

областное научно-популярное медицинское обозрение

ЗДРАВСТВУЙТЕ

№2(120) 2017

PLUS
16+

**ЗДОРОВЬЕ –
ВАШЕ БОГАТСТВО**

НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ ЖИЗНЬ В АД

ЩЕПЕТИЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМ С ПРЯМОЙ КИШКОЙ ВЫЗЫВАЕТ У ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВО СТЫДЛИВОСТИ, А В ИТОГЕ ПРИВОДИТ К ТОМУ, ЧТО МНОГИЕ ПРЕДПОЧИТАЮТ ТЕРПЕТЬ, А НЕ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ. МЕЖ ТЕМ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭТОЙ ЧАСТИ ОРГАНИЗМА НЕ ТОЛЬКО ПРИЧИНАЮТ ДИСКОМФОРТ, ОНИ СЛУЖАТ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНОГО ПОРАЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ.

В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ

Прямая кишка – это нижний отдел толстого кишечника, в котором скапливаются остатки пищи, слизь, микробы, отмершие клетки слизистой оболочки и происходит формирование каловых масс. Различные поражения этой обширной зоны пищеварительного тракта составляют большую группу заболеваний, которые входят в раздел проктологии.

Наиболее опасными последствиями заболеваний прямой кишки и заднего прохода являются гнойно-септические осложнения и вовлечение в патологический процесс органов мочеполовой системы и верхних отделов пищеварительного тракта. Более того, многие проктологические заболевания служат фоном для развития злокачественных новообразований.

ПРИЧИНЫ

Наиболее частые основания для развития проктологических проблем:

■ запоры ■ малоподвижный образ жизни ■ злоупотребление острой, мучной, жирной пищей, алкоголем ■ беременность и роды ■ стрессы ■ врожденные аномалии развития ■ травмы.

Все они ведут к воспалению кишечника, нарушению его моторной функции и микрофлоры, травматизации слизистой оболочки, расширению вен дистального отдела кишечника. Как прямое следствие этого возникают такие заболевания прямой кишки и заднего прохода, как колит, проктит и парапроктит, анальные трещины и геморрой, полипы и кондиломатоз и другие, вплоть до колоректального рака.

СИМПТОМАТИКА

Практически для всех заболеваний прямой кишки и области заднего прохода характерна схожая клиническая картина. Симптомы, которые возникают у пациента



независимо от пола и возраста в большинстве случаев следующие:

■ чувство необъяснимой тяжести, дискомфорт и зуд в области промежности и анального отверстия ■ жжение, болезненность или ощущение инородного тела в заднем проходе ■ слизистые, кровянистые, гнойные или смешанные выделения из заднего прохода ■ расстройства дефекации – запоры, диарея, тенезмы (болезненные ложные позывы) ■ примесь крови в кале ■ вздутие живота, повышенное газообразование ■ недержание газов или кала.

Нужно иметь в виду, что боли в области прямой кишки возникают и при ряде других заболеваний – у мужчин в просвет заднего прохода часто иррадирует боль из предстательной железы, а у женщин из задней стенки влагалища. Для заболеваний заднего прохода более характерны такие боли, которые возникают или усиливаются во время или после дефекации. Кроме того, у мужчин могут наблюдаться расстройства эрекции, связанные с ухудшением кровообращения в малом тазу, также у представителей обоих полов болезненные ощущения в районе прямой кишки, связанные с этим, могут появляться во время полового акта.

ДИАГНОСТИКА

Схожесть симптомов говорит о том, что нужно не затягивать с походом к врачу – без полноценного проктологического осмотра слишком велика вероятность ошибочного диагноза. И уж тем более опасно ставить диагноз самому себе и заниматься самолечением, особенно если учитывать, что некоторые заболевания могут длительное время протекать почти бессимптомно, что делает их выявление и своевременное начало лечения проблематичным. Если визуальный и пальцевый осмотры не дадут проктологу возможности поставить диагноз, то придется сдать анализы и пройти более глубокие исследования – рентгенологическое (ирригоскопия) или эндоскопические (ректороманоскопия, колоноскопия). Многие методы диагностики требуют специальной подготовки толстого кишечника, освобождения его от каловых масс.

ЛЕЧЕНИЕ

Строится на комплексной основе и включает в себя лечебное питание, физиотерапевтические, психотерапевтические процедуры, антибактериальную терапию, по показаниям – хирургическое вмешательство.

ПРОФИЛАКТИКА

Большую роль в профилактике заболеваний прямой кишки играет рацион с минимумом жирного мяса и консервированных продуктов, но достаточным количеством жидкости и пищевых волокон растительного происхождения и регуляция стула. Кишечник, который работает «как часы», существенно снижает возможность заболеваний воспалительного характера. Кроме того, предупредить недуг поможет здоровый образ жизни:

■ нормализация массы тела ■ избегание переохлаждений и перегрева ■ недопущение застоя крови в малом тазу ■ физическая активность ■ исключение поднятия тяжестей ■ массаж передней части брюшины ■ отказ от курения и алкоголя.

Не запускайте серьезные заболевания в надежде, что все пройдет само собой. Так не бывает. Чем раньше выявить патологию и начать грамотное лечение, тем более благоприятен его результат.

ДИАГНОСТИКА НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА РАКА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ – ОДНО ИЗ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В БОРЬБЕ СО ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫМИ НОВООБРАЗОВАНИЯМИ, КОТОРЫЕ В НАШЕЙ СТРАНЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОДНОЙ ИЗ ВЕДУЩИХ ПРИЧИН СМЕРТНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ.

Несвоевременное обращение, откладывание проведения диспансерного обследования, диагностических мероприятий может привести к позднему выявлению и прогрессированию онкозаболеваний, что значительно влияет на результат лечения.

Согласно общероссийской статистике на долю рака толстого кишечника приходится чуть больше 13 процентов всех случаев онкологических заболеваний в России, что выводит его на третью позицию в национальном канцеррегистре: по частоте выявляемости у мужчин он уступает только раку легкого (17,8%) и раку предстательной железы (14,4%), у женщин – раку молочной железы (20,9%) и кожи (14,6%, без учета меланомы). За 2016 год в стране впервые диагностировано более 65 тысяч случаев заболевания колоректальным раком. Самое печальное, что более чем половина из них – III и IV стадии.

«Золотым» стандартом диагностики колоректального рака является колоноскопия. В связи с этим в Оренбуржье многое делается для увеличения количества колоноскопий, повышения их доступности, а также качества исследований для выявления заболевания на начальных стадиях.

При помощи современных видеоколоноскопов можно не только качественно диагностировать заболевания толстой



кишки, но и проводить лечебно-профилактические манипуляции. Как нам рассказал **врач-эндоскопист клинической больницы им. Н.И. Пирогова города Оренбурга Иван Бородкин**, увеличенные углы обзора (140 градусов) и изгибания вводимой трубки (кстати, уменьшенного диаметра) в четырех направлениях для полного осмотра толстой кишки позволяют получать для диагностики изображения высокого каче-

Группа риска

Что должно подвигнуть пациента обратиться за направлением на колоноскопию:

- возраст старше пятидесяти лет
- отягощенный семейный анамнез (рак или полипоз толстой кишки)
- наличие воспалительных заболеваний кишечника (болезнь Крона, неспецифический язвенный колит и другие).

ства. Все исследуемые структуры врач-диагност видит намного лучше, что дает возможность выявить заболевания на более ранних стадиях.

Колоноскопия диагностирует такие заболевания, как колоректальный рак, болезнь Крона, неспецифический язвенный колит, полипоз, дивертикулез и другие. Для этого производится не только визуальный осмотр, но и выполняется забор биопсии для гистологического исследования.

С помощью видеоколоноскопии проводятся также профилактические и лечебные процедуры, например, удаление полипов толстой кишки, которые рассматриваются как предраковое заболевание. И если их вовремя диагностировать и удалять, это значительно снижает риск развития онкологического заболевания. К тому же современные колоноскопы позволяют увеличить количество исследований минимум в два раза.

Как протекает процедура

В среднем колоноскопия занимает от 15 до 30 минут. Длительность и болезненность исследования зависят от нескольких факторов: это анатомическая особенность кишечника пациента, качество подготовки кишечника перед исследованием, наличие ранее перенесенных операций на органах брюшной полости и малого таза. В целом исследование протекает достаточно комфортно.

Возможно также выполнение колоноскопии во время медикаментозного сна, что позволяет полностью исключить все неприятные ощущения во время проведения процедуры. Исследование проводится в условиях стационара одного дня. После исследования пациент наблюдается медицинским персоналом (в среднем 1-2 часа) и отправляется домой.

ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ

К сожалению, на ранних стадиях колоректальный рак протекает практически бессимптомно. Поэтому обратите особое внимание на следующие признаки:

- патологические примеси в кале (кровь или слизь)
- боли в области живота
- длительные запоры или поносы
- чувство дискомфорта в кишечнике
- необъяснимая тошнота, отрыжка
- потеря аппетита, резкая потеря веса.

ДУША – СФЕРА ДЕЛИКАТНАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ, ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВЗРОСЛЫХ, И ДЕТЕЙ, СТАБИЛЬНОСТЬ В ОТНОШЕНИЯХ – ТАКИЕ ТЕМЫ НЕСКАЗАННО ВОЛНУЮТ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА. О ПРОБЛЕМАХ ЭТОЙ ДЕЛИКАТНОЙ СФЕРЫ МЫ ПОГОВОРИЛИ С ГЛАВНЫМ ПСИХОТЕРАПЕВТОМ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ ТАТЬЯНОЙ ШУВАЛОВОЙ И ЗАВЕДУЮЩЕЙ ОТДЕЛЕНИЕМ ДНЕВНОГО ДЕТСКОГО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СТАЦИОНАРА КЛИНИКИ СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ОЛЬГОЙ ФРОЛОВСКОЙ.

? Многие люди боятся обращаться в Ваши службы за помощью, потому что до сих пор не очень понимают разницу между психотерапевтом и психиатром...



Татьяна Шувалова (Т.Ш.):

Базовое медицинское образование и специализация по психиатрии для обоих специалистов одинаковы, но психиатр лечит психические расстройства, то есть более глубокие, существенные нарушения психики и пользуется преимущественно медикаментозными способами. Что касается наших специалистов, то их лечение базируется именно на терапии души, хотя мы при необходимости тоже можем назначить лекарственные средства.

Причем к психотерапевту обращаются не только здоровые люди в кризисном состоянии, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации, но и пациенты с различными заболеваниями, так как сегодня во всем мире психотерапия применяется абсолютно для всего диапазона расстройств.

? Как жителям районов области, которым участковые врачи не могут поставить точный диагноз, попасть к специалисту Вашего профиля без направления?

Т.Ш.: К сожалению, случается, что люди обращаются в поликлиники по месту жительства, но не находят там достаточной помощи в связи с тем, что их заболевание или расстройство связано с нервной системой. Что касается обращений к психотерапевту, то это можно сделать и без направления, если вы приедете в областной психотерапевтический центр по адресу: **г. Оренбург, ул. Пушкинская, 27**, где вас примут в любом

случае. О приеме можно договориться предварительно, позвонив по телефону 8 (3532) 40-23-13.

? Существует ли вариант анонимного получения консультации психотерапевта и где это можно сделать?

Т.Ш.: Да, такая возможность есть, для этого также нужно обратиться в наш центр на улице Пушкинской. Это платная услуга, стоимость можно узнать по приведенному выше телефону.

? А по телефону Вы даете консультации? Имеются ли в Оренбурге такие службы, как телефоны доверия для взрослых и детей?



Ольга Фроловская (О.Ф.):

В клинике семейной психотерапии уже не первый год работает телефон доверия, позвонить по номеру **8 (3532) 40-15-15** можно с **8 до 20 00** с понедельника по пятницу. Обратиться за консультацией могут и дети, и их родители.

Т.Ш.: Помимо этого у нас уже больше 12 лет существует круглосуточный телефон доверия – и для взрослых, и для подростков. По номеру **8 (3532) 40-23-47** можно проконсультироваться не только по каким-то проблемам, но и получить информацию о службе, о специалистах, о возможности записаться к доктору.

? Случается ли такое, что пациента вынуждают лечиться без его согласия?

Т.Ш.: Конечно, нет. Обращение к психиатру, и к психотерапевту согласуются с законом о психиатрической помощи, который гласит, что для лечения у этих специалистов нужно безусловное согласие человека. Более того, в отношении психотерапии это невозможно еще и потому, что какой-либо эффект от лечения можно получить только в случае, если сам пациент мотивирован, благожелательно настроен на контакт и готов что-то делать для преодоления собственных проблем.

тру, и к психотерапевту согласуются с законом о психиатрической помощи, который гласит, что для лечения у этих специалистов нужно безусловное согласие человека. Более того, в отношении психотерапии это невозможно еще и потому, что какой-либо эффект от лечения можно получить только в случае, если сам пациент мотивирован, благожелательно настроен на контакт и готов что-то делать для преодоления собственных проблем.

О.Ф.: Хочу добавить, что детей до 15 лет должны сопровождать родители или опекуны, без их согласия общение с нашими врачами невозможно.

? С детскими страхами тоже к Вам обращаются? Родители жалуются порой, что некоторые малыши могут заснуть только в постели с родителями. С этим нужно как-то бороться или со временем все пройдет само собой?

О.Ф.: Для взрослых страх – эмоция, которая позволяет выживать в трудных ситуациях. У детей же фобии подразделяют на нормативные и патологические. К первым относят «обычные» – страх темноты, боли, замкнутого пространства, одиночества и даже... страх сказочных героев. Вот уж кого сейчас более чем достаточно, так это всяких мультяшных монстров. Хотя, возможно,



ребенку просто не хватает внимания со стороны мамы и папы.

Если в семье спокойная атмосфера, доброжелательные отношения между родителями, а ребенок не обделен любовью и лаской, то присущие всем детям состояния боязни проходят сами собой, не перерастая в патологические. При неблагоприятной обстановке в семье часто возникают психотравмирующие ситуации, страхи затягиваются, перерастают в панические состояния, порой сопровождаются такими проявлениями, как головные боли, усталость, неуспеваемость в школе, нарушение поведения. И даже вегетативными расстройствами. В таком случае уже необходима помощь психотерапевта.

? Вот еще модная тема в вопросах психотерапевтам – депрессия...

Т.Ш.: Восприятие этой темы очень контрастное у людей. Одни нарекают депрессией малейшее снижение настроения, подменяют этим термином физическую усталость, ссору с близкими, другие даже очень подавленное состояние считают просто хандрой и заявляют, что со всем справятся самостоятельно. Истина как всегда посередине. В принципе, колебания настроения – это норма для любого человека. Но если они идут все более в сторону снижения, длятся продолжительное время, приводят к нарушению адаптации в социуме и режима привычной жизни, то мы уже задумываемся, не является ли это болезненным расстройством.

Депрессия проявляется огромным количеством симптомов, начиная от слабости и нарушения сна, раздражительности и агрессивности до головных болей и целого комплекса вегетативных расстройств и различных приступов, сопровождающихся дрожью, сердцебиением, одышкой... Поэтому чтобы уверенно говорить о наличии депрессии, все же необходима консультация специалиста.

? И все же, можем ли мы сами поставить себе такой диагноз? Каковы первые звоночки, которые дальше могут превратиться в колокольный набат?

Т.Ш.: Если вы чувствуете, что эмоции, которые вы переживаете, потеряли силу, цвет и, возможно, вкус, если вас тяготят нагрузки, с которыми до этого легко справлялись, если перестало привлекать общение с окружающими, а те интересы, которые приносили удовольствие, кажутся какими-то бесцветными, и все это сопровождается бессонницей, снижением аппетита, ощущением

разбитости по утрам, то это говорит о том, что нужно проконсультироваться у психотерапевта.

? Сейчас много говорят о проблеме аутизма. Что это за заболевание?

О.Ф.: Эта проблема очень актуальна, сейчас во всем мире говорят о распространенности проблем аутистического спектра, когда у детей нарушается способность к социальному взаимодействию, общению, возникает стереотипность поведения. Чтобы не упустить первые ростки этого заболевания, родителям стоит обратить внимание на какие-то изменения еще до года, в грудничковом возрасте. Эти малыши излишне спокойные, «удобные», не доставляющие поначалу проблем. Они мало улыбаются, не проявляют интерес к игрушкам и к окружающему миру, а на этапе формирования речи молчат или говорят монологами, называя себя в третьем лице, в то время как здоровый ребенок начинает болтать без умолку. Это особые детки, они находятся в своем закрытом мире и не тяготеют к общению. У них складываются определенные стереотипы – в одежде, в еде, в режиме дня, и любые новшества их пугают, приносят дискомфорт. В дальнейшем дети-аутисты тяжело обучаются, с трудом усваивая школьную программу из-за нарушения таких функций, как память, внимание, мышление.

А вообще аутизм – это проблема современности или у нее давние корни?

