

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ



**ВИРУС ГРИППА:
КОМУ
НЕ СТРАШЕН**

стр. 3

ЗДОРОВЬЕ

АНГИНА

Заморозить
и забыть!

стр. 5

ЗИМНЯЯ ТРАВМА

Алгоритм
помощи

стр. 10

ЕДА В АНТУРАЖЕ

Выбираем
легкий соус

стр. 14



Фото Игоря Спиркина / PhotoPress.ru

**Анастасия Вертинская:
«Мне нравится мой возраст»**

стр. 23

6 Новые инфекции
Откуда их ждать

**12 Не спугнуть
красоту**
Семь ошибок
ухода за кожей

16 С головы до пят
Одежда
для лыжника

**18 Дотянуться
до мечты**
Как воплотить
задуманное

**20 Рис – всему
голова**
Тонкости
китайской кухни

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина СЕМЕНОВА,
актриса театра и кино



Екатерина Семенова хорошо знакома зрителям по многолетнему сериалу «Две судьбы», а также по ролям в театре «Современник». Практически всегда в фильмах, в которых играет Семенова, у главной героини интересная любовная история. Может быть, потому, что и в жизни самой Кати это чувство многое значит. Сегодня актриса стала первым читателем этого выпуска еженедельника «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем в пресс-центре «АиФ» беседовала Наталья Кожина



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИССЛЕДОВАНИЕ

Витамины не помогут

Прием витаминов не улучшает роста волос, скорость их роста зависит от состояния организма в целом и от уровня гормонов, утверждают американские медики из Медицинской школы Университета Дьюка.

Большая часть случаев облысения у женщин вызвана наследственными причинами. До трети всех женщин сталкиваются с проблемой потери волос из-за повышения уровня андрогенов в разные периоды жизни. Облысение усиливается при стрессе, проявляется при старении. Среди других причин врачи называют аутоиммунные заболевания, беременность, кожные болезни и сифилис.

Все средства лечения облысения хороши, даже плацебо (пустышка), если организм под воздействием их настраивает саморегуляцию. Но надо помнить, что медицина не доказала эффективность ни одного средства для ускорения роста волос среди тех, что применяются без рецепта врача.

ИНТЕРЕСНО



Хорошим быть выгодно

Благородство полезно для здоровья. Американские психологи из Университета Буффало потратили пять лет, чтобы это доказать. Им помогли 846 добровольцев, согласившихся стать участниками наблюдений.

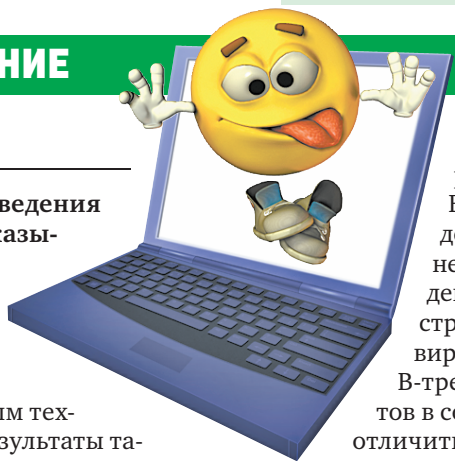
Оказалось, что благородные люди проще справляются со стрессом и это снижает показатели заболеваемости и риск смерти, вызванной переживаниями. В стрессовых ситуациях (при столкновении с болезнью, ограблением, увольнением, безденежьем или гибелью дорогого человека) добровольцы, помогавшие другим людям, реже умирали. А тем, кто был занят только своими проблемами, стресс наносил сокрушительный удар по здоровью.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Все врут

Исследования поведения людей по их высказываниям в социальных сетях неверны, обнаружили канадские специалисты по вычислительным технологиям. Хотя результаты таких исследований используются при принятии важных решений как коммерческими, так и правительственными организациями.

Любой, кто хочет, изучив высказывания в сетях, понять человеческую природу, должен учитывать такие обстоятельства. Во-первых, разные



сайты привлекают посетителей разного возраста, пола и интересов. Во-вторых, внутри каждой социальной сети есть негласные правила поведения, под которые подстраивают свои реакции виртуальные испытуемые. В-третьих, спамеров и ботов в соцсетях порой сложно отличить от настоящих людей, поэтому их мнения тоже зачастую попадают в исследования и непредсказуемо меняют их результаты.

Чтобы получать максимум пользы от исследований профайлов в социальных сетях, ученые должны постоянно держать в голове, что именно и от кого они хотят узнать.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Ситуация нефатальна

Мозг патологических игроков отличается от мозга людей, не страдающих этой зависимостью, выяснили британские ученые. В их исследовании приняли участие 14 игроков и 15 здоровых добровольцев, у которых с помощью позитронно-эмиссионной томографии были изучены опиоидные рецепторы головного мозга. Эти нервные образования улавливают эндорфины – соединения, по структуре сходные с опиатами, которые уменьшают боль и улучшают настроение. У людей, страдающих от алкогольной и наркотической зависимости, этих рецепторов больше, чем у здоровых, однако у игроков таких отличий обнаружено не было.

Затем все участники испытания приняли препарат, который должен был подстегнуть выработку эндорфинов. Повторное томографическое обследование показало, что мозг игроков выделял гораздо меньше эндорфинов, чем



Комментирует заведующий отделением профилактики Национального научного центра наркологии МЗ РФ, профессор кафедры клинической психологии Московского государственного медико-стоматологического университета им. А. И. Евдокимова Владимир ЯЛТОНСКИЙ:

– Сниженная способность игроков испытывать эйфорию может отражать их биологическую предрасположенность к развитию зависимости от азартных игр и компенсаторный поиск таких острых ощущений, которые стимулировали бы выброс эндорфинов. Но биологическая предрасположенность не является фатальной. Психотерапия располагает методами, помогающими снизить влечение к игре, развенчать иллюзии о способности ее контролировать, сформировать мотивацию к лечению и выработать поведенческие навыки преодоления болезни.

мозг здоровых людей, поэтому игрокам труднее достичь эйфории. Мозг игроков устроен так, что у них снижена способность испытывать острые и приятные ощущения.

НЕВЕРОЯТНО!

Вот уж точно – паразит

Паразиты могут влиять на поведение своих хозяев, чтобы повысить вероятность собственного распространения, объясняют российские и американские эволюционные биологи.

Например, заражение токсоплазмой приводит к тому, что грызуны перестают бояться запаха кошек и больше склонны оставаться на открытой местности. Это приводит к их гибели в зубах хищника, а токсоплазме только это и нужно: для прохождения дальнейших стадий жизненного цикла она должна попасть в организм кошки. Есть даже данные о том, что и люди, зараженные токсоплазмой, становятся менее осторожными – и, например, достоверно чаще попадают в автомобильные аварии.

РЕЗУЛЬТАТ

Курящих стало меньше



За время реализации антитабачной программы уровень потребления табака в нашей стране снизился на 16–17% – каждый шестой курильщик отказался от вредной привычки. На 5% отмечается снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в 2013 году и на 11% в январе – апреле 2014 года, и это тоже связано, в том числе, со снижением потребления табака, заявил заместитель министра здравоохранения РФ Дмитрий Костенников на круглом столе, посвященном теме «Вклад семьи в сокращение пассивного курения и полную победу над табаком».

В настоящее время население страны защищено от пассивного курения, хотя раньше 8 из 10 россиян вынуждены были вдыхать табачный дым в общественных местах или на работе.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

30 новых препаратов появятся в 2015 году в списке жизненно необходимых и важнейших лекарств. Сейчас в него входят около 15 тысяч препаратов.

НАБЛЮДЕНИЕ

Под защитой семьи

Молодые женщины, которые живут рядом с матерями или другими близкими родственниками, беременеют чаще, чем те, чьи семьи живут далеко. К такому мнению пришли британские исследователи из Эссекского университета.

В их исследовании принимали участие более двух тысяч женщин. Ученые проанализировали их образ жизни, социальный статус, а также здоровье (как общее, так и репродуктивное). Выяснилось, что быстрее всего беременели женщины в тех молодых семьях, которые проживали рядом с родственниками или же находились с ними в хороших отношениях. И это вполне объяснимо: в кругу любящих родственников женщина чувствует себя более защищенной, и это располагает к тому, чтобы самой стать мамой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Пьянящие коктейли

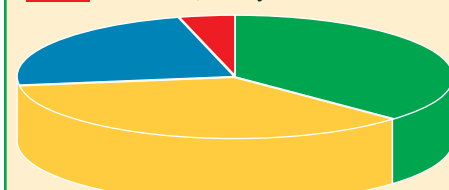
Диетическая газировка усиливает алкогольное опьянение, обнаружили ученые из США. Они провели эксперимент: 16 человек выпивали водку с обычной сладкой газировкой (смесь была эквивалентна 4 коктейлям). После этого их проверяли на степень опьянения с помощью алкотестера. Тест показал допустимый уровень содержания спиртного. В другой день добровольцы выпили столько же водки, но уже с диетической содовой. На этот раз пройти тест они не смогли. Степень опьянения была гораздо выше.

Причина в том, что в диетической содовой нет сахара и она проходит через желудок быстрее обычной сладкой газировки. Процесс пищеварения ускоряется и спиртное почти сразу попадает в кровь. Это следует учитывать тем, кто любит коктейли с «газированной для худеющих».

ОПРОС

Разрешить ли тратить материнский капитал на покупку автомобиля?

- 37%** Нет, лучше уж разрешить его тратить на лечение детей
- 36%** Да, семье виднее, что ей нужно
- 23%** Нет, это плохая идея. Автомобиль могут тут же угнать, разбить, с первого дня покупки его цена постоянно падает...
- 4%** Не знаю, не думал(-а)



Всего в опросе приняли участие 1410 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»



ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Ежегодные вспышки этой инфекции стали таким же привычным явлением, как смена времен года и небесных светил. Речь о гриппе, который в даже самом «заурядном» (с точки зрения медиков) варианте поражает до десяти процентов взрослых и до двадцати процентов детей.

С чем связано такое вирусное постоянство? С каким типом гриппа мы повстречаемся в наступившем году? На эти и другие вопросы отвечает академик РАН, директор Научно-исследовательского института гриппа, доктор биологических наук, профессор Олег КИСЕЛЕВ.

Знакомый незнакомец

– Олег Иванович, начну с того, что интересует наших читателей больше всего: каким ожидается эпидсезон 2015 года?

– По нашим оценкам, умеренным, поскольку будут циркулировать известные нам штаммы сезонного гриппа H1N1, H3N2 и вирус гриппа В.

– Значит, «сюрпризов» от гриппа можно не опасаться?

– Я бы так не сказал. Время от времени появляются вирусы гриппа, обладающие повышенной патогенностью. Когда вирус охватывает определенную группу лиц, он начинает активно мутировать и имеет довольно высокий шанс измениться. Особенно если человек, который им заразился, переносит болезнь в тяжелой форме.

К счастью, мы научились понимать закономерность циклической изменчивости вируса, который, к слову, эволюционирует где-то порядка 8 тысяч лет. Правда, если раньше интервалы между вспышками гриппа повышенной инфекционности составляли 20 лет, сейчас этот интервал существенно уменьшился. Достаточно взять эпидемии гриппа последних лет – птичьего (разгар которого был в 2006 году), свиного (в 2009-м), а в минувшем году на территории Китая был зарегистрирован новый штамм птичьего гриппа – H7N9, который, слава богу, не завоевал пока «стратегического» пространства.

Кто? Где? Когда?

– А если человек переболел определенным типом гриппа, он не переболеет им вновь?

– Нет. Иммуитет к данному типу вируса у него будет практически пожизненный. Есть и такие счастливые люди, которые к гриппу устойчивы генетически.

– Генетически?!

– Да, есть гены устойчивости к гриппу, которые удалось выявить ученым. И наоборот. Есть несчастные с повышенной чувствительностью к вирусу. Среди них особенно много людей азиатского типа.

– Не случайно все эпидемии зарождаются в Юго-Восточной Азии...

– Да, этнической предрасположенностью к гриппу очень плотно занимается наш институт. Сейчас мы формируем программу картирования нашей страны по повышенной чувствительности к вирусам.

Олег Киселев:

«Вирус гриппа не так прост, как кажется»

Результатом станет генетически ориентированные кампании вакцинации, которые в первую очередь должны охватить Дальний Восток (вплоть до Якутии).

– Почему именно этот регион?

– В силу изолированности эти территории исторически оказались, по сути, стерильны по иммунитету к гриппу, чего не скажешь о жителях других регионов России. Если у каждого из нас взять анализ крови, то в нем окажется весь спектр антител к большинству вирусов гриппа, которые в разные годы циркулировали на территории нашей страны.

– То есть каждый вирус гриппа оставляет в нашем организме след?

– Да. В виде защитного иммунитета. При этом в межсезонье остается 25% его носителей, в организме которых вирус персистирует и активируется при контакте с ослабленным человеком, восприимчивым к вирусам.

– Кто еще в группе риска?

– Помимо генетически и этнически предрасположенных к заболеваемости гриппом людей в группу риска входят обладатели различных хронических заболеваний (страдающие сердечно-сосудистой, неврологической патологией, диабетом, заболеваниями почек), а также больные, которые находятся на тяжелом лекарственном режиме по поводу лечения злокачественных новообразований, на гемодиализе...

Есть люди, которые генетически устойчивы к гриппозной инфекции

Гимнастика для иммунитета

– Вы только что сказали о том, что вирус гриппа оставляет в организме переболевших им людей пожизненный иммунитет. Так, может, и прививку от гриппа тогда делать не стоит? Тем более что эта вакцина многими оппонентами вакцинации считается одной из самых неэффективных...

– Интересно, почему?

– Говорят, пока в лабораториях выделяют очередной штамм и изготавливают из него вакцину, вирус уже успевает поменять свою антигенную структуру, и новая вакцина становится равнозначна святой воде...

– За время моего директорства (а это почти 30 лет) несоответствие штамма вакцины с циркулирующим было только один раз. И то по одному вирусу из трех.



– А не перегружает ли вакцинация нашу иммунную систему?

– Вакцинация – это гимнастика для иммунитета. Наша иммунная система к ней приспособлена. И, если вакцинация проводится здоровому ребенку или взрослому, она воспринимается адекватно, идет отчетливый иммунный ответ.

Дети, конечно, перегружены вакцинальным календарем. И мы постоянно ведем работу по его усовершенствованию. К тому же сейчас разработаны идеальные технологии для очистки вирусов. У нас в России на сей счет – уникальное оборудование.

– Наша, российская, вакцина уступает зарубежной?

– Нет. За исключением разве что одного: на Западе придумали фасовку вакцины в инсулиновые шприцы, очень удобные для применения. У нас тоже уже есть такие формы. Со временем мы сделаем упрощенную процедуру вакцинации, которую можно сделать себе дома, самостоятельно, купив вакцину в аптеке. Разумеется, после консультации с врачом.

Спасайся, кто хочет!

– А есть те, кому вакцинация от гриппа противопоказана?

– Таких практически нет. Ко мне недавно пришла возмущенная женщина: хочет привить ребенка, страдающего бронхиальной астмой, от гриппа, но не знает, как. На самом деле такого ребенка подготовить к вакцинации можно. В тот интервал, когда у него нет обострения основного заболевания.

Наша главная задача – предотвратить распространение тяжелых форм гриппа, подчас со смертельным исходом, чтобы большая часть населения была защищена. Самый лучший вариант: если участковый врач или узкий специалист, который ведет, к примеру, прием больных сахарным диабетом, склонных к тяжелому течению гриппа, вызвал бы своих пациентов и, выяснив состояние их здоровья, отправил их на вакцинацию. Надеюсь, мы к этому придем.

– А что делать тем, кто в силу разных причин пройти вакцинацию не успел или не захотел?

– Своевременно и правильно лечить гриппозную инфекцию в соответствии с рекомендациями врача, которые обязательно должны в себя

включать противовирусную, противовоспалительную, антиаллергическую (если есть признаки аллергии) и жаропонижающую терапию.

– Жаропонижающую? А нам постоянно твердят, что температуру до 38 градусов сбивать нельзя, иначе не будет адекватного иммунного ответа...

– Это не так. Снижать температуру выше 37, а тем более 38 градусов нужно обязательно. Это способствует снижению потенциала вируса, который на самом деле адаптирован к высокой температуре.

– А как вы относитесь к повальному увлечению наших сограждан приемом иммуномодуляторов?

– Отрицательно. Эти препараты должен прописывать только лечащий врач, знающий точно, что у вас подавленный иммунитет. Впрочем, от вируса гриппа (особенно обладающего высокой патогенностью) иммуномодуляторы навряд ли защитят. Вирусы легко пробивают эту защиту. Равно как и марлевую повязку, которая лишь снижает, но не предотвращает полностью вероятность заражения. Поэтому лучше и эффективнее своевременной вакцинации в этом смысле еще ничего не изобрели.

– Судя по всему, незванный гость пожалует к нам очень скоро. Как долго живет эпидемия гриппа, к чему готовиться?

– В самом начале, когда идет рост заболеваемости, эпидемия может растянуться месяца на полтора. Столько же приходится в среднем на ее «хвост», окончание. Ну а пик эпидемии длится, как правило, 2–3 недели. Надеюсь, мы встретим ее во всеоружии!

Кстати

Меккой вируса считаются страны Юго-Восточной Азии. У нас в стране циркуляция вируса обычно начинается с Дальнего Востока. Для гриппа А более характерны декабрьские вспышки, для гриппа В – более поздние. Каждый новый штамм гриппа получает собственные код и название. Как правило, это имя города, где впервые этот вирус выявили и определили.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Бич мясоедов

Кому грозит дивертикулез

О существовании этой проблемы многие из нас не догадываются, а том, что у них дивертикулез, узнают лишь во время колоноскопии (эндоскопическое исследование толстого кишечника).

МЕЖДУ тем наличие грыж в кишечной стенке может обернуться для их обладателя большими неприятностями.

Слово – нашему эксперту, научному руководителю отдела онкологии и хирургии ободочной кишки Государственного научного центра



колопроктологии, доктору медицинских наук, профессору Сергею АЧКАСОВУ.

Причина – старость?

По медицинским меркам дивертикулез – болезнь сравнительно молодая. О ее существовании врачам стало известно лет 150 назад. Случайная находка объяснила причину жалоб, с которыми обращаются к врачам-проктологам пациенты, страдающие запорами, болями в животе. Источником их бед оказались дивертикулы – грыжевые выпячивания, которые образуются в «слабых» местах стенки ободочной кишки.

Специалисты связывают их возникновение с естественным старением организма, при котором происходят определенные изменения соединительной ткани, а также с неправильным режимом питания, когда большую часть рациона составляют рафинированные продукты и животные белки. У вегетарианцев дивертикулез бывает в три раза реже. И в этом смысле его можно считать болезнью цивилизации. Оставшись без нагрузки, которую дают нашей толстой кишке продукты, богатые растительной клетчаткой (овощи, фрукты, бобовые), она становится «ленивой», происходит изменение ее двигательной активности, что, с одной стороны, приводит к застою каловых масс, с другой – повышает внутрикишечное давление, что в итоге и приводит к образованию дивертикулов.

Когда бить тревогу

Вопреки бытующему мнению сами по себе дивертикулы никакой опасности для их обладателя



Фото: Legion-media

не представляют и клинически никак не проявляются. Но все меняется, когда в месте выпячивания кишечной стенки возникает воспаление и развивается дивертикулярная болезнь с болью в животе (как правило, в левой части), высокой температурой.

К такому развитию событий приводит застой каловых масс (с образованием так называемых каловых камней), нарушающий кровоснабжение в слизистой толстой кишки, что в конечном счете может закончиться образованием абсцессов, флегмон, инфильтратов и – что самое опасное – перфорацией (разрывом) дивертикула, при котором кишечное содержимое может попасть в брюшную полость. Тогда возникает перитонит.

У вегетарианцев дивертикулез бывает в три раза реже

Здесь уже не до рассуждений – действовать надо. Подчас не обойтись без экстренной операции, при которой хирурги делают резекцию (удаление) пострадавшего участка ободочной кишки.



Не навреди!

К счастью, происходит подобное не так уж и часто – всего лишь в 5% случаев. В остальных даже при наличии воспаления специалисты ГНЦ колопроктологии, где давно и успешно лечат таких больных, стараются справиться с проблемой консервативно – антибиотиками и селективными спазмолитиками, которые воздействуют на гладкую мускулатуру кишечника. При обострении дивертикулярной болезни пациентам ограничивают физические нагрузки, повышающие

Кстати

Пройти обследование на дивертикулез не мешает и тем, кто никаких жалоб не предъявляет. Сделать это желательно всем, кто достиг возраста 45–50 лет.

внутрипросветное давление в кишке, что может усугубить воспаление и привести к разрыву дивертикула, а также назначают специальную диету, нормализующую стул пациента.

Практика показывает: оперировать больных дивертикулярной болезнью нужно лишь в крайнем случае, тщательно взвесив все «за» и «против». Опытные хирурги знают: операции эти не из легких и при неправильно установленных показаниях к хирургическому лечению могут лишь ухудшить ситуацию и привести к еще большим проблемам со здоровьем.



Предупрежден – значит защищен

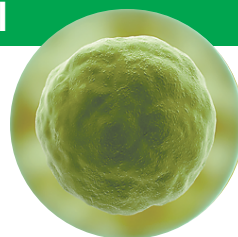
И все же самое оптимальное – до обострения дивертикулярной болезни дело не доводить. И в первую очередь правильно питаться, обязательно включив в свой рацион капусту, яблоки, свеклу, морковь, горох, крупы и другие богатые растительной клетчаткой продукты.

И конечно, периодически нужно проходить обследование: УЗИ-исследование, колоноскопию, ирригоскопию (рентгенологическое исследование толстой кишки с помощью бариевой клизмы), а при необходимости – КТ и МРТ. Правда, к колоноскопии при дивертикулезе специалисты стараются прибегать реже, особенно при обострении процесса. Провести эту процедуру без нежелательных последствий для здоровья пациента может лишь грамотный эндоскопист.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

НЮАНСЫ ЗИМНЕЙ АСТМЫ

Аллергия на... бактерии



Бронхиальная астма нередко дебютирует в середине – конце зимы. Почему? Как это предотвратить?

Чувствительные бронхи

Приступы бронхиальной астмы могут различаться по тяжести – от относительно небольших затруднений дыхания до ощущения удушья. Но в любом случае возникают они из-за сужения просвета бронхов, в результате которого воздух не может в нужном объеме пройти к легким. Происходит такой спазм потому, что бронхи при астме становятся чувствительными к раздражителям, которые для здорового человека не представляют опасности. Например, они могут реагировать на холодный воздух, физическую нагрузку, некоторые запахи.

У многих эта сверхчувствительность связана с аллергией, например на пыльцу растений, пыль, шерсть животных. В этом случае астму называют атопической. Другая, инфекционно-зависимая, разновидность астмы – это последствие хронических заболеваний дыхательных путей. Она встречается чаще атопической, но подвержены ей в основном люди после 35–40 лет, в детстве такую астму диагностируют редко. Это легко объяснить – чем старше человек, тем больше у него «стаж» болезней и тем выше вероятность, что какую-то инфекцию он не долечил.

И пневмония, и гайморит

Чаше всего толчком к развитию такой астмы становятся инфекции бронхов и легких. Однако нередко она возникает на фоне хронического гайморита, фарингита, тонзиллита. Чужеродные бактерии и продукты их жизнедеятельности – по сути, те же аллергены. Только в отличие от пыльцы или домашней пыли они находятся не вовне, а внутри организма. Из-за их длительного присутствия слизистая бронхов становится отечной, в дыхательных путях вырабатывается больше вязкой мокроты, нарушается их местный иммунитет.

В некоторых случаях спровоцировать астму могут грипп и тяжелые ОРВИ. Иногда первый приступ возникает еще на фоне болезни, но гораздо чаще через 2–4 недели

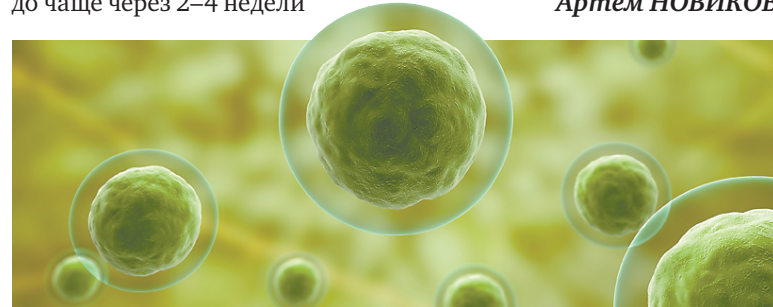
после нее. Если же приступы уже были раньше, на фоне инфекций они учащаются и могут усиливаться. В первые годы они беспокоят в основном в холодный период – с поздней осени до ранней весны. Но затем сезонность может исчезать, а приступы – возникать и летом. Хроническое воспаление в бронхах делает их чувствительными и к внешним аллергенам. Астма становится не чисто инфекционно-зависимой и не атопической, а смешанной.

Пролечитесь!

Принято считать, что атопической астмой страдают те, у кого есть к этому наследственная предрасположенность. С инфекционно-зависимой все немного сложнее. Возможно, генетика и играет роль (ведь далеко не у всех после бронхита развивается астма!), но пока это мало изучено. Поэтому главное, что каждый может сделать для профилактики, – это своевременно и грамотно лечиться, когда заболел. Если насморк длится более недели, нужно обращаться к врачу. В случае с кашлем лучше сделать это сразу же, и обязательно – если он не проходит более месяца.

Это важно еще и потому, что упорный, не приносящий облегчения кашель сам по себе может быть симптомом астмы. При такой форме заболевания типичных приступов удушья нет, однако ни отхаркивающие, ни разжижающие мокроту препараты, эффективные при ОРВИ или бронхите, не помогают. Для снятия кашлевых приступов в данном случае нужны препараты-бронхолитики, а между обострениями могут назначаться средства на основе гормонов-глюкокортикоидов. Такое лечение считается классическим для любого вида астмы. Если же врач выявит ее инфекционно-зависимую природу, нужно будет приложить все силы, чтобы устранить инфекцию, – санировать носовые пазухи или миндалины, уничтожить болезнетворные организмы в бронхах при помощи антибиотиков. И, конечно, укреплять иммунитет, чтобы снизить риск простудных заболеваний.

Артём НОВИКОВ





Есть ситуации, когда без переливания крови не обойтись: обильной кровопотерей могут сопровождаться не только травмы, но и некоторые плановые операции. Обычно врачи используют кровь доноров. Но сейчас ей все чаще ищут альтернативу.

ЭТО не случайно. По степени тяжести для организма переливание донорской крови можно сравнить с трансплантацией чужеродного органа. «Сторонняя» кровь, пусть и с такой же группой и резус-фактором, напрягает иммунную систему, а в некоторых случаях может вызвать реакцию отторжения. Искать другие пути для возмещения кровопотери медиков, кроме того, заставляет распространение инфекций, передающихся через кровь, а также трудности с получением и хранением донорской крови. Какие же варианты может предложить современная медицина?

Своя лучше чужой
Вместо донорской больному можно перелить его собственную кровь – медики называют такую методику ауто-трансфузией. Кровь заблаговременно, за два-три дня до операции, берут у пациента и хранят в соответствующих условиях. При этом нет опасности заражения кровяными инфекциями, исключается иммунная реакция на переливание, нет риска осложнений.

Кроме того, небольшое кровопускание перед операцией хорошо сказывается на состоянии организма. Да и психологически больной также лучше относится к переливанию своей собственной крови, чем чужой.

Сила крови

Переливание можно провести и без донора



Особенно показана аутотрансфузия тем, у кого редкая группа крови, кто плохо переносит переливание, а также при нарушении функции печени, почек. Сама по себе эта процедура действует на организм настолько благотворно, что ее даже применяют в качестве стимуляции спортсменов перед соревнованиями.

В некоторых случаях не нужно переливать цельную кровь – организму не хватает какого-нибудь одного из ее компонентов, например эритроцитов, тромбоцитов или

плазмы. В этих случаях заготавливают те компоненты крови, которые необходимы.

Вернуть на место
Хорошие результаты дает и переливание больному его собственной крови, потерянной во время операции. Этот метод был предложен еще основоположником российской трансфузиологии академиком А. Н. Филатовым, а позднее усовершенствован Б. В. Петровским и другими учеными. Сегодня

он широко применяется при операциях на легких, сердце и крупных сосудах и позволяет вернуть человеку от 50 до 70% потерянной крови. Этот метод особенно необходим людям с редкими группами крови и отрицательным резус-фактором, а также тем, кто отказывается от переливания чужой крови по религиозным мотивам.

Правда, при операциях на кишечнике, желудке, желчном пузыре «возврат» крови применяют редко, так как велика вероятность ее загрязнения.

Незаметная замена
Еще один метод – замещение части крови кровезаменителем. Перед операцией у больного забирают часть крови, которую потом используют для переливания во время или после вмешательства, а оставшуюся кровь «разводят» специальным раствором до необходимого объема. При этом снижается ее вязкость, что улучшает кровоток по мелким и крупным сосудам, усиливает мозговое и сердечное кровообращение, исключает опасность возникновения тромбов.

Также уменьшается концентрация в крови эритроцитов, а это стимулирует выброс этих клеток из кровяных депо организма, за счет чего увеличивается насыщаемость крови кислородом. Кроме того, растворы, которыми разводят кровь, нормализуют белковый и электролитный состав плазмы, обезвреживают токсические продукты обмена веществ.

Этот метод применяется достаточно давно. Медикам хорошо известно, что он позволяет свести к минимуму повреждения собственных клеток крови больного и избежать некоторых осложнений в послеоперационном периоде.

Алина ПОГОДИНА

КРИОТЕРАПИЯ ПРОТИВ АНГИНЫ

Надоели беспрестанные ангины? Довольно травить организм антибиотиками – пора действовать радикально. В этом поможет криохирургия!



Наш эксперт – врач-криотерапевт Иван ЧЕРНЫШЕВ.

Замкнутый круг

Боль, проблемы с глотанием, высокая температура, слабость – вот самые частые симптомы хронического воспаления миндалин, тонзиллита. Но это еще полбеды. Хуже, что больным приходится по несколько раз за год принимать антибиотики, которые разрушающе действуют на иммунную систему. А ослабленный иммунитет, в свою очередь, дает зеленый свет все новым и новым обострениям болезни. Как же быть? Может, удалить миндалины?

Раньше так и поступали. В США, например, одно время почти всем дошколятам для профилактики удаляли гланды и аденоиды. Однако, как показала практика, делали это совершенно зря. Выяснилось,

Заморозить – и дело с концом!

что это ведет к негативным последствиям для здоровья. В организме нет ничего лишнего, миндалины – это важный орган иммунной системы. В них вырабатываются антитела, которые борются с бактериями и вирусами, проникающими через верхние дыхательные пути. Поэтому удалять их без веских оснований довольно неосмотрительно.

Но и оставлять большие миндалины в том виде, в котором они находятся у человека, долгое время страдающего хроническим тонзиллитом, тоже бессмысленно. Пораженные инфекцией, они уже не защищают организм, а наоборот – сами являются источником заражения. Ученые подсчитали, что хронический тонзиллит вызывает около 120 других заболеваний. Среди них различные дерматозы, ревматоидный артрит, аллергия, заболевания почек, суставов, сосудов, сердца, а также бесплодие у женщин и снижение потенции у мужчин.

Холодовое обновление

К сожалению, когда болезнь переходит в хроническую стадию, воспаленная ткань

миндалин меняется до такой степени, что из нее почти невозможно «выбить» инфекцию. И все же такое средство есть. Это криохирургия – метод удаления патологически измененных тканей с помощью низких температур.

Чаше всего для проведения такой процедуры используют жидкий азот, охлажденный до -196°C . Этот газ может применяться в косметологии



и дерматологии – в небольшой дозе он дает мягкий лечебный эффект. Но если подпустить мороза сильнее, он получает поистине разрушительную силу. Впрочем, в руках опытных хирургов даже разрушение может быть конструктивным. Замороженная при помощи криовоздействия больная ткань миндалин лишается кровоснабжения, в нее не поступает кислород, а значит, она быстро погибает. В то же время здоровые участки остаются нетронутыми.

Просто и быстро

Во время операции больной сидит. За 30 минут до манипуляции ему вводят раствор атропина в возрастной дозировке. Это лекарство применяют для предупреждения ларингоспазма, а также чтобы снизить активность слюнных и бронхиальных желез и уменьшить вероятность других рефлекторных реакций. Анестезия применяется только поверхностная.

Затем в специальный аппарат из герметичного металлического термоса наливается жидкий азот, после чего он подается в наконечник,

● На заметку

Обычно криовоздействие применяют, если миндалины не увеличены. Но и при их увеличении «заморозка» возможна. Но сначала холодом обрабатывают лишь одну миндалину и только через 3–5 дней – другую.

где создается самая низкая температура, позволяющая замораживать поверхность кожи или слизистых на глубину до 4–5 мм. Одно точное плотное прикосновение наконечником к нужному участку – и дело сделано. Погибшая больная ткань в течение недели будет отторгнута организмом, а под ней за это время сформируется новая слизистая, без рубцов и шрамов.

Методика почти бескровная – холодовое воздействие блокирует мелкие и средние артериальные и венозные сосуды, что предупреждает кровотечение. К тому же она практически безболезненная: холод замораживает и нервные окончания. И, хотя потом в течение нескольких дней пациент может ощущать дискомфорт в горле, вероятность повторных ангин заметно снижается.

Елена НЕЧАЕНКО



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Мы победили оспу, корь и малярию. Кажется, нужно радоваться. Но эпидемиологи говорят: к нам приходят новые инфекции. Откуда их ждать?



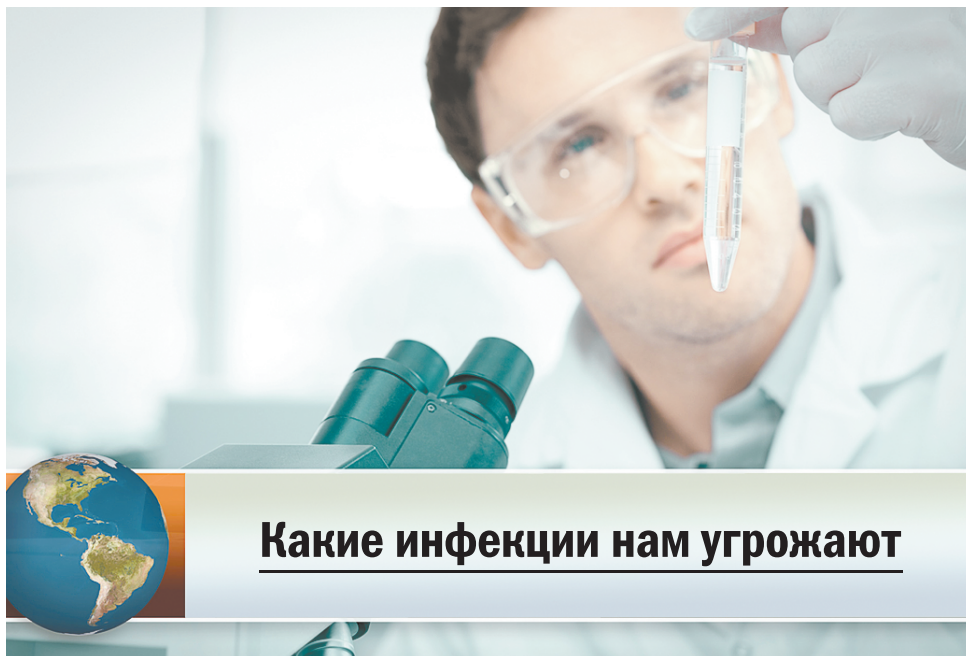
Из Африки

Весь мир сегодня напряженно подсчитывает количество заболевших лихорадкой Эбола. Из Западной Африки она уже перекинулась на другие континенты, случаи инфицирования встречаются и в США, и в Европе. Но причиной такой эпидемии – кстати, самой сильной за всю историю вируса – стал вовсе не новый штамм Эбола. По словам профессора ЦНИИ эпидемиологии, академика РАН Виктора МАЛЕЕВА, все дело в том, что изменились условия существования старого штамма. Африка стала другой по сравнению с 70-ми годами прошлого века, когда была зафиксирована последняя волна лихорадки в Судане и Конго. Сейчас Эбола сосредоточена на более урбанизированных территориях. Свою роль сыграло возросшее число путешествий и личных контактов.

Инфекция передается при прямом контакте с кровью или другими жидкостями организма инфицированного человека. До последнего времени считалось, что лихорадкой Эбола нельзя заразиться через воду, продукты, но сегодня эти данные пересматриваются. Эксперименты, проведенные на обезьянах, доказали, что в определенных условиях вирус может распространяться и воздушно-капельным путем.

Чтобы прервать цепь заболеваемости, нужна госпитализация каждого больного. По предварительным подсчетам, речь идет об изоляции 50 тысяч человек. В противном случае число зараженных вскоре достигнет 1,5 миллиона. Но возможности африканских стран крайне скудны, в настоящее время могут быть госпитализированы лишь 18% заболевших.

Новые и опасные



Какие инфекции нам угрожают

Тем не менее инфекционисты уверены: эпидемия лихорадки Эбола нам не угрожает и условий для укоренения этого вируса в нашей стране нет. Хотя единичные заносы этой инфекции не исключены.



Из бассейна

Если лихорадка Эбола – болезнь слаборазвитых стран, то легионеллез вполне может считаться заболеванием цивилизованным, и ехать за ним никуда не надо.

Легионелла – это вирус, который живет в водной среде. Традиционно именно этой инфекцией пугают любителей кондиционеров, но, по словам профессора Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Игоря ТАРТАКОВСКОГО, легионеллез – это проблема гигиены не воздуха, а воды.

Вода и почва – это естественная среда обитания для легионелл, но там концентрация их невысока. А вот когда вместе с водой легионеллы попадают

В фитнес-центрах число вредных микробов может зашкаливать

в трубы централизованного водоснабжения, они начинают активно размножаться. Образование биопленок на внутренней поверхности труб, шлангов, соединительных узлов систем водоснабжения и охлаждения воздуха способствует этому процессу.

Таким образом, в зону риска попадают все здания, использующие водную систему охлаждения и систему горячего водоснабжения. К слову, последняя, согласно СанПиН должна иметь температуру около 70 °С, на деле же она не превышает 50–60 °С. Так

что и в бассейнах в фитнес-центрах, и в джакузи в дорогих отелях уровень возбудителей наверняка зашкаливает, особенно если там не следят за очисткой.

Для инфицирования необходимо, чтобы легионеллы, находящиеся в воде, попали в нижние дыхательные пути человека. И, хотя эта инфекция практически незаразна и всегда локализована, вероятность новой вспышки есть везде, где отсутствуют санитарные нормы при водоснабжении.



От насекомых

Поездки за границу для многих стали делом привычным. Мы осваиваем экзотические страны, а вместе с ними и экзотические инфекции, например арбовирусную лихорадку. Ее привозят с собой любители отдыха в Таиланде, Вьетнаме, Индии, Индонезии, реже – те, кто побывал в странах Карибского бассейна и Африки. Пик заболеваемости предсказуемо приходится на январь, когда люди возвращаются с новогодних каникул, и снижается в июле.

Арбовирусы размножаются в тканях насекомых и при их укусах попадают в организм новых хозяев. Симптомы напоминают обычную вирусную инфекцию с обязательным лихорадочным синдромом. Но участковый врач зачастую не может эту лихорадку правильно диагностировать – слишком редкое до сих пор это было явление и слишком похожа клиническая картина на васкулит или ангину.

Поскольку инфицирование происходит при укусе комара, клеща и прочих насекомых, риск заболеть есть у каждого туриста. Инфекционисты констатируют, что за последние пять лет количество арбовирусных лихорадок значительно выросло. И, хотя в этом году число зарубежных поездок значительно сократилось, исключать такой вариант все же нельзя.

Елена БАБИЧЕВА

ВАШЕ ПРАВО



На вопросы читателей отвечает юрист, кандидат медицинских наук Марина ЗУБКОВА.

Результат ошибки?



Я воспитываю двухлетнего ребенка-инвалида. У меня есть подозрение, что его состояние – следствие ошибки врачей во время родов. Могу ли я это доказать спустя два года?

Елена, Санкт-Петербург

– Действительно, некорректное ведение родов может привести к серьезным последствиям. Но, прежде чем обращаться в суд или прокуратуру, нужно быть уверенным, что проблемы у ребенка не возникли по другой причине: в результате наследственного заболевания, серьезных болезней матери во время беременности... Если есть основания думать, что виноваты врачи, лучше обратиться в гражданский суд за компенсацией морального вреда, затрат на лечение и воспитание больного ребенка.

Алгоритм действий



Мне вживили два зубных импланта, но их качество меня не устроило. Клиника на словах дефект признала, но устранить не смогла. Главный врач настаивает на дальнейшем лечении у них и денег мне возвращать не собирается. Но у меня нет никакого желания продолжать лечение в этой клинике. Что мне делать?

Николай П., Нижний Новгород

– К сожалению, жалобы на горе-стоматологов не редкость. Вам следует действовать по предложенному нами алгоритму.

1. Необходимо получить копии медицинских документов. Обратитесь в клинику с письменным заявлением на имя главного врача о предоставлении вам заверенной копии стоматологической карты со ссылкой на ст. 22 ФЗ № 323 «Об основах охраны здоровья граждан» – пациент либо его законный представитель имеет

право на основании письменного заявления получить медицинские документы, отражающие его состояние здоровья, их копии и выписки из них. Заявление должно быть в двух экземплярах, и на вашем экземпляре в клинике должны поставить входящий номер.

2. Необходимо подготовить письменную претензию к клинике.

3. Если вы не получили из клиники ответ на претензию, обращайтесь в суд.

Сменить поликлинику



Мама прописана в Москве, но постоянно живет в Подмосковье, на даче. Может ли она перевестись из московской районной поликлиники в поликлинику ближайшего к даче города, не отказываясь от московской прописки?

Алена, Москва

– В соответствии с действующим законодательством полис ОМС действителен на всей территории РФ. Если ваша мама постоянно проживает на даче, она

может прикрепиться к поликлинике по месту фактического проживания, написав письменное заявление о прикреплении на имя главного врача.

Врач не прав

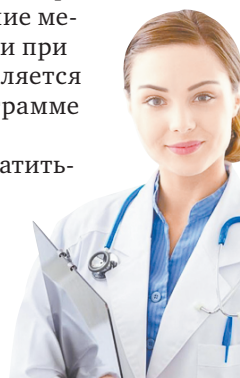


Я наблюдаюсь в женской консультации по поводу беременности. Врач назначил анализы и направил в коммерческую лабораторию. Разве нельзя пройти обследование бесплатно?

Ирина, Москва

– Беременность, роды и послеродовой период входят в перечень состояний, оказание медицинской помощи при которых осуществляется бесплатно по программе ОМС.

Вам следует обратиться к заведующему женской консультацией для решения вопроса об организации бесплатного обследования.



Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 107996, г. Москва, ул. Электrozаводская, д. 27, стр. 4, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Сезон простуд в разгаре. Как улучшить иммунитет не таблетками, а подручными способами?

АМЕРИКАНСКАЯ академия антивозрастной медицины опубликовала список мер, которые, по данным исследований, укрепляют иммунитет лучше всего. Правда, быстрого эффекта от этой профилактики ждать сложно, нужно заниматься ею хотя бы месяц. При этом полезное действие суммируется, то есть чем больше мер вы примете одновременно, тем серьезнее будет эффект. Итак, что стоит сделать?

4–5 раз в неделю есть ягоды.

В первую очередь ди-корастущие: чернику, голубику, клюкву, бруснику, малину, ежевику, моршину, шиповник. А также знакомую всем рябину как черноплодную, так и красную. В диких ягодах огромное количество активных веществ – флавоноидов. Исследования показывают, что в человеческом организме они активно используются для борьбы с вирусами и вредными бактериями. Много ягод не надо, буквально полгорсточки в день, причем пригодны не только свежие, но и сушеные, мороженые или моченые. Главное – не варить их и не подвергать прочей тепловой обработке, так как это разрушает флавоноиды.



Ходить в бассейн 2–3 раза в неделю.

У нас традиционно считается, что бассейн – путь к простуде. А вот исследователи-иммунологи с этим не согласны и считают, что бассейн – это форма закаливания. Активное движение в воде оказывает на дыхательные пути эффект, схожий с эффектом дыхательной гимнастики. А само нахождение тела в воде – аналог щадящего закаливания, которое не подвергает иммунную систему в стресс, а, наоборот, усиливает ее. Простуды же в связи с бассейном происходят из-за того, что люди плохо сушат голову и неправильно одеваются перед выходом из раздевалки. В холодное время года после бассейна надо одеваться теплее, чем для рядового выхода из дома.

Выполнять дыхательную гимнастику типа цигун или тай-чи.

Подойдут и другие методики, развивающие глубокое дыхание, в том числе лечебные. Физиологи получили данные, что если делать такие гимнастики 3–4 раза в неделю, то риск респираторных заболеваний снижается на 37%.

Во время дыхательных упражнений (как, кстати, и при прогулках на свежем воздухе) ускоряется кровообращение в слизистой оболочке носоглотки, гортани, бронхов. Благодаря этому активизируется местный иммунитет, и пытающиеся проникнуть в организм болезнетворные микробы быстро уничтожаются. К тому же слизистая лучше очищается от загрязнений.



Татьяна МИНИНА

Инфографика Екатерины КУЗНЕЦОВОЙ

Секреты хорошего иммунитета

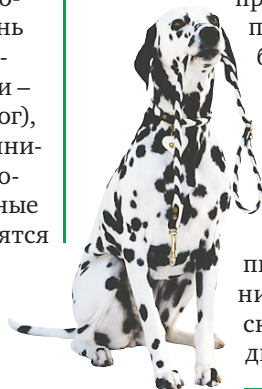
Каждый день есть белковые продукты.

Многие женщины принимают витамины и минералы или другие биологически активные вещества и при этом пренебрегают белком. Но именно из него вырабатываются иммунные тела, защищающие нас от простуд и вирусов. Надо съедать в день 0,8–1 г белка на 1 кг веса тела. Лидеры по полезности и усвояемости – яйца и молочные продукты (творог), после них идут говядина, свинина, рыба и курица. Соя, горох и прочие растительные источники белка находятся на последнем месте по пользе для иммунитета.



Гулять на свежем воздухе по полчаса пять раз в неделю.

Одеться соответственно погоде – и вперед, под дождь или снег. Главное, чтобы вокруг был парк или сквер, а не загазованный городской район. В качестве примера исследователи приводят любителей бега и владельцев собак, которые выходят на улицу каждый день, не страшась ни сырости, ни мороза. По статистике, эти люди болеют острыми респираторными заболеваниями на 43% реже, чем скрывающиеся от непогоды на любимом диване.



Dr.Vera Природная защита для взрослых и детей

реклама

www.asoyuz.com

Уважаемые провизоры, фармацевты, практикующие врачи, руководители аптек и лечебных учреждений!

Вы можете оформить подписку на специализированное издание ИД «Аргументы и факты»:

«АиФ. Здоровье. ЛЕКАРСТВЕННОЕ ОБОЗРЕНИЕ»

ФАРМАЦЕВТИКА и МЕДИЦИНА: профессионально, достоверно, грамотно обо всём, что поможет вам в работе.

- Лидеры фармацевтической отрасли и российского здравоохранения о главных проблемах, решениях и перспективах;
- Аналитика и прогнозы от ведущих экспертов;
- Новые методы лечения заболеваний, открытия, исследования;

- Подробно о лекарственных препаратах;
- Независимое мнение специалистов о ситуации в здравоохранении и аптечном бизнесе;
- Репортажи об опыте и достижениях аптечных сетей и лечебных учреждений России.



Подписаться на газету «АиФ. Здоровье. Лекарственное обозрение» можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Болят ножки

Как у нас лечат детский ревматоидный артрит

Ревматоидным артритом заболевают не только взрослые, но и дети, и даже совсем маленькие. У детей эта форма болезни называется ювенильный идиопатический артрит.



Наш эксперт – заведующая ревматологическим отделением Российского центра здоровья детей РАМН, профессор Екатерина АЛЕКСЕЕВА.

Под маской

Ревматоидный артрит – самое распространенное воспалительное заболевание суставов, причина возникновения которого до сих пор неизвестна. Коварство болезни заключается в том, что часто она прячется под маской других заболеваний и долгое время протекает скрытно, постепенно поражая и разрушая не только суставы, но и внутренние органы – сердце, легкие, костный мозг. Каждый год в России регистрируется порядка 17 тысяч новых случаев ревматических болезней у детей в возрасте до 18 лет, часть из них болеет ювенильным идиопатическим артритом и его тяжелой разновидностью – системным вариантом, когда вместе с суставами поражается сердце, увеличиваются лимфоузлы, печень и селезенка... Успех лечения во многом зависит от того, насколько быстро врачи диагностировали заболевание и назначили правильное лечение. Но, к сожалению, на сегодняшний день диагностика и лечение далеки от желаемого.

Тревожные признаки

Различают несколько вариантов заболевания. Наиболее часто в патологический процесс сразу вовлекаются суставы, и тогда первые признаки могут быть следующие.

- 1 Утренние боли в суставах.** Ребенок жалуется на то, что не может утром встать с кровати. Чтобы чувствовать себя нормально, он вынужден «расхаживаться», и к вечеру все вроде бы проходит. Маленькие дети не могут сесть на горшок, им сложно взять в руку чашку и держать ее. Эти симптомы говорят о начале развития дегенеративного заболевания суставов.
- 2 Скованность в движениях.** Ребенок потерял присущую ему ранее двигательную активность, меньше бегает и прыгает, чаще присаживается отдохнуть, просит полежать. Маленькие дети жалуются на то, что «болит ручка», «болит ножка», не понимая, что у них болит сустав.
- 3 Беспричинная хромота.** Ребенок, не получив никакой травмы, начинает хромать на одну ногу, периодически жалуясь на боли в ней.
- 4 Беспричинный подъем температуры.** У переболевшего вирусной инфекцией вернувшегося с юга ребенка периодически возникает неожиданный подъем температуры (до 40 °C), сопровождаемый ознобом и сыпью. Сыпь в виде розовых пятен или полосок появляется на груди, животе, на коже над суставами, она не чешется и часто пропадает после того, как температура спала.
- 5 «Синдром простыни».** У ребенка начинает болеть все тело, до него нельзя дотронуться. Малейшее прикосновение (даже к постельному белью) вызывает сильную боль.



Фото Leg@ry media

Долгое время болезнь протекает скрытно, поражая различные органы

Если у ребенка появились какие-то из вышеперечисленных признаков, не теряйте драгоценное время: сразу обратитесь к детскому ревматологу, чтобы получить правильный диагноз и своевременно начать лечение.

Выбор терапии

Взрослая ревматологическая служба в стране налажена и работает, детская же находится в стадии становления. Для взрослых есть врачи-ревматологи, лечебные центры традиционной и генно-инженерной биологической терапии. С детьми все гораздо сложнее,

хотя порядок оказания медицинской помощи детям по профилю «ревматология» утвержден, определены специалисты для оказания этой помощи и правила работы детских ревматологических кабинетов. Но кабинетов, как и квалифицированных специалистов, не хватает. Нередко маленьких пациентов лечат педиатры, у которых не всегда есть необходимая подготовка и возможности для подтверждения диагноза. Диагноз порой ставится поздно, лечение в специализированной клинике начинается с опозданием. А без своевременной терапии болезнь очень быстро – за несколько лет, а то и месяцев (это зависит от вида ювенильного артрита) – делает из здорового ребенка инвалида.

Избежать этого помогают генно-инженерные биологические препараты, в которых нуждаются многие дети с подтвержденным ювенильным идиопатическим артритом. Но для такой терапии необходимы определенная квалификация врачей и оснащение детских ревматологических кабинетов. «Дети, страдающие ревматоидным артритом, которых лечат по старинке, с применением гормональных препаратов, сильно отстают в физическом и половом развитии, резко отличаются внешне от сверстников», – рассказывает профессор Екатерина Алексеева. – У них развивается нанизм, они не растут и могут в 16–17 лет выглядеть как 7–8-летние. Это тяжелейшая психологическая травма – не столько разрушенные суставы, сколько разрушенная жизнь».

Применение эффективных инновационных препаратов в педиатрии может изменить прогноз болезни и жизни детей – дать им возможность расти и развиваться, учиться и получить образование, стать нормальным человеком, иметь семью. Такие препараты уже есть и одобрены в России, и специалисты очень надеются, что в ближайшем будущем все нуждающиеся дети смогут их получать.

Наталья БОГАТЫРЕВА

ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

Слинг-выручалочка

Специальные приспособления позволяют женщинам не запирать себя в четырех стенах и после рождения малыша. Особенной популярностью сейчас пользуются слинги. Как выбрать подходящий?

Носить в подоле

С давних времен женщины носили детей на перевязях. Слово «слинг», собственно, так и переводится с английского – «перевязь». Рядом с матерью малыш чувствует себя комфортно, безопасно и лучше развивается. А мама имеет возможность заниматься своими делами и при этом не волноваться о ребенке.

Кстати, на Руси крестьянки носили детей «в подоле» – это длинный передник, с помощью которого ребенка можно носить и на бедре, и на груди, и за спиной. А самыми передовыми в плане родительской мобильности являются японцы – в японских магазинах

не проблема купить специальные плащи с двумя капюшонами: рассчитанными на маму с малышом за спиной!

Разные модели

Слинг учитывает особенности физиологии новорожденного. Позвоночник малыша имеет всего два (а не четыре, как у взрослого человека!) изгиба и формой напоминает букву «С». Естественнее всего для него находится в позе эмбриона, и слинг обеспечивает бережную поддержку неокрепшего скелета ребенка именно в такой позе.

Есть множество разновидностей слингов, но основных – три.

- **Слинг на кольцах.** Это кусок ткани длиной в 2 м

и шириной 70 см. Ребенка можно носить и в горизонтальном, и в вертикальном положении – на животе, бедре или за спиной. Положение регулируется с помощью колец, в которые пропускается ткань.

Достоинства этого вида на кольцах – можно без проблем менять положение ребенка, кормить грудью, не вынимая из слинга. Такие приспособления легко и быстро надеваются, их легко освоить, они годятся и для зимы, и для лета, именно этот слинг подходит для новорожденного.

Недостаток тоже есть – нагрузка приходится на одно плечо – если ребенок заснул, нужно будет поддерживать его головку.

- **Слинг-шарф.** Длина куска ткани – 4–6 м в длину,

ширина – до 80 см. Подходит и для новорожденных, и для детей постарше. Носить ребенка можно в разном положении, нагрузка при этом приходится на два плеча, что существенно облегчает жизнь мамы, особенно если ребенок тяжелый. Подходит для детей от 2 до 12 месяцев.

Из недостатков – придется потратить время, чтобы научиться заматывать слинг-шарф. Еще одно «но» – когда завязываешь слинг, длинные концы могут доставать до земли и пачкаться.

● **Май-слинг.** Похож на слинг-шарф, но конструкция проще – четырехугольник из ткани, к углам которого пришиты широкие лямки. Нижние лямки закрепляются на поясе взрослого, верхние регулируют положение ребенка. В май-слинге малыша носят вертикально – на бедре, животе или за спиной.

В отличие от других слингов, иногда отпугивающих родителей своей «этничностью», май-слинг выглядит современным

городским приспособлением. Из других плюсов – в нем не так жарко летом, как в слинг-шарфе, нагрузка на позвоночник и мамы, и малыша распределяется равномерно. Зато в нем неудобно кормить грудью, он не подходит для ношения новорожденных – оптимальный для него возраст ребенка – от 6 до 12 месяцев.

Из какой ткани?

Лучшими считаются слинги из так называемой шарфовой ткани двойного диагонального плетения. Такая ткань не вытягивается после стирки, изначально мягкая и в процессе использования становится только мягче, отлично поддерживает малыша и равномерно распределяет нагрузку на его позвоночник. Шарфовая ткань – это чаще всего хлопок, в который может быть добавлен бамбук, шерсть, лен. Слинги из бязи и льна лучше не выбирать – они хуже регулируются.

Светлана ГЛЕБОВА



Воспитываем лидера

Тихони и «якалки»

У конкурент-
ных детей надо
формировать
чувство группы

Работа в команде

Фото Legion-media

● Интересно

Любим за успехи?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

**Екатерина
Семенова:**

ПЯТЬ ТАЙН ВАШЕЙ СЕМЬИ

Устами младенца

**! Ваш ребенок способен
лгать, чтобы избежать
неприятностей**

! Вы мало внимания уделяете ребенку

Дети должны совершать ошибки

! Ваш ребенок берет пример с вас

! У маленьких детей большие уши, и они слышат все

Иллюстрации Сécile Graat



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



Для врачей-травматологов зима – горячее время. Особенно ее начало с частыми оттепелями и гололедом, который для многих пешеходов оборачивается подчас серьезными травмами. В каких случаях нужно обращаться в травмопункт, а в каких – сразу в «скорую»?

Мы продолжаем начатый в предыдущих номерах совместный проект нашей газеты и Московской службы скорой и неотложной медицинской помощи.



Слово – анестезиологу-реаниматологу 18-й подстанции скорой помощи г. Москвы, травматологу высшей категории, кандидату медицинских наук Сергею РЯБЦЕВУ.

ТЕОРЕТИЧЕСКИ сломать можно все что угодно. Однако в обыденной пешеходной жизни врачи чаще всего имеют дело с травмами запястья и лодыжки. Отличить перелом от растяжения и вывиха бывает подчас довольно сложно. И все же некоторые характерные черты у них есть.

Растяжение

При растяжении повреждаются связки суставов (чаще всего – голеностопного), вплоть до их разрыва – полного или частичного.

Характерные признаки: боль в области сустава, отек, а при разрыве связки – гематома. Однако в отличие от перелома движение в поврежденном суставе возможно.

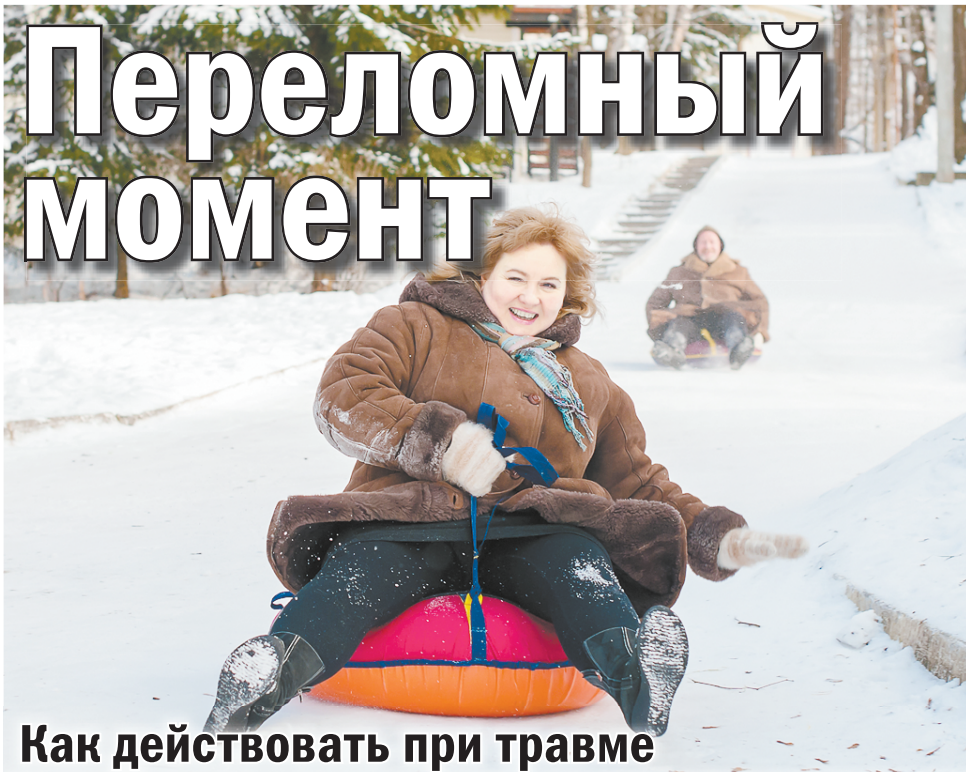
Чем опасно: при растяжении главное – не пропустить разрыва связок, что со временем может привести к тому, что поврежденная связка ослабеет – и нога будет подворачиваться постоянно, что называется, на ровном месте.

Что делать:

- обеспечить пострадавшей ноге полный покой в течение суток, а лучше трех;
- чтобы не нарастал отек, как можно быстрее приложить холод на больное место на 15–20 минут (не допустив при этом обморожения пострадавшего участка), повторять холодные примочки по 2–3 раза в день в течение первых двух дней. С третьего дня после травмы можно применять тепловые процедуры (полуспиртовые, водочные компрессы, разогревающие мази);
- наложить на пострадавший сустав тугую повязку, которую не следует снимать в ближайшие 5–7 дней.

Куда обратиться: в травмопункт или районную поликлинику.

Переломный момент



Как действовать при травме

Самостоятельно вправлять сустав нельзя категорически!

Вывих

Вывихом называют смещение костей в суставных сочленениях. Чаще всего он сопровождается повреждением, а то и разрывом суставной сумки. Наиболее часто встречаются вывихи плечевого, локтевого, голеностопного суставов.

Характерные признаки: помимо боли и отека характерные признаки вывиха – аномальные движения сустава, смещение костей, составляющих сустав, изменение его нормальной формы.

Чем опасно: если свежий вывих не вправить в ближайшее время после травмы, развивается трудноизлечимый застарелый вывих, который в последующем можно вправить только на операционном столе.

Что делать: самим вправлять вывих нельзя категорически, иначе вдобавок к вывиху можно заработать перелом! Самое большее, что можно сделать до визита к врачу, – «зафиксировать» пострадавшую конечность, как при переломе, дать пострадавшему обезболивающий анальгетик и как можно быстрее доставить к врачу.

Куда обратиться: в ближайший травмопункт.

Важно

При открытом переломе важно вовремя и грамотно остановить кровотечение, наложив на рану тугую давящую повязку, но при этом не нарушив циркуляцию крови. Если кожа поврежденной конечности синее или немеет, можно ослабить повязку. Также можно прижать рану рукой.

Перелом

При переломе происходит полное или частичное нарушение целостности кости при нагрузке, превышающей прочность травмируемого участка. На руках самые уязвимые места – запястье и предплечье. На ногах – лодыжки, кости голени и шейка бедра.

Характерные признаки: открытый перелом виден невооруженным глазом. Закрытый выдаст сильная боль (такая, что пострадавшей конечностью невозможно пошевелить), деформация пострадавшего участка кости, быстро нарастающий отек и гематома.

Чем опасно: неправильным сращением или несращением кости конечности, повреждением окружающих мягких тканей, нервных окончаний, инфицированием возникшей на месте открытого перелома раны.

Что делать: с помощью специальной шины, палки, доски, куска фанеры зафиксировать и обездвижить пострадавшую конечность. Если сломаны кости предплечья, обездвиживаются лучезапястный и локтевой суставы. Если пострадала плечевая кость – локтевой и плечевой суставы. При переломе бедренной кости фиксируются тазобедренный и коленный суставы (шина крепится одним концом за туловище по боковой поверхности, другим – за голень и стопу), голени – коленный и голеностопный. Если ничего под рукой нет, поврежденную ногу можно прибинтовать к здоровой, а сломанную руку – к туловищу; к месту перелома приложить холод; при открытом переломе рану обработать антисептиком (йод, зеленка, водка) и наложить стерильную повязку. Загрязненную рану предварительно обработать перекисью водорода.

Куда обратиться: в «скорую» или в ближайший травмопункт. Ни в коем случае не наступайте на пострадавшую ногу, дабы не осложнить перелом.

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

Фото Legion-media, инфографика Екатерины КУЗНЕЦОВОЙ

МЕДСОВЕТ

Двигайтесь!

? У меня хроническая сердечная недостаточность. Дочь каждый день тянет на прогулку, а я считаю, лучше двигаться как можно меньше. Я права?

Антонина Ивановна, Королев

Отвечает профессор кафедры факультетской терапии № 1 Первого МГМУ имени И. М. Сеченова, доктор медицинских наук Дмитрий НАПАЛКОВ:



– Еще 10–15 лет назад пациентам с хронической сердечной недостаточностью (ХСН) советовали максимально воздерживаться от физических нагрузок. Сегодня эта рекомендация устарела. Активность следует временно ограничивать лишь в случае декомпенсации (обострения) ХСН. Если же человек принимает лекарства и его состояние стабильно, двигаться ему необходимо. Важно давать себе физические нагрузки хотя бы пять дней в неделю, а лучше – каждый день.

Конечно, переутомляться не следует – нагрузки нужно подбирать в зависимости от состояния. Если ресурсы организма позволяют, полезно заниматься ходьбой, плаванием. Если выдержать подобную нагрузку сложно, можно начать с дыхательных упражнений, с минимальной утренней гимнастики. Они укрепляют организм, после чего многие люди могут перейти к активным занятиям.

Слишком часто?

? Я стала часто ходить в туалет, почти каждый час. Может, у меня уменьшился мочевого пузырь?

Оксана, Липецк

Отвечает врач-уролог, кандидат медицинских наук Татьяна КИРЮХИНА:



– Малый объем мочевого пузыря – редкое явление, которое в основном наблюдается в пожилом возрасте (например, при длительном текущем хроническом цистите). Сморщивание мочевого пузыря и, как следствие, уменьшение его объема может также быть следствием лучевой терапии.

В молодом возрасте объем мочевого пузыря, как правило, нормальный, а учащенное мочеиспускание указывает на наличие иной патологии. Это может быть цистит, пиелонефрит, гиперактивность мочевого пузыря, у мужчин – простатит или гиперплазия предстательной железы.

В норме у здорового человека мочеиспускание бывает каждые 3–4 часа. Если вы испытываете позывы чаще, нужно обратиться к урологу. Перед этим проследите, много ли жидкости вы потребляете: иногда учащенные позывы – это следствие чрезмерной водной нагрузки.

Не следует сдерживать позыв более 1–1,5 часа. Переполнение мочевого пузыря может привести к обратному забросу мочи в мочеточники и почки, а это провоцирует инфекцию мочевых путей. Лучше вместе с врачом разобраться, в чем причины проблемы, и устранить их.



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

По статистике, 80% людей хотя бы раз испытывали боль в спине. Причем если раньше спину «прихватывало» в основном у пенсионеров, то сейчас – даже у подростков. В чем причина?



Добраться до истины

Специалисты считают, что всему виной малоподвижный образ жизни. Мы всю жизнь сидим: в школе, в институте, в офисе, в машине... Поэтому остеохондроз сейчас бывает даже у молодых. А стоит такой неспортивной личности схватиться за тяжелые сумки, вскопать грядки или просто неудачно повернуться, тут же возникает боль в спине – от умеренного дискомфорта до сильнейшего прострела, вызванного ущемлением или раздражением спинно-мозговых корешков.

Есть и другие провокаторы боли: заболевания опорно-двигательного аппарата, патология позвоночника, инфекции (ОРВИ, грипп, болезнь Лайма), длительный прием мочегонных препаратов, дефицит витаминов D и B₁₂... Понятно, что в каждом случае лечение свое и назначить его может только врач. Поэтому, если вас беспокоит интенсивная или необычная боль

Спиной чувствую!

Почему болит поясница

в спине, с которой вы раньше никогда не сталкивались, не медлите, идите к доктору!



Приложите лед

Но все же самая распространенная боль в спине – мышечная. Возникает она обычно после физического перенапряжения: интенсивного фитнеса, неправильно выполненных упражнений (мышцы при этом можно потянуть и даже повредить), долгого нахождения в неудобной позе, например в «позе огородника». При этом ломают шею, плечи, область между лопатками, поясница. Что делать в таких случаях?

«Если произошло перенапряжение мышц, необходимо снизить физическую нагрузку, – советует доцент кафедры травматологии, ортопедии и хирургии катастроф Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, кандидат медицинских наук Павел ЕЛИЗАРОВ. – Иначе можно травмировать мышцы еще сильнее. К больному месту в остром периоде нужно приложить холод, например грелку со льдом. При выраженном болевом



станет острее. А вот по истечении этого периода, когда стихнет острая боль, можно использовать сухое тепло – шерстяной пояс, разогревающий аппликатор с анатомически расположенными ячейками. Последний хорош тем, что незаметен под одеждой, ничем не пахнет (в отличие от мазей) и дает равномерное, глубоко проникающее тепло. Это помогает снять спазм, уменьшить воспаление и облегчить боль без применения лекарств».

В первые два дня нельзя проводить тепловые процедуры

синдроме – наложить фиксирующую повязку и принять обезболивающее средство. В течение первых 24–48 часов после возникновения боли нельзя проводить тепловые процедуры: пользоваться разогревающими мазями или прикладывать теплый компресс, иначе отек усилится и боль



Своя ноша тянет

А вообще, многих проблем со спиной можно избежать, если иметь крепкие мышцы и правильно распределять нагрузку.

● Если вам предстоит поднять с пола что-то тяжелое, не стоит наклоняться, напрягая спину. Лучше присесть, взять груз двумя руками и медленно выпрямить ноги. Спина должна оставаться прямой. Тем самым вы уменьшите нагрузку на позвоночник.

● Нужно нести огромные сумки? Желательно взять их в обе руки, распределив вес поровну. Если сумка одна,

не вешайте ее на плечо, возьмите в руку. При этом согнутые пальцы в кулаке должны «смотреть» назад, а руку необходимо немного отвести в сторону. Тогда вашу ношу «понесет» не только позвоночник, но и мышцы всего торса. Держите спину прямо и периодически перекладывайте груз из руки в руку.

● Женщинам, которых беспокоят боли в пояснице, лучше носить обувь без каблука. При ходьбе на шпильках центр тяжести смещается назад, иначе равновесие не удержать, а это вызывает неприятные ощущения в спине. Если любовь к каблукам перевешивает возможные проблемы со здоровьем, носите такую обувь не чаще 2–3 раз в неделю.

● Планируете заняться спортом? Составьте вместе с фитнес-инструктором персональный план тренировок. Занятия должны быть умеренными, особенно поначалу. Следите за техникой выполнения упражнений. Например, нельзя тянуться подбородком к груди, когда вы качаете пресс, поднимаясь из положения лежа на спине. Иначе боль в шее и плечах после тренировки обеспечена. Руки лучше держать перед собой, а не за головой, чтобы снизить нагрузку на шейный отдел позвоночника.

Юлия НЕРОВНОВА

МИФЫ И ПРАВДА О ЗАКАЛИВАНИИ

О закаливании многие из нас вспоминают в холодное время года. Причины самые разные. Из насущных – именно зимой ослабленный иммунитет действительно нуждается в поддержке. Желательно – не связанной с приемом лекарств.

По иронии судьбы именно зимой мы неожиданно получаем «дополнительные стимулы» шагнуть в ледяную воду. Для затравки появляются «моржи». А в крещенские морозы и СМИ, и соцсети изобилуют картинками массового окунания в проруби. «Закаливание – постепенный и ежедневный процесс. А все, что происходит от случая к случаю, можно отнести лишь к удару по организму», – уверен наш эксперт, врач-ревматолог Павел ЕВДОКИМЕНКО.



Без экстрима

У многих из нас устойчивый стереотип: закаливание организма – это исключительно обливание холодной водой с головы до ног. На деле процедурами закаливания также считаются воздушные и солнечные ванны, хождение босиком, растирание снегом. А к водным относится и контрастный душ. Объединять все эти способы должны главные правила – постепенность, регулярность, кратковременность процедур. Но именно они обычно и не соблюдаются.

Среди безусловных противопоказаний к началу любого

В зимний холод всякий молод

закаливания – недавно перенесенные инфаркты, инсульты, грипп, простуда. Осторожности требуют гипертония и диабет.

Играй, гормон!

Обливание холодной водой не случайно распространено и считается эффективным: кровеносные сосуды сначала сужаются, и кровь от кожных покровов устремляется к внутренним органам, затем происходит обратный процесс – к коже. Сужение-расширение – великолепная тренировка для сердца и кровообращения. Эта «гимнастика» заставляет организм приспосабливаться к изменениям окружающей среды, укрепляет нервную систему и улучшает иммунитет. Плюс ускоряются обменные процессы, снижается уровень холестерина и одновременно понижается уровень сахара в крови. Как это работает?

«Кратковременный холод стимулирует выброс адреналина и последующую выработку эндорфинов, – говорит наш эксперт. – Кстати, не случайно после обливаний человек испытывает не только физическое тепло, но и настоящее удовольствие, бодрость, прилив сил. А среди многочисленных «незаметных» процессов в организме происходит стимуляция выработки собственных гормонов. Неудивительно, что больные, страдающие, например, ревматоидным



Фото Legion-media

артритом и вынужденные получать большие дозы кортикостероидных гормонов извне, в процессе закаливания отказываются от препаратов. Зачем, если собственные надпочечники вновь учатся вырабатывать гормоны самостоятельно?»

В баню или в прорубь?

Но здесь уместно вспомнить об опасности излишеств и... «моржевании» как апофеозе закаливания. «Моржевание» действительно апофеоз, потому что идет на пользу только тем, кто уже приучил свой организм к кратковременным холодным воздействиям. Но и они часто грешат против собственного организма, демонстрируя многоминутное плавание в ледяной воде. «Миф, что «моржи» практически не болеют простудными заболеваниями, – говорит наш эксперт. – Болеют не реже остальных. А еще у «моржей»

возникают серьезные проблемы именно с надпочечниками. А целебный эффект дают лишь кратковременные процедуры закаливания. Вывод: 20 секунд пребывания в холодной воде лечат, а 5 минут – калечат».

Многие считают русскую баню с последующей прорубью или валянием в снегу первой на Руси закалывающей процедурой. Но раньше банные процедуры, изначально гигиенические, были регулярными. Сегодня – обычно случайными и залихватскими, с ударом по сердцу и сосудам.

Обливания с пользой

Единственно разумный путь к полноценным обливаниям – постепенность. Начинать надо снизу вверх, со ступней, неделя за неделей повышая «этажи». К температуре воды есть два подхода. Первый – начинать обливания можно сравнительно теплой водой, постепенно понижая градус. «Мне лично нравится холодная вода сразу – она дает выброс эндорфинов и стимулирует организм, – говорит наш эксперт. – Начинаем сразу с холодной воды, но именно с ног. Первые дни обливаем стопы, потом – голени, доходим до бедер и идем постепенно вверх. В любом случае время процедуры не должно превышать 20–30 секунд. Даже когда человек уже готов к обливанию с головой».

Перерывы в закаливании недопустимы – эффект теряется. Исключения – повышенное давление или температура.

Серафим БЕРЕСТОВ



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

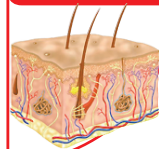
Откуда взялись морщинки?

7 ошибок ухода за кожей

Часто наши первые морщинки появляются не от возраста, а из-за неправильного ухода за кожей. Исправлять ошибки никогда не поздно. Главное – понять, что вы делаете не так.

Рассказывает наш эксперт косметолог Ирина СЕЛИВАНОВА.

1 ошибка



Не учитывать свой тип кожи при выборе косметики

Зачастую женщины пользуются тем кремом, что подарил кто-нибудь из подружек, – не выкидывать же его: он такой дорогой! Или покупают широко разрекламированную марку по уходу, даже не подумав о том, что она может не подойти их типу кожи. Стоит ли говорить, что такой легкомысленный подход может обернуться серьезными проблемами...

✓ **Как правильно.** Прежде чем отправляться за косметикой, надо определить, к какому из четырех типов относится ваша кожа – жирной, нормальной, комбинированной или сухой. Если вы не можете самостоятельно сделать это, то лучше обратиться за советом к косметологу. Заодно он может порекомендовать вам подходящие косметические средства. Кстати, неправильно думать, что они непременно должны относиться к одной марке или линии. Главное, чтобы все средства – крем, сыворотка, очищающая пенка или тоник – учитывали особенности вашей кожи.

2 ошибка



Очищать лицо с помощью мыла

Мыло разрушает водно-жировую мантию кожи, защищающую ее от внешних воздействий, меняет уровень pH кожи, которая в норме имеет кислую среду. Небольшая закисленность гидролипидной пленки сдерживает размножение бактерий, предотвращая воспаление кожи. Зная о негативных эффектах мыла, его производители пытаются свести их на нет, добавляя в мыло увлажняющие и жироподобные вещества, однако этого недостаточно, чтобы полностью избежать его вреда.

✓ **Как правильно.** Жирную и нормальную кожу надо очищать при помощи специального геля или пенки для умывания; сухую – очищающим молочком. Они не меняют кислотности кожи. Средство надо нанести на лицо массирующими движениями и смыть теплой водой. После этого лицо нужно протереть ватным диском, обильно смоченным бесспиртовым тоником – он дает дополнительное очищение.

3 ошибка



Утром ограничивать очищение кожи только умыванием водой

На поверхности кожи за ночь скапливается сальный секрет, который окисляется от соприкосновения с воздухом, в процессе окисления образуются свободные радикалы, ускоряющие старение кожи.

✓ **Как правильно.** Утреннее очищение кожи надо проводить по всем правилам, которые мы описали выше.

4 ошибка



Применять слишком грубые скрабы или часто использовать их

Безусловно, скрабы делают кожу более нежной и мягкой, уменьшают глубину морщин. Однако их использование чаще одного-двух раз в неделю может вызвать раздражение, особенно если скраб содержит грубые абразивные частицы. В некоторых случаях, например, при чувствительной коже и сосудистом рисунке на коже, он вообще противопоказан.

✓ **Как правильно.** Вместо скраба можно использовать гоммаж. Он похож на пластичную глину, которую наносят на лицо, а потом скатывают колбаской. Вместе с гоммажем с поверхности кожи удаляются омертвевшие клетки кожи и все загрязнения. Хорошая альтернатива скрабу – очищающая маска с энзимами папаином и бромелайном. Если регулярно применять косметику с салициловой кислотой или альфа-гидроксикислотами (гликолевой, лимонной, винной, яблочной, молочной), то потребность в скрабе отпадет сама собой. Обязательно после глубокой очистки кожи не надо забывать наносить крем, чтобы восстановить гидролипидную мантию.

5 ошибка



Ограничивать уход только лицом, забывая о шее и декольте

Шея и область декольте имеют более тонкую и сухую кожу, чем лицо, здесь менее развитый слой подкожно-жировой клетчатки, а еще – слабые мышцы. Кожа здесь быстро становится дряблой.

✓ **Как правильно.** Ежедневно очищайте кожу шеи и декольте при помощи мягких клинзоров и не забывайте наносить на нее увлажняющие и питательные кремы с гиалуроновой кислотой, витамином С, аминокислотами, церамидами, а в солнечную погоду защищать от ультрафиолетовых лучей.

6 ошибка



Не уделять внимания кистям и спонжам для макияжа

Аппликаторы, кисточки и спонжи, которые мы ежедневно используем для макияжа, очень быстро пачкаются. Накапливаемые на них грязь, кожное сало, остатки косметики – идеальная среда для размножения бактерий. Такие инструменты могут стать причиной кожного зуда, воспалений, комедонов и прыщей, а также вызвать блефарит – воспаление края век.

✓ **Как правильно.** Обязательно раз в неделю тщательно промывайте все кисти (как синтетические, так и натуральные) и поролоновые аппликаторы, используя ваш обычный шампунь для волос. После этого обсушите полотенцем или тканевой салфеткой и оставьте на воздухе до полного высыхания. Спонжи для нанесения тонального крема также можно промывать в шампуне, но лучше купить сразу комплект одноразовых (они не такие дорогие) и менять их почаще.

Кисточки для макияжа часто становятся рассадником бактерий

7 ошибка



Игнорировать после 35–40 лет антивозрастную косметику

После 35 лет процессы деградации кожи начинают нарастать. Ускоряется разрушение коллагена, придающего нашей коже эластичность. Одновременно замедляется скорость деления фибробластов, из-за чего замедляется синтез новых коллагеновых волокон. Кроме того, кожа становится более сухой, чувствительной к раздражению.

✓ **Как правильно.** С возрастом надо переходить на более активную, anti-age косметику. Помимо увлажняющих веществ она содержит пептиды, которые активизируют синтез коллагена в фибробластах, а также деление самих фибробластов и, кроме того, блокируют выработку коллагеназы – фермента, разрушающего коллагеновые волокна (продукция этого фермента усиливается как с годами, так и под воздействием солнечных лучей). Косметика для возрастной кожи должна также включать антиоксиданты – альфа-токоферол (витамин Е), альфалиповую кислоту, генестин, кофермент Q10, защищающие клетки кожи от активных форм кислорода.

Анна ВИССОП

Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

НОВОСТИ

Под знаком бровей

Аналитики рынка макияжа предвещают, что 2015 год пройдет под знаком бровей.

Рост интереса к этой детали лица начался еще в 2013 году, когда на британском рынке появилась новая линейка средств специально по уходу за бровями. В 2014-м уход за бровями вошел в тренд в Европе и США. Так, во Франции продажа средств макияжа для бровей выросла на 22% по сравнению с 1913 годом (что составило 4 млн евро), в США – на 31%, а в Великобритании – аж на 52%. При этом тонкие и изящно очерченные окончательно вышли из моды, уступив место пышным бровям. Об этом можно судить и по обложкам глянцевого журналов, и по рекомендациям визажистов крупнейших мировых брендов декоративной косметики, которые предлагают перекрашивать брови во все цвета радуги и украшать их пирсингом.

Новая тенденция пышных бровей – лишь подтверждение цикличности модных течений, считают эксперты в области визажа, напоминая, что густые, насыщенные брови были в моде в 80-е годы.

Мужчины остаются мужчинами Мейк-ап у сильного пола пока не приживается.

Несмотря на растущую популярность идеологии метросексуальности, которая предлагает представителям сильного пола, особенно тем, кто трудится в офисах, перенимать у женщин повышенное внимание к своей внешности, большинство мужчин остаются верными себе. Активно пропагандируемая декоративная косметика для мужчин не приживается среди них. Так, согласно исследованиям компании Canadean, 93% жителей Великобритании обоих полов считают, что использование мейк-апа мужчинами – противостоестественно. И только 7% британцев и 5% британок одобряют ежедневное использование мужчинами косметики в декоративных целях. Правда, некоторые подвижки все же есть: современные британцы стали более активно использовать такие декоративные средства, как бронзеры, придающие коже оттенок загара, основы под макияж и консилеры, которые позволяют скрыть дефекты кожи, замазать прыщи. К их использованию у жителей туманного Альбиона более терпимое отношение – 12% мужчин и 14% женщин не видят в этом ничего предосудительного.

Избавиться от тату – «подхватить» рак

Австралийские ученые предупреждают, что удаление татуировок может обернуться раком кожи.

Онкодерматолог Яна Макдугалла из Университета Квинсленда (Австралия) заявляет, что удаление татуировок – процедура, к которой сейчас прибегает все больше и больше людей, связано с большими рисками. Сегодня пигмент, имплантированный под кожу при татуаже, разрушают по большей части лазером. Часто для этой цели используются дешевые лазерные приборы с нерегулируемой мощностью, которые генерируют импульсы света слишком высокой интенсивности. Результатом такой процедуры могут быть не только ожоги и рубцы, но и рак кожи.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Время худеть!

Как вернуть форму после праздников

Праздничные застолья зачастую оборачиваются нежелательной прибавкой в весе. Придется интенсивно потренироваться, чтобы сжечь набранные килограммы за 2–4 недели.

ДЕЛАЙТЕ наш комплекс ежедневно и будьте внимательны к своему питанию, и тогда сможете снова вернуться в форму.

Кавалерист

Это упражнение существенно уменьшит «галифе».

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Слегка наклонитесь вперед и обопритесь обеими руками на стул или стену. Отведите ногу в сторону, слегка сгибая колено и разворачивая пятку вверх, а колено и носок вниз. Движения должны быть медленными, почувствуйте напряжение мышц бедра.

► Сделайте 10–20 раз и поменяйте стороны, 3–4 подхода.

**Корни дерева**

Выпады в сочетании с приседаниями – отличный способ подтянуть ягодицы и бедра. Мы предлагаем наименее травмоопасный вариант.

Встаньте прямо, расправьте плечи, руки поставьте на пояс, смотрите все время вперед. Расставьте ноги намного шире бедер и немного разверните носки наружу для устойчивости. Приседайте поочередно то на правую ногу, то на левую, поворачивая корпус в сторону той ноги, на которую приседаете. Колено этой ноги должно находиться строго над ступней, не наклоняться внутрь – поворот корпуса будет этому способствовать. Вторая нога остается прямой, пятка не отрывается от пола! Приседайте не очень низко, достаточно опуститься на 20–30 см, чтобы ощутить напряжение мышц.

► Делайте по 20–30 раз в каждую сторону, 2–3 подхода.

**Брыкание**

Упражнение похоже на предыдущее, но задействует не только «галифе», но и ягодицы.

Встаньте на четвереньки. Поднимайте одну ногу вбок, не разгибая ее. Постарайтесь, чтобы бедро было параллельно полу, а пятка находилась выше него. Корпус не разворачивайте.

► Сделайте 15–20 раз и поменяйте стороны, 2–3 подхода.

**Жонглирование ногами**

Упражнение поможет укрепить мышцы живота.

Лежа на спине, подложите руки под поясницу. Поднимите почти прямую ногу примерно на 0,7–1 м над полом. Вторую ведите низко над полом, согните к груди и выпрямите, прижимая к первой. Теперь первую согните к груди, выпрямите над полом, затем опять согните к груди и прижмите к другой. Работайте ногами поочередно, стараясь не класть их на пол.

► Сделайте по 5–6 раз каждой ногой, 3–4 подхода.

Круг

Упражнение подтягивает внутреннюю сторону бедер.

Лежа на спине, поднимите прямые ноги вверх. Нешироко разведите колени, ладони положите на внутреннюю часть бедра под коленями. С силой сведите и сжимайте бедра, а руками сопротивляйтесь этому. Не спешите, почувствуйте напряжение мышц.

► Сделайте 30–60 раз, 2–3 подхода.



Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Семенова:

– Я давно уже перешла на белковое питание. С тех пор как придерживаюсь этой системы, проблем с весом у меня не стало. По натуре я мясоед и любой плюшке предпочту хороший стейк. Но диета эта подходит все-таки не всем. Так что все очень индивидуально.

НОВОСТИ ДИЕТОЛОГИИ

Строго по часам

Питание в строго определенные часы помогает сбросить вес.

К такому выводу пришли ученые из Института биологических исследований Солка (Калифорния, США). В статье, опубликованной в журнале Cell Metabolism, они представили результаты эксперимента, проведенного на 400 генетически идентичных мышах. Суть его заключалась в том, что подопытных грызунов разделили на две группы. Обе получали одинаковую по калорийности пищу, но первую группу кормили в один и тот же промежуток времени, ограниченный 8–9 часами. То есть если их завтрак начинался в 8 утра, то ужин приходился на 16–17 часов. Вторую кормили беспорядочно. По прошествии времени мыши из первой группы весили меньше, чем их собратья из второй группы. Даже те из них, которые страдали

ожирением, смогли потерять до 5% от своего веса. Эффект снижения веса сохранился, даже когда им стали давать более калорийный корм. Ученые считают, что этот феномен связан с ежедневным более чем 12-часовым голоданием и с тем, что пищеварительная система животных, работая строго по часам, настраивается на оптимальную переработку пищи. «Наша работа доказывает, что, чтобы сбросить вес, обязательно переходить на малокалорийные диеты, есть и другой способ похудеть», – говорит С. Панда, один из организаторов эксперимента.

**Алкоголь – угроза для фигуры**

Люди, употребляющие алкогольные напитки, часто не ведают, насколько они калорийные.

К такому выводу пришли медики британского общества Royal Society for Public Health. Согласно их опросам, 80% жителей туманного Альбиона не знают, что в их любимых алкогольных напитках огромное количество калорий, серьезно угрожающих ожирением. Для убедительности ученые приводят пример: бокал сухого вина (250 мл) – это 230 калорий, то есть десятая часть энергетической ценности суточного рациона мужчины. Для сравнения: в пончике, который многие считают серьезной угрозой для фигуры, лишь 200 калорий. По данным Минздрава Великобритании, ожирение наблюдается у каждого четвертого жителя страны.



В то же время производители алкоголя не считают нужным указывать на этикетке информацию о калорийности. Они считают, что для потребителя важнее знать, сколько в напитке этилового спирта.

В мозгу нашли счетчик калорий

Мозг человека способен сам определять энергетическую ценность блюд.

Ален Дагер, невропатолог из Монреальского неврологического института (Канада), провел эксперимент, в ходе которого 29 участникам показали изображения

50 знакомых продуктов и предложили оценить их энергетическую ценность по шкале от 1 до 20. Интересно, что все участники эксперимента довольно точно определили калорийность пищи на картинках, но выбирали для себя наиболее питательные продукты. При демонстрации картинок с едой происходило сканирование мозга участников эксперимента, которое показало, что активность в вентромедиальной префронтальной коре мозга, отвечающей за эмоции, меняется в зависимости от калорийности продуктов. По словам автора эксперимента, понимание, почему люди выбирают те или иные продукты питания, поможет медикам научить людей контролировать факторы, приводящие к ожирению – заболеванию, которое вызывает сердечно-сосудистые проблемы, диабет 2-го типа и другие болезни.



АЗБУКА ВКУСА

Соус – это то, что придает блюдам индивидуальность и особый вкус. Одна беда – большинство соусов достаточно жирны и калорийны, ведь в их основе, как правило, мясные бульоны, масло или сливки. Кроме того, некоторые соусы достаточно сложны в приготовлении. Впрочем, существуют и вполне демократичные заправки, не содержащие жиров.



Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач высшей категории, диетолог Римма МОЙСЕНКО.

Кетчуп



Больше всего этот соус любят в США. Говорят, что бутылка томатного соуса стоит на столе у 97% американцев, кетчупом там сдабривают все что угодно, вплоть до устриц. Кстати, в США есть даже особый «стандарт качества», применимый ко всем разновидностям кетчупа. Этот своеобразный ГОСТ был принят в 1848 году по требованию возмущенных граждан, отравившихся некачественным соусом. Теперь согласно официальным стандартам длина томатной дорожки, вытекающей из перевернутой бутылки за 30 секунд должна быть не больше и не меньше 14 сантиметров.

В чем польза?

Главное богатство кетчупа – вещество под названием ликопин, которое содержится в свежих томатах. Ликопин – мощный антиоксидант, он защищает организм от преждевременного старения, сердечно-сосудистых заболеваний, служит профилактике рака и помогает противостоять неблагоприятной экологии. Причем в кетчупе этого вещества особенно много, ведь на приготовление 100 г соуса уйдет примерно килограмм помидоров. В процессе переработки ликопин не разрушается, поэтому ложка кетчупа – это своего рода «концентрат» полезного вещества.

Внимание, опасность!

Кетчуп содержит довольно большое количество соли, а ее избыток может быть опасен для людей с повышенным давлением и заболеваниями почек. Впрочем, и здоровому человеку не стоит слишком злоупотреблять томатным соусом и класть в тарелку больше 1 столовой ложки кетчупа. Дело в том, что соль обладает свойством задерживать воду. 1 молекула хлорида натрия «притягивает» 10 молекул воды, поэтому тем, кто не соблюдает меру, гарантированы отеки.

Еда в антураже



Выбираем нежирный соус

Ткемали



Говорят, что на Кавказе без этого соуса не обходится ни одна трапеза, недаром ткемали стал настоящей визитной карточкой грузинской кухни. Соус бывает двух видов: красный (готовят из красной и желтой сливы) и зеленый (в него добавляют терн). Первая разновидность немного пикантнее, а вторая – чуть слаще и нежнее.

В чем польза?

Ткемали можно назвать одним из самых полезных соусов. Его

главная составляющая – кислые сливы сорта ткемали (разновидность алычи), поэтому в соусе много полезных фруктовых кислот. Кроме того, ткемали готовят холодным способом, без нагревания, поэтому заправка сохраняет большую часть витаминов и микроэлементов, имеющих в плодах. Ткемали помогает пищеварению, его рекомендуется включать в меню людям с пониженной кислотностью желудочного сока.

Внимание, опасность!

Единственный минус этого соуса, да и то весьма условный, состоит в том, что ткемали возбуждает аппетит, что может быть нежелательно для тех, кто пытается похудеть.

Глутамат натрия вызывает мигрени и расстройства пищеварения

Внимание, опасность!

К сожалению, полезным может быть только натуральный соус, изготовленный без консервантов и применения ГМО, а ведь соя подвергается модификации особенно часто по сравнению с другими продуктами. Поэтому не стоит слишком часто сдабривать блюда соевым соусом, ведь нельзя быть полностью уверенным в качестве соуса, даже если его подают в хорошем ресторане.

Еще одна опасность, которая подстерегает любителей восточного соуса, – глутамат натрия. Этот усилитель вкуса – неременный ингредиент соевой заправки, который может вызывать зависимость и целый комплекс проблем со здоровьем. Существует даже специальный медицинский термин «синдром китайского рестораника», который применяется к целому ряду симптомов, вызванных чрезмерным употреблением глутамата натрия. Среди них – расстройства пищеварения, проблемы с поджелудочной железой, мигрень.

Важно

Любой, даже самый полезный соус – это деликатес, поэтому не стоит включать его в ежедневное меню. Пусть каждый раз встреча с соусом станет для вас своеобразным праздником!

Александра ТЫРЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач-диетолог Юлия ЧЕХОНИНА.

Голодная пора



Каждую зиму я набираю вес. Слышала, что это связано с тем, что из-за недостатка солнечного света усиливается чувство голода. Правда ли это?

Татьяна, Кострома

– Прямой зависимости между темнотой и чувством голода нет. Однако, если на улице темно, гулять совсем не хочется! Поэтому зимой мы, как правило, меньше двигаемся, больше времени проводим дома. Кроме того, в холодное время года мы редко выбираемся в отпуск, меньше плаваем, ходим на экскурсии, а если и отдыхаем, то, как правило, пассивно.

Еще одна причина набора веса – увеличение калорийности рациона. Зимой мы едим меньше овощей и фруктов, заменяя их другими блюдами, да и череда новогодних праздников часто заставляет переедать.

Пожилым нужно меньше?



Говорят, что пожилые люди должны меньше есть. Почему?

Лариса, Воронеж

– Если у человека есть лишний вес, с возрастом он часто увеличивается. Во-первых, в течение жизни пищевые привычки становятся сильнее, поэтому, если человек привык к неправильному питанию в юности, с годами отказаться от своих пристрастий будет все сложнее. Во-вторых, пожилые люди меньше двигаются, их организм не тратит энергию на рост и развитие. Поэтому чем старше человек, тем внимательнее ему придется следить за своим питанием. Рацион пожилых людей должен быть сбалансированным по своему составу – в нем должно быть необходимое количество белков, жиров и углеводов, а вот от кулинарных излишеств лучше отказаться. Нужно также следить за тем, чтобы потребление витаминов и микроэлементов было достаточным, это поможет уменьшить проявление возрастных изменений. Особое внимание стоит обратить на кальций, который предохранит кости от хрупкости, и витамины группы В, которые замедляют снижение мышечной массы.





МОЯ ИСТОРИЯ

Появление морщин на лице – естественный процесс. Но какая женщина не хочет его замедлить? Процедуры в салонах красоты помогают устранить признаки старения. Вот только позволить себе их могут далеко не все. А домашние кремы и маски дают не такой выраженный эффект...

*Здравствуйте,
дорогая редакция
«АиФ. Здоровье»!*

НАША читательница **Александра Струкова** нашла решение – воспользоваться домашними косметологическими аппаратами. Сегодня она рассказывает о своем опыте.

Сначала – все разузнать

«Уколы красоты», подтяжки, «золотые нити» – салонные методики омоложения весьма эффективны, но, скажем прямо, очень дороги. Прибегать к ним мне не по карману. Тем более что я веду здоровый образ жизни, регулярно бываю на свежем воздухе, так что возрастные изменения в мои 40 лет только начинаются. Я слышала, что в таких случаях хороший эффект дают домашние косметологические аппараты, и однажды решила попробовать.

Для начала я посетила консультацию косметолога по домашним приборам. Специалист рассказал мне, что эти аппараты используют те же методы, что и профессиональные, но имеют меньшую мощность. Соответственно пользоваться ими придется активнее, чем в салоне. Как правило, для начала нужно сделать 15–20 процедур через день, иногда курс можно продлить до 30. Затем поддержка – 1–2 раза в неделю, а полный цикл повторять 3–4 раза в год.

Важно учесть: некоторые домашние «приборы красоты» используются только вместе со специальной косметикой. В основном это гели на водной основе. Использовать аппараты с обычными кремами нельзя – жировая основа крема заблокирует импульсы и толку не будет, зато могут появиться отеки и некоторые другие проблемы.

Приступаем к процедурам

Мне нужно было глубоко подпитать и увлажнить кожу, в том числе под глазами. Плюс подтянуть нижнюю часть лица и щек, выправить носогубные складки.

Салон на дому



Сэкономить на косметологе

Комментарий специалиста

Екатерина КАРПОВА, врач-косметолог с 17-летним стажем работы:

– Часто задают вопрос: безопасно ли пользоваться дома такими аппаратами человеку без медицинского образования? При разработке производителей, естественно, учитывают тот факт, что прибор будет использоваться не косметологом, врачом или эстетистом, а человеком, не имеющим соответствующей подготовки. При следовании пунктам инструкции к аппарату, а также при соблюдении элементарных правил техники безопасности домашние «приборы красоты» не способны причинить какой-либо вред. То же самое и с эффективностью: производители учитывают, что аппаратом будет пользоваться неподготовленный человек, проводят тысячи контрольных исследований и экспертиз. Поэтому можно сказать с уверенностью, что «домашние» аппараты эффективны. Но чтобы получить результат, нужно четко следовать протоколу проведения процедуры и проводить сеансы регулярно.



По рекомендации специалиста я купила приборчик, который может генерировать гальванический ток (ионофорез) и микротоки. Эти методики считаются оптимальными для возраста 30–40 лет.

Однако первые процедуры чуть не разочаровали! Я тщательно прочитала инструкцию к прибору: на схеме были показаны направления массажных линий и сказано, что должно ощущаться легкое тепло, когда ведешь по лицу насадкой-роликом. Я умылась, намазала лицо гелем, приложила ролик... и никакого тепла! Только потом я поняла, что не обратила внимания на еще одну рекомендацию: процедуры нужно делать по увлажненному лицу. То есть после умывания положить на кожу влажную салфетку, дать воде (лучше минеральной) впитаться и только потом наносить гель. Вот когда кожа под гелем влажная и тепло ощущается.

С микротоками я вообще возилась долго. В инструкции было написано, что во время процедуры должно ощущаться легкое подергивание мышц лица. Для этого надо правильно

приложить насадку, похожую на забавные «рожки»: оба электрода должны располагаться вдоль одной мышцы. В инструкции было несколько схем их размещения. Но не ощущала я никакого подергивания! Пришлось найти в Интернете картинку расположения мышц и лимфоузлов на лице и немного изучить анатомию: прочитать, где какая мышца находится, параллельно нащупывая ее на себе. Теперь я с первого раза ставлю электроды куда надо, даже зеркалом не пользуюсь.

Шло время...

Результаты появлялись постепенно, поэтому мне самой в глаза не бросились. Но знакомые, с которыми я не делалась пару месяцев, при встрече вдруг начали все как один говорить: «Ты как будто помолодела! Подтяжку, что ли, сделала?» Присмотрелась к своему отражению в зеркале. Действительно, кожа стала более свежей, словно насытилась влагой. Мелкие морщинки ушли, относительно глубокие стали менее заметными. Нижняя часть лица подтянулась.



МЕДСОВЕТ

Убрать причину



Слышал, что при инфаркте у нас теперь делают операции? Зачем?

Сергей, Можайск

Отвечает заведующий отделением рентгенохирургических методов диагностики и лечения Оренбургской областной клинической



больницы, заместитель председателя правления Российского научного общества интервенционной кардиоангиологии, доктор медицинских наук Виктор ДЕМИН:

– Долгое время врачи лечили не сам инфаркт, а его последствия. То есть просто помогали человеку, перенесшему это острое состояние, реабилитироваться. Однако современные средства медицины позволяют воздействовать на причину инфаркта и тем самым не дать ему развиваться: убрать тромб и восстановить проходимость сосуда. Существует несколько способов это сделать. Можно растворить тромб специальными лекарственными – такой способ используется во многих случаях, когда нельзя быстро сделать операцию. Однако современные исследования показывают, что эффективнее всего поставить в сосуд стент – сетчатую трубочку, поддерживающую его стенки. Если сделать операцию в первые два часа после того, как закупорился сосуд, то инфаркт может и не развиваться. Если уложиться в 6 часов, инфаркт случится, но зона поражения клеток сердца будет небольшой.

Так что фактор времени тут решающий: чем быстрее будет восстановлен кровоток, тем лучше результат. От этого, кстати, будет зависеть и то, насколько быстро пройдет реабилитация пациента. Одно дело перенести инфаркт без операции и провести в стационаре как минимум 3–4 недели. Другое – выписаться уже через несколько дней после стентирования. Так что медлить с вызовом «скорой» и с операцией при инфаркте нельзя.

«Минус» на «плюс»?



Слышала, что с возрастом у большинства близоруких людей зрение выравнивается: «минус» уравнивается «плюсом». Это правда?

Екатерина, Пермь

Отвечает врач-офтальмолог

Ольга ПОГОДИНА:

– Увы, это заблуждение. Какой близорукость была, такой и останется до глубокой старости (если, конечно, это не прогрессирующая ее форма). Что и меняется с возрастом, так это зрение вблизи: к 60 годам за счет ослабления цилиарной мышцы глаза способность к аккомодации (фокусировке изображения и изменению кривизны хрусталика) ослабевает. У дальнозорких – раньше, у близоруких – попозже. Врачи называют это пресбиопией (или старческой дальнозоркостью). И если до 40–45 лет вы и смотрели, и читали в одних и тех же очках, то затем очки для чтения вам либо не понадобятся вовсе (если у вас близорукость или дальнозоркость слабой степени), либо вы замените их на новые (близорукие – на те, что послабее, дальнозоркие – на те, что посильнее).

Мои выводы

Пользуясь домашним косметологическим прибором, я сделала для себя несколько выводов. Думаю, они пригодятся тем, кто захочет повторить мой опыт.

- Процедуры при помощи специального тока – это не больно! После них лицо не краснеет, то есть их можно делать и перед походом в ресторан или в гости, например.
- Гальванику (ионофорез) можно делать с плюсовым или минусовым зарядом.
- «Минус» раскрывает поры, глубоко проводит увлажняющие и питающие составы, поэтому такую процедуру делают на тех участках, где кожу надо укрепить и напитать влагой.
- «Плюс» закрывает поры – его используют на тех участках, где есть расширенные сосу-

ды, и там, где нужно подтянуть нависшую обвисшую кожу. Главное – разобраться, что лично вам надо делать.

- Микротоки тоже можно использовать в двух режимах: лимфодренаж или лифтинг (тонизирование мышц лица). Лимфодренаж необходим, если ваше лицо склонно к отекам. Что касается тонизации мышц, то это очень эффективный способ подтянуть овал лица, уменьшить носогубные складки, а также разгладить некоторые мимические морщины (например, на лбу).
- В целом прилагаемой к аппарату инструкции и схем в ней недостаточно, чтобы научиться пользоваться прибором. Как я уже сказала, пришлось немного подучить анатомию. Без этого водить прибором не там, не в том на-

правлении, слишком быстро или медленно – соответственно толку не будет.

- Косметика для приборов стоит недешево, а без нее практически ничего использовать нельзя. Впрочем, ее частично можно заменить другими средствами. Так, для гальваники вместо геля можно взять аптечные витаминные ампулы. Только их надо разводить водой, иначе можно получить раздражение, и на лице они быстро сохнут, придется постоянно добавлять во время процедуры.
- Процедура дома – совсем не то, что визит в салон красоты. Там вы сидите и отдыхаете, а косметолог работает. Дома вы работаете сами. Настраивайтесь, что на первые процедуры придется потратить не меньше часа. Потом все пойдет быстрее.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

С головы до пят

Собираемся на лыжную прогулку

Лыжная прогулка порой вместо удовольствия оборачивается неприятностями: внезапным насморком, болью в горле, а то и прострелом в спине. Чтобы их избежать, позаботьтесь о правильной экипировке.

Что внутри?

Начнем с «верхов». Для лыжных прогулок нужна специальная спортивная одежда. Первое, на что стоит обратить внимание, – ее наполнитель. Традиционный синтепон плохо «дышит», и при активном движении вы неизбежно будете потеть, а тонкий пуховик после нескольких катаний придется нести в химчистку: впитав пот, он не будет держать тепло, и вы потеряете достаточно дорогую вещь.

Универсальный выбор – куртки и брюки с утеплителями последнего поколения: тисулайт, полатек. Обойдется такая экипировка дороже, но оно того стоит: эти материалы прекрасно держат тепло и даже после многочисленных стирок не теряют своих качеств и при этом обладают высокой влагоиспаряемостью.

Для продвинутых лыжников хороший выбор – куртки с винстопером. Это многослойный материал: ткань и приклеенная к ней пленка-мембрана, действие которой основано на том, что ткань «дышит», позволяя разгоряченному телу выводить пот наружу.

ВАЖНЫЕ ДЕТАЛИ



Носки. Современная альтернатива шерстяным, которые быстро сваливаются от влаги, – носки из смеси хлопка, лайкры и полиамида. Они отлично греют и обеспечивают высокое влагоиспарение. Если же вы намерены проложить при катании свою лыжню по целине, обязательно приобретите специальные снегозащитные гетры.



Перчатки. Чтобы после падений руки не намокали и не мерзли, можно купить варежки с верхним слоем из непромокаемого материала, но лучше приобрести лыжные перчатки из специальной ткани, к которой не прилипает снег, они хорошо дышат и не продуваются. Выбирайте перчатки с застежкой, которая обеспечит плотное прилегание раструба к запястью.



Шапка. Главное, чтобы она плотно прилегала в области лба и хорошо отводила влагу. А вообще лыжнику надо иметь хотя бы пару шапок, использовать которые нужно, учитывая не только температуру воздуха, но и силу ветра.



фото Legion-media

Особую роль в экипировке лыжника играет белье

При этом такой материал прекрасно удерживает частицы влаги извне: растаявший снег в такой одежде не страшен – промокнуть в ней невозможно.

Комбинезон или костюм?

Второй вопрос, на который нужно ответить при выборе одежды для лыжных прогулок: что лучше – комбинезон или куртка с брюками? В комбинезоне вы, конечно, будете смотреться более стильно, но, если для вас на первом месте практичность и функциональность, лучше остановиться на комплекте куртка плюс лыжные брюки на лямках с завышенной талией: при падении они отлично защищают от снега. Удобная деталь таких брюк – молнии по низу бокового шва: их легко надевать и снимать, еще можно поправить сбившиеся во время катания носки.

Слой за слоем

Особую роль в экипировке играет белье: оно обеспечивает правильную терморегуляцию организма. Идеальный вариант – спортивное термобелье, лучше всего из материала «климат-контроль». Он изготавливается из «умного» волокна, которое не впитывает испарения, а «переводит» их в следующий слой, обеспечивая хорошую циркуляцию воздуха, благодаря чему вы будете надежно защищены от перегрева или переохлаждения. Единственный минус – высокая цена подобных товаров. Если вы за сезон выходите на лыжную всего несколько раз, возможно, тратиться не стоит. А что сверху? Если на термометре до минус 5, лучше всего надеть толстовку из натуральных материалов. Когда температура опускается ниже, не обойтись без свитера. Но учтите, в его составе должно быть не менее 50 процентов шерсти.

Елена ШУМКОВА

КАКОЙ ДОМИК ВЫБРАТЬ ДЛЯ ДОМАШНЕГО ЛЮБИМЦА

Многие из нас – счастливые хозяева собаки или кошки. Каждому питомцу, как нам кровать, нужно и личное место обитания. Как его правильно выбрать для четвероногого друга?

Наш эксперт – ветврач, зоопсихолог Марина БОРОВКОВА.

От йорка до дога

Обустраивать собачье место нельзя около телевизора, крупных электроприборов, у батареи и на кухне. И, конечно, туда не должен залетать сквозняк. А вот на чем конкретно удобнее всего будет чувствовать себя любимый пес, зависит от особенностей породы, его размеров и возраста.

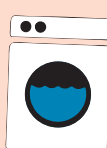
Для крупных пород подходят прямые матрасы-лежаки. В принципе для этой цели можно использовать лишнее одеяло, свернув его и сшив к нему легко стирающийся чехол. Однако в такой «постели» вольготно будут чувствовать себя как блохи, так и домашние пылевые клещи, поэтому лучше купить готовое изделие.

Для гладкошерстных пород выбирайте тюфяк повыше, чтобы предотвратить переохлаждение вашего четвероногого

На место, Джек!



Собираясь приобрести «кровать» или домик для своего питомца, учитывайте размеры животного: собака должна иметь возможность лежать, вытянув лапы. Кошка в слишком большом домике будет чувствовать себя неуютно и откажется там проводить время.



Еженедельно стирайте чехлы, выбивайте и проветривайте спальные места ваших питомцев.

Раз в месяц обрабатывайте лежаки и матрасы собак специальным спреем против блох и других паразитов. После процедуры необходимо в течение полусушки проветрить лежак на балконе.



Инфографика Александра Выхожанина

подстилку-электрогрелку (термостат предотвращает перегревание, а кабель покрыт защитной металлической спиралью, чтобы собака не могла его разгрызть).

Для питомцев среднего и небольшого размера лучше купить лежак с бортиками, на которые он с удовольствием кладет голову. Мягкие синтепоновые конструкции удобнее жестких – из пластмассы или плетеных.

Обратите внимание на то, чтобы дно изделия было обшито нескользящим материалом. Предпочтительнее, чтобы чехол такой лежанки был из хлопка, чтобы его можно было стирать при высоких температурах.

Ну а для миниатюрных собак лучший вариант – мягкий уютный домик: животное будет ощущать себя в безопасности и гораздо реже беспокоить вас звонким лаем.

Чего изволите?

В отличие от собаки кошка никогда не станет подчиняться вашему командам, она привязана не столько к хозяину, сколько к территории обитания, которую считает своей собственностью и распоряжается ею по своему усмотрению, так что место будет выбирать

исключительно самостоятельно. И, как правило, не одно.

Обустраивая домашнее убежище для своей любимицы, старайтесь учесть ее характер.

Если ваша кошка – «высотница» и любит спать на спинке дивана, на стуле, лежанку нужно расположить на среднем уровне или еще выше (кошка ценит обзор). Придется поломать голову, как организовать вписать ее в интерьер, зато ваша мягкая мебель будет спасена. А если кошачий домик будет включать игровые элементы, когтеточку и лежанку, проблема мебели будет и вовсе решена. Можно также подвесить люльку-корзинку с мягкой обивкой прямо к батарее (их продают со специальными креплениями – крючками).

Если ваша кошка предпочитает отдыхать внизу, можно выбрать домик с «крышей». Обратите внимание, насколько удобен вход в него. Если кошка бесшерстной породы, лучше купить «дом», отделанный изнутри искусственным мехом, для короткошерстных – флоксом (его легко убирать), а для пушистых – обивка должна быть из натурального материала: байки, фланели – синтетика может электризоваться.

Ольга АНДРЕЕВА

любимца. Это же относится к питомцам-«тяжелоатлетам» (доги, мастифы, ротвейлеры): низкая и жесткая лежанка может спровоцировать у них

заболевания суставов, а также привести к появлению проплешин на локтях.

Для пожилых собак поверх матраса можно класть



Отставить разговорчики! Каких слов необходимо избегать во время близости?

Как необдуманно сказанная фраза может ранить любимого человека и разрушить доверие в паре?

Наш эксперт – сексолог Элеонора ПЕТРОВА.

Не сравнивайте!

Рассказ о своем прошлом опыте может сослужить плохую службу. Особенно если в процессе повествования вы сравниваете своего нынешнего партнера с предыдущим. При этом совершенно не важно, в чью пользу будет сравнение. Даже если таким образом вы пытаетесь похвалить своего любимого, это может нанести ему обиду.

В такой ситуации недавно оказался Андрей. После первой ночи со своей подругой Татьяной он услышал следующую оценку своих интимных возможностей: «Ты просто гигант в постели! У других все происходит слишком быстро. Раньше я даже не успевала ничего почувствовать. До тебя мне попадались одни «скорострелы».

Восхищенная оценка Андрея совсем не порадовала. Ему было странно, что 30-летняя дама вообще заговорила на эту тему и стала сравнивать его со своими прошлыми кавалерами. «Я не являюсь ханжой, но не хочу, чтобы меня воспринимали исключительно как сексуального партнера. Для меня важно найти любимого, близкого человека, родственную душу», – объясняет свою позицию Андрей.

Не обсуждайте в спальне бытовые проблемы

И мужчина, и женщина хотят быть уверенными в том, что они являются любимыми и единственными для партнера. А каждое сравнение звучит двусмысленно и оставляет горький привкус.

Постель – не место для дискуссий

Интимные контакты приносят не только чувство радости и гармонии. Порой в поведении партнера что-то может не нравиться. В общении между любящими людьми не может быть табу. Если интимная жизнь перестала доставлять удовольствие, то стоит прямо выразить свою позицию. Но для нелицеприятных разговоров



Фото Legion-media

● Интересно

- Разговаривать после секса полезно. К такому выводу пришли ученые из США. Известно, что мужчин после полового акта тянет поспать, а женщинам хочется поговорить. Выяснилось, что правы представительницы слабого пола.
- Разговоры после близости позитивно влияют на уровень удовлетворенности от отношений.

Кроме того, благодаря повышению уровня гормона окситоцина в крови после близости партнеры становятся более откровенными и им легче делиться своими чувствами. Существует даже специальный термин – «посткоитальный временной интервал», на который приходится максимум подобной откровенности.

и дискуссий есть другие места, кроме супружеской постели.

Когда мужчина и женщина освобождаются от одежды, они становятся гораздо более чувствительными и ранимыми. Одна и та же фраза, сказанная на кухне или в гостиной, прозвучит совсем по-другому, чем монолог, произнесенный в спальне.

Об этом правиле не стоит забывать супругам! Особенно тем из них, кто находится в браке долгие годы и десятилетия. Супружеская спальня требует от партнеров особой деликатности. Чтобы сохранить чувства, на брачном ложе необходимо произносить только слова любви и нежности. «Выяснение отношений» здесь неуместно!

Не убивайте романтику!

Одна из самых частых ошибок, совершаемых опытными супружескими

парами, – проникновение повседневных, бытовых разговоров в супружескую спальню. Этим, к сожалению, грешат и мужчины, и женщины... Порой добродетельная жена сразу после интимной близости начинает дискутировать со своим благоверным о ходе ремонта дачи и необходимости покупки нового компьютера для сына. А муж вместо романтических признаний начинает жаловаться жене на самодура-начальника, придирчивых клиентов и непогашенные кредиты.

Не дайте быту убить романтику! Супруги должны оставлять друг для друга не просто родственниками и партнерами, а любящими людьми, которых тянет друг к другу, которые хотят быть вместе.

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Чувствительность слабее?

Обрезание может обеднить сексуальную жизнь мужчины из-за снижения чувствительности головки полового члена, считают бельгийские медики из Университетского госпиталя Гента. Вывод сделан на основе исследования, в котором принимали участие 1369 мужчин старше 18 лет.

Добровольцы рассказали о наличии или отсутствии у себя обрезания, о силе оргазмов и о том, сталкиваются ли они с онемением или болевыми ощущениями во время сексуального возбуждения, и оценили сексуальную чувствительность по 5-балльной шкале.

310 мужчин были обрезаны. У них степень чувствительности при стимуляции головки полового члена оказалась на 0,2–0,4 балла ниже, чем у мужчин, не проходивших обрезание. Чувствительность у контрольной группы в среднем оценивалась в 3,72 балла, а у обрезанных мужчин – в 3,31 балла. Плюс у первых отмечались более сильные оргазмы.

Возможно, дело в том, что после обрезания головка полового члена постоянно контактирует с одеждой. В результате от физического воздействия она становится плотнее, суше и менее чувствительной. Это объясняет, почему при обрезании мужчины чаще жаловались на онемение и боль при возбуждении.

Примерно 30% мужчин в мире проходят процедуру обрезания. Эту манипуляцию совершают по религиозным убеждениям и в качестве меры, снижающей риск инфицирования мочевыводящих путей.

Согласны на любой

Вагинального оргазма не существует – к такому выводу пришли ученые из Итальянского центра сексологии и Университета Флоренции, проанализировав значительное количество научных статей и анатомического материала.

Если разрядка происходит во время полового акта без непосредственной стимуляции клитора, он все равно действует, утверждают ученые. Дело в том, что основание клитора при сексе стимулируется не снаружи, а изнутри благодаря фрикциям. Именно это и приводит к оргазму.

Эта точка зрения высказывалась и раньше, однако главным аргументом ее противников была теория о существовании во влагалище особой, богатой нервными окончаниями точки G, которая предположительно и отвечает

за вагинальный оргазм. Однако итальянские ученые отрицают и само существование точки G. Они подчеркивают: ее описали в 1981 году, основываясь на показаниях одной-единственной женщины, которая испытывала проблемы с мочеиспусканием и имела анатомический дефект – опущение мочевого пузыря. А вот анализ анатомии влагалища, проведенный на большем количестве женщин, показывает, что в нем нет никаких структур, ответственных за ощущение оргазма. То, что называют вагинальным оргазмом, всегда вызвано возбуждением женских эректильных органов – губчатого тела клитора и малых половых губ.

Впрочем, как бы ни достигалось удовольствие, главное то, что оно есть.

Несчастье в браке

Чем больше сексуальных контактов было у женщины до замужества, тем менее счастлива она в браке, к такому выводу пришли ученые из Университета Вирджинии, которые опросили несколько тысяч добровольцев 18–34 лет.

Об удовлетворении супружеской жизнью заявили более половины женщин из числа тех, кто потерял невинность в объятиях своего мужа или жениха. Среди женщин, имевших до свадьбы одного-двух любовников, ученые насчитали 42% удовлетворенных. И только 20% были удовлетворены браком среди тех, кто имел до свадьбы больше десятка сексуальных партнеров.

Отношения с хорошими любовниками не проходят бесследно, поясняют психологи. Мозг памятьлив на сильные чувства. Те его зоны, которые вовлечены в любовь, заполнены клетками, производящими или впитывающими допамин – гормон удовольствия. Именно он не дает забыть «все хорошее», формируя своеобразные следы. В этом смысле особенно опасна первая любовь – романтическая и страстная, которая редко заканчивается браком. Она может стать нереалистичным мерилем, и более взрослые отношения с новыми партнерами покажутся скучными.

А скука – главная причина разводов. И, что интересно, жены приходят в уныние в браке гораздо чаще мужей.

К тому же обилие добрых партнеров наделяет женщину не только сексуальными навыками, но и опытом расставания, которое раз за разом дается ей все легче.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Екатерина Семенова:



– Я уверена, что во время интимной встречи с мужчиной нужно избегать разговоров на темы политики. Особенно сейчас. Общество настолько накалено новостями, что любые обсуждения политики могут привести к ссоре. Да и вообще, зачем рассуждать во время свидания о чем-то неродном? Лучше поговорить о вас двоих, о нем, спросить о его делах, планах на жизнь. А заодно и прояснить, по пути ли вам с ним.





ПСИХОЛОГИЯ

Дотянуться до мечты

С чего начать воплощение задуманного

Часто бывает, у человека есть много конкретных жизненных целей. Он знает, чего хочет. Но никак не может решиться на их воплощение. Все откладывает, мучается, уговаривает себя, собирается с духом и ... снова откладывает. Почему так происходит и как сдвинуться с мертвой точки?



Советы дает психолог Ирина ЧЕСНОВА.

«И я тоже хочу»

Может случиться так, что выбранные вами цели – вовсе не ваши. То есть вам кажется, что они ваши, а на самом деле навязаны извне – мамой, подругой, глянцем. Все озадачены карьерой – и мне надо, соседи отдохнули на Мальдивах – и я хочу, у всех подруг уже дети – мне тоже пора. А может, вам не нужны ни карьера, ни Мальдивы. И к рождению ребенка вы, может быть, пока что не очень готовы. И эта неготовность будет шептать вам: подожди, повремени, подумай еще, дозрей. Здесь, кстати, надо иметь в виду, что навязанная другими людьми цель – не обязательно «плохая» и ненужная. Достигнув ее, вы вполне можете ощутить огромное счастье и почувствовать себя молодцом. Если вы поставили себе цели во многих областях жизни, но так и не можете начать движение к ним, спросите у своей нерешительности – почему так? Прислушайтесь к ней, и она вам все расскажет: что тормозит вас, чего вы на самом деле боитесь и каких трудностей хотите избежать.

Реальная цель

Адекватный человек намечает себе цели исходя из того, что он хочет и чего может достичь. Но иногда люди ставят перед собой задачи, которые они достичь вряд ли смогут. И тогда эта цель



Перво-наперво составьте четкий, подробный пошаговый план

становится мечтой, смыслом жизни – надо же чем-то наполнить свое существование. А чтобы эта наполненность ощущалась, не обязательно достигать целей. Главное – чтобы они просто были. Пусть и такие, неосуществимые.

Прежде всего ответьте на вопрос: почему у вас на повестке дня именно эти цели, зачем вам их достигать, насколько вам – именно вам – это надо. Для чего все эти усилия? Каким вашим потребностям они отвечают?

Если вы все же поняли, что да, действительно это хочу, но при этом энергии и смелости для воплощения не хватает, что остается? Остается самому себя мотивировать.

Мотивируем себя

Перво-наперво составьте четкий, подробный пошаговый план. Именно пошаговый. И первым пунктом –

обязательно! – запишите в нем что-то совсем простое и нестрашное, чтобы обеспечить себе легкое и сразу удачное начало большого пути. А потом, вдохновившись первым успехом, вычеркивайте пункты по мере их выполнения и говорите себе: «Ну какой (какая) я все-таки молодец!».

Здесь же, в этом плане, запишите, чем вы наградите себя за выполнение каждого пункта: чем сложнее дело, тем слаще награда. И чем накажете за откладывание и пробуксовку. Например, лишите себя чего-то приятного и ценного для вас. Ну и временные рамки: обязательно определяйте их как для реализации маленьких целей, так и для больших. Однако подходите к ним гибко, потому что не все в этом мире зависит от вас.

Что еще может подстегнуть вас к достижению целей? Представьте себе в деталях, что будет, если вы даже не попытаетесь реализовать желаемое. Представьте, что с вами будет или как вы себя будете ощущать, если так и не начнете – ни сегодня, ни завтра, ни через месяц, ни через год – двигаться к намеченным целям.

Группа поддержки – тоже вариант. Если самому не удастся продвигаться в направлении мечты, может, в вашем окружении найдутся люди,

которые будут вас воодушевлять и подбадривать: «Я в тебя верю, я рядом, ты справишься!».

Придать оптимизма на пути к намеченной цели может и прошлый позитивный опыт. Если перед каждым новым жизненным заданием вам становится страшно («а вдруг не получится?»), вспоминайте свои достижения и победы, все ситуации, когда вы справлялись с трудными жизненными задачами и были на высоте. Вспоминайте это ощущение приятной удовлетворенности от хорошо сделанной работы, от того, что решился, сделал шаг, второй, третий и преуспел. Нужно ведь только начать. Пусть даже с чего-то совсем малого.

Не бойтесь неудач

Чтобы ставить себе цели и достигать их, нужно правильно относиться к возможному неукладу. От неудачи не нужно бегать. Но, если она все же случилась, ее нужно просто пережить и воспринять как важный опыт. Это позволит его не бояться.

Обычно люди не хотят встречаться с неудачами, потому что они разрушают самооценку. Разъедините эти два понятия: в идеале ваша самооценка не должна страдать, если вдруг у вас что-то не вышло. Вы хороши и привлекательны сами по себе, даже если ошибаетесь и терпите неудачи. Вам не нужно быть безгрешными, идеальными и только успешными. Просто оставайтесь самими собой.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Семенова:

– Часто на пути осуществления наших целей нас пугает объем предстоящих перемен, поэтому нужно разделить путь к вашей цели на этапы. Лучше всего прописать это на бумаге и начинать действовать.

ВОПРОС–ОТВЕТ

По своим правилам?



Я живу вдвоем со взрослым сыном и никак не могу ему внушить, что он должен соблюдать правила человеческого общежития: приходит не слишком поздно, брать с собой на работу здоровую еду, которую я ему готовлю...

Зоя Петровна В., Воронеж



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Что значит «правила человеческого общежития»? Универсальных правил такого рода нет, да и быть не может, ведь все мы разные люди, и условия, в которых мы живем, тоже разные. В вашем случае, как и во многих других, правила нужно обговаривать, но что-то мне подсказывает, что эти самые правила вы установили, не посоветовавшись со взрослым уже сыном. Почему он приходит поздно? Работа такая, занятия в спортивной секции заканчиваются затемно, появилась любимая девушка? Наверняка, есть какие-то причины. Вряд ли

нормальный мужчина будет бродить по зимним опустевшим улицам только для того, чтобы досадить вам и оправдать популярную поговорку «назло маме отморожу себе уши»... Хотя на сто процентов я не могу исключить и эту возможность, можно и до такой крайности «доставить» человека...

Вы не спите, ожидая возвращения сына, злитесь, что он не хочет таскать на работу ваши судки с едой и подвергаться насмешкам. Но ведь все это, извините, ваши проблемы. А вы перекладываете их на голову собственного сына.

Взрослые люди становятся по-настоящему взрослыми, когда овладевают умением договариваться. Лучше пусть



у сына будет своя жизнь и он станет приходить поздно, чем все вечера пролет будет чаевничать с мамой. Без истерик и оскорблений попросите его звонить вам, когда он задерживается. Позвонить хотя бы на одну минуту и предупредить. Но не делайте эти разговоры долгими и мучительными для него, не ставьте молодого мужчину в зависимое положение. Объясните ему, что волнуетесь потому, что очень любите его, а не потому, что надоело глотать успокоительные таблетки горстями. Думаю, что все наладится. Ну а если проблема оказалась уж слишком запущенной, обратитесь к психологу. Вы живете в большом городе и сделать это будет нетрудно.

Боль утраты



Несколько месяцев назад у меня умер отец. Подскажите, пожалуйста, как пережить боль утраты.

Юля, Москва



Отвечает психолог Наталья ЕВДОКИМОВА:

– Мы оплакиваем и горюем после ухода дорогих нам людей. Этот процесс занимает около года, в течение которого мы испытываем самые разные чувства к ушедшему. От шока и отрицания случившегося до гнева и бессилия. Я искренне сочувствую вашей утрате. Переживать ее лучше в окружении людей, которые могут вас поддержать, с которыми вы сможете плакать и горевать, делиться воспоминаниями об отце. Самое главное – не оставаться одной со своими чувствами, не запирайте их внутри, скрывая свою боль.



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Чистая кожа

Хочу рассказать о средствах, при помощи которых мне удалось вылечить мою дочь от подростковых угрей.

- 100 мг картофельного сока смешайте с 1 ч. ложкой меда. Ежедневно наносите смесь на лицо на 20–30 минут в течение двух недель. Затем сделайте недельный перерыв и вновь повторите курс.
- Каждый день умывайтесь настоем липового цвета. Заварите на стакан кипятка 2 ст. ложки свежего или сушеного липового цвета, дайте настояться в закрытой посуде в течение часа.

Ирина, Москва

Боли не будет!

Головная боль может доставить много неприятных минут. Но, чтобы справиться с ней, необязательно принимать таблетки. Можно обойтись и народными средствами:

- 1 ч. ложку сухих измельченных листьев примулы залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Принимайте по ½ стакана 2 раза в день.
- 2 ст. ложки сухих цветков липы залейте 2 стаканами воды, кипятите 10 минут, процедите. Принимайте перед сном 1–2 стакана.
- 1 ч. ложку сухих цветков пижмы заварите 200 мл кипятка. Кипятите в течение 15 минут, процедите. Принимайте 3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ст. ложке.

Дина, Курск

Капуста для поясницы

Если разболелась поясница, попробуйте мои средства. Меня эти рецепты выручали не раз!

- Приготовьте ванну с отваром пихты. Прокипятите 100 г пихтовой хвои и 2 л воды в течение 15 минут, процедите отвар и вылейте в ванну с водой. Принимайте ванну около получаса. После этого вотрите пихтовое масло в больной участок спины плавными движениями. Закройте спину теплой шалью.
- С кочана капусты снимите верхний зеленый лист, вымойте его, удалите толстые жилки, размягчите, постучав по нему молоточком для отбивания мяса, опустите лист на несколько секунд в горячую воду. Осушите лист полотенцем и наложите на больное место, закройте сверху марлей и не очень туго примотайте на 15–20 минут.

Алексей Павлович, Томск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Семенова:

– Для укрепления иммунитета я пользуюсь старым проверенным рецептом: в равных пропорциях взять инжир, курагу, лимон, мед, чернослив. Все проварить через мясорубку или измельчить в блендере. Получается и вкусно, и полезно. А в период простуд это и вовсе незаменимое средство.

Прогнать кашель

У меня есть несколько проверенных рецептов от кашля.

Возьмите по 2 части сухих листьев мать-и-мачехи и ромашки аптечной и 1 часть сухой травы душицы. 2 ст. ложки измельченной смеси заварите в ½ л крутого кипятка. Настаивайте, укутав, 5–6 часов, процедите. Принимайте по ½ стакана три раза в день перед едой.

- 100 г изюма измельчите, залейте стаканом воды и кипятите на медленном огне 10 минут, процедите через марлю. Принимайте по ½ стакана 3 раза в день.

Алла, Подольск

Прошу совета!

Укрепляем десны

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством для укрепления десен. Вот мой рецепт.

- 2 ч. ложки сушеных ягод черники залейте стаканом воды, через 8 часов процедите. Полощите рот 3–4 раза в день.

Ольга, Тверь

Газета «АиФ. На ДАЧЕ» Узнайте больше про дачную жизнь

В каждом номере:

- Советы специалистов
- Огород и всё о нём
- Цветочный клуб
- Дела садовые
- Лунный календарь
- Консультации юристов
- Стройка



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту! Идёт подписка на 1-е полугодие 2015 года!

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

Снежная крепость



Борис МИНАЕВ

слово писателя

Были такие места в моем детстве, где мне хотелось жить всегда: например, небольшое пространство между стеной, окружавшей наш двор с одной стороны, и котельной... Там земля всегда была теплой, почти в любую погоду, копошились жуки и летали бабочки. Зимой на клочке этой теплой земли шевелилась пожухлая прошлогодняя трава. Хотелось мне также жить в школьной библиотеке, где никогда никого не было. Я сидел там и листал подшивку «Пионерской правды». Хорошо было на утреннем киносеансе в выходные дни. Это время перед мерцающим экраном тоже хотелось растянуть на подольше.

Но, пожалуй, больше всего, почти нестерпимо, хотелось остаться в снежной крепости. Это были редкие дни в середине зимы, когда выпадало столько снега, сколько надо, и он становился таким, каким надо – плотным, тяжелым, липким.

Как правило, в эти дни начиналась пасмурная погода. День незаметно переходил в сырой черный вечер. Зажигались фонари на бетонных столбах и окна домов. В этом странном полусвете мы скатывали, слепляли, соединяли между собой огромные снежные комья: первый, потом второй ряд. Для того чтобы построить нормальную, то есть огромную, сложную по конструкции и архитектуре, снежную крепость, нужно было человек 15, не меньше, и еще времени часа три.

Отовсюду несли все, что можно, – сломанные санки, доски, какие-то картонные ящики, мерзлые обрубленные ветки елей, железные прохудившиеся ведра. Укрепляли крепость изнутри. На последнем этапе ее требовалось облить кипятком или горячей водой. Шланг из котельной выводили на улицу и кипятком носили ведрами.

За ночь мороз прихватывал крепость так основательно, что в ней можно было играть целую неделю. Можно было, например, водружать над ней флаг. Можно было строить внутренние укрепления – маленькие блиндажи, доты, подземные проходы, лазы. Крепость была настолько основательной, что выдерживала все.

Начиналась, собственно говоря, игровая часть – придумывался сюжет, мы разбивались на команды, кричали «ура», брали крепость штурмом или защищали ее до последней капли крови.

Но, честно говоря, я любил совсем другие моменты. Я любил забраться в крепость один, когда никого нет, и посидеть там тихо. Вот тогда мне и хотелось в ней жить... Сейчас, когда в моей взрослой жизни каждый Новый год надвигается кучей обязательных праздников, ненужных покупок, мрачной тревогой и нервным ожиданием конца этих бесконечных каникул – я вспоминаю эти моменты. Новый год я всегда ждал ради того, чтобы построить на каникулах огромную снежную крепость и немного побыть в ней одному.

Рис – всему голова

Тонкости китайской кулинарии

Китайской кухней сейчас никого не удивишь. Даже в самых маленьких российских городах можно отыскать ресторанчики с «восточными деликатесами». Любители таких мест даже понятия не имеют, насколько подобные заведения далеки от оригинала...

ОДНАЖДЫ мне посчастливилось съездить в Китай, и не просто как туристке, а в качестве гостя – на свадьбу к китайской подруге. С этого началось мое тесное знакомство с загадочной восточной культурой. Разумеется, для европейского человека почти все будет в новинку на Востоке, но меня сразу же поразило отношение китайцев к еде, ее приготовлению, подаче. Это целый ритуал, четкое соблюдение правил, пропорций.

Вместо хлеба

Основной продукт в Китае, разумеется, рис. Если у нас хлеб всему голова, то там этот злак. Его готовят в специальной рисоварке без добавления соли, масла или чего бы то ни было.

Обед у жителей Китая, как правило, состоит из нескольких блюд: это может быть рис либо лапша, несколько видов салата, мясо (чаще всего оно обжаривается с перцем в соевом соусе), а также тофу. Традиционный китайский суп похож скорее на жидкую кашу, причем абсолютно пресную. В нее не добавляют ни соли, ни сахара, ни масла, ничего, кроме воды и крупы. К нему для вкусового баланса подаются на стол соленые, кислые, сладкие, острые блюда и соусы. Всю страну объединяет любовь к красному перцу и соевому соусу. Кроме классического, есть соус с уксусом, с кунжутным маслом, жидкий, густой...

Горшочек, вари!

Во многих ресторанах популярно приготовление пищи в хуогуо. В переводе с китайского – «огненный горшок». Это специальная самоподогреваемая кастрюлька, которая ставится на стол перед каждым клиентом. Что-то типа европейского фондю, но вместо раскаленного масла – кипящий бульон. Каждый посетитель ресторана сам закидывает в горшочек свой набор – овощи, грибы, зелень, спаржу, мясо или рыбу,пельмени, тофу. Отваренные продукты обмакивают в готовые соусы, которые подаются к трапезе.

Очень большое значение жители Поднебесной уделяют цветовому сочетанию продуктов. Те из них, которые плохо подходят по цвету, никогда не будут приготовлены вместе и даже поданы на стол. По мнению китайцев, это может нанести вред здоровью, если часто употреблять их вместе. Например, не сочетаются друг с другом креветки с помидорами, а также распротраненное лакомство. Китайские врачи утверждают, что это вредит суставам. Еще одно плохое сочетание – шпинат и тофу. Соединенные вместе,

они выводят из организма кальций, столь нужный нашим костям.

Главный атрибут китайца – термос с теплой водой. Как они считают, пить теплую воду чрезвычайно полезно! Это омолаживает организм, ускоряет обменные процессы и выводит шлаки.

С пылу с жару, чуть сырое...

Здесь не принято готовить про запас – ровно столько, сколько можно съесть в один присест. Поэтому в холодильнике у китайцев вы никогда не найдете готовых блюд. Только свежие овощи, сырое мясо или тесто, из которого перед обедом выпекают легкий белый хлеб. Точнее, его не пекут, а готовят в пароварке. Он получается очень нежным, воздушным и удивительно вкусным!

Еще одно важное правило – не пережаривать овощи, оставлять их немножго сырыми, чтобы сохранить в продуктах как можно больше полезного. Для европейца такая еда сперва будет казаться сыроватой, но стоит попробовать – и начинаешь понимать, что именно в таком виде можно почувствовать настоящий вкус болгарского перца или той же самой картошки, сельдерея, кабачков...



Утка по-пекински, суп из акулих плавников, пророщенные ростки бобов, тыква с рисом

Целебная палитра

Немного позже для меня открылась другая сторона китайской кухни – лечебная, когда я уже в Москве познакомилась с потомственным доктором традиционной китайской медицины Лю Чен Вэй. Она уже много лет живет и работает в нашей стране. Именно Лю Чен Вэй начала посвящать меня в премудрости этой древней и очень тонкой науки. У нас мало кто знает, что продукты красного или бордового цвета (болгарский перец, красные яблоки, свекла) очень полезны для сердца. Зеленого, голубого и синего (капуста, цуккини, огурцы, голубика) – для печени. Желтый (ананасы, бананы, апельсины) – для селезенки. Белый – это легкие (грибы, цветная капуста, дайкон). Черный (ежевика, баклажаны, черный виноград) – для почек.

По сезону

Вкус еды не менее важен. Считается, что он влияет на наши органы. Так, для хорошей работы тонкого кишечника, для крови и сердца полезны горькие продукты (например, одуванчики), для печени – кислое (Но! Летом кислое, по их мнению, есть нельзя, так как функции печени замедлены). Для селезенки полезно сладкое, для легких – острое. Для почек – соленое, если только они



Чечевичный суп, тофу, картофельное пюре

здоровы. В то же время надо понимать, что большое количество соли наносит вред суставам. Вот здесь-то и начинается самое сложное!

Если для китайцев легко сбалансировать еду по цвету, вкусу и виду, то для нас это невероятно трудная задача. Как я уже писала, кислая еда полезна для печени, но губительна для селезенки. А селезенка балансирует работу всего организма. Очень острая еда вредит нервной системе. По весне активизируется работа печени, и в этот период ей полезны кислые продукты, но главное, не забывать, что всего должно быть в меру. Иначе при большом количестве кислого будет страдать селезенка.

Летом рекомендуется поддерживать работу сердца, увеличивая количество горьких продуктов. Однако, если их будет слишком много, это может нанести вред легким. По осени нужна поддержка нашим легким – это значит, надо употреблять в пищу немного острого. Для печени в этот период полезно кислое.

Зима – время почек, а это значит, готовим немного солоноватую еду. Главное – не очень много соли, иначе нарушается работа сердца. Настоящая «китайская грамота», нам ее освоить непросто, но, как говорят китайцы, «еда – это лекарство»... и добавляют: «Не будешь правильно питаться – заболешь».

Даже по традиционному китайскому приветствию можно понять, что здоровье и еда для них очень тесно связаны между собой. Так, если мы при встрече говорим: «Здравствуйте», то их приветствие дословно переводится так: «А вы ели?»

Екатерина КИРИЛЛОВА,
Москва – Пекин

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Екатерина Семенова:

– Китайскую кухню я очень люблю. Мне нравятся кисло-сладкие сочетания в их блюдах. А вообще настоящая китайская кухня очень разная. В разных китайских провинциях кухни совершенно не похожи друг на друга. И это очень интересно.



Псориаз (от греческого – «чесотка») – это **хроническое неинфекционное** заболевание, **поражающее** в основном **кожу**. Предположительно **аутоиммунной природы**. Проявляется образованием **красных, сухих папул**, которые, сливаясь, образуют **бляшки**.

14–25% – степень риска развития болезни у ребенка, если псориаз имеет **один из родителей**, если **оба родителя** – риск возрастает **до 41–60%**.

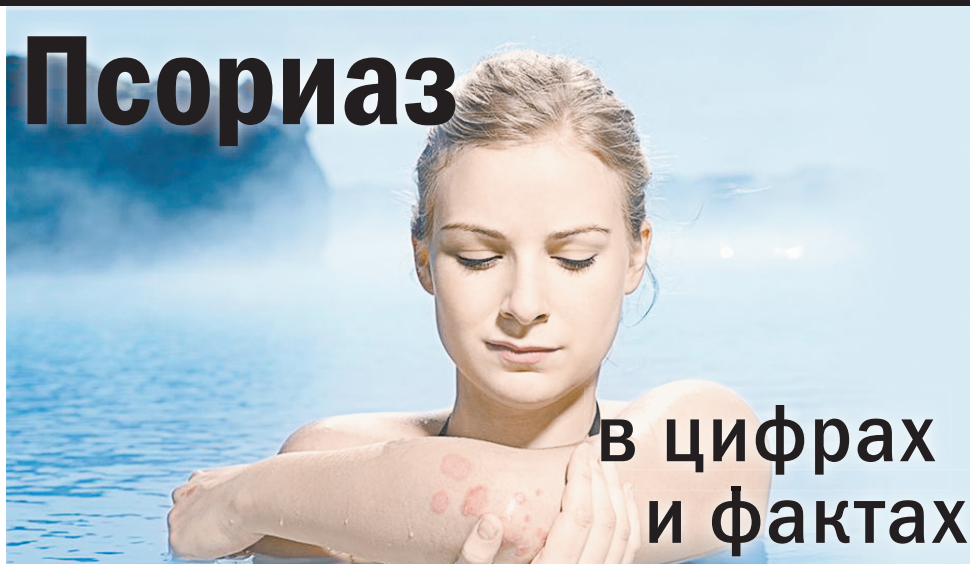
15–25 лет – возраст, когда бляшки появляются **чаще всего**. Каждый **третий пациент** указывает на появление у него **первых симптомов** до 20-летнего возраста.

В развитии псориаза существенную роль играет **состояние эндокринной системы** – гипопаратиреоидизм и **коры надпочечников**, желез внутренней секреции.

Мужчины и женщины болеют псориазом **с одинаковой частотой**.

В **Северной Европе** псориаз встречается **у 1,5–3%** населения, в США – у 1%, в Германии – у 1,3%, в Дании – у 2,3%, **в Китае – у 0,3%**, среди **индейцев Южной Америки** случаев **не отмечено**.

Псориаз



в цифрах и фактах

6–8% пациентов **дерматологических клиник** – это страдающие псориазом.

У курящих женщин и у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, псориаз встречается чаще и протекает тяжелее.

Диета **не оказывает** влияния на течение псориаза.

У 50% пациентов с псориазом наблюдается **дистрофия ногтей**. **На руках** ногти подвергаются поражению **чаще**, чем на ногах.

Псориаз различают по степени тяжести **на легкий** (с поражением менее 3% поверхности кожи), **средней тяжести** (с поражением от 3 до 10% поверхности кожи) и **тяжелый** (с вовлечением более 10% поверхности кожи).

От **10 до 15%** больных псориазом страдают также **псориастическим артритом**.

Стресс может быть **причиной** внезапного появления (**вспышки**) псориаза или **усиления симптомов** этого заболевания.

Значительное **влияние на течение** псориаза оказывают сопутствующие заболевания: **язва желудка** и двенадцатиперстной кишки, **холецистит**, колиты, **гепатиты**... Не являясь причиной этой болезни, они могут **вызывать развитие ее осложненных форм**.

29 октября ежегодно отмечается **Международный день псориаза**. Впервые этот день отмечался в **2004 году**.

Факты подобрал Кирилл MATBEEB

СО ВСЕГО СВЕТА

На преступника укажут бактерии
Поймать преступников сегодня пытаются не только с помощью определения ДНК волос, оставшихся на месте преступления, но и бактерий с этих волос, говорят австралийские ученые.

В самих волосах ДНК нет, зато она есть в волосной луковице. Если найденные на месте преступления волосы по каким-то причинам не имеют волосных луковиц, материала для установления личности правонарушителя не хватает. Но на поверхности любого волоса есть бактерии, и их состав может оказаться уникальным.

Австралийские ученые провели анализ состава бактерий на волосах с головы и лобка добровольцев. На волосах с голов мужчин обнаружили 50, а женщин – 55 разновидностей микробов. Правда, их состав оказался практически одинаковым у всех участников исследования. А вот состав бактерий с лобковых волос был более индивидуальным, и разновидностей микроорганизмов там нашли больше: 73 – у мужчин и 76 – у женщин.

Правда, бактерии с лобковых волос двух партнеров оказались практически одинаковыми. Пара призналась, что за 18 часов до «сбора проб» между ними был половой контакт. Значит, в случае если насильник и жертва до преступления уже имели половую связь, выявить преступника по его бактериям будет сложнее.



Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник «АиФ. Здоровье»

Простые **ответы**
на сложные **вопросы**

СПЕШИТЕ НА ПОЧТУ!
Идет подписка
на **1-е полугодие 2015 года!**



СпецПРОЕКТ
Фитотерапия
от А до Я



Теперь еще
больше ответов
специалистов
на ваши вопросы
в каждом
выпуске!

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



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Неудобная мебель

Болит шея – замените стул

Известно, что примерно треть жизни мы спим. А сколько времени проводим сидя? Вряд ли кто-то считал. Между тем от того, как мы сидим, зависит наше самочувствие.

ЖАЛУЕТЕСЬ на постоянные головные боли? Причиной может быть любимое кресло. Ухудшилось зрение? Взаимосвязь та же, пусть и небыстрая, зато прямая. Причем комфорт и анатомичность кресла «в зачет» не пойдут.

«Комфорт – понятие во многом условное, – считает наш эксперт, **врач-остеопат Борис Протасов.** – Комфортно – не всегда означает правильно. Важно найти золотую середину между правильностью и комфортом».

Свет в конце туннельного синдрома

Поиск этой золотой середины всегда индивидуален. Все больше профессий связано с сидячим образом жизни. Значит, внимание не только к стулу, но и к столу. А за столом – к рукам. Они не должны ни провисать между креслом и столом, ни возвышаться над ними.

Выполняя долгую однообразную сидячую работу, человек рано или поздно столкнется с так называемым туннельным синдромом – нарушениями периферической нервной системы, которые вызваны ущемлением нервов в их естественных каналах-туннелях. Появляется боль в запястьях, а руки начинают неметь – правая рука, которая держит компьютерную мышь, или сразу обе, когда человек часами долбит по клавиатуре. Причина – своеобразное «удушение» нервов в их естественных «футлярах». Как минимум болевых ощущений в руках, а также слабости и нечеткости их движений человеку не избежать.

Туннельный синдром все чаще встречается у людей, профессиональная деятельность которых связана с напряжением отдельных групп мышц. А результат – поражение нервных корешков и сплетений, а также черепных и периферических нервов.

Как этого избежать? Четких алгоритмов нет. Одному человеку помогут удобные подлокотники рабочего кресла, позволяющие придерживаться прямого угла сгиба руки в локте. А другой привык держать локти на столе. Критерий: угол сгиба руки – 90°, его стоит придерживаться.

Неправильный стул?

После долгого сидения человек не должен чувствовать усталости. Если затекает шея, появляется напряжение в области мышц спины и поясницы, это однозначный звонок: надо срочно исправлять ситуацию.

Причем это еще не повод бежать за дешевой «анатомической» мебелью. Если человек говорит подчас, что данный конкретный стул или кресло сделаны как будто под него, то прежде всего он отмечает, что вольно или невольно подобрал удобную именно ему мебель.

В кресле должна быть поддержка для спины и головы

«Увы, чаще удобная мебель подбирается именно невольно, – говорит Борис Протасов. – А должно это быть результатом анализа своих ощущений. Результатом поиска и грамотной расстановки окружающих предметов».

Простейший пример: если человек привык сидеть слишком низко, голова у него тоже привыкает быть откинута назад. В результате возникает лордоз шейного отдела. К лордозу может привести и слишком высоко установленный экран телевизора или монитор компьютера.

От проблем осанки – к неврологии

А цена лордоза? В шее прописаны артерии шейного отдела, питающие кислородом мозг и обеспечивающие отток крови. Своей привычно неправильной посадкой мы создаем себе, во-первых, те самые головные боли – мигрени. Затем следует плавное ухудшение зрения. Апофеоз – отслоение сетчатки. В любом случае, сидя слишком низко, мы создаем себе проблемы с внутричерепным давлением. Кстати, «зеркальная ситуация», когда человек сидит чересчур высоко, приводит к кифозу, который

в обиходе называется сутулостью. Сутулый человек своим неправильным положением за столом «зажимает» грудную клетку и создает проблемы с дыханием и легкими. Неправильно подбирая мебель, мы создаем неврологические проблемы. Позвоночник – как футляр, защищающий спинной мозг, который, в свою очередь, управляет вторичной вегетативной нервной системой. Именно эта «периферия» отвечает за те вопросы, о которых мы не задумываемся: «Как дышим? Как поддерживаем температуру тела? Почему потеет?». Объяснять взаимосвязи между элементарно неправильно подобранными столом, стулом и общим состоянием можно долго. Не проще ли ошибки устранять в самом начале, руководствуясь принципом «удобно – не удобно»?

Правила посадки

«Организуя рабочее место и зону отдыха, ориентироваться надо на состояние организма, – уверен наш эксперт. – Если ты пришел с работы и болит шея, завтра обязательно вникни, что на рабочем месте организовано неправильно. Если дома, отдыхая, встаешь с еще более тяжелым телом, смотри, все ли тебе удобно. Постоянно смотришь телевизор, вполоборота развернув голову? Жди проблем».

Кресло для отдыха должно быть не просто комфортным, удобным. Здесь важно смотреть на положение ног. В «проваливающемся» кресле человек обязательно вытягивает ноги. Так удобно суставам. Но в итоге колени стоят высоко. А правильно было бы, если б ноги сгибались под прямым углом. Встать будет легче, а скелет не испытает дополнительных нагрузок. Еще в кресле или спинке дивана желательна поддержка для спины и головы.

А еще надо правильно сидеть за рулем. Например, если водитель откинулся на спинку кресла, то руки он должен вытянуть вперед, чтобы кисти свисали с руля. Руки при этом должны быть согнуты. На вытянутых руках вести машину нельзя. Это приведет к быстрому утомлению.

Серафим БЕРЕСТОВ

ОПОЗДАНИЯ ОТНИМАЮТ ГОДЫ

Сила привычки

Ученые пытаются точно подсчитать, насколько те или иные привычки укорачивают или продлевают наши годы. И приходят подчас к неожиданным выводам...

Точность – вежливость здоровых

Постоянные опоздания, по общепринятому мнению, отражаются на карьере, отношениях, иногда на близких людях. Например, когда вы опаздываете отвести ребенка в школу. Но, оказывается, эта дурная привычка не менее плохо сказывается и на долголетию! Ведь опаздывающий человек почти никогда не делает это спокойно: он спешит, нервничает, злится на себя или дорожные заторы, затем ему высказывают недовольство те, кто прождал... Все это – стресс, который, согласно недавнему исследованию английских ученых, забирает у «вечно опаздывающего» как минимум три года жизни!

Начать никогда не поздно...

Полезные привычки никогда не поздно приобрести, считают другие исследователи из Университета Бата (Великобритания). Они обнаружили, что женщины и мужчины, которые привыкли 25 минут в день тратить на физическую нагрузку – быструю ходьбу, езду на велосипеде, плавание, – на 50% реже попадают в больницу и обращаются к врачам за рецептами на лекарства. Изюминка исследования в том, что средний возраст обследованных составил... 78 лет!

Научитесь медитировать

Вообще 25 минут выглядит прямо-таки волшебной цифрой для антиэйдж-образа жизни. Так, ученые из Университета Карнеги-Меллона (Пенсильвания, США) обнаружили, что привычка тратить 25 минут на медитацию каждый день снижает уровень стресса настолько, что может продлить жизнь на 2–5 лет. Причем, как они выяснили, даже не требуется каких-то хитрых медитативных практик. Достаточно уединиться, сесть или лечь комфортно, расслабиться, сосредоточиться на своем дыхании. Смысл – в сосредоточении на себе и нормальной работе своего организма: оно позволяет отстраниваться от внешних проблем, которые вы все равно решите сейчас не можете, но нервы они вам мотают. Такие медитации нормализуют гормональный фон.

Все на воздух!

Исследователи Университета Южной Калифорнии оценили состояние памяти, способности к обучению и интеллектуальной работе у людей старше 55 лет. Выяснилось, что у тех из них, кто ежедневно гуляет на свежем воздухе, функциональные возможности мозга остаются на молодом уровне.

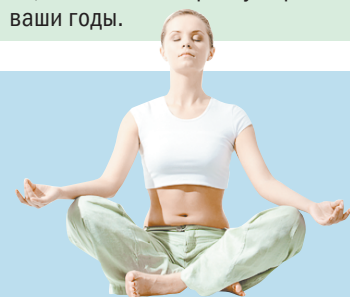
В общем, хорошие привычки оказываются полезны сразу в нескольких отношениях. И приобрести их никогда не поздно! Хотя тянуть, конечно, не стоит.

Татьяна МИНИНА

Что продлевает активные годы



Привычка выходить на 10–15 минут раньше, чем обычно, не позволит стрессу воровать ваши годы.



Ежедневные 25-минутные медитации значительно снижают уровень гормонов стресса – кортизола и адреналина – в крови и нормализуют уровень других необходимых гормонов и нейромедиаторов.

Физические нагрузки по 25 минут в день в течение 3 лет в 2 раза уменьшают риск экстренных госпитализаций у людей старше 70 лет.



Каждодневные прогулки на свежем воздухе в парке или лесу полезны не только для сердца, сосудов и цвета лица, но и... для памяти и мозга.





ГОСТЬ НОМЕРА

Знаменитая актриса Анастасия ВЕРТИНСКАЯ недавно отпраздновала свой юбилей. В интервью легенда кино рассказала о своем отношении к возрасту, о своих легендарных родителях, работе в театре и внуках...

Переоценка

– Анастасия Александровна, я помню наше первое интервью с вами много лет назад, где вы процитировали «Дядю Ваню»: «Не жил я, не жил», – имея в виду, что очень много работали всегда... А как сейчас?

– Я реализовала себя полностью. А теперь живу. И счастлива. Ничего меня не тяготит, ничего не обязывает к чему-то... Наконец-то уяснила: я – не тот человек, который любит публичность. Никто не понимает, почему я не хочу появиться на каком-то гламурном вечере. Но мне правда не надо, чтобы обо мне писали: пришла такая-то и такая-то «в сумке от Дольче и Габбана». Тем более что у меня ее нету.

– Чем сегодня заняты ваши будни?

– 2014 год я посвятила юбилею отца. Мы вместе с сестрой Марианной подарили архив Александра Николаевича Литературному музею. Папа вернулся в Россию в 1943 году, он стремился сюда... И я хочу, чтобы его архив здесь находился – и эпистолярный, и аудио, и фотоархив. Хочу, чтобы он принадлежал России. Думаю, что и папа хотел бы этого...

В том году у меня мамы не стало... (Мать актрисы – художница и актриса Лидия Вертинская. – Ред.) Когда умирает такой близкий человек, как мать, ты листаешь страницы назад... Я совершенно переосмыслила ее личность. Например, она мне всегда казалась абсолютно безалаберной, рассеянной, ужасной накопительницей. Ничего не выбрасывала. Я всегда возмущалась: ну надо же такой барахольщицей быть! Все собирает...

Анастасия Вертинская:

«Мне нравится мой возраст»

А потом, когда ее не стало, я начала копаться во всяких бумажках. Конечно, там есть лишнее – например счета за электричество 57-го года. Но, с другой стороны, мама сохранила каждую записочку отца, каждую его почеркушку, каждый предмет, который Александру Николаевичу когда-то принадлежал. Это гениально!

Я реализовала себя полностью. А теперь живу. И счастлива

Папина дочка

– Психологи говорят: братская и сестринская любовь – это миф. На самом деле это всегда борьба за родительскую любовь. У вас есть старшая сестра Марианна Вертинская, которая тоже стала актрисой. Была у вас конкуренция?

– Конкуренция – это мягкое слово! У нас с Машей была страшная ревность... Я порой с папой не разговаривала по неделям, не отвечала на его письма: он, видите ли, подарил ей куклу в розовом, а мне – в голубом! Это ужас был для меня. Папа называл Машу Биби. А меня – Настенька. Я была возмущена. Потому что Марианной можно было назвать только ту, которую любишь. А кого ненавидишь – только Настенькой. У нас все уборщицы в школе были Настеньки.

Я очень комплексовала. От того, что мне говорили: «Ты дочка Вертинского, да?» Когда мне говорили: «Какая красивая!» – меня опять колбасило, ведь это была не моя заслуга.

Мне хотелось, чтобы сказали: «Какая ты актриса!» Но, после того как я дождалась этого, ушла из театра. Это было то время, когда мне уже не хотелось работать в коллективе, я – не общественный человек вообще, я индивидуалистка. Понимаю, что спектакль – это коллектив. Но театр... Мы должны были приходить на собрания, иначе нам ставили прогул. Я эту советскую групповщину всегда ненавидела.

– Анастасия Александровна, что в вашем характере от отца?

– Все, что во мне доброго, хорошего, – это от него. А все плохое, ужасное, отвратительное – это от жизни. (Смеется.)

– А чего больше?

– Ну как всегда – в балансе. С возрастом, конечно, уже нет причин вредничать, никто уже не атакует и не надо держать все время осаду. Поэтому стало свободнее дышать, стала легче и мудрее жизнь. Мне нравится мой возраст! Столько всего интересного вокруг! Я вообще человек, который не терпит скуки. Для меня сегодня очень приятная пора настала. Книжки ты уже все прочла. Стараешься в современной литературе узреть какой-то шедевр – и ничего не выходит из этого. Возвращаешься опять к своим кумирам – к Толстому, Достоевскому и Чехову и получаешь уже какое-то другое наслаждение, перечитывая их. По-другому смотришь на литературу, нежели чем в юные годы. Раньше был какой-то потребительский взгляд: волнуется она меня или не волнуется? Интересно или неинтересно? Легко я читала или тяжело? А сейчас уже все читаешь легко, с интересом, все волнует.



Кадр из фильма «Человек-амфибия». 1961 год

Против течения

– Вы сыграли в большом количестве фильмов, но тем не менее «советской» актрисой никогда не были. Да и внешность у вас совсем несветская...

– Да, несветская. У меня были большие перерывы: я не могла найти себе применение в репертуаре кинематографическом и в «Современнике», который был социальным театром. Я очень старалась. Веснушки рисовала. Вату в нос запихивала, чтобы он стал таким разляпистым. Другое дело, что это была хорошая школа. «Современник» я обожаю – это мои университеты. Театр, уникальный своей атмосферой, своим товариществом, своим поиском правды в искусстве.

– Вы довольны своей актерской судьбой?

– Конечно. Настоящее удовольствие началось, когда я перешла во МХАТ. Там я работала с Эфросом, играла классику в постановке Ефремова. И это была уже другая культура театра.

– Я правильно понимаю, что кино вы сегодня сказали «нет»?

– Вовсе нет. Если будет хорошая роль – с удовольствием снимусь. А маму киллера, как я вам уже говорила несколько лет назад, я играть по-прежнему не хочу.

Семейные истины

– Анастасия Александровна, вы сказали в интервью «АиФ», что ваш бывший муж Никита Михалков хотел

срежиссировать и брак с вами. Но разве личную жизнь можно срежиссировать?

– Как режиссер и человек Никита видел свою жизнь, очевидно, с женщиной, которая была другой, нежели чем я... Равнозначных браков я знаю немного. Например, Ростропович и Вишневецкая, Плисецкая и Щедрин. Вот и все. Всегда в браке кто-то играет вторую скрипку, и на эту роль должно быть добровольное согласие.

– Внуки называют вас Наной. Часто ли вы видите с ними?

– Я все время с ними на связи. Что-то делаю для них. Обсуждаю их проблемы со Степой (сын актрисы – известный ресторатор Степан Михалков. – Ред.). Проблемы у них типичные – возрастные. 15 лет Васе, Пете – 12, они входят в тинейджерский возраст. Самая старшая – Сашенька (ей 20), уже окончила институт и работает. А у мальчиков сложный период. Не слушаются родителей. Я Степану говорю: «Все будет хорошо». Они все замечательные, очень добрые.

– Кем собираются стать ваши внуки?

– Мальчики любят спорт, языки, оба рисуют. Вася вот хочет стать мотоциклистом. Не уверена, что это радует его родителей (смеется.) Не могу сказать, что у них есть на этот период какие-то особые дарования, думаю, это будет известно позже.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 579
№ 580

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Арабика – Механизм – Психика – Гексаэдр – Рено – Вино – Яхта – Лапа – Паж – Шило – Трео – Сосед – Абсент – Шина – Грязнов – Джигит – Вицин – Клещи – Оаху – Носки – Графин – Балда.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Квандонг – Хореограф – Парашют – Трон – Археология – Куб – Зал – Питон – Айва – Саввина – Небо – Амиго – Спец – Аудиенция – Массаж – Туш – Эфир – Марадона.



Читайте в следующем номере, который выйдет 15 января:

- **Стенокардия: не допустить приступ**
- **Скарлатина у ребенка: как избежать осложнений**
- **На грани климакса: 6 женских ошибок**
- **Разомнемся: гимнастика для тех, кто много сидит**
- **Святки: гадаем дома**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Умеете ли вы проводить свободное время?

- 1 Любите ли вы читать?
- 2 Считаете ли вы ненастью в выходные дни катастрофой?
- 3 Кажутся ли вам выходные слишком короткими?
- 4 Знаете ли вы хотя бы 4 разновидности настольных игр?
- 5 Вы предпочитаете все выходные пролежать у телевизора?
- 6 В выходные вы не знаете чем себя занять?
- 7 У вас есть хобби?
- 8 Вы считаете, что без хорошего застолья не может быть хорошего отдыха?
- 9 Вы предпочитаете в свободное время «сидеть» в Интернете?
- 10 Вы используете почти все свое свободное время для того, чтобы, наконец-то, основательно прибраться в квартире?

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Да	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0
Нет	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1



Коллаж: Дарина Смирнова

Ознакомьтесь с выводами

Если вы набрали от 7 до 10 баллов, это говорит о том, что вы явно умеете проводить свободное время, друзья и подруги с вами не скучают, да и вам скуча чужда. Вы явно знаете толк в развлечениях и умеете наслаждаться жизненными радостями, не теряя при этом не только голову, но и здоровье.

Сумма от 3 до 7 баллов означает, что вас можно отнести к «золотой середине» людей, которые умеют проводить свободное время. Конечно, и у вас могут быть плохие свободные дни, когда ничего не ладится, ничто не забавляет. Чтобы такого не возни-

кало, вам неплохо бы иметь какое-нибудь постоянное увлечение, кроме «сидения» в сетях или в кафе.

Если же в сумме вами набрано всего 3 или даже менее баллов, вам нужно посочувствовать: вы не очень-то умеете проводить свободное время и получать радость от выходных. Пора вам научиться не только беречь свое время, но и использовать его с пользой для себя, стараясь разнообразить свой досуг, вспомнив о существовании родных и близких, концертов, театров, парков, фитнеса...

Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

- 1. Что Иоганн Штраус-сын вставил в ноты своей польки «На охоте»?
а) Лай собак.
б) Хор охотников.
в) Выстрелы.
г) Звон бокалов.
- 2. Какой фильм получил большой приз Московского международного фестиваля в 1963 г.?
а) 48 часов.
б) Девять с половиной.
в) 33 часа.
г) Восемь с половиной.
- 3. Сколько цветов принято использовать в классической геральдике?
а) Десять.
б) Девять.
в) Восемь.
г) Семь.
- 4. Какой народ называл себя «шкиптар»?
а) Венгры.
б) Сербы.
в) Сваны.
г) Албанцы.
- 5. Что буквально означает по-гречески слово «симпозиум»?
а) Собрание.
б) Выступление.
в) Выборы.
г) Пиршество.

ОТВЕТЫ: 1. Выстрелы. 2. Восемь с половиной. 3. Семь. 4. Албанцы. 5. Пиршество.

Судoku

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

№ 579

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

№ 580

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

Сканворд



1

ОЛИМПИЙСКОЕ СУДНО

АВСТРАЛИЙСКИЙ ПЕРСИК

«ВОДКА В ЗЕЛЕННЫХ ТОНАХ»

ГОРЕЦ НА КОНЕ

ИЗ-ЗА ЧЕГО ГЕРОЙ АЛЕКСАНДРА ЦЕКАЛО ПОПАЛ В ОБЕЗЪЯННИК ИЗ ФИЛЬМА «ЛАНДЫШ СЕРЕБРИСТЫЙ»?

ДЕРЖАВНОЕ КРЕСЛО

ОСТРОВ С ГОНОЛУЛУ

КАКАЯ НАУКА ОТРЫВАЕТ ЭКСПОНАТЫ ДЛЯ ИСТОРИЧЕСКОГО МУЗЕЯ?

КАКОЙ НАПИТОК ДРЕВНИЕ ГРЕКИ РАЗБАВЛЯЛИ ВОДОЙ, ЧТОБЫ НЕ УПОДОБЛЯТЬСЯ СКИФАМ?

КАКАЯ НАУКА ОТРЫВАЕТ ЭКСПОНАТЫ ДЛЯ ИСТОРИЧЕСКОГО МУЗЕЯ?

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЙ ФРУКТ

ЗАЩИТНЫЙ ...

ПОТОЛОК ДЛЯ ЯЗЫКА

«... У НАЧАЛЬСТВА»

МАЛЬЧИК СВИТЫ

ЛИЗА, СТАВШАЯ ГЕРОИНЕЙ ДВАДЦАТИ КАРТИН ОГЮСТА РЕЙНАРА



2

ДУШЕВНЫЙ СТРОЙ

ШЕФ-ТАНЦОРОВ

НА ЧТО В ПРИСКАЗКЕ МЕНЯЮТ НЕЧТО, ЧТО ДРЕВНИМ РИМЛЯНАМ ЗАМЕНЯЛА СОДА ИЛИ СЕМГА?

СЫСКАРЬ ИЗ РОМАНОВ ФРИДРИХА НЕЗНАНСКОГО

СКОЛЬКО ДРОВ ПРИКУПИЛ ГЕРОЙ РАССКАЗА «БОГАТАЯ ЖИЗНЬ» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО?

«ПИНЦЕТ КУЗНЕЦА»

КАК С ЛЕГКОЙ РУКИ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА СТАЛИ НАЗЫВАТЬ БЕСТОЛКОВЫХ ТИПОВ?

«МИР НАСТОЛЬКО ЖЕСТОК, ЧТО ДАЖЕ ... НЕ МОГУТ НАЙТИ СЕБЕ ПАРУ»

КАКАЯ НАУКА ОТРЫВАЕТ ЭКСПОНАТЫ ДЛЯ ИСТОРИЧЕСКОГО МУЗЕЯ?

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЙ ФРУКТ

ЗАЩИТНЫЙ ...

ПОТОЛОК ДЛЯ ЯЗЫКА

«... У НАЧАЛЬСТВА»

МАЛЬЧИК СВИТЫ

ЛИЗА, СТАВШАЯ ГЕРОИНЕЙ ДВАДЦАТИ КАРТИН ОГЮСТА РЕЙНАРА

СРЕДСТВО ДЛЯ НАРКОЗА



1

ИСПАНСКИЙ КУНАК

ШЕШЬДЕСЯТ ЧЕТЫРЕ ТОМА КИТАЙСКОГО ТРАКТАТА «САН-ТСАЙ» ПОСВЯЩЕНЫ ЭТОМУ МЕТОДУ ЛЕЧЕНИЯ

КАКОГО НАПАДАЮЩЕГО В СВОЕ ВРЕМЯ ОКРЕСТИЛИ «НАСЛЕДНИК ПЕЛЕ»?

ДОКА, НО ИНАЧЕ

КОЛЛЕГА ПО ДОМУ

ТРУС ИЗ «САМОГОНЩИКОВ», БЫВШИЙ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ УБЕЖДЕННЫМ ТРЕЗВЕННИКОМ

«МИР НАСТОЛЬКО ЖЕСТОК, ЧТО ДАЖЕ ... НЕ МОГУТ НАЙТИ СЕБЕ ПАРУ»

КАКАЯ НАУКА ОТРЫВАЕТ ЭКСПОНАТЫ ДЛЯ ИСТОРИЧЕСКОГО МУЗЕЯ?

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЙ ФРУКТ

ЗАЩИТНЫЙ ...

ПОТОЛОК ДЛЯ ЯЗЫКА

«... У НАЧАЛЬСТВА»

МАЛЬЧИК СВИТЫ

ЛИЗА, СТАВШАЯ ГЕРОИНЕЙ ДВАДЦАТИ КАРТИН ОГЮСТА РЕЙНАРА

СРЕДСТВО ДЛЯ НАРКОЗА

КАКОГО НАПАДАЮЩЕГО В СВОЕ ВРЕМЯ ОКРЕСТИЛИ «НАСЛЕДНИК ПЕЛЕ»?



2

ИСПАНСКИЙ КУНАК

ШЕШЬДЕСЯТ ЧЕТЫРЕ ТОМА КИТАЙСКОГО ТРАКТАТА «САН-ТСАЙ» ПОСВЯЩЕНЫ ЭТОМУ МЕТОДУ ЛЕЧЕНИЯ

КАКОГО НАПАДАЮЩЕГО В СВОЕ ВРЕМЯ ОКРЕСТИЛИ «НАСЛЕДНИК ПЕЛЕ»?

ДОКА, НО ИНАЧЕ

КОЛЛЕГА ПО ДОМУ

ТРУС ИЗ «САМОГОНЩИКОВ», БЫВШИЙ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ УБЕЖДЕННЫМ ТРЕЗВЕННИКОМ

«МИР НАСТОЛЬКО ЖЕСТОК, ЧТО ДАЖЕ ... НЕ МОГУТ НАЙТИ СЕБЕ ПАРУ»

КАКАЯ НАУКА ОТРЫВАЕТ ЭКСПОНАТЫ ДЛЯ ИСТОРИЧЕСКОГО МУЗЕЯ?

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЙ ФРУКТ

ЗАЩИТНЫЙ ...

ПОТОЛОК ДЛЯ ЯЗЫКА

«... У НАЧАЛЬСТВА»

МАЛЬЧИК СВИТЫ

ЛИЗА, СТАВШАЯ ГЕРОИНЕЙ ДВАДЦАТИ КАРТИН ОГЮСТА РЕЙНАРА

СРЕДСТВО ДЛЯ НАРКОЗА

КАКОГО НАПАДАЮЩЕГО В СВОЕ ВРЕМЯ ОКРЕСТИЛИ «НАСЛЕДНИК ПЕЛЕ»?

АиФ здоровизм

В год Козы и козлом быть незазорно.

Александр РОГОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 1–2 2015 года. Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.
Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОПЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Анна ГРИШУНИНА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электровзаводская, д. 27, стр. 4
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ»
Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в ОАО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 26.12.2014 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 08.01.2015 г.
Заказ № 94
Тираж 450 564 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431

15 10 2



>