

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

№ 4 (1290), 2021 / 16 ФЕВРАЛЯ – 8 МАРТА

Гололёд

Что делать при травме?

с. 6 →

Мёрзнете?

Проверьте сосуды и щитовидку

с. 9 →

Как восстановить зрение после COVID-19

с. 5 →

Как добавить пользы прогулкам на свежем воздухе



Фото Legion-Media

Подпишитесь на «АиФ. Здоровье»



любим из трёх способов:

СПОСОБ 1

1. Отправьте СМС на номер 3116.
2. Следуйте инструкции по СМС.
3. Ждите звонка от сотрудника редакции для уточнения адреса доставки.

AIF/пробел/ 61
Подписка на 1 месяц
AIF/пробел/ 63
Подписка на 3 месяца
AIF/пробел/ 66
Подписка на 6 месяцев

Стоимость подписки: 1 месяц – 100 руб.

СПОСОБ 2

1. Отсканируйте QR-код.
2. Перейдите по ссылке на subscr.aif.ru
3. Выберите «АиФ. Здоровье» из списка изданий.
4. Оплатите подписку любым удобным способом.



СКАНИРУЙТЕ

СПОСОБ 3

Оформите подписку в ближайшем почтовом отделении.

Акционерное общество «Аргументы и факты». 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42. ОГРН 1027700459379.

Реклама 16+



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

ОТ РАКА

ДО ИМПОТЕНЦИИ

По данным Росстата, с 2009 по 2019 год число курильщиков в России снизилось с 39,4 до 27,3%, но по-прежнему курят 45% мужчин и 15% женщин.

По статистике, из 2500 смертей на 100 тыс. населения 500 были непосредственно связаны с табакокурением. Самая большая опасность, связанная с курением, — рак. Курение повышает риск не только рака органов бронхолегочной системы, но и многих других: желудка, кишечника, мочевого пузыря и т. д. С вредной привычкой ассоциированы также инсульт, катаракта, пневмония, артрит и эректильная дисфункция (23% которой обусловлено только пристрастием к табаку).



Комментирует врач-онколог, заместитель директора по лечебной работе НИИ клинической онкологии НМИЦ им. Блохина Константин Лактионов:

— Главный фактор риска рака лёгкого, от которого в стране каждые 10 минут умирает один человек, — табачный дым. Из 7000 веществ, которые выделяются при горении табака, как минимум 69 — канцерогены. Хотя сам никотин канцерогеном не является — это растительный алкалоид, вызывающий привыкание. Курение не только повышает риск рака, но и значительно снижает эффективность всех видов его лечения. Лучший выбор для пациента — полный отказ от курения или хотя бы переход на электронные системы нагревания табака.



Otoro Legion-Media

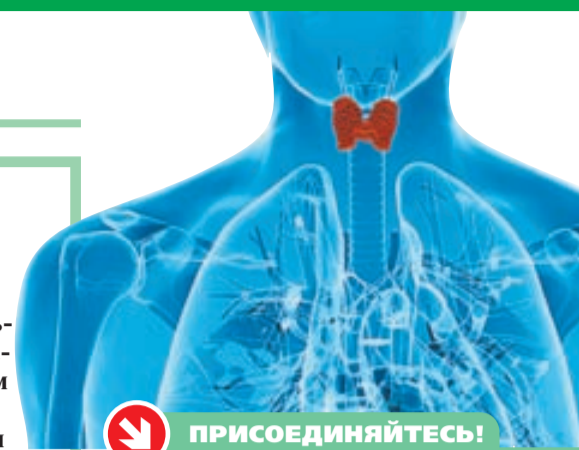
ИНТЕРЕСНО

КАК С ЦЕПИ

СОРВАЛСЯ!

Иногда причиной отвратительного поведения человека бывают не проблемы с воспитанием или дурной характер, а заболевания. Например, проблемы с щитовидной железой.

Часто при заболеваниях щитовидной железы человек без видимых причин начинает гораздо больше есть, страдать бессонницей, чрезмерно быстро утомляться, жаловаться на плохое настроение. Так бывает при сниженной функции щитовидной железы — гипотиреозе. А вот при тиреотоксикозе, когда гормонов щитовидной железы слишком много, больной может стать очень агрессивным, чрезмерно раздражительным, может вспылить и даже разрыдаться на пустом месте. Поэтому очень важно периодически сдавать анализы на гормоны щитовидной железы, ведь чем раньше начать лечение, тем оно эффективнее.



ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!

к группе газеты «АиФ. Здоровье» в социальных сетях:

ok.ru/aifhealth

vk.com/aif_health

facebook.com/aifhealth

Обменивайтесь опытом, общайтесь, задавайте вопросы экспертам газеты и журналистам и оперативно получайте ответы!



РЕКЛАМА 16+

Волна шумит, неся покой

После перенесённого инсульта хочется тишины и покоя. Переболевший ещё долго не будет никуда торопиться, ему не нужны гам и громкие звуки, противопоказаны резкие движения. Главное для него — реабилитация.

ИНСУЛЬТ относится к заболеваниям неврологическим. Первопричиной болезни называют ситуацию, когда к нервным клеткам

не поступают питательные вещества, и тогда случается кровоизлияние в мозг.

Причинами возникновения инсульта чаще всего бывают артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз. А «помогают» им неправильное питание, избыточный вес, алкоголизм, никотиновая зависимость, острые стрессы и многие другие факторы нездорового образа жизни. Особенно активно всё это начинает вредить организму человека после 45. У женщин чаще всего причиной инсульта становится

ожирение, у мужчин — болезненное пристрастие к алкоголю. Также риск развития инсульта повышен, если родственники в прошлом перенесли такую сосудистую катастрофу.

А после болезни наступает период реабилитации. И родственники, и сам больной, если он в состоянии адекватно воспринимать действительность, должны обязательно её соблюдать во избежание рецидива.

Реабилитация возможна как в стационаре, так и амбулаторно. Одна из рекомендуемых тихих пристаней для восстановления после инсульта — морское побережье. Море оказывает на человека

благоприятное воздействие — умиротворяет и лечит нервную систему. Специалисты утверждают, что море лечит и душу, и тело, ведь не зря на побережье обычно находится целая сеть санаториев.

Конечно, возможность поездки необходимо обсудить с лечащим врачом, т. к. перемещение на дальние расстояния после перенесённого инсульта показано не всем.

Пребывание на море — это необязательно летняя жара. Прогулки по берегу полезны в любое время года. Шум мерно накатывающей волны и морской простор перед глазами благотворно влияют на состояние нервной системы. Кроме того, морской

воздух, а также солнышко в умеренных дозах тоже целебны. Можно и плавать — с разрешения врача, конечно. Если реабилитация проходит летом, то лучше утром или вечером.

Море — очень важное и полезное дополнение к основному реабилитационному курсу, то есть к тем препаратам, которые могут способствовать нормализации артериального давления, работы сердца, оказывать профилактическое действие для рецидива инсульта — предотвращать нарушение мозгового кровообращения, тромбоэмболию и тромбоз глубоких вен.

Ольга ЗАХАРОВА



Тромбо АСС® — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!

Заботливая профилактика:

- Инсульта
- Инфаркта
- Тромбоза



Рег. уд.: П №013722/01



Производитель: «ГЛ. Фарма ГмбХ», Австрия
Держатель Рег. уд.: ООО «Бауш Хелс»; Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5.
Тел./факс: +7 495 510 28 79, www.bauschhealth.com

BAUSCH Health

RUS-GPS-THR-NON-07-2020-1724-updated

ОБЕРЕГАЕТ ВАС ОТ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА

БОЛЕЕ
20
ЛЕТ

ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ «ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ 2018» В НОМИНАЦИИ «ПРЕПАРАТ ВЫБОРА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНСУЛЬТА И ИНФАРКТА»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА

Кардиохирург Алексей Фёдоров:

«Если сердце не беспокоит – ещё не значит, что оно здорово»

Сердечно-сосудистые заболевания – одни из самых распространённых и опасных. Именно они – главная причина смертности людей. Как защитить свою сердечно-сосудистую систему, а значит, и саму жизнь?



Н. Н. Бурденко МО РФ, кандидат медицинских наук Алексей Фёдоров.

Что ему не по сердцу?

? *Наш «мотор» работает без сна и отдыха. Как мы можем позаботиться о нём?*

– Сердце – наш внутренний барометр. Поэтому всё, что вредно для организма в целом, опасно и для него. Первое – это все токсические вещества, попадающие внутрь, например табачные смолы, избыточные дозы алкоголя, промышленные выбросы и прочее. Второй момент – питание. Поскольку одна из главных причин болезней сердца – атеросклероз, в основе которого лежат нарушения обмена липидов, надо исключить переизбыток и сократить потребление продуктов, богатых холестерином и искусственными добавками. Такая пища нарушает работу печени, приводя к жировому гепатозу. А поскольку

холестерин синтезируется именно в печени, нарушения её работы приводят к гиперхолестеринемии и атеросклерозу. Наконец, для сердца очень вреден хронический стресс – как физический, связанный с недосыпом, работой на износ, так и психологический, вызванный систематическими нервными нагрузками.