О.Ф.: К сожалению, проблема стара как мир. Просто в наши дни она не замалчивается, и детей таких очень много, раньше и статистика-то не велась. Сейчас у нас по области 120 детей, в Оренбурге за 90, и родители продолжают обращаться к нам за помощью.

? С какого возраста можно определить у ребенка это заболевание?

О.Ф.: Приходя к нам, мамы часто говорят, что малыш какой-то не такой, «он меня не слышит». Хочется, чтобы родители, заметив необычность своего чада, сразу обращались к специа-

листам: чем раньше начать, чем успешнее и эффективнее проходят реабилитационные мероприятия.

? А где получить консультацию для ребенка с расстройствами аутистического спектра?

О.Ф.: Родителям можно обратиться в медико-психологический центр, который называется «Смелые шаги». Он расположен у нас в клинике семейной психотерапии по адресу: **Оренбург, ул. Пролетарская, 153**. Центр был открыт полтора года назад, оснащен необходимым оборудованием, в нем работают квалифицированные специалисты, прошедшие обучение и владеющие всеми современными методиками по работе с особыми детками. У нас есть врач-психиатр, психолог, логопед. Это такой единый тандем специалистов. Если психиатр корректирует нежелательное поведение, убирает страхи у детей, то психолог способствует развитию коммуникативных функций, а логопед исправляет речевые расстройства. Все в их работе направлено на то, чтобы максимально помочь маленьким пациентам в социальной адаптации, причем для каждого разрабатывается индивидуальная программа, чтобы ребенок мог найти себя в этом мире и испытывать удовольствие от общения с окружающей средой, со сверстниками.

Также дети с подобными расстройствами могут получить помощь непосредственно в нашем терапевтическом стационаре. Большой плюс в том, что ребенок не находится в стационаре круглосуточно, оторванный от семьи, от привычной обстановки, а ведет обычный образ жизни, посещает занятия в садике или школе. В общении с нашими специалистами дети потихоньку открывают свои границы навстречу миру. Процесс не быстрый, просто свое дитя нужно принимать таким, какой он есть, больше улыбаться ему и показывать, как вы его любите.



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ – САМОЕ ДОРОГОЕ

ГЛАВНЫЙ ПЕДИАТР МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ СВЕТЛАНА ДИМОВА ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ МАМ И ПАП, ОБЕСПОКОЕННЫХ ЗДОРОВЬЕМ СВОИХ ДОРОГИХ ДЕТИШЕК.



Светлана Димова,
главный педиатр министерства
здравоохранения Оренбургской
области

ПРОФИЛАКТИКА – ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

? Как часто следует посещать педиатра?

Татьяна

– Если мы говорим о здоровом ребенке первого года жизни, то ежемесячно, до 3 лет – ежеквартально, до 6 лет – раз в полгода и дальше раз в год. Этих посещений достаточно, чтобы выявить какие-то отклонения в состоянии здоровья детей. Ну и как правило в поликлинику приглашают родителей с малышами для проведения вакцинопрофилактики по календарю прививок. Напоминаю, пренебрегать этими приглашениями не стоит. Вакцинация предупредит опасные заболевания.

? Каким детям противопоказаны прививки?

Елена

– Это тема, всегда вызывающая массу споров. Во-первых, лучше отложить прививку, если есть признаки начинающегося инфекционного заболевания, – ребенок должен быть полностью здоров. Если он страдает тяжелым хроническим заболеванием, угрожающим его жизни, тогда медотвод дает иммунологическая комиссия. Еще раз напомню, если малыш здоров – противопоказаний для вакцинопрофилактики нет.

? С какого возраста ребенку можно делать прививку от гриппа?

Светлана

– С шести месяцев. Когда у нас в области начинается массовая вакцинация, мы приглашаем родителей, чтобы детей такого возраста привить от гриппа.

? Какие витамины лучше давать детям для укрепления иммунитета? Ребенку 5 лет.

Надежда

– Посоветую любые комплексные витамины с микроэлементами, соответствующие возрастной группе. Детский организм испытывает дефицит не столько в витаминах, сколько в микроэлементах, который нас всех настигает в холодное время года. Но стоит отметить, что главное все же – рациональное питание, потому как из искусственных, увы, не все микроэлементы усваиваются, и лучший выход – обилие овощей и фруктов на вашем столе, в том числе и замороженных. В них все витамины и микроэлементы находятся в доступной организму форме и приносят реальную пользу.

О ГРУДНИЧКАХ

До какого возраста нужно кормить ребенка грудным молоком?

Анна

– Во всех медицинских книгах пишут – до года. До полутора – если он тяжело отвыкает от груди. Отнимать нужно постепенно, безболезненно для мамы и дитя. Даже если у вас сохраняется лактация, малыша уже нужно приучать к продуктам питания, приближенным, скажем так, к рациону взрослых. Кстати, гинекологи тоже считают, что после года не очень полезно и комфортно кормить ребенка грудью.

? До какого возраста малыша можно держать в памперсах?

Валентина

– Они не приветствуются педиатрами

уже после года. Рефлекс высаживания на горшок вырабатывается после 6 месяцев, и к году ребенок должен воспринимать позывы и понимать, что есть место, куда нужно сесть и сделать свои дела. Процесс отказа от памперсов и приучения к туалету должен быть постепенным. Вообще памперсы – не панацея, не следует использовать их вместо трусиков. Я советую их для исключительных случаев – для посещения поликлиники, похода в гости, при длительной прогулке в холодное время года. Чем раньше вы откажетесь от памперсов, тем быстрее малыш поймет, что существует туалет, и горшок – это здорово! И всегда сухо.

? Сколько у нас в области детей, рожденных с помощью ЭКО? Есть ли у них какие-то проблемы со здоровьем в отличие от обычных деток?

Анастасия

– В Оренбуржье 560 человек прошли эту процедуру, финансируемую государством, рождены уже более 300 детей. В состоянии здоровья у этих малышей отклонений нет никаких. Это совершенно обычные дети, не отличающиеся от зачатых привычным путем, и они несколько не отстают в развитии от своих сверстников.

ТРЕБУЕТСЯ СПЕЦИАЛИСТ

? Сыну 3 года, лечились в стационаре с тяжелой кишечной инфекцией. Приходилось пользоваться памперсами, а сейчас он начал мочиться в постель. Что делать и к какому специалисту обратиться?

Сергей

– Сначала нужно исключить заболевание, поэтому в первую очередь следует посетить педиатра и сдать анализ мочи. Дело в том, что у детей раннего возраста единая система кровоснабжения почек и кишечника, и инфекция могла перейти на мочевыделительную систему. Если с анализами будет все нормально, значит, эта проблема больше психологическая, проблема привычки. Можно попробовать отрегулировать ее, поднимая ребенка ночью и сажая на горшок. Если же мочеиспускание под себя не прекратится, нужно обратиться к неврологу, поскольку пребывание в больнице было для ребенка стрессом. Это чаще всего и является причиной ночного недержания мочи.

? Проводятся ли в Оренбурге операции детям при врожденной гидроцефалии? Есть у нас такие специалисты?

Игорь

– Да, уже на протяжении нескольких лет данные операции проводятся как в условиях перинатальных центров, так и в Центре детской хирургии. Если раньше этим занимались врачи «для взрослых», то сейчас прошел подготовку детский нейрохирург, успешно освоивший такие операции.

? Как можно попасть в отделение в санатории «Дубовая роща» для детей с ДЦП?

Инна

– Отделение на 24 места работает по принципу «мать и дитя». Нужно обратиться к своему педиатру и заявить о желании туда попасть, в поликлинике знают механизм оформления таких путевок. Конечно, в санатории есть очередность, но в любом случае начинать нужно с участкового педиатра.

? Всегда ли нужна операция, если ребенку поставили диагноз порок сердца?

Петр

– Далеко не всегда. Для начала нужно обратиться к своему кардиологу, и он, если считает, что ребенок нуждается в консультации специалиста, направит вас к нему. Решение в каждом конкретном случае принимает кардиохирург, определяет необходимость операции, а также ее сроки – сейчас, через год или когда ребенок будет в определенном возрасте.

? Работают ли у нас в области детские гинекологи и где можно получить консультацию такого специалиста?

Елена

– Да, такие специалисты есть. В Оренбурге – в областной клинической больнице № 2, областной детской клинической больнице и в детской городской клинической больнице. На прием есть электронная запись, чтобы не тратить время понапрасну.

? У ребенка лишний вес, ограничиваем в еде, но мало помогает. К какому специалисту обратиться? Какой вид спорта лучше всего помогает бороться с детской полнотой?

Анна

– Если не помогает элементарное ограничение во вредных продуктах – в первую

очередь фастфуде – нужно обратиться к детскому эндокринологу, который даст направление на сдачу определенных анализов. Что касается вида спорта – мы в первую очередь говорим о плавании: это комфортная среда, работа всех групп мышц. Но если чадо любит бегать или играть в футбол, не надо заставлять его плавать. У каждого свой выбор, главное – ребенку спорт должен нравиться, тогда и результативность будет. Это самый главный фактор. И физическая активность должна быть постоянной, занятия – регулярными.

? У 4-летнего сына появилась аллергия. В поликлинике пока ничего толком не сказали. Знаю, что в ОКБ № 2 есть аллергоцентр для детей, как туда попасть?

Иван

– Аллерголог в поликлинике (если такового нет, то педиатр) должен дать направление, в котором будут приведены данные анализов ребенка. В клинике так же, как и в других областных больницах, существует электронная запись. В аллергоцентре есть и амбулаторный прием, и плановая госпитализация на обследование, если у ребенка возникли проблемы и они не решились на амбулаторном уровне. Можно зайти на сайт областной больницы № 2 в раздел детский аллергоцентр и там посмотреть всю интересующую вас информацию.

? Есть ли центры здоровья для детей, где можно пройти бесплатное обследование?

Елена

– Да, в области есть два центра, открытых по федеральной программе, – один в Бузулуке и второй в Оренбурге, в детской городской клинической больнице.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ...

? Что нужно делать в первый же день заболевания, когда начался насморк, появилась слабость, но пока нет температуры?

Татьяна Сергеевна

– Если говорить о медицинских средствах, то можно использовать препараты интерфероновой группы или оксолиновую мазь, которые действуют местно, но хорошо помогают, если недомогание ребенка замечено сразу. Их также применяют в качестве профилактики вирусных заболеваний при ухудшении эпидемической ситуации. Но вообще лучше не проявлять самостоятельность и сразу вызвать врача.

? Почему педиатры до сих пор лечат вирус антибиотиками? Ведь при ОРВИ они могут натворить беды.

Мария Олеговна

– Я с вами полностью согласна, но проблема в том, что диагноз ОРВИ подразумевает вирусную инфекцию, а когда к вам приходит доктор, он не может провести реакцию на вирус и сразу определить, какой он конкретно и вирус ли вообще. Поэтому врач действует эмпирически. Если предполагается, что флора смешанная – а чаще всего так и бывает – то мы ставим диагноз ОРЗ, а он подразумевает и вирусную этиологию, и бактериальную. И вот эта смешанная флора опасна осложнениями. И участковый педиатр, видя, что что-то не укладывается в клинику банальной вирусной инфекции, назначает антибиотик, дабы их избежать. Конечно, в каждом случае нужно разбираться конкретно, но врачу очень сложно, придя к постели больного, не видя ни рентгеновского снимка, ни анализов, взять на себя такую ответственность и сказать – здесь только вирус. Поэтому доктор из благих побуждений назначает и противовирусные препараты, и антибактериальную терапию. С другой стороны, нередки случаи, когда антибиотик не назначают, а потом мы имеем дело с осложнениями в виде пневмонии.

? При первых признаках простуды педиатр назначил иммуномодулирующие препараты. Насколько они безопасны?

Татьяна Александровна

– Все иммуномодуляторы делятся на группы, есть стимулирующие собственные силы организма и носящие заместительный, подпитывающий характер. И в первые сутки заболевания, как мы уже говорили, мы пользуемся интерфероновой группой, когда собственного вырабатываемого интерферона недостаточно, чтобы справиться с инфекцией. Если речь идет о длительном заболевании, то в ход идут индукторы интерферона, стимулирующие иммунитет. Что касается вреда... Никогда не пустят в продажу препарат, не прошедший клинических испытаний. Другое дело, что есть синтетические иммуномодуляторы, сильные, действующие на молекулярном уровне, которые нельзя применять самим без консультации врача. Увы, реклама медицинских средств, я бы сказала, у нас не всегда корректна. Поэтому еще раз призываю не заниматься самолечением и обращаться к профессионалам.

«БАБОЧКА»-ДИРИЖЕР

НЕСМОТРИ НА СВОИ КРОШЕЧНЫЕ РАЗМЕРЫ, ЩИТОВИДКА ЗАДАЕТ ТОН ВСЕМУ ОРГАНИЗМУ, ДИРИЖИРУЯ ПРОЦЕССАМИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ.



Щитовидная железа, напоминающая по форме бабочку, вырабатывает два важных гормона: тироксин и трийодтиронин, регулирующие не только обмен веществ – без них невозможны переработка и усвоение белков, жиров, витаминов, микро- и макроэлементов, – но и работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта и половую деятельность. Несмотря на малый размер железы, гормоны, ею вырабатываемые, участвуют во всех процессах организма, они необходимы для нормального умственного и физического развития. Например, недостаток тиреоид-

ных гормонов во время беременности приводит к недоразвитию мозга будущего ребенка, а дефицит в детском возрасте – к прекращению роста.

Проблемы возникают, если щитовидка становится не способной обеспечивать поступление в кровь гормонов в необходимом количестве. Нарушения могут негативно сказаться

БЕЗ ВРЕДА КРАСОТЕ

Применение новых медицинских технологий, сочетание усовершенствованной хирургической техники и современной эндоскопической аппаратуры позволили внедрить метод оперативного лечения заболеваний щитовидной железы, отвечающий всем требованиям малоинвазивной хирургии:

- нанесение минимальной травмы;
- возможность адекватной интраоперационной ревизии органа и окружающих его тканей в полном объеме;
- обеспечение свободной манипуляции при выполнении технических приемов операций;
- наилучший косметический эффект.

В идеале каждая женщина, планируя беременность, должна проверить щитовидную железу и при необходимости скорректировать «сбои»

на здоровье человека, привести к развитию серьезных, а иногда и опасных для жизни состояний.

Проблемы с щитовидкой может заподозрить у себя каждый, несмотря на то, что список симптомов нездоровой железы очень длинный. Например, признаки двух самых распространенных болезней, гипотиреоза (гипофункция, то есть снижение уровня гормонов) и гипертиреоза (гиперфункция – повышенный уровень) – быстрая утомляемость, отечность, ухудшение состояния волос и кожи, учащенный пульс, зябкость или потливость, потеря веса при хорошем аппетите или, наоборот, резкая его прибавка. Такие сигналы организма может обнаружить у себя любой человек. Конечно, это может быть следствием и обычной физической перегрузки, но тут-то и кроется опасность: объясняя замеченные сбои усталостью, можно упустить время для начала лечения.

Женщины больше подвержены болезням щитовидной железы – у них чаще встречаются наиболее уязвимые для организма этапы жизни – это и вынашивание ребенка, и роды, и наступление менопаузы. Именно в это время наш организм как никогда нуждается в вырабатываемых щитовидкой гормонах. Поэтому заболевания щитовидной железы у прекрасной половины человечества встречаются в

Главное – спокойствие

Стрессовое состояние способно воздействовать на гормональный фон и запустить цепную реакцию, которая пойдет по замкнутому кругу, когда стресс вызвал физиологические изменения, а те уже провоцируют стрессовые состояния. В число основных частей комплекса эндокринных органов входят гипоталамус, гипофиз, эпифиз, яичники и яички, щитовидка, надпочечники. Эндокринные ткани являются наиболее восприимчивыми к различным

агрессорам, коим является и стресс. Любое нарушение баланса уже станет причиной сбоя гормонального гомеостаза, то есть способности организма поддерживать все функции в пределах, обеспечивающих его оптимальную жизнедеятельность. Поэтому нужно отметить, что стресс может служить причиной и стимулировать возникновение или обострение самых различных заболеваний в любых органах и тканях нашего организма.



Ольга Илюхина,
главный эндокринолог
министерства здравоохранения
Оренбургской области

– Заболевания щитовидной железы являются одними из самых распространенных в мире. Если вы заподозрили у себя возможное наличие патологии щитовидной железы, обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Оренбургские специалисты используют все существующие диагностические возможности: УЗИ щитовидной железы, определение гормонального профиля, при необходимости может быть проведена пункция железы. Все обследования может назначить эндокринолог или терапевт в любом лечебном учреждении области. И только после обследования врач даст четкие рекомендации по борьбе с недугом. Показания к оперативному лечению, проводимому щадящими методами, определяются совместно эндокринологом и хирургом.

8 раз чаще, чем у сильной. Оказывают влияние и особенности нервной системы женщин: они более эмоциональны, подвержены переживаниям, стрессовым ситуациям. Щитовидка – адаптационный орган, он в первую очередь принимает на себя удары при психоэмоциональных перегрузках.

Щитовидной железе для образования гормонов необходим йод, его недостаточное поступление с пищей может привести к снижению ее функций. Ежедневная норма потребления йода – 150 мкг. Он поступает при употреблении рыбы, морепродуктов и морской капусты, кстати, богатых и другими необходимыми для жизни микроэлементами. Думается, все знают самый недорогой и доступный вариант восполнения дефицита йода – это использование при приготовлении пищи йодированной соли.

Многие сами себе «назначают» йодосодержащие препараты. Средства с йодидом калия, конечно, полезны, особенно для беременных женщин. Но принимать их можно только после изучения уровня гормонов щитовидки и консультации с врачом, ведь из-за превышения функций железы или других индивидуальных особенностей организма препараты эти могут быть противопоказаны.

**Проблемы
с щитовидкой могут
вызывать нарушения
менструального цикла,
быть причиной ранней
менопаузы**

7 признаков йоддефицита

1. Усталость и слабость. Щитовидная железа вырабатывает гормоны, которые создают энергию, при нехватке йода она работает медленнее, приводя к упадку сил, сонливости, слабости и мышечным болям.

2. Отеки. Чаще всего это «мешки» под глазами или же опухшие пальцы на ногах и руках.

3. Нерегулярные менструации. Гормональный сбой вполне может быть вызван дефицитом йода.

4. Слабый иммунитет. Йод отвечает за способность организма противостоять вирусам и инфекциям и, если его не хватает, иммунная система не сможет быть крепкой.

5. Анемия. При недостатке йода в крови человека железо слабо впитывается, вследствие этого развивается железодефицитная анемия.

6. Ухудшение памяти. Все страдающие от недостатка йода отмечают снижение способности запоминать информацию. Человек при йоддефиците постоянно что-то забывает, не может сконцентрироваться, хуже усваивает новые знания.

7. Набор лишнего веса. Щитовидная железа, не получая йод, дает сбой, нарушается производство гормонов, а следовательно, и обмен веществ.

**ПОМИМО
МОРЕПРОДУКТОВ
И РЫБЫ «БАБОЧКА»
БЛАГОСКЛОННА
К ХУРМЕ И БАНАНАМ,
ФЕЙХОА
И БОЛГАРСКОМУ
ПЕРЦУ, КЛЮКВЕ
И ЧЕРНОСЛИВУ,
МОЛОКУ И ЯЙЦАМ.**

КТО ПРОТИВ ПОТОМСТВА?

ПРИЧИНА МУЖСКОГО БЕСПЛОДИЯ ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ – ЭТО НЕПРАВИЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИЛИ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ ФАКТОРОВ НА ФЕРТИЛЬНОСТЬ.

Стиль жизни человека оказывает большое влияние на способность зачать ребенка. Если мужчина ведет здоровый образ жизни, активен физически, сторонится психоактивных веществ, то проблем с потомством не возникает. Здоровье и выносливость мужского организма находят прямое отражение в качестве спермы, необходимой для оплодотворения яйцеклетки. В наши дни все больше пар не имеют детей. В чем же проблема потенциальных отцов?

РАЦИОН

Пищевые привычки оказывают серьезное влияние на фертильность мужчин. Алкоголь, кофе, крепкий чай уменьшают потенциал, ухудшая качество спермы: сперматозоиды становятся менее подвижными, снижается и их количество. Кроме того, эти продукты влияют на половые функции мужчины, приводя к угасанию полового влечения.

Питание мужчин должно быть насыщено витаминами и микроэлементами, обеспечивать достаточное поступление селена и цинка, необходимых для правильного протекания процесса образования и созревания сперматозоидов. Рациональная, сбалансированная диета позволит поддерживать нормальную массу тела, которая также имеет значительное влияние на фертильность.

Источники цинка: мясо, печень и другие субпродукты, яйца, рыба, морепродукты, молоко, орехи, кунжут, семена подсолнечника и тыквы, чеснок, свекла, сладкий перец, морковь, капуста, зерновые и бобовые продукты, пшеничные отруби, темный шоколад.

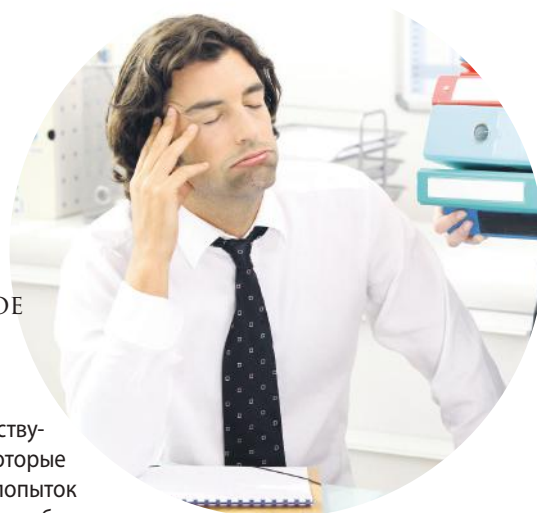
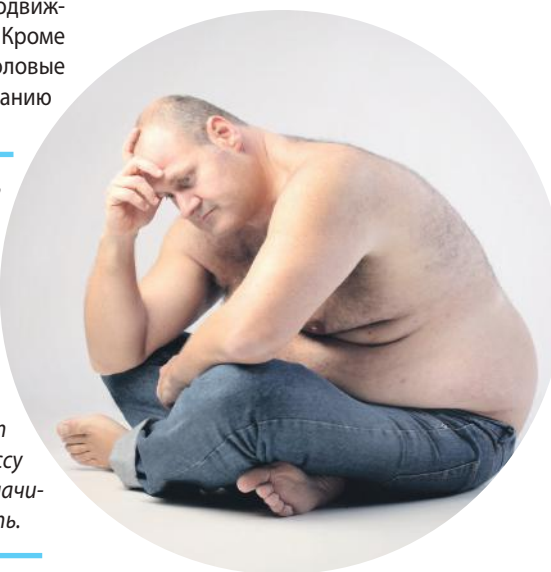
Источники селена: орехи, злаки и крупы, птица, семена тыквы, молоко, суб- и морепродукты, рыба, чеснок, томаты, шампиньоны.

Также необходимы витамины С и Е, способствующие усвоению микроэлементов. Одновременно они являются антиоксидантами, защищающими клетки от свободных радикалов.

ОЖИРЕНИЕ

Избыточному весу часто сопутствуют гормональные изменения, которые могут быть причиной неудачных попыток зачатия ребенка. Это и сахарный диабет, и гипертония, отрицательно влияющие на качество спермы, приводящие к нарушению эякуляции, к ухудшению сексуальной эффективности и проблемам с потенцией (эректильная дисфункция).

Большую роль в борьбе с ожирением имеет физическая активность. Отсутствие движения – прямая дорога к лишним килограммам и проблемам с зачатием ребенка. Так что доставайте велосипед или лыжи (в зависимости от погоды), отправляйтесь на пробежку, тренировку или запишитесь в бассейн.



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Еще одним важным фактором является профессия. Мужчины, выполняющие работу, связанную с длительным сидячим положением, – программисты, водители, офисные работники, летчики – подвержены проблемам с фертильностью. Эти же проблемы часто имеют работники, подвергающиеся воздействию высокой температуры, а чрезмерный нагрев половых органов приводит к нарушению процесса выработки спермы. Неблагоприятное действие оказывают и различные химические вещества, подавляющие активность ферментов, ответственных за образование и созревание сперматозоидов.

Высокая температура – вообще ваш главный враг. Количество вырабатываемых в яичках сперматозоидов увеличивается при температуре, которая немного ниже общей температуры тела (поэтому яички и расположены вне тела). Так что желающие иметь здоровое потомство должны отказаться от длительного пребывания в горячей ванне или сауне, слишком тесных джинсов и белья, вызывающих перегрев мошонки и приводящих к снижению качества спермы.

ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Стресс, психологические препятствия, нервозность, профессиональные и семейные неурядицы, переутомление – это только некоторые причины проблем с фертильностью. Они влияют на психическое состояние и могут вызвать различного рода сексуальные расстройства, например, эректильную дисфункцию, преждевременную эякуляцию, а значит, и затруднения с оплодотворением.

Курение негативно влияет на количество, подвижность и жизнеспособность сперматозоидов! Снижает качество спермы и прием анаболических стероидов.

Научитесь контролировать психическое напряжение, избегайте стрессов. Конечно, сексуальные расстройства и снижение рождаемости появляются с возрастом, однако мужчины, ведущие здоровый образ жизни, могут надолго сохранить бодрость и молодость.



Только факты

■ Проблемы с фертильностью появляются в равной степени у мужчин и у женщин.
■ Для того чтобы произошло оплодотворение, сперматозоид должен преодолеть барьер из фолликулярных клеток, окружающих яйцеклетку, и ее оболочку. Для этого необходима «атака» от 100 до 400 тысяч его собратьев, хотя только один из них станет «папой»! Достаточное количество подвижных сперматозоидов в эякуляте и их способность оплодотворить яйцеклетку – залог быстрого наступления беременности.

■ Связь потенции с бесплодием – миф. В действительности мужчина со слабой потенцией может иметь хорошую сперму для зачатия, а «половой гигант» – страдать бесплодием. Дело в том, что сперматозоиды появляются в мужском организме в период полового созревания, когда иммунная система уже сформирована. У некоторых мужчин сперматозоиды воспринимаются ею как чужеродные для собственного организма, что приводит к образованию антиспермальных антител, ухудшающих качество семенной жидкости. Наиболее частой причиной такого противодействия являются следующие заболевания: травма яичка, крипторхизм, варикоцеле, хроническая инфекция мочеполовой системы и другие.

К ухудшению качества спермы приводят также любые лихорадочные состояния. Причем оплодотворяющая способность может быть снижена в течение 3 месяцев после повышения температуры, так как именно столько продолжается созревание каждого сперматозоида в яичках.

■ Сексологи и эндокринологи убеждены, что мужская привлекательность во многом зависит от содержания в крови тестостерона. Тестостерон отвечает абсолютно за все функции в организме, от него зависит качество и продолжительность жизни: он способствует сохранению мышечной массы и силы, рациональному распределению жировой ткани, способствует продукции спермы, сексуальному влечению и потенции. При ожирении происходит снижение этого гормона, а при критическом сокращении уровня тестостерона начинаются проявления мужского климакса: снижение работоспособности и иммунитета, приступы депрессии и раздражительности, ломкость костей, не говоря уже об уменьшении потенции и в дальнейшем – бесплодии.

КРОССФИТ: КОМУ НА ПОЛЬЗУ, КОМУ ВО ВРЕД

СТОИТ ЛИ ВАМ ПОДАВАТЬСЯ ВСЕОБЩЕЙ СТРАСТИ К КРОССФИТУ – НАШУМЕВШЕЙ СИСТЕМЕ ТРЕНИРОВОК?

Для поддержания хорошей формы кто-то бегает, кто-то занимается боксом или дзюдо, кто-то ходит в «качалки», а кто-то целенаправленно убивает до пота по жесточайшей системе CrossFit, основанной на чередующихся базовых движениях из различных видов спорта. Но все больше специалистов называют ставший главным фитнес-трендом метод

небезопасным видом тренировок, подходящим далеко не всем.

Чтобы было понятно и людям несведущим, скажем, что кроссфит – такая тренировка по кругу, сочетающая в себе упражнения на силу и выносливость. Ее отличие от обычной тренировки, **во-первых**, во множественности видов спорта, из которых пришли базовые упражнения, – это тяжелая и легкая атлетика, гребля, гиревой спорт, гимнастика и другие. **Во-вторых**, в весьма значительном весе. **В-третьих**, кроссфит помогает не только задействовать все группы мышц, но также вырабатывать гибкость, ловкость, силу и выносливость. Нагрузка очень серьезная, метод традиционно считается мужским, сочетая разнообразность и соревновательный элемент: мотивация и стремление не отстать от других куда более эффективный стимул, нежели тренировка в одиночестве, где есть искушение

проявить снисходительность к себе и немного полениться.

Кроссфит – идеальный вариант для спортсменов для поддержания формы. Он подходит фанатам спорта и людям, не мыслящим без него жизни, готовым заниматься чуть ли не каждый день.

Тем, кто прорабатывает определенную часть тела или конкретную зону, кроссфит не подходит, поскольку задействует все мышечные группы. Этот метод и не для новичков – он требует значительной физической подготовки. Если вы не занимались спортом, то специалисты не рекомендуют начинать с данного вида тренинга.

И что особенно важно, кроссфитом стоит заниматься, только будучи абсолютно здоровым. Если в организме есть малейшие проблемы – с давлением, с опорно-двигательным аппаратом, в работе сердечно-сосудистой или другой системы – забудьте про модный фитнес-тренд раз и навсегда.



ПИВНОЙ УДАР

СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВЫ ПРОИЗНОСИТЕ «УДАРИМ ПО ПИВКУ»? А ВЕДЬ ОНО СПОСОБНО «ДАТЬ СДАЧИ». ДА ТАК, ЧТО ИЗ СПАРРИНГА С ПИВОМ, УВЫ, НЕ ВЫ ВЫЙДЕТЕ ПОБЕДИТЕЛЕМ... ВСЕ ДЕЛО В ТОМ, ЧТО, ПО СЛОВАМ МЕДИКОВ, БИТЬ ПО ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ НАПИТОК БУДЕТ НЕЗАМЕТНО, ИСПОДВОЛЬ.

Как правило, пивной алкоголизм создает определенный стереотип жизни. Пиво пьется вроде между делом, по привычке или «жажду утолить», к тому же нет необходимости в накрываемых столах, не нужен хотя бы формальный повод для выпивки, пить можно одному, можно в компании...

Но необходимо понимать, что у пивного алкоголизма присутствуют все стадии заболевания. Начинается с бессистемного приема напитка по вечерам с друзьями или коллегами, по праздникам, сначала несколько раз в неделю, а затем и каждый день по 1-2 бутылки. Отказаться от пива уже сложно, и если бывают периоды без него, то длятся не более трех дней.

Проходит какое-то время, и пиво становится уже необходимым элементом отдыха и успокоения, постепенно доза употребления нарастает, появляются алкогольные эксцессы, возникают провалы в памяти. Первая за день выпивка переносится на более ранний срок – на обед, на полдень и, наконец, на утро. Далее вещества, входящие в состав пива, включаются в биохимические процессы организма, и формируется алкоголизм.

Похмельный синдром после большого количества выпитого пива очень схож с похмельем от обычного алкоголя, но снять его намного тяжелее. Сопровождается это состояние сильными головными болями и диареей.

Возрастает риск опасных осложнений, связанных с задержкой жидкости в организме. В первую очередь это касается возрастной нагрузки на сердце и мочевыводящую систему. Появляются отеки, повышается артериальное давление.

Одним из наиболее тяжелых последствий пивного алкоголизма является вторичная кардиомиопатия, называемая «баварское сердце». Это осложнение развивается из-за содержащегося в пиве кобальта и проявляется в увеличении объема и снижении тонуса сердечной мышцы.

Особо тяжело выражены соматические последствия: миокардиодистрофия, цирроз печени, гепатит, повышается риск развития рака толстой кишки.



Илана Герасимова,
медицинский психолог отдела профилактики наркологических расстройств Оренбургского областного клинического наркологического диспансера:

– Многие считают пиво слабоалкогольным и безвредным, а потому не воспринимают всерьез. Меж тем злоупотребление этим напитком – наиболее быстрый и короткий путь к алкогольной зависимости.

При пивной алкоголизации клетки мозга поражаются быстрее, поэтому стремительнее наступают интеллектуальные нарушения, снижается способность к обучению, чаще всего наступает выраженное слабоумие и снижение личностной оценки.

Пиво содержит ряд токсических веществ, в том числе соли тяжелых металлов, вызывающие изменения в эндокринной системе. Так, в организме мужчин при систематическом употреблении этого напитка выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона. Одновременно начинают вырабатываться женские половые гормоны, вызывающие изменения внешнего вида. У пьющих пиво мужчин разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин грубеет голос, появляются так называемые «пивные усы».

Думаем, становится понятно, что пивной алкоголизм – тяжелое заболевание. И чем раньше принять меры, тем выше вероятность того, что можно предотвратить дальнейшее развитие заболевания, пока

Задай себе вопрос

Можете ли вы сказать, что с вами такое бывает? А ведь это признаки формирования пивного алкоголизма.

1. Часто возникающее желание выпить. Каковы причины, в данном случае значения не имеет: поднять настроение, снять напряжение, за компанию – важен сам факт побуждения к употреблению алкоголя.

2. Трудности в отказе друзьям, которые при встрече предлагают выпить.

3. Склонность к употреблению алкоголя в одиночку – например, банка пива по дороге домой с работы, баночка-другая дома, чтобы снять напряжение...

4. Плохое настроение, вялость и раздражительность в те дни, когда употребления алкоголя не было.

5. Трудности в контроле дозы – начать пить, сложно вовремя сказать себе «мне уже хватит».

6. Повышение толерантности – постепенное увеличение количества выпиваемых алкогольных напитков или переход к более крепким.

7. Потеря рвотного рефлекса при приёме чрезмерной дозы алкоголя: у человека, от спиртного не зависимо, при употреблении излишне большого количества возникают симптомы интоксикации – тошнота, рвота.

8. После бурных возлияний на следующий день возникает желание опохмелиться. По этому механизму и начинаются запои.

Наличие каких-либо из перечисленных симптомов является тревожным сигналом, и их своевременное распознавание поможет приостановить процесс формирования зависимости от алкоголя. А если проблемы уже возникли, нужно немедленно остановиться. Если не самому, то с помощью специалистов.

последствия не приняли необратимый характер. Конечно, проще всего не начинать пить вообще, но если все же имеет место период злоупотребления, важно вовремя обратить внимание на тревожные симптомы, которые указывают на начавшийся процесс формирования зависимости от алкоголя.

ЭТОТ ВРЕДНЫЙ НЕДОСЫП

СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ИМЕЕТ РЯД ПРЕИМУЩЕСТВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ОДНАКО СОН К НИМ, УВЫ, НЕ ОТНОСИТСЯ.



Ученые попытались выяснить, что оказывает на сон наибольшее влияние. Оказалось, что многое... В том числе и такое благо цивилизации, как электричество, которое лишает нас части сна.

Исследователи наблюдали за двумя группами охотников-собирателей одного из туземных племен в Аргентине. В деревне, где имелся доступ к электричеству, люди спали на час меньше по сравнению с другими соплеменниками. Две группы туземцев разделяло всего 60 километров, но электричество оказалось весьма существенным фактором, негативно отражающимся на качестве сна. Это связано с тем, что люди активно пользовались искусственным освещением, которое позволяло им дольше не ложиться спать.

Кстати: представители обеих групп в зимние месяцы спали дольше, чем в летние.



Еще у нас время, предназначенное для сна, крадут смартфоны. Привычка проверять сообщения или лезть по новостям поздно вечером и даже ночью негативно влияет на качество сна. Ученые даже подсчитали количество уделяемого времени с помощью специального мобильного приложения. Оказалось, что на это уходило примерно полтора часа в день. На первый взгляд цифра незначительная, но это не так, поскольку время кралось у сна. А вы только представьте, что утром вам дали бы поспать лишний часик...

И даже не стоит удивляться плохому самочувствию – медики точно установили,

что недосып с возрастом усугубляет плохое здоровье и низкую самооценку. А если при этом вы еще и перерабатывали... В общем, долгий рабочий день и малое количество сна в среднем возрасте приведут к проблемам со здоровьем в старости. В ходе исследования выяснилось, что жизнеспособность, иммунитет и состояние психики более стабильно у мужчин, которые спали не менее 47 часов в неделю и не работали сверхурочно.

Кстати: представители другой группы, которые лишали себя сна и «пахали» в напряженном режиме, состояние здоровья ухудшилось, кроме того, пострадали самооценка и психика.

Женщинам о длительности сна тоже стоит задуматься, поскольку от этого зависит... стройность фигуры. Сокращение времени на ночные грезы может привести к потреблению большего, чем необходимо, количества калорий. Происходит такое переизбыток уже на следующий день после недосыпа: люди, испытывающие недостаток сна, потребляли в среднем на 385 ккал в день больше, чем те, кто спит достаточно.

Кстати: Это психологическая ловушка: более длительное бодрствование не заставляет организм тратить больше калорий, а расстройство сна способствует дисбалансу между их потреблением и расходом, что и является основной причиной ожирения у людей.

По мнению ученых, сон – это тот инструмент влияния на обмен веществ, который человек может самостоятельно корректировать и регулировать в удобную для себя сторону. Чем качественнее сон, тем меньше выраба-

Продолжительность сна имеет прямую связь с объемом и качеством семени. Эти показатели достигают максимального уровня у мужчин, спящих от 7 до 7,5 часа ежедневно. Если вы спите меньше, ключевые параметры сперматозоидов, крайне важные для нормального оплодотворения, снижаются.



тывается грелина – гормона голода, и больше лептина – гормона сытости.

А еще сон прямо отражает эволюцию общества. Если раньше лунатики гуляли в саду или лезли на крышу, то теперь их ночные действия аналогичны дневным: у страдающих лунатизмом стало «популярным» писать SMS во сне и пользоваться электронной почтой. Так что если получите от приятеля какое-то странное послание среди ночи – не пугайтесь, возможно, он просто лунатик. Помочь могут простые уловки: выключение всех гаджетов и помещение их вне зоны досягаемости.

Кстати: подсчет овец современному человеку уже не помогает. Этот нехитрый процесс слишком монотонен, и как раз когда вы считаете, в голову начинают лезть другие мысли. Поэтому если уж хотите усыпить себя сами, лучшей идеей будет визуализация, когда вы вообразите что-то расслабляющее...

Создай ритуал

Для начала попробуйте стандартные рекомендации:

- ложитесь спать в одно и то же время;
- примите перед сном теплую ванну или душ;
- избегайте перед сном света голубой части спектра;
- спите в полной темноте, надев на глаза маску;
- регулярно занимайтесь спортом или хотя бы делайте зарядку, но только не за пару часов до сна;
- проветривайте помещение и спите в прохладе.

Если даже корректировка образа жизни не помогает, стоит обратиться к врачу. Если вам назначат лекарственные препараты для сна, помните, что длительное их применение вредно – это грозит полной потерей способности заснуть без «допинга».

ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ

НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА ПРИ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ С ПРОДУКТАМИ ПИТАНИЯ НЕГАТИВНО ДЕЙСТВУЮТ НА ВАШ ОРГАНИЗМ, А В ПРИСУТСТВИИ АЛКОГОЛЯ И ВО ВСЕ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В «ПОРОХОВУЮ БОЧКУ».

Что касается продуктов, то вредны такие сочетания:

■ действие **аспирина** и лекарств, содержащих ацетилсалициловую кислоту, фурагин, снижают масло, сметана, другие жирные продукты;

■ препараты, содержащие **кофеин**, лучше не употреблять с молоком, кефиром, творогом;

■ **препараты железа** не принимаются вместе с молоком, орехами, зерновыми;

■ **эритромицин** и **ампициллин** – с фруктовыми и овощными соками;

■ **бисептол**, **этазол**, **сульфален** – с зеленью, шпинатом, молоком, печенью, зерновыми;

■ **кальций** плохо взаимодействует с газировкой и соками, содержащими лимонную кислоту;

■ **баралгин**, **анальгин**, **панадол**, **спазган**, **парацетамол** нельзя принимать с копченостями, их соединение может привести к образованию канцерогенных веществ.

А лекарства в сочетании с алкоголем могут оказаться ядовитой и опасной для здоровья смесью. **От спиртного придется отказаться, если вы принимаете...**

■ **Антидепрессанты.** В сочетании с алкоголем они могут усиливать действие друг

друга, приводя к нежелательным сонливости, заторможенности, к отравлению, а в некоторых случаях и к опасным последствиям вплоть до комы.

■ **Антибиотики.** О некоторых из них можно сказать то же самое, поэтому как минимум внимательно читайте инструкцию к таблеткам.

■ **Снотворное.** С этими препаратами – любыми! – никогда, ни при каких условиях нельзя сочетать алкоголь. Это реальный риск тяжелейшего отравления, которое может закончиться смертью.

■ **Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС).** Многие представители группы могут вызывать желудочные кровотечения. Алкоголь усиливает этот риск, поэтому лучше не экспериментировать на себе.

■ **Жаропонижающие и обезболивающие.** Их нельзя принимать бесконтрольно, без дозы, поскольку практически все подобные средства токсичны для печени и почек.

Важно!

Перед тем как начать принимать любое лекарство, прочтите инструкцию, в частности разделы «Меры предосторожности», «Особые указания» или «Сочетание с другими лекарственными средствами». Если конкретный препарат с чем-то нельзя сочетать, информация об этом там обязательно будет.

Алкоголь для тканей этих органов тоже является ядом. Так что сочетать их нельзя: печень и почки получают двойной удар, который приведет к необратимым последствиям. Кстати, по этой же причине и не рекомендуется «лечить» похмелье с помощью жаропонижающих средств.

■ **Антигистаминные препараты.** Попав в организм одновременно с алкоголем, тоже усиливают действие друг друга, повышая риск токсического воздействия на организм.

■ **Спазмолитики.** Тот же самый усиливающий эффект. С одной стороны, лекарство быстрее действует, с другой – встает вопрос правильной дозы.

Условно лекарства можно разделить на две группы. Прием одних не зависит от пищи, вторые нужно принимать до или после еды. Здесь прямая закономерность: так, средства от изжоги – альмагель, маалокс и другие – принимают через час-полтора после еды и на ночь. А препараты для улучшения пищеварения пьют во время еды или сразу после.

Использование анальгетиков и жаропонижающих средств с приемом пищи не связано, за исключением аспирина, который раздражает слизистую желудка. Его лучше пить после еды.

А вообще, если конкретное время не назначил врач и в инструкции это не указано, а написано лишь «перед едой», это значит, что принимают препарат за 20–30 минут, «после еды» – через 40–50 минут.



ЦЕНА ШКУРКИ

СТОИТ ЛИ ЧИСТИТЬ ОВОЩИ? СТРАННЫЙ ВОПРОС, СКАЖЕТЕ ВЫ. ОДНАКО ПОСЛЕ ПРОЧТЕНИЯ ЭТОЙ ЗАМЕТКИ ВЫ БУДЕТЕ ЗАДУМЧИВО СМОТРЕТЬ ДАЖЕ НА ГОРКУ КАРТОФЕЛЬНЫХ ОЧИСТОК... А ЕСЛИ ВЫ НЕНАВИДИТЕ ЧИСТИТЬ КАРТОШКУ, ТО ТЕПЕРЬ У ВАС ПОЯВИТСЯ ОФИЦИАЛЬНОЕ ОПРАВДАНИЕ, ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ДЕЛАТЬ.

Продвинутые ученые считают, что плоды, которые можно есть с кожцей, чистить нежелательно. Причина в том, что в кожуре овощей и фруктов есть ценные вещества. Прежде всего – два вида клетчатки, растворимая и нерастворимая. Растворимая способствует снижению уровня сахара и плохого холестерина в крови, а нерастворимая впитывает воду в кишечнике, предупреждает запоры и геморрой, создает чувство сытости. Оба вида чрезвычайно полезны для здоровья – помогают не набирать лишний вес, следить за кровяным давлением и сохранять гибкость сосудов. А вот в мякоти содержится только один вид клетчатки – растворимый. Очищая плоды от кожицы, мы лишаем себя второго вида. И не только поэтому овощи и фрукты рекомендуют есть с кожурой. У некоторых видов она ярче мякоти, а значит, в ней больше каротиноидов, флавоноидов и других антиоксидантов, которые так полезны для профилактики инфаркта, инсульта и рака.

Мы составили шпаргалку из полезных овощей и фруктов, которые станут еще полезнее, если вы приготовите их в кожуре. Конечно, важно упомянуть, что речь идет о продуктах с максимально натуральной родословной, выращенных без применения химии и совершенно точно не парниковым путем, а также вымытых до блеска щеткой под горячей водой.

КАБАЧОК, БАКЛАЖАН

Баклажаны не стоит чистить, если хотите сохранить уникальный фитонутриент под названием насунин – мощный антиоксидант, участвующий в образовании нервных волокон мозга, защищающий

клеточные мембраны от повреждений, а наш организм – от преждевременного старения. Лучше запекать плоды в кожуре. Шкурка кабачков богата цинком, элементом, который необходим для кожи и ногтей и поддерживает репродуктивные способности мужчин. А каротин в них снижает риск сердечных болезней и предохраняет от онкологических заболеваний.



КАРТОФЕЛЬ

Если взглянуть на картошку не с гастрономической, а с научной точки зрения, то ее кожура полезнее, чем сама картофелина. В результате исследований в очистках обнаружили 20 процентов питательных веществ (например, витамины группы В и микроэлементы), которые мы бы хотели обнаружить в пюре. Кожура картофеля снабжает организм клетчаткой, помогает быстрее реагировать за счет содержащегося в ней калия, фосфор держит в тонусе мышцы сердца, заряжает организм железом, цинком, фолиевой кислотой и витамином С. Правда, нужно оговориться: речь идет о качественной сортовой картошке, причем в сиреневой или розовой кожуре концентрация полезных веществ будет еще выше.

ОГУРЦЫ

В общем-то, мало кто чистит огурцы, если только у них не жесткая шкурка. Но теперь и ее удалять не будем! Иммуностимулирующие антиоксиданты и клетчатка, которая предотвращает запоры и поддерживает здоровье ЖКТ, содержатся именно в кожуре огурца. Она также богата магнием, фосфором, витаминами А и К.



МОРКОВЬ

Не уменьшайте ее пользу для организма – практически все антиоксиданты моркови сконцентрированы в кожуре или непосредственно под ней. Поэтому вспомните о щетке для мытья при подготовке корнеплода к трапезе. Его шкурка содержит полиацетилен – вещество, которое, как выяснили ученые, способно бороться с раковыми клетками. Кроме того, морковь обладает противовоспалительным и антибактериальным эффектом.

ЯБЛОКИ И ГРУШИ

Кожура их содержит пектин, помогающий избавиться от излишков «плохого» холестерина, и клетчатку, способствующую пищеварению (за счет стимуляции моторики кишечника) и хорошему обмену веществ. Также кожица яблок богата кверцетином, витамином С и тритерпеноидами – соединениями, способными защитить от рака.



ЦИТРУСОВЫЕ

Цедра улучшает пищеварение и ускоряет обмен веществ, богата полифенолами, витамином С, флавоноидами, снижающими риск ишемии и тромбозов, понижает уровень холестерина в крови и усиливает иммунитет. Понятно, что никто не станет есть сырой апельсиновую кожурку, но ведь можно добавлять кусочки цедры в йогурты, салаты, напитки. Вы же пьете чай с лимоном? А многие их вообще целыми грызут.



МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ

Они способны повернуть процесс старения вспять: пектин, который содержится в яблоках, способен омолодить организм.

Специалисты уверены, что ежедневное употребление яблок не только помогает защитить кожу от влияния свободных радикалов, но и предотвращает окислительные процессы, а это означает, что яблочки омолаживают организм. В них содержится огромное количество полифенолов и флавоноидов, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему и, что интереснее всего, способны продлить молодость.

Кроме того, недавно специалисты из Нью-Йорка доказали, что употребление одного яблока в день в сочетании с прочими фруктами и свежими овощами позволяет значительно уменьшить риск развития женских онкологических заболеваний.



ЧАЙ ОТ ЧИНГИСХАНА

У тех, кто принимает этот чай, нервы становятся стальными, а жизнь наполняется смыслом.

Основатель монгольской империи обладал удивительной энергией и силой, которую он проявлял на полях сражений. Ну и содержал внушительный по численности гарем... Длительные и утомительные переходы наряду с яростными битвами, конечно, изматывали воинов хана. Как же им удавалось сохранять силы и психологическое равновесие?

Оказывается, Чингисхан приказывал своей орде пить специальный чай, который помогал сохранять здоровье и внутреннее спокойствие. Этот чудесный напиток настаивался на травах.

Нужно взять равные части душицы, зверобоя и мяты, смешать. Затем 1 столовую ложку смеси залить литром кипятка и настаивать 15–20 минут. Пить не процеживая, оставляя заварку в посуде, пока не кончится вся жидкость.

Чай нужно пить регулярно. Употребляя его в течение всего холодного периода, к весне вы почувствуете, как окрепли нервы и энергично работает мозг.

СЪЕШЬ ЖУКА, СПАСИ ПЛАНЕТУ

Употребление в пищу насекомых вместо мяса позволит бороться с глобальным потеплением.

Замена половины мяса, потребляемого в мире, на продукцию из сверчков и личинок мучных жуков позволит на треть сократить размеры сельхозугодий и выбросы парниковых газов. И хотя нежелание людей питаться насекомыми может ограничить их потребление, даже небольшие изменения будут полезны. Их можно достичь, используя насекомых в качестве ингредиента полуфабрикатов.

Эксперименты по созданию такой продукции уже проводились в этом году в Финляндии, где разработали пищевые добавки из сверчков и мучных червей. Их структура и вкус вполне подходят для приготовления фрикаделек. Использованный метод сухого фракционирования позволяет производить из насекомых порошки с разными вкусами и разной грубостью помола. Конечный продукт содержит до 80 процентов белка. Даже небольшая добавка порошка из насекомых в пищу увеличивает содержание белка в ней в три раза.

