправиться в постель, тем более если вас часто мучает бессонница или днем вы пережили стрессовую си-

Горячий душ – изобретение современников! На протяжении большей части человеческой истории люди были вынуждены купаться в воде, которая была доступна, и чаще всего в холодной. Многие древние греки после изобретения нагревательных систем для общественных бань в 1 веке до н.э. продолжали обливаться холодной водой из-за пользы для здоровья.



ХОЛОДНАЯ ВОДА

- Укрепляет иммунную систему.
- Улучшает циркуляцию крови, нормализует кровяное давление.
- Повышает концентрацию внимания и работоспособность, улучшает работу мозга.
- Заряжает энергией, помогает проснуться.
- Учащает дыхание и насыщает организм кислородом.
- Ускоряет метаболизм, дирижируя обменом веществ.
- Поднимает настроение, помогает бороться с депрессией.
- Разглаживает и подтягивает кожу.
- Улучшает структуру волос, уменьшает их выпадение.

ГОРЯЧАЯ ВОДА

- Снимает первые симптомы простуды.
- Избавляет от заложенности носа, облегчает дыхание.
- Расслабляет мышцы.
- Снижает напряжение.
- Успокаивает, уменьшает тревожность. Повышает уровень окситоцина, улучшая психоэмоциональное состояние.
- Избавляет от усталости.
- Помогает бороться с бессонницей и стрессами.
- Снимает отечность.
- Ослабляет головную и суставную боль.
- Выводит шлаки и токсины.
- Открывает поры и очищает кожу.

ПРИ ПРИЕМЕ ХОЛОДНОГО ИЛИ ГОРЯЧЕГО ДУША ПОМНИ!

● Не нужно прыгать под ледяные струи с безрассудностью пингвина при резком повышении либо понижении давления, во время менструации. Обливание холодной водой противопоказано при гипертиреозе из-за высокой чувствительности организма к пониженной температуре; при повышенном глазном давлении – перепад температуры может вызвать отслоение сетчатки; при сердечной недостаточности, ишемии, тахикардии, проблемах с почками и при обострении любых хронических заболеваний.

● Горячий душ не рекомендован тем, у кого в анамнезе проблемы с сердцем и сосудами. Проблемы с кожей тоже должны насторожить, ведь горячая вода смывает ее натуральную защиту в виде кожного сала.

● В любом случае перед тем, как приступить к закаливающим процедурам, предварительно посоветуйтесь с врачом.

НЕ ТОРОПИСЬ!

● Не впадайте в крайности, прием любого душа начинайте с воды прохладной, 32-34°C, постепенно ее понижая или повышая. Первые процедуры – не дольше пары минут, с последующим увеличением до 10-15. Этого времени достаточно, чтобы получить полезный эффект для здоровья.



Даже не заходя под душ, можно облегчить кашель и насморк при простуде, просто включив горячую воду и 10-15 минут подышав влажным паром. Это поможет уменьшить боль в горле, избавиться от мокроты, снять раздражение слизистой.

туацию. Седативные свойства горячей воды удвоят несколько капель экстракта или масла шалфея или календулы. При заложенном носе 15-минутный горячий душ очистит слизистую и улучшит дыхание. Если на мочалку капнуть пару капель эфирного масла, к примеру, пихты, апельсина или эвкалипта, эффект только усилится.

Ускоряя кровообращение, горячий душ расслабляет мышцы, – незаменимое средство после интенсивных тренировок!

Кстати, спазм кровеносных сосудов и напряжение в мышцах – одни из основных причин мигрени. Десять минут под не очень горячей водой помогут нормализовать состояние сосудов и ослабить даже сильную головную боль. Несколько капель розовой воды поспособствуют улучшению настроения.

15-минутный душ улучшит циркуляцию крови в теле, снимет мышечные спазмы и поможет воспаленным суставам и натруженным сухожилиям. Недомогания

исчезнут, а с ними смоятся тревоги и плохое настроение.

Регулярное купание под горячим душем очищает кожу от токсинов, удаляя омертвевшие клетки. Широко открытые поры облегчат их очищение и увлажнение любым из косметических средств.

Вода освободит не только от грязи, но и от негативной энергии, придавая уверенности и настраивая на спокойный лад.

В общем, регулируя температуру воды, можно управлять своим самочувствием и наслаждаться эффектом.

NB! ВО ВСЕМ ДОЛЖНО БЫТЬ ЧУВСТВО МЕРЫ. И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ – НЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ!

НЕ СОЙТИ МНЕ С ЭТОГО МЕСТА!

ВЫ ЯВНО НЕ ЗАДУМЫВАЛИСЬ О ТОМ, ЧТО НА СТУЛЕ МОЖНО НЕ ТОЛЬКО СИДЕТЬ. ОН ЗАПРОСТО ЗАМЕНИТ ВАМ ДОРОГУШИЕ СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ И ПРИГОДИТСЯ, ЕСЛИ УЖАСНО НЕ ХОЧЕТСЯ ВЫХОДИТЬ ИЗ ДОМА В ПЛОХУЮ ПОГОДУ. И УЖ ТОЧНО ВЫРУЧИТ НА ФИЗКУЛЬТМИНУТКЕ В ОФИСЕ, ЧТОБЫ И НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОДРО И ЭНЕРГИЧНО.

Гиподинамия давно стала бичом современного общества. Подумайте, сколько времени в день вы сидите? За компьютером, у телевизора, в транспорте... А если еще и работа сидячая? Меж тем медики не устают предупреждать, что люди, которые подолгу сидят, чаще страдают не только от лишнего веса, но и от сердечных и других опасных недугов.

Предлагаем комплекс несложных упражнений, которые можно делать на стуле, практически не сходя с места, будь вы дома, в офисе и... даже в поездке.

ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ

Укрепляет мышцы живота, улучшает пищеварение, а также помогает сжечь жир.

1. Сядьте на стул. Спина прямая,



на спинку стула не опирайтесь, ноги поставьте на пол перед собой на ширине таза.

2. Поднимите правое колено и подтяните его к груди.

3. Положите руки на голень, чтобы лучше растянуть нижний пресс.

4. Сделайте 20–30 повторений, чередуя ноги.

ПОДЪЕМ ОБОИХ КОЛЕНЕЙ

Заставляет эффективно работать все мышцы живота.

1. Сведите ноги вместе, руками обопритесь о стул.

2. Держа спину прямо, поднимите колени, приближая их к груди. Мышцы живота при этом должны напрягаться.

3. Верните ноги в исходное положение, но не позволяйте им касаться пола.

4. Сделайте 10–20 повторений.



ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ ПРИ НАКЛОНЕ ТУЛОВИЩА В СТОРОНУ

Корректирует талию. Усиленная работа боковых мышц живота помогает убрать жировые складки на боках.

1. Сядьте ближе к краю стула, спина прямая. Обопритесь руками о стул.

2. Наклоните туловище в сторону, опираясь на одну ягодицу.

3. Соедините ноги и поднимите колени к груди, как в предыдущем упражнении.

4. Вернитесь в исходное положение. Повторите, наклоняясь в другую сторону.

5. Сделайте 10–20 повторений в каждую сторону.



КАСАНИЯ ПОЛА

Помогает сжечь жир на боках и бедрах.

1. Поставьте ноги на пол, руки выпрямите в стороны на уровне плеч.

2. Поверните верхнюю часть туловища в правую сторону и наклонитесь вперед, касаясь правой рукой пальцев левой ноги. Задержитесь в этой позиции.

3. Выпрямившись, повторите движение, коснувшись пальцев правой ноги левой рукой.

4. Повторите 20–30 раз, каждый раз меняя сторону поворота.



ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА

Повышает тонус мышц живота, спины, плеч. Для усиления нагрузки можно делать упражнение на кресле с подлокотниками.

1. Сядьте на стул и обопритесь руками о сиденье или подлокотники.
2. Поднимите туловище, отрывая от стула бедра и ноги. Сильно напрягите пресс, чтобы поднять колени к груди.
3. Задержитесь в этой позе на 15–20 секунд, затем медленно опуститесь и отдохните.
4. Повторите упражнение 4–5 раз.



КАСАНИЕ ЛОКТЕМ КОЛЕНА

Заставляет работать боковые мышцы и мышцы нижней части живота – «делаем» талию.

Принцип выполнения – одно колено встречается с противоположным локтем, при этом туловище немного поворачивается.

1. Сядьте на стул, спина прямая, на спинку стула не опирайтесь, руки положите за голову.
2. Поднимите правое колено по направлению к груди, в это же время наклоняйте



левый локоть в его сторону, чтобы в итоге они коснулись друг друга.

3. Вернитесь в исходное положение. Повторите 15 раз.

4. Поменяйте колено и локоть, сделайте так же 15 повторений.

Таких упражнений лучше провести 4 серии.

ПОДНИМАНИЕ НОГ СТОЯ

Задействует боковые мышцы живота, укрепляет ягодичные мышцы, борется с жиром на талии и животе.

Для большего эффекта предлагаем встать со стула и сделать еще одно упражнение. Но далеко не отходите, он нам еще понадобится.

1. Встаньте рядом со стулом и обопритесь левой рукой о его подлокотник или спинку, поднимите над головой правую руку.
2. Медленно ее опуская, одновременно поднимайте правую ногу так, чтобы рука коснулась пятки.
3. Вернитесь в исходное положение, повторите 10–15 раз.
4. Поменяйте руку и ногу, сделайте так же 10–15 повторов.

Это упражнение тоже лучше делать сериями из 4–5 подходов.



Выполняйте этот комплекс упражнений ежедневно, и результат не заставит себя долго ждать, особенно вкупе с качественным здоровым питанием, активным отдыхом или хотя бы прогулками на свежем воздухе и отказом от вредных привычек

Рисунки Daniil Shubin

Причины, почему сидеть вредно

Долгое пребывание в сидячем положении, особенно перед телевизором или компьютером, не проходит даром для вашего организма:

■ замедление обмена веществ из-за снижения скорости сжигания жира в итоге может привести к лишнему весу и даже ожирению;

■ метаболический синдром способствует росту массы висцерального жира, ткани становятся невосприимчивыми к инсулину, а это, в свою очередь, вызывает гормональные и клинические нарушения, а в итоге – развитие сердечно-сосудистых заболеваний и диабет;



■ недостаток витамина D из-за сокращения времени пребывания на солнце и свежем воздухе существенно увеличивает риск заболеть диабетом или раком;

■ постоянное давление на поясничные межпозвоночные диски, а также на нижнюю часть спины, включая мышцы и связки, вызывает боли, которые могут стать симптомом хронических заболеваний;

■ многочасовое сидение «общение» с телевизором и компьютером грозит утерей социальных навыков: приводит к сужению круга общения, к снижению социальной активности и психологического благополучия.



ОТВЕЧАЕМ ПОЧЕМУЧКАМ

НАШИХ ДЕТЕЙ (А ИНОГДА И ВЗРОСЛЫХ) МУЧАЕТ БЕСЧИСЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОПРОСОВ. ПОПРОБУЕМ ОТВЕТИТЬ НА НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ.



ПОЧЕМУ ПОСЛЕ СНА МЫ ЛЮБИМ ПОТЯГИВАТЬСЯ?

Мышцы после долгого периода неподвижности нуждаются в мягком, но сильном напряжении, которое подготавливает их к режиму активности. Самый простой способ именно потягивание. Оно дарует нам приятные ощущения, потому что все, в чем нуждается наш организм, обычно возбуждает центры удовольствия в головном мозге.

ПОЧЕМУ НЕ СУЖДЕНО БЫТЬ МАЛЬВИНОЙ ИЛИ РУСАЛОЧКОЙ С СИНИМИ ИЛИ ЗЕЛЕНЫМИ ВОЛОСАМИ?

Искусственно выкрасить шевелюру можно, конечно, во все цвета радуги, но натуральный оттенок волос зависит от соотношения двух «красителей» на основе природного пигмента меланина – эумела-



нина (черный или коричневый цвет) и феомеланина (желтый или красный). Итоговый «раскрас» зависит от их соотношения. Синего цвета, как и зеленого, из этих оттенков получиться никак не может.

ПОЧЕМУ В ХОЛОД НАС БРОСАЕТ В ДРОЖЬ?

Одна из удивительнейших функций самосохранения, которыми активно пользуется человеческий организм, – это усиление активности мышц. Когда мы мерзнем, наше тело пытается самостоятельно согреться за счет частого сокращения мускулатуры, и это как раз то, что мы привыкли называть дрожью.



ПОЧЕМУ ГЛАЗА У НАС НЕ СВЕЯТСЯ В ТЕМНОТЕ, КАК У КОШЕК?

Строение глаза человека и кошки различно. Глаза пушистиков, как, впрочем, и большинства животных, способны улавливать и максимально использовать даже самое слабое световое излучение, которое отражается от задней части глазных яблок. Внешне это выглядит «дьявольским свечением», а на деле всего лишь позволяет зверю лучше видеть в темноте.

ПОЧЕМУ У НАС ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ?

Считается, что пятипалая конечность — это наследство предков всех позвоночных существ на планете. Сокращение числа пальцев или даже полная их утрата были

возможны только у тех видов, кому пальцы по каким-то причинам начинали мешать, становясь «лишними». Например, так случилось с лошадьми: средний палец превратился в копыто, а остальные редуцировались, поскольку были помехой к развитию копыта.



ПОЧЕМУ ПОЛЕЗНО КАКАО?

Немецкие исследователи выяснили, что продукты, содержащие какао, могут служить источником ценного витамина D2. От его нехватки из-за недостатка солнечных лучей часто страдают жители северных регионов: у детей повышается риск рахита, а у людей старшего возраста – риск развития остеопороза, хотя частично мы получаем витамин из продуктов, например, жирной рыбы и куриных яиц.

Витамин D в плодах какао образуется из предшественника – вещества эргостерола при просушивании бобов на солнце. В какао, а также темном и горьком шоколаде содержится более 300 различных компонентов, в том числе флавоноиды и полифенолы, которые благоприятно влияют на работу сосудов, расширяя их, укрепляют сердце и улучшают кровоснабжение головного мозга. И кстати, какао способно действовать на кровь подобно аспирину, препятствуя образованию тромбов, а также снижает риск развития нейродегенеративных заболеваний вроде болезней Альцгеймера и Паркинсона.