? *Что для сердца опаснее – плохая наследственность или нездоровый образ жизни?*

– Конечно, наследственность – фактор номер один. Зачастую сердце довольно долго остаётся здоровым у людей, равнодушных к ЗОЖ, если при этом у них всё в порядке с генетикой. И наоборот. Поэтому, если в семье были случаи ранних инфарктов, обязательно надо обследовать сердце как можно раньше.

Чтоб «жаба» не задавила

? *Известно много мифов о сердце. Какой из них, на ваш взгляд, самый вредный?*

– Думаю, это миф о том, что, если сердце не беспокоит, значит, оно здорово. А это не всегда так. Например, при безболевой ишемии, которая наиболее характерна для людей с сахарным диабетом, человек может годами носить в сосудах сердца бляшки, угрожающие инфарктом. При этом он может даже не иметь predisposing факторов вроде лишнего веса и гиподинамии. Кстати, профессиональный спорт с высокими нагрузками для сердца тоже опасен, поэтому спортсменам жизненно важно регулярно проходить комплекс обследований.

? *Вы сказали, что ишемическая болезнь сердца часто протекает скрытно. Но ведь могут быть и симптомы. Какой встречается чаще?*

– Стенокардия («грудная жаба»). Она выражается в виде давящей или сжимающей боли за грудиной. Она также может отдавать в руку, пространство между лопаток, челюсть или даже имитировать боли в желудке. При этом отличить стенокардию от других видов боли довольно просто. Этот симптом возникает только после физической или эмоциональной нагрузки. Обычные обезболивающие не действуют, снять приступ помогает лишь нитроглицерин.

Людам с впервые возникшей стенокардией необходимо как можно раньше исследовать сосуды сердца.

Людам с впервые возникшей стенокардией необходимо как можно раньше (в первые дни) сделать коронарографию (исследование сосудов сердца, которое точно покажет наличие бляшек). Для людей моложе 50 лет альтернативой может служить МСКТ-коронарография. Это исследование не требует

пункции сосудов и введения катетера в артерию сердца и при низкой лучевой нагрузке позволяет буквально за полчаса обследовать сосуды сердца. Но после 50 лет МСКТ уже неинформативна из-за возрастных изменений сосудистой стенки.

? *Как человеку, не имеющему тревожных симптомов, удостовериться, что его сердце в порядке?*

– Ему надо сдать кровь на липидный профиль, сделать ЭКГ и УЗИ сердца (эхокардиографию). Это основные исследования, помогающие исключить проблемы с сердцем.

? *При высоком холестерине придётся пожизненно принимать статины?*

– Сам по себе повышенный холестерин ещё не является показанием для лекарственной терапии, поскольку для развития атеросклероза помимо этого нужны ещё проблемы с внутренней стенкой сосуда (интимой), готовой этот холестерин принимать. Ведь если сосуды крепкие и здоровые, даже повышенный холестерин им не страшен. А ослабляют сосудистую стенку чаще всего заболевания, при которых возникает хроническое воспаление (например, сахарный диабет и артериальная гипертензия, которая действует на сосуды как коррозия на металл).

Если холестерин повышен, необходимо оценить состояние сосудов. Основным методом для этого – УЗДГ сонных артерий. Если сосудистая стенка изменена или есть бляшки, закрывающие просвет сосуда на 10–15%, значит, уже развивается атеросклероз. Можно ещё сделать нагрузочный тест (ЭКГ снимается не в покое, а во время ходьбы по беговой дорожке или езды на велотренажёре), чтобы посмотреть, нет ли ишемии миокарда. И только после обследования можно планировать терапию. Начинать лечение статинами раньше времени так же плохо, как и сделать это с опозданием. Принимать их надо вовремя и по показаниям.

? *Что делать людям, перенёвшим инфаркт, чтобы катастрофа не повторилась?*

– Во-первых, пройти коронарографию, если до этого она не была проведена. Это поможет узнать, как обстоит дело не в одном пострадавшем сосуде сердца, но и во всех остальных. По результатам исследования будет ясно, что делать дальше: продолжать лечиться консервативно или делать операцию (стентирование сосудов при небольших поражениях и аортокоронарное шунтирование, если бляшек много). Но в обязательном порядке всем пациентам после инфаркта надо регулярно принимать антиагреганты, которые разжижают кровь, и в ряде случаев антикоагулянты и другие препараты. Кстати, известно, что те сердечники, которые до заболевания принимали препараты для профилактики тромбообразования, смогли легче перенести COVID-19. Ведь эти же препараты сегодня являются базовыми и при лечении коронавирусной инфекции.

КСТАТИ

Доказано, что 1 бокал в день сухого красного вина, богатого антиоксидантами, помогает поддерживать сердце здоровым. Недаром в средиземноморских странах, где принято пить вино за трапезой, продолжительность жизни одна из самых высоких в Европе. Не меньшее влияние оказывает и средиземноморский рацион (макаронизированные сорта пшеницы, бобовые, цельнозерновой хлеб, рыба, богатая омега-3 ПНЖК, оливковое масло, свежая зелень, овощи и фрукты).



Важная вакцина

Отвечаем на вопросы о прививке от коронавируса, заданные читателями



Фото РИА Новости

От читателей мы получаем большое количество вопросов о прививке от коронавируса. Продолжаем на них отвечать.



Наш эксперт — директор Института медицинской паразитологии, тропических и трансмиссивных заболеваний имени Е. И. Марциновского Сеченовского университета Минздрава России, вирусолог Александр Лукашев.

Заразен ли человек, только что сделавший прививку?

— Это совершенно исключено. Такая опасность могла бы быть, только если бы использовалась живая вакцина, то есть содержащая сам вирус. А во всех зарегистрированных вакцинах живого вируса нет, есть лишь его фрагменты. И хотя иммунная система воспринимает факт прививки как встречу с вирусом, заболеть по-настоящему после неё невозможно. И стать заразным тоже.

Почему вакцинация проводится не в один этап, как прививка от гриппа, а в два?

— Большая часть вакцин с первого раза даёт ограниченную эффективность. Поэтому, чтобы иммунная система научилась быстрее и сильнее реагировать на патоген, требуется несколько введений. Что касается гриппа, просто нет времени вводить прививку в два этапа, ведь этот вирус ежегодно обновляется.

Почему не стоит откладывать прививку?

— Привиться важно максимально быстро, особенно потому, что сейчас в мире активно распространяются гораздо более заразные штаммы COVID-19, в частности британский и южноафриканский. Сейчас идёт гонка на время между нашей вакцинальной кампанией и распространением этих штаммов. Пока у России есть форас по сравнению с другими странами — примерно 2–3 месяца.

Как готовиться к прививке? И какие правила соблюдать после первого этапа?

— На сегодня нет убедительных данных о влиянии каких-то внешних данных на эффективность вакцинации. Но чтобы прививка была максимально успешной, крайне желательно за несколько дней до и после прививки избегать любых физических и психических стрессов, которые снижают иммунную защиту. В частности, надо воздержаться от употребления алкоголя, купания в проруби, посещения бани и т. д.

Также очень важно как до, так и после первого этапа вакцинации продолжать соблюдать все противоэпидемические меры, поскольку в течение 3 недель защита ещё не сформирована. Второй этап вакцинации проводится именно через 3 недели неслучайно, ведь как раз на 21-й день в организме возникает пик иммунного ответа. И в этот момент эффективность проведения второй прививки будет максимальна.

Можно ли людям с хроническими заболеваниями?

— Прививки не делают во время любого острого заболевания или при обострении хронических патологий, а также их запрещено проводить людям, страдающим иммунодефицитами

или принимающим лекарства, снижающие иммунитет (противоопухолевые препараты, например).

Нужно ли сдавать анализ на COVID-19 перед прививкой?

— Это необязательно. Даже если привиться во время скрытого течения коронавирусной инфекции, ничего страшного не будет. Но если на момент прививки у человека есть явные признаки ОРВИ, то иммунный ответ будет непредсказуемым, то есть прививка может подействовать слабо. Поэтому в день вакцинации обязательным является общий осмотр врача и измерение температуры тела. В случае если температура превышает 37°C, вакцинацию не проводят.

Недомогание после прививки — это нормально?

— После прививки очень часто встречаются слабость, головная боль, ощущение ломоты в теле, заметная болезненность в месте введения вакцины, а также повышение температуры (иногда — небольшое, иногда — значительное, вплоть до 38–39°C). Если высокая температура держится не дольше 1–2 дней, а место укола болит не дольше 3 дней — это норма, но если эти симптомы продолжают держаться дольше — надо обратиться к врачу. До этого срока при повышении температуры после вакцинации можно прибегнуть к приёму, например, парацетамола,

а при выраженной местной реакции можно принять антигистаминные препараты.

Нужно ли делать тест на антитела после прививки?

— Что касается количества антител, то важно понимать, что от этого показателя уровень защиты напрямую не зависит. Практика доказала, что болеть (хотя и в лёгкой форме) могут люди даже с высоким титром антител в крови, в то же самое время и при полном их отсутствии человек может быть прекрасно защищён, если у него образовался надёжный клеточный и гуморальный иммунитет (так называемые клетки памяти). Поэтому нет смысла после вакцинации то и дело бегать сдавать кровь на антитела, проверяя, насколько поднялся их уровень. Эта информация ни о чём не скажет, особенно если результаты анализов были получены из разных лабораторий.

Сколько людей в России надо привить, чтобы ощутить эффект от вакцинации?

— Минздравом и правительством поставлена цель привить 60% взрослого населения. Ощутимого эффекта следует ожидать, когда будут привиты не менее 20–30 млн человек. В процентах это от 10 до 20% населения.

Елена НЕЧАЕНКО

ФОСФОНЦИАЛЕ®

Липоид С 100 – 200 мг + экстракт плодов расторопши пятнистой 70 мг*

ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ



- Двойная защита печени*
- Уникальная комбинация активных веществ, усиливающих действие друг друга**
- Качество, соответствующее европейским стандартам
- Доступная цена***

www.fosfoncialle.ru

КАНОНФАРМА
ПРОДЖИН
www.canonpharma.ru

* Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Фосфонциале РУ ЛСР - 006426/08
** Алкогольная болезнь печени: пути лечения. // ЭФ. Гастроэнтерология, 2012. № 3. С. 64–68.
*** По данным www.intelhealth.com, руб., МАТ 06, 2020 цена Фосфонциале на 30-50% меньше, чем покупка эквивалентных фосфолипидов + препарат расторопши.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Сегодня всё чаще говорят, что коронавирус способен заметно снизить зрение. Как влияет новая инфекция на глаза?



Наш эксперт — заведующая отделением офтальмологии ФГБУ НМИЦО ФМБА России, кандидат медицинских наук Ника Тахчиди.

Осторожно: воспаление!

Самое частое проявление новой коронавирусной инфекции, связанное со зрением, — это вирусный конъюнктивит. COVID-19 поражает слизистую оболочку глаз. При этом у человека могут проявиться и несколько симптомов сразу:

- покраснение глаз;
- светобоязнь;
- слезотечение;
- ощущение «песка» в глазах;
- рези в глазах;
- припухлость век;
- выделения из глаз.

К счастью, вирусный конъюнктивит хорошо лечится местными средствами — справиться с ним помогут противовирусные капли. При этом самостоятельно браться за лечение вирусного конъюнктивита не стоит, лучше обратиться к специалисту, который

Точка зрения

Как коронавирус влияет на глаза

подберёт препараты и дозировки, а также сможет проконтролировать ход лечения. Дело в том, что существует несколько разновидностей конъюнктивита — вирусный, бактериальный, аллергический. Все они лечатся по-разному, поэтому, прежде чем покупать капли, необходимо установить точный диагноз.

Сосуды в зоне риска

Впрочем, вирусный конъюнктивит — не самое грозное осложнение COVID-19.

Коронавирус поражает эндотелиальный (внутренний) слой кровеносных сосудов, и это становится причиной нарушения микроциркуляции крови в органах с последующим нарушением их работы. При исследовании гистологического материала сосудов оказалось, что у больных COVID-19 стенки кровеносных сосудов имели признаки воспаления. Также у многих



Фото Legion-Media

больных отмечалось повышенное тромбообразование. Таким образом, коронавирус может поражать сосуды глаза, вызывая повреждения сетчатки.

Этот процесс протекает безболезненно, из-за чего пациенты далеко не всегда своевременно могут заметить поражение. Поэтому тем, кто перенёс коронавирусную инфекцию, стоит пройти профилактический осмотр у офтальмолога. Чаще всего воспаление сосудов

глаза проявляется в виде помутнений в стекловидном теле, изменений на сетчатке. Офтальмолог проводит осмотр глазного дна, оптическую когерентную томографию (ОКТ) сетчатки — это позволяет оценить повреждения в полном объёме. Далее начинается терапия — как правило, медикаментозная.

Если говорить про тромбозы вен и артерий сетчатки, то их можно распознать по снижению зрения, изменению поля зрения. Для постановки диагноза необходимы осмотр офтальмолога линзой Гольдмана, ОКТ сетчатки и коагулограмма. Лечение в таком случае подбирают сочетанное (речь идёт о соединении медикаментов и лазерной терапии).

Как защититься?

Теорий насчёт того, как именно коронавирус попадает в органы зрения, несколько. И все они пока не до конца изучены. Большинство учёных придерживаются мнения, что вирус поражает глаза в результате прямого попадания на конъюнктиву. Кроме того, COVID-19 может поражать глаза вследствие миграции через носослезный проток во время инфекции верхних дыхательных путей.

Поэтому, чтобы защитить глаза, необходимо соблюдать простые правила гигиены: мыть руки, не тереть глаза, не трогать лицо.

Анна ШАТОХИНА

Зрение

В молодости обычно кажется, что здоровье — это навсегда. Глаза всё видят, сердце исправно стучит, желудок никак не даёт о себе знать. Но возраст берёт своё, и мы начинаем жалеть о том, что к своему здоровью относились не очень внимательно.

НИКТО не хочет видеть наш прекрасный мир словно в старом зеркале — потускневшим и нечётким. Яркие, сочные краски приятны и радуют глаз и после 50, и после 70. Мир остаётся таким для тех, кто стареть не торопится и с молодых ногтей печётся о здоровье, в том числе глаз.

Как быть зорким в любом возрасте

Сегодня много бабушек и дедушек, на старичков совсем не похожих, — в них побеждает жажда жизни, причём жизни полноценной. Они занимаются спортом, регулярно гуляют на свежем воздухе, не склонны к вредным привычкам, следят за своим рационом питания и дополняют его необходимыми биодобавками. Они с удовольствием занимаются с внуками — приучают их к режиму дня, прогулкам, ходят с ними в музеи и театры, посещают активные занятия в парках, берут с собой в загородные путешествия.

И тем не менее естественные признаки старения дают о себе знать даже самым активным: возрастные изменения в сетчатке глаза, структуре хрусталика, нарушении кровообращения, проблемы с глазным давлением. Естественные процессы, конечно, не остановить, но при желании их можно значительно замедлить. Хорошо помогает гимнастика для глаз — простые и всем известные упражнения, но выполнять их нужно несколько раз в день.

Кроме того, многим уже известно о каротиноидах — лютеине и зеаксанине. Они

помогают защитить фоторецепторы, разрушающиеся под действием солнечного света и окислительного стресса (или попросту — воздействия плохой экологии и стрессов). В сетчатку глаза эти вещества поступают с продуктами питания, а синтезируются в зелёных частях растений. Особенно богаты ими шпинат, а также плоды, имеющие оранжевую окраску, — морковь, помидоры, сладкий перец, шиповник, яблоки.

Однако для поддержания зрения в хорошей форме зелени, фруктов, ягод и овощей

нужны килограммы. Например, чтобы получить близкое к необходимому суточным нормам количество лютеина, витаминов С, Е, цинка, нужно съесть 2,3 кг моркови, 2 кг яблок, 5,8 кг грецких орехов, 1 кг красного перца.

Понятно, что ежедневно употреблять столько невозможно. Но выход есть: к правильному, здоровому питанию можно добавить БАД, содержащую эти компоненты, и таким образом «добрать» нужное количество полезных веществ. Естественно, предварительно следует посоветоваться с врачом.

Ольга ЗАХАРОВА

BAUSCH Health



Окувайт®
Форте
СИЛЬНЕЕ
ВРЕМЕНИ



Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов продукта, беременность, кормление грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Полную информацию Вы можете получить в ООО «Бауш Хелс»: Россия, 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр.5. Тел.: +7 (495) 510 28 79; bauschhealth.ru

ДС №МГ RU.001.14109 от 14.05.2020
СТР № RU.77.99.88.003.R.000500.02.20 от 20.02.2020 г.
RUS-OPH-OCU-OCU-01-2021-2801
РЕКЛАМА

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



Во время температурных качелей, когда после оттепели резко холодает, возрастает риск травм. Впрочем, ушибы и переломы можно получить не только в быту, но и при занятии зимними видами спорта. Как уберечься?



Наш эксперт — врач травматолог-ортопед, заведующий отделением хирургии кисти и реконструктивной микрохирургии Максим Саутин.

НЕУДАЧНО упасть, поскользнувшись, может любой. Но риск тяжёлых переломов выше у пожилых людей. Ведь степень травм часто зависит от состояния костной ткани. При выраженном остеопорозе кость ломается, как стекло, с образованием большого числа «осколков». Поэтому людям в возрасте в гололёд надо быть особенно осторожными. Опасность грозит и молодым, но малоподвижным гражданам, ведь недостаток движения приводит к дегенеративным изменениям в суставах и связках, что повышает риск вывихов и разрывов связок.

Несладкие «ватрушки»

Зима — раздолье для многих видов активности на свежем воздухе: лыжи, сноуборд, коньки, горки... А огромное количество разнообразной экипировки делает зимний спорт более комфортным и безопасным. Есть одежда, отводящая влагу и обеспечивающая тепло, и обувь, лёгкая, но при этом создающая оптимальный контакт с поверхностью.

Однако, если неправильно выбрать экипировку или переоценить свои физические возможности, не владеть техникой и не соблюдать правил безопасности, недалеко до травм. Например, в этом году было очень много тяжёлых (и даже трагических) случаев в связи с катанием на тюбингах («ватрушках»). Этот аксессуар травматологи не одобряют — им практически невозможно управлять, да и зафиксироваться в нём нельзя. И если кататься с крутых высоких гор и по опасным трассам, можно докатиться до большой беды. Уж лучше делать это по старинке — на санках или на пятой точке.

К катанию на коньках и лыжах ортопеды относятся лояльнее, хотя и эти виды активности могут потенциально привести к травме. Например, при катании на коньках люди чаще всего падают с опорой на руку и повреждают кости или связки верхней конечности. Травмы эти часто достаточно серьёзные, хотя и скрытые — дают о себе знать не сразу, а спустя какое-то время.

Лыжи более безопасны. Хотя, если это горные лыжи, высок риск падения, при котором основная нагрузка приходится на коленный сустав. Также часто повреждаются связки — это

Скользкая тема

Защищаемся от зимних травм



Фото Legion-Media

Врачам часто приходится сталкиваться с пропущенными, застарелыми повреждениями, лечить которые значительно сложнее, чем свежие.

качественную диагностику, что позволит назначить корректное лечение. Желательно это сделать как можно раньше после травмы.

Если несчастный случай произошёл вдали от города и нет возможности быстро добраться до медицинского учреждения, важно помнить про правила иммобилизации. Рекомендуется зафиксировать конечность подручными средствами и приложить холод к области повреждения.

Пакет со льдом не должен контактировать с кожей, его можно накладывать только через ткань. А затем надо вызвать скорую помощь или отвезти пациента в больницу.

Переломный момент

При выраженной деформации конечности не исключены трав-

мы костей. В этом случае врач может предложить экстренную операцию по стабилизации перелома. Перед проведением анестезии пациент не должен принимать пищу в течение 6–8 часов, воду в течение 4–6 часов. Поэтому пострадавшему после травмы до осмотра врача на всякий случай не надо давать ничего есть и пить.

Не следует бояться операции! Развитие хирургии и появление новых методов, в частности малоинвазивных хирургических техник, привело к тому, что травматология стала отказываться от консервативных методов лечения в пользу хирургического лечения. Чем раньше пациент получит возможность ходить самостоятельно, снимет с руки гипс или освободит хотя бы пальцы для работы за компьютером, тем раньше он вернётся в общество. Поэтому хирургическое лечение переломов выгоднее, а также легче и комфортнее для пациента как физически, так и психологически.

Если раньше для операции, например на мениске (маленьком образовании внутри коленного сустава), или для операции на передней крестообразной связке (также в колене) требовались большие разрезы и сложное восстановление в течение нескольких месяцев, то сейчас достаточно сделать 2–4 небольших отверстия и через 1,5 часа операция будет выполнена. Раньше перелом костей ноги лечился месяцами, а сегодня после проведения стабилизации перелома в ряде случаев пациент может наступать на ногу уже на следующий день. Особенно важно это для возрастных пациентов, для которых отсутствие движений означает обострение хронических заболеваний. Те же принципы справедливы и в отношении рук. В арсенале хирургов — современные фиксаторы и малотравматичные способы лечения, в том числе эндоскопические методы восстановления структур плечевого и локтевого суставов и даже суставов кисти.

Елена ГЛАДКОВА

ПРАВИЛА ГОЛОЛЁДА

Чтобы снизить риск падений зимой:

Не спешите и не семените. Равновесие легче потерять, двигаясь быстро, поэтому не торопитесь. Делайте широкие шаги. И выньте руки из карманов, они помогут удержать равновесие.



Обходите подъёмы и спуски. Умный в гору не пойдёт. Но если иного пути нет, поднимайтесь на горку правильно: встаньте боком и приставными мелкими шагами двигайтесь вверх, ставя стопы перпендикулярно. Вниз спускайтесь так же.



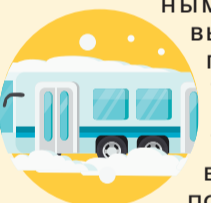
Вставляйте на ступени, подножку транспорта только полной стопой.

Это увеличивает контакт с поверхностью и препятствует соскальзыванию ноги. А так как ступеньки — самые опасные места на зимней улице, крепко держитесь за поручни.



Особое внимание сохраняйте, выходя из помещения.

Наиболее аккуратными будьте при выходе из транспорта на тротуар, а из дома — на крыльцо. Тёплая подошва создаёт дополнительную водную прослойку при контакте с поверхностью, и в первые минуты нахождения на улице риск скольжения выше.



Будьте «подкованы».

Носите нескользкую обувь с протектором, а в гололедицу надевайте на ботинки ещё и «ледоходы» — специальные антигололёдные резиновые накладки с шипами. Эти недорогие приспособления легко снимаются и надеваются, надёжно защищая от падения.



Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ

случается при неверно отрегулированных креплениях, когда зафиксированная к неотстегнувшейся лыже голень делает круговой поворот вокруг своей оси.

Беговые лыжи не столь травматичны, но при падении лыжная палка может привести к резкому отведению большого пальца и повреждению важных связок. Такая травма так и называется — «палец лыжника».

Всеобщая иммобилизация

Но не всегда удаётся вовремя «подстелить соломку». В этом случае важно действовать быстро и правильно.

Самое опасное в любой травме — недооценить её последствия.

Если боль сохраняется, не ленись обратиться к врачу. При травме ноги — к травматологу, а при травме руки — к специалисту в области хирургии кисти. Врачам часто приходится сталкиваться с пропущенными, застарелыми повреждениями, лечить которые значительно сложнее, чем свежие. Не стоит думать, что, если боли прошли за пару дней, проблема разрешилась сама собой. Некоторые травмы, особенно переломы мелких костей запястья, могут дать о себе знать через несколько месяцев и даже лет. Поэтому при получении повреждения надо обязательно пройти обследование и выяснить причину боли, проводя

Прыщи под маской

Как избежать проблем с кожей во время пандемии?

Зимой стали чаще возникать проблемы с кожей из-за масок. Можно ли избежать таких повреждений кожи?

НЕОЛОГИЗМ «маскне» порождён пандемией, он образован от слов «маска» и «акне» (воспаление волосяных фолликулов, в просторечии — угри). Локализация маскне понятна: область лица, закрытая маской. У людей, предрасположенных к его возникновению, а это не только подростки, при частом пользовании маской оно возникает легче. На эту и некоторые другие проблемы на днях обратили внимание дерматологи. Значит ли это, что маски опасны и от них надо отказаться? Ничуть. По мнению врачей, правильное ношение маски и её своевременная замена не вредят коже. А сами проблемы, к которым относятся акне, шелушение, сухость кожи и зуд, несопоставимы по серьёзности с COVID-19.

Тем более что разработаны правила, которые помогают избежать таких осложнений, связанных с маской. Наиболее детально и конкретно они изложены в рекомендациях Американской академии Дерматологической ассоциации (American Academy of Dermatology Association). Мы знакомим вас с 9 главными правилами, которые позволят не допустить проблем с кожей даже тем, кто к ним предрасположен.

ПРАВИЛО Ежедневно очищайте и увлажняйте лицо

Умывая лицо, используйте мягкое очищающее средство без отдушек. При сухой коже увлажняющий крем создаёт защитный слой, уменьшающий сухость. Наносите такой крем сразу после умывания. Лучше всего, если увлажняющий крем содержит один из следующих ингредиентов: керамида, гиалуроновая кислота, диметикон.

Лучше использовать ухаживающую косметику именно для вашего типа кожи:

- Для жирной кожи — увлажняющий гель.
- Для нормальной или комбинированной кожи — лосьон.
- Для сухой или очень сухой кожи — крем.
- Если у вас есть прыщи или склонность к высыпаниям, вы можете использовать увлажняющий гель.

Наносите увлажняющее средство до и после ношения маски.

ПРАВИЛО Защищайте губы, используя вазелин

Чтобы предотвратить трещины на губах, смазывайте их вазелином:

- после умывания лица;
- перед тем как надеть маску;
- перед сном.

Чтобы предотвратить высыпания на коже вокруг рта, старайтесь наносить вазелин только на губы.

ПРАВИЛО Откажитесь от макияжа при ношении маски

Макияж под маской с большей вероятностью приведёт к закупорке пор и появлению угрей. Если макияж необходим, пользуйтесь только косметикой с пометкой: «некомедогенная» или «не закупоривает поры».

ПРАВИЛО Не пробуйте новые средства по уходу за кожей, которые могут вызвать раздражение

Ношение маски может сделать вашу кожу более чувствительной. Особенно избегайте агрессивных средств, таких как химический пилинг, эксфолианты или ретиноиды.

Если вы лечитесь ретиноидами (или ретинолом), применяйте их перед сном и не увеличивайте дозу.

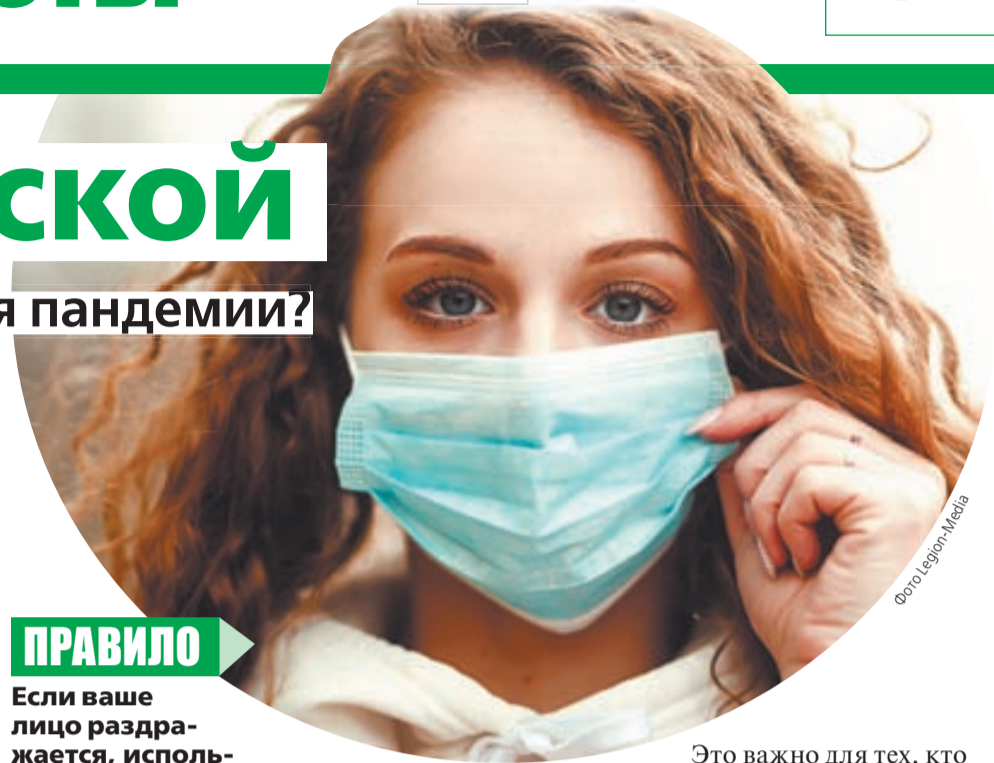


фото Legion-Media

ПРАВИЛО Если ваше лицо раздражается, используйте меньше некоторых средств по уходу за кожей

Некоторые средства, которыми вы, возможно, без проблем пользовались раньше, могут вызвать раздражение при ношении маски. В первую очередь это относится к средствам с салициловой кислотой, к ретиноидам и средствам для ухода после бритья. Их использование лучше сократить или вообще отказаться от них.

ПРАВИЛО Носите подходящую маску

Вот признаки идеальной маски для людей с проблемной кожей:

- Плотное прилегание маски к носу, к коже по бокам и под подбородком. При этом она должна быть удобной.
- Маска должна иметь минимум два слоя ткани.
- Ткань маски должна быть мягкой, натуральной и дышащей. Лучше всего, чтобы внутренний слой, прилегающий к коже, был из хлопка.

Если маска кажется слишком тугой или трётся о кожу лица, она может вызвать раздражение. Избегайте контакта синтетических тканей с кожей лица — они чаще вызывают раздражение кожи и высыпания.

ПРАВИЛО Делайте 15-минутный перерыв в ношении маски каждые 4 часа

Это важно для тех, кто вынужден носить маску очень долго. Например, для медиков. Но снимать маску нужно только в безопасной обстановке:

- На открытом воздухе, когда вы можете находиться на расстоянии не менее 1,8 м от людей.
- В своей машине, когда вы одни.
- Дома.

ПРАВИЛО Тканевую маску нужно стирать

Лучше делать это после каждого использования. Так удаляются жир и клетки кожи, которые скапливаются внутри маски: они могут вызывать проблемы. Стирать маску можно в стиральной машине или вручную, но при этом обязательно:

- Следовать инструкциям по стирке, указанным на маске.
- Стирать маску в горячей воде, если в инструкции не указано иное.
- Для стирки использовать гипоаллергенное средство без отдушек.

ПРАВИЛО Продолжайте лечение, назначенное вашим дерматологом

Это нужно, если у вас есть какое-то заболевание кожи. Особенно важно продолжать лечение при акне (угри) и розацеа (розовые угри).

Александр МЕЛЬНИКОВ

ПОЧЕМУ ЗИМОЙ ПАЧКАЮТСЯ ВОЛОСЫ?

? Зимой волосы становятся жирными, быстро пачкаются. Почему? Как справиться с этой неприятностью?

Алла, Подольск



▲ Отвечает парикмахер, топ-колорист Анна Пинес:

— Основная функция кожи головы — защитная, но с наступлением холодов она несколько меняется. Причина кроется в уменьшении влажности воздуха в помещениях из-за начала отопительного сезона. Кожа стремится терять как можно меньше влаги, что приводит к избыточной работе сальных желёз. Внешне это проявляется в более быстром загрязнении прикорневой зоны.

На самом деле сами по себе волосы не могут быть жирными, их состояние

определяется состоянием кожи головы, которое, в свою очередь, зависит от секретов двух типов желёз: сальных и потовых. Первые синтезируют сальный секрет, вторые, соответственно, — пот. Они влияют на образование гидролипидной мантии (плёнки), защищающей кожу от внешних негативных воздействий и сохраняющей её естественную микрофлору.

Что происходит из-за сухого воздуха во время отопительного сезона? Сухость

кожи повышается, организм стремится исправить ситуацию и стимулирует выработку сального секрета, дабы не допустить избыточного испарения влаги. Следствие — жирные волосы, быстрая потеря объёма и формы укладки, изменение естественного баланса кожи головы. Появляются зуд, раздражение, возможна перхоть. В итоге вы можете столкнуться с выпадением волос, их истончением и нарушением нормального роста.

Чтобы волосы не салились раньше времени, необходимо прятать кончики, чтобы они

не находились на открытом воздухе: под палантин, платок, воротник, капюшон. Также стоит носить головной убор. Замерзание кожи головы приводит к сужению сосудов, нарушению кровотока к волосным фолликулам, ухудшается и нарушается рост волос, происходит истончение волосков.

Чтобы поддерживать здоровье волосных луковиц и при этом сохранять укладку, объём, отдавайте предпочтение тёплым платкам, палантинам, капюшонам, которые хорошо прилегают к голове, но не заламывают волосы.



Смертельный отёк Как защититься от анафилактического шока?



Foto Legion-Media

Аллергия – это пустяк и от неё не умирают? Вот уж неправда! Именно аллергия – главная причина развития угрожающего жизни состояния под названием «отёк Квинке». А ведь есть и другие, ещё более опасные формы ангиоотёков. Как обезопасить себя и близких от угрозы?



Наш эксперт – **руководитель отделения иммунопатологии «Институт иммунологии»**

Федерального медико-биологического агентства России, доктор медицинских наук, профессор Татьяна Латышева.

Два кусочка колбаски

Всем известны леденящие душу истории о том, как люди с пищевой аллергией (допустим, на арахис) погибли из-за одного поцелуя. Просто те, с кем они целовались, незадолго до того ели орешки. Вместе со слюной аллерген попал в организм и вызвал острую аллергическую реакцию, повлёкшую отёк гортани и смерть от удушья. Похожие истории рассказывают и про гибель пациентов в кресле стоматологов или на операционном столе из-за такой же реакции на наркоз. Это явление называется «отёк Квинке» (или анафилактический шок).

Развитие аллергического ангиоотёка (локального отёка кожи, подкожной клетчатки и слизистых оболочек) может спровоцировать употребление ряда препаратов и продуктов. Среди потенциально опасной пищи – еда, содержащая консерванты, кофеин, а также грибы, яйца, шоколад

и цитрусовые. Среди лекарств такую реакцию вызывают не только препараты, используемые для наркоза (например, лидокаин), но и широко используемые нестероидные противовоспалительные средства, обладающие обезболивающим и жаропонижающим эффектом.

Но не только лекарства и пища могут привести к развитию отёка гортани. Хорошо известны случаи возникновения аллергии на яд перепончатокрылых (ос или пчёл). А вот предметы домашней химии и косметики ангиоотёков, к счастью, чаще всего не вызывают, хотя на любом косметическом препарате (в частности, краске для волос и кремах) есть указание провести предварительную пробу, нанеся небольшое количество средства на сгиб локтя. И лучше этим указаниям следовать, особенно если раньше хоть раз на что-нибудь возникал отёк Квинке.

В скорую без промедления!

Отёк, вызванный аллергеном, может быть красным, зудящим, а может протекать с абсолютно неизменной поверхностью. К счастью, для стандартной крапивницы отёки внутренних органов не очень характерны. Чаще всего опухают ухо, губы, глаза, конечности. Такая реакция может длиться от нескольких часов до нескольких суток, а затем проходит бесследно.

Если отёк сохраняется более 5–6 дней, это может указывать на принципиально другое заболевание. Аллергические ангиоотёки в большинстве случаев могут быть купированы антигистаминными или кортикостероидными препаратами.

Если такая реакция периодически возникает (или хотя бы раз в жизни имела место), дома обязательно нужно держать такие лекарства. Принять их в случае развития отёка надо немедленно.

А если опухать стало где-то в области головы и шеи и тем более если отёк продолжает нарастать даже после приёма антигистаминных препаратов, следует немедленно звонить в скорую.

Человеку, столкнувшемуся с ангиоотёком, обязательно следует обратиться к аллергологу-иммунологу. Врач проанализирует аллергостатус пациента, поможет ограничить продукты, провоцирующие выброс дополнительного гистамина, и приведёт организм в состояние более-менее стабильного здоровья. А также порекомендует обследоваться на предмет сопутствующих патологий, способных провоцировать склонность к аллергии. И подберёт терапию (базисную и на экстренный случай).

По наследству

Но обратиться к врачу нужно ещё и для того, чтобы исключить другие виды ангиоотёков. Ведь так может проявляться не только аллергия, но и опасное врождённое заболевание. Риск выше, если среди членов семьи уже встречались ангиоотёки и летальные исходы на этой почве.

Наследственные ангиоотёки возникают реже аллергических, но они гораздо опаснее. Если вовремя не оказать специализированную помощь, человек может погибнуть. При этом стандартная терапия, помогающая при отёке Квинке, при наследственных ангиоотёках абсолютно не работает. Ведь появление таких отёков не связано с действием аллергенов, хотя и может быть спровоцировано определёнными внешними причинами. Например, механической

травмой (удар, хирургическое вмешательство или даже простое лечение зубов). Триггером может стать и приём определённых лекарств (в первую очередь контрацептивов и других препаратов, содержащих эстрогены, а также ингибиторов АПФ).

Главное отличие наследственных отёков от отёка Квинке в том, что они достаточно медленно нарастают. Если аллергический отёк появляется буквально на глазах, то наследственный растёт в течение нескольких часов или даже 1–2 суток (и уходит тоже медленнее). Опухать может область головы, шеи, языка, глотки, нёба.

О нарастании отёка свидетельствуют появление осиплости и изменение тембра голоса, нарушения глотания и дыхания. При таких симптомах больному нужна экстренная помощь. Поскольку введение антигистаминных препаратов и глюкокортикостероидов не приносит эффекта, необходимо срочно проводить трахеотомию – делать отверстие в горле, чтобы больной не задохнулся.

При наследственных ангиоотёках необходимо генетическое консультирование, которое поможет определиться с диагнозом. Кровь исследуют на три основных показателя – С4, С1 ингибитор эстеразы и его функциональную активность. Такое исследование помогает установить диагноз. Затем следует заняться лечением сопутствующих патологий. И ещё очень важно проводить тщательную подготовку к процедурам, вызывающим механические травмы, которые являются мощным триггером развития ангиоотёка. Ведь если этого не делать, обычная гастроскопия, рентген с введением контрастных веществ или удаление зуба могут вызвать смертельный отёк дыхательных путей.

Чтобы снизить риск повторного развития ангиоотёка, в ряде случаев назначают плановую терапию, которую надо принимать достаточно длительно, в ряде случаев пожизненно. Она позволяет уменьшить частоту и тяжесть приступов.

Что может вызвать ангиоотёк

Продукты



Колбасы и другие мясные полуфабрикаты.



Кофе, кола, энергетики.

Грибы, яйца, шоколад, цитрусовые, арахис.



Лекарства
● Препараты, используемые для наркоза (например, лидокаин).



● Нестероидные противовоспалительные средства (жаропонижающие).
● Оральные контрацептивы.



Другое
Укусы ос и пчёл.
Травмы и операции.

Елена НЕЧАЕНКО

У здорового человека температура тела в любую погоду примерно одинакова. Поэтому если вам постоянно зябко – есть смысл обратиться к врачу. Даже если помимо этого вас ничего не беспокоит. Причины мерзлявости могут быть разные.

Рассказывает врач-терапевт высшей категории Оксана Морозова.

Гормональные проблемы

За терморегуляцию отвечают гормоны, которые вырабатываются щитовидной железой. Если их уровень снижен, человеку зябко даже в жару. При запущенном гипотиреозе (снижении функции щитовидной железы) температура тела может опуститься до 35 градусов.

Другими признаками гипотиреоза служат частые инфекции (гормоны отвечают и за поддержание иммунитета), сухость кожи, ломкость волос, частые запоры и вечная сонливость.

Чтобы подтвердить (или опровергнуть) диагноз, нужно сдать анализ на гормоны щитовидной железы.



Кровь не греет?

Почему возникает ощущение зябкости

Инфекционные заболевания

Повышение температуры тела всегда сопровождается ознобом. Это объясняется тем, что компоненты инфекционных возбудителей (пирогены) воздействуют на центр терморегуляции и повышают температуру тела.



Некоторые инфекционные заболевания могут протекать в вялотекущей форме, а единственным их признаком может быть постоянный озноб.

Строгие диеты и дефицит веса

Известно, что на обогрев организма (особенно зимой) требуется много энергии, получить которую можно только вместе с едой. При нехватке калорий также происходит замедление обменных процессов в организме и как следствие – снижение температуры тела. Вот почему так важно полноценно питаться зимой – когда температура «за бортом» не даёт возможности согреться извне.



Проблемы с сосудами

Ощущение холода гарантированно вызывает спазм сосудов. Эта проблема, помимо заядлых курильщиков и пациентов с атеросклерозом, досаждала людям, страдающим синдромом Рейно (спазмом сосудов кистей в ответ на холод или эмоциональное напряжение, который помимо дискомфорта вызывает изменение цвета кожи пальцев). По статистике, синдромом Рейно страдают 3–5% населения.

Бороться с этим состоянием помогают методы релаксации (медитация, ауто-тренинг, занятия с психотерапевтом).



Низкое давление

У низкого давления один серьёзный плюс – оно снижает риск инфарктов и инсультов. В остальном самочувствие гипотоников оставляет желать лучшего. По жизни их сопровождают вялость, сонливость и зябкость.

При низком давлении кровь циркулирует медленнее, что снижает тонус сосудов и вызывает ощущение зябкости.

Лучший способ согреться при низком давлении – занятия спортом. Физическая нагрузка усиливает циркуляцию крови, поэтому согревает моментально. Если двигаться лень – разогреться поможет крепкий горячий чай.



Анемия



Фото Legion-Media

Гемоглобин отвечает за доставку кислорода к органам и тканям. Если его уровень в крови снижен, может возникнуть кислородная недостаточность (гипоксия), которая проявляется слабостью, головными болями, бледностью, головокружениями и ощущением зябкости.

Главные причины низкого гемоглобина – неполноценное питание (низкокалорийные диеты, предусматривающие отказ от животных жиров и белков), а также кровопотери (продолжительные обильные менструации, заболевания желудочно-кишечного тракта, кровоточивость дёсен и т. п.).

Самый простой способ от неё избавиться – стать мясоедом. В растительной пище железа тоже достаточно. Но из пищи усваивается только двухвалентное железо, которое присутствует в мясных продуктах. А железо трёхвалентное, которое содержится в растительной пище, должно сначала преобразоваться в двухвалентное. А этот процесс не всегда и не у всех проходит гладко. При низкой кислотности желудка, например, железо из растительных продуктов в организме вообще не задерживается.

Поэтому лучше налегать на красное мясо, свиную печень, сыр и баранину.

Лидия ЮДИНА

ПОЙДЁМ гулять?

Гулять полезно в любую погоду. Но чтобы не простудиться зимой, стоит соблюдать некоторые

несложные правила.



Наш эксперт – врач-оториноларинголог высшей категории, кандидат медицинских наук Владимир Зайцев.

Дышите ровно!

Чтобы не простудиться, дышать нужно равномерно и медленно. Внимательно следите за тем, чтобы дыхание не

сбивалось во время катания на коньках и лыжах. Если возьмёте слишком высокий темп, дыхание участится и возникнет риск переохлаждения лёгких.

Дело в том, что, когда вы вдыхаете слишком быстро, воздух не успевает согреться в носовой полости и переохлаждает бронхи и лёгкие. Причём речь вовсе не обязательно идёт про трескучий мороз, –3 – вполне достаточно, чтобы заработать бронхит. А если влажность воздуха высока, то опасность может подстеречь и при температуре воздуха около 0 градусов. Поэтому, как только вы почувствуете, что начинаете уставать на прогулке, стоит начать

двигаться медленнее и желательнее – в сторону тёплого помещения.

Не пейте кофе

Согреться во время зимних прогулок поможет горячий чай. И лучше пить его не на улице из термоса, а в кафе, где можно согреться не только изнутри, но и снаружи. А вот от кофе лучше отказаться. Бодрящий напиток повышает артериальное давление, а в сочетании с холодным воздухом это может привести к спазму сосудов. К тому же кофе обладает мочегонным эффектом, а жидкость нужна организму для поддержания тепла.

Что касается перекусов на улице, то здесь основное правило – не переесть. Подойдут орехи, бутерброды с отварным мясом, шоколад. Такие продукты хорошо компенсируют энергопотери, которые человек понёс за 2–3 часа прогулки. Ведь на свежем воздухе нам надо не наесться до отвала, а просто приглушить ощущение голода. А вот мороженое – не самое подходящее зимнее лакомство. От него глотка резко переохлаждается, и риск заболеть растёт.

Не кутайтесь в шарф

На улице мы находимся в движении, на свежем воздухе, так что риск подцепить инфекцию минимален, а значит,

маска не нужна. Более того, она может быть вредна. Ведь выдыхаем мы тёплый воздух, а на улице минусовая температура, из-за этого маска быстро намокает. И тогда в лёгкие начинает поступать холодный воздух. По той же причине не стоит закрывать нос и рот шарфом.

Кстати, шарфы, намотанные на лицо, несут ещё одну опасность. В отличие от медицинских масок, которые вы меняете каждые несколько часов, шарф может стать своеобразным накопителем микробов, которые отлично себя чувствуют во влажной шерстяной ткани.

Анна ШАТОХИНА



Не попасть в сети

Как защитить ребёнка в Интернете

Мы учим детей правилам этикета, гигиены и дорожного движения, а также всем другим правилам, помогающим уберечь их от бед, которыми грозит повседневная жизнь. Но виртуальная реальность уже давно стала не менее реальной, чем окружающий мир. Поэтому защищаться необходимо и от угроз, исходящих от интернета.



Наш эксперт — доцент РГГУ, специалист по информационным технологиям Михаил Гладков.

БОЛЬШИНСТВО детей сегодня используют компьютер и другие гаджеты повседневно. И чаще всего это происходит вне родительского контроля. Особенно у подростков. Там, в виртуальном пространстве, они сегодня практически живут: ищут информацию, общаются с друзьями, крутят романы, заводят новые знакомства, развлекаются, играют и порой находят себе опасные приключения. А родителям — головную боль и переживания.

Обойдёмся без насилия

Пытаться оградить детей от гаджетов бессмысленно. Они уже стали неотъемлемой частью нашей жизни. Но всё-таки ограничивать детей в их использовании необходимо. Учёные и педиатры убеждены, что до 7 лет ребёнку вовсе не нужен интернет. А вот игры и развивающие

игрушки (конструкторы, мозаики, пазлы, настольные игры) нужны. Младшим школьникам достаточно использовать гаджеты не более получаса в день, до 12 лет ребёнок может проводить в сети не более 1 часа. А старшеклассники в идеале не должны торчать в телефоне или в компьютере более 1,5 часа. Увы, если с детьми ограничения ещё иногда работают, то с подростками — уже нет. Поэтому придётся действовать не запретами, а убеждением, а кое-где и применением военной хитрости.

Берегись бед, пока их нет

Опасность подцепить компьютерный вирус или столкнуться с мошенниками и обнулить баланс своего телефона (или даже родительской кредитки) — ещё не самое страшное, что может произойти. Гораздо хуже, если ребёнок пострадает физически или психологически. Такое возможно, если в сети он встретится с преступниками или психически нездоровыми людьми и доверится им. Также он может стать жертвой кибербуллинга (интернет-травли) или сам начнёт преследовать кого-то в сети. Кроме того, ребёнок может пострадать, если столкнётся в интернете с недетским контентом: например, порнографией и жестокими видео. Или увлечётся какими-то опасными идеями (терроризм, самоубийства и проч.). Снизить вероятность столкнуться с любыми нежелательными

моментами в интернете можно. Для этого будет полезно:

- Поставить на компьютер надёжное программное обеспечение с антивирусной защитой. А также периодически обновлять его.
- Включить функцию «родительского контроля». К примеру, встроенная функция в браузере Google Chrome позволяет ограничить доступ ребёнка к нежелательным страницам. После добавления сайта в чёрный список страница перестанет открываться. Или можно скачать на компьютер любую бесплатную программу, которая блокирует неблагонадёжные сайты. Или поставить приложение

С помощью специальных приложений можно ограничить время нахождения ребёнка в интернете или заблокировать вредные сайты.

для родительского контроля (Norton Family Parental Control; Screen Time; KidControl; mSpy; «Где мои дети»). С их помощью можно ограничить время нахождения ребёнка в интернете или заблокировать вредные сайты. Это приложение будет наиболее удобно, если ребёнок учится дистанционно. Родители тогда могут быть уверены,

что чадо спокойно учится, а не смотрит весёлые видеоролики в интернете.

- Подключить услуги блокировки платного контента, не класть много денег на счёт детского телефона и регулярно контролировать расходы.
- Мониторить друзей и подписчиков ребёнка в соцсетях. Отслеживать, нет ли среди них взрослых людей или подозрительных незнакомцев. Но, конечно, не читать личную переписку и вообще проявлять деликатность.

И конечно, очень важно всегда быть в контакте со своим ребёнком, поддерживать его, выслушивать,

говорить по душам, обсуждать все важные новости и проблемы.



Фото Legion-Media

8 главных «нельзя»

1 **Необходимо провести с детьми урок компьютерной безопасности** и заставить их выучить правила поведения в сети, знать и выполнять которые важно не менее, чем Правила дорожного движения. Необходимо рассказать, что в интернете, как и в жизни, есть не только хорошие люди, но и преступники, мошенники, да и просто злые. Публиковать при регистрации где-либо своё настоящее имя, адрес, школу, класс и номер телефона, чтобы этой информацией не воспользовались недоброжелатели. Безопасно вводить персональные

данные можно только на государственных сайтах, но вряд ли детям там будет интересно. Можете сказать детям, что безопаснее (и круче, креативнее) пользоваться аватаркой и звучным псевдонимом. Найдите и придумайте их вместе с ребёнком.

2 **Делиться личной информацией:** паспортными данными, данными свидетельства о рождении, номерами банковских карт, фотографиями. Также объясните, что нельзя публиковать в сети чужие фотографии и сведения без разрешения хозяина.

3 **Сообщать кому-либо свои логины и пароли.** Объясните, что это всё равно что давать незнакомым людям ключи от квартиры. Кстати, который год подряд самым популярным паролем в мире является «123456», поэтому помогите ребёнку выбрать действительно надёжные комбинации, состоящие из букв, цифр и других символов. Пусть никогда не использует пароли по умолчанию и не сохраняет их в гаджетах и браузере. И чаще меняет. Также посоветуйте детям завести несколько электронных адресов: один — для общения с друзьями, второй — для регистрации на форумах

и в чатах, для подписок на рассылки и другие интернет-услуги.

4 **Скачивать файлы и открывать ссылки, полученные от незнакомых пользователей.** Там может содержаться вирус или могут списываться деньги. Также нельзя отвечать на спам.

5 **Отвечать хамством на обидные и оскорбительные комментарии.** Таких собеседников лучше просто игнорировать. А вежливость надо проявлять не только в обычной, но и в виртуальной жизни.

6 **Соглашаться на личную встречу (без родителей)** с интернет-знакомцами. Не

факт, что на свидание не придёт опасный человек, маскирующийся под друга. А если ребёнок получит такое предложение, пусть сразу же расскажет родителям.

7 **Замалчивать информацию** о любых угрозах или тревогах, связанных с интернетом. Обязательно обо всех проблемах надо говорить родителям. Они знают, как лучше поступить, и обязательно помогут.

8 **Совершать покупки в сети без ведома родителей.** Взрослые могут быстро отменить неправильный платёж или обратиться в полицию, если были выявлены мошеннические действия.



Горло не беспокоит

Если разболелось горло, помогут такие средства:

➔ 1 ч. ложку мёда смешайте с 1 ч. ложкой измельчённого корня имбиря, добавьте немного лимонного сока и полстакана тёплой воды. Используйте для полосканий.

➔ 1 ст. ложку измельчённого корня солодки залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе в течение часа, добавьте немного мёда и корицы и пейте, как чай.

Анна, Ярославль

Жирно не будет!

Если волосы постоянно селятся под шапкой, помогут маски:

➔ 1 кусочек чёрного хлеба размочите в тёплой воде и нанесите кашицу на волосы на 30–40 минут. Затем смойте шампунем.

➔ 3 ст. ложки сухих измельчённых листьев крапивы залейте литром кипятка, настаивайте до охлаждения. Процедите и ополосните настоем волосы после мытья.

Наталья, Тула

Ноготок к ноготку

Ногти стали ломаться и слоиться? Этому горю легко помочь.

➔ Немного оливкового масла подогрейте, добавьте несколько капель лимонного сока и опустите ногти в эту смесь на 10 минут. Затем вотрите масло в ноготь и кожу вокруг и смойте излишки.

➔ Растопите на водяной бане немного пчелиного воска, добавьте несколько капель любого растительного масла, нанесите смесь на ногти и вотрите в ногтевую пластину при помощи бафика.

Лидия, Пермь

А я делаю так!

В ответ на письмо с советами по зимнему уходу за кожей пришло немало откликов. Вот некоторые из них.

Выручат творог и мята

Татьяна из Липецка:

Если кожа стала сохнуть и шелушиться от мороза, помогут такие маски:

▶ 1 ст. ложку жирного творога смешайте с 1 ч. ложкой мёда, долейте немного тёплого молока, чтобы получилась масса, похожая на сметану. Нанесите на лицо на 15 минут.

▶ Листья свежей мяты слегка измельчите, залейте кипятком. Через час процедите, отожмите воду и наложите мятную кашицу на лицо на 15 минут.

Вернуть румянец

Елена из Мурманска:

Зимой цвет лица оставляет желать лучшего. К счастью, вернуть румянец можно при помощи домашних масок:

▶ 1 ст. ложку жирной сметаны смешайте с таким же количеством сока петрушки. Нанесите на лицо на полчаса.

▶ 1 свежий огурец натрите на тёрке, добавьте 1 ч. ложку глицерина и нанесите на лицо на 15–20 минут.

Приближается весна, и тема укрепления ослабленного за зиму иммунитета снова выходит на первый план.



Нужно ли «поднимать» иммунитет до бесконечности? Как реагировать на первые симптомы? И почему нельзя «глушить» простуду антибиотиками? Об этом рассказывает главный пульмонолог Минздрава Татарстана Александр Визель.

Только ли вакцины?

? Александр Андреевич, зима на исходе, иммунитет у всех ослаблен. Как не подхватить ОРВИ, грипп и прочие респираторные вирусные инфекции?

— Зима действительно на исходе, и становится больше солнца, т. е. мы начинаем обеспечивать себя витамином D, что хорошо. Но иммунитет — штука очень тонкая. И неумное увлечение иммуностимуляторами чревато самыми неожиданными последствиями. Существует немало тяжёлых болезней, при которых иммунитет неуправляемо высокий, но меньше от этого человек не болеет.

Вспомним функции иммунитета — это прежде всего борьба с чужеродной генетической информацией, которую несут вирусы, бактерии, грибы. При попадании микроба в организм

Весна на пороге — пора укреплять иммунитет?

Как защитить себя от сезонного пика вирусов

образуется «обученный клон» лимфоцитов, который способен распознать врага и с ним бороться. А потом происходит апоптоз, когда гибнут отработанные клетки. Если бы эти клетки были всё время активированы, то последствия трудно было бы предсказать.

То, что в народе называют «поднять иммунитет», скорее повышение неспецифических защитных сил организма. А для этого надо вести здоровый образ жизни — высыпаться, есть здоровую пищу и обязательно двигаться, заниматься физкультурой.

В то же время существует сезонность острых респираторных заболеваний — с осенним и весенним пиками.

? В качестве профилактической меры врачи сейчас настоятельно рекомендуют вакцинацию.

— Вакцинация — великое завоевание человечества. Она сделала многие инфекции управляемыми, предупреждая страшные последствия дифтерии, столбняка, туберкулёза, коклюша, оспы. Учение о вакцинах быстро развивается, и ограничений к вакцинации всё меньше и меньше, а сами вакцины



Фото Legion-Media

становятся всё более совершенными. Тем не менее есть и противопоказания, например, аллергия к компонентам вакцины или определённые заболевания.

Реагировать на первые симптомы

? Но если человек заболел...

— При сезонных вирусных инфекциях важно быстро реагировать

на первые симптомы. Использование жаропонижающих, противовоспалительных средств облегчает состояние, но надо помнить, что снижение температуры тела снижает выработку своих интерферонов — защитников от вирусов. Здесь могут помочь такие препараты, как Генферон, Умифеновир, Эргоферон. При этом следует понимать, что противовирусную терапию, например, Эргофероном для максимального эффекта необходимо начинать в первые сутки проявления заболевания.

И ещё: если нет высокой температуры, человек не должен весь день лежать. И даже с температурой нужно шевелиться и делать дыхательную гимнастику.

? Можно ли заглушить такие заболевания антибиотиками?

— При ОРВИ профилактическое применение антибиотиков неэффективно и, наоборот, создаёт много ненужных проблем. Пожилые и малоподвижные люди имеют высокий риск развития пневмонии,

но этот диагноз должен установить врач. Ни в коем случае нельзя самому выбирать и применять антибиотики. Они нарушают нормальную микрофлору кишечника, вызывают аллергические реакции, а главное — при частом и бессистемном применении приводят к устойчивости микрофлоры к этим препаратам.

Беседовала Ольга ЗАХАРОВА



Компоненты прогноза	Шкала интенсивности в баллах	Числа месяца																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		<p>перигей Луны</p> <p>заходящий узел Луны Последн. четверть 04.31</p> <p>ПЛУТОН</p> <p>ЮПИТЕР САТУРН МЕРКУРИЙ</p> <p>ВЕНЕРА НЕПТУН Новолуние 13.22</p> <p>УРАН</p> <p>апогей Луны</p> <p>МАРС</p> <p>Солнце переходит в знак Овна</p> <p>Первая четверть 17.42</p> <p>Полнолуние 21.49</p>																														
Первичные воздействия		1																														
1. Солнечная активность	90	10																														
2. Изменение скорости вращения Земли	80	10																														
3. Планетарные аспекты	70	7 7 10 9 8 3 5 5 7 3 10 3 3 7 7 8 6 6 8 10 4 5 10 10 10 10																														
4. Лунные аспекты	60	7 7 10 9 8 3 5 5 7 3 10 3 3 7 7 8 6 6 8 10 4 5 10 10 10 10																														
5. Соединение Луны и планеты	50	6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
6. Фазы Луны	40	6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
7. Апогей, перигей Луны	30	6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
8. Лунные узлы	20	6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
9. Транзитная компонента	10	6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
Следствия		6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
1. Неадекватные реакции	0	6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
2. Усиление штормовой активности, ураганы		6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
3. Аварийность общая		6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
4. Сейсмоактивность		6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														
5. Социальная напряжённость		6 6 7 7 6 10 6 8 9 7 6 10 6 6 9 7 6 10 6 3 6 9 7 9 8 10 6 4 6 5 6 10 6 5 5																														

Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в марте 2021 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику: 8-го, 15-го и 25-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в марте 2021 г.: 6 (04–07); 9 (04–06); 10 (01–04); 11 (06–09); 13 (08–13); 17 (06–10); 19 (12–14), (21–24); 21 (15–18); 28 (21–24).

Время указано московское

В марте усиление геофизической активности ожидается: 6, 9–13, 17–21, 28. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.

6 – нисходящий узел Луны, последняя четверть Луны в Стрельце. Уязвимы лёгкие, печень, нервная и кровеносная системы. Велика опасность повреждения нижней части тела – тазовой и крестцовой костей. Остерегайтесь травм, откажитесь от тяжёлой и жирной пищи. Полезны массаж и дыхательные упражнения. Благоприятное время для прогулок на свежем воздухе.

Активные процессы в марте

9 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Могут наблюдаться физическая слабость, пониженный эмоциональный тонус. Вероятно обострение болезней костей, суставов, мышц и позвоночника. Не исключены проблемы с зубами. Рекомендуется остерегаться травм, переохлаждения, больших нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Избегайте стрессов, большого скопления людей, плохо продуманных финансовых операций.

10 – соединение Луны с Сатурном и Юпитером в Водолее. Возможны общая слабость, бессонница, обмороки. Могут возникнуть проблемы с глазами, нервной системой, венами на ногах – обострение тромбоза, боли и судороги икроножных мышц, отёки. Остерегайтесь простуды и переохлаждения. Избегайте стрессов и ссор. Осторожно используйте новые лекарственные препараты – велик риск аллергических реакций. Полезны отдых, прогулки, творческие занятия.

11 – соединение Луны с Меркурием в Водолее. Вероятны невралгические боли области голени, судороги в икроножных мышцах, нарушения кровообращения. Необходимо избегать умственного и физического перенапряжения, стрессов. Исключите алкоголь. Возможно появление новых идей и замыслов. Благоприятное время для учёбы, отдыха, восстановления сил, физических упражнений.

13 – соединение Луны с Венерой и Нептуном в Рыбах, новолуние. Вероятно обострение хронических заболеваний, могут появиться слабость, депрессия. Возможны простудные и кожные заболевания, поражения стоп, нарушения обмена веществ. Повышена чувствительность к лекарствам и алкоголю. Ограничьте спиртное, кофе, жирную пищу – берегите печень. Новые дела начинать не рекомендуется.

17 – соединение Луны с Ураном в Тельце. Возможны болезни носоглотки, лёгких и бронхов. Не исключены простуда и ангина. Воздержитесь от удаления и протезирования зубов на нижней челюсти, не напрягайте голосовые связки. Подходящее время для переговоров, заключения договоров. День также благоприятен для общения с детьми.

19 – соединение Луны с Марсом в Близнецах. Возможны острые воспалительные процессы в лёгких и бронхах, травмы грудной клетки и рук. Есть вероятность дорожно-транспортных происшествий. От переутомления и стрессов могут возникнуть боли в желудке. Не поднимайте тяжести, избегайте стрессов. Полезны водные процедуры, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. Благоприятное время для интеллектуальных занятий, переговоров, коротких поездок.

21 – первая четверть Луны в Раке. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Возможны заболевания печени, желчного пузыря, молочных желёз, нарушения в работе пищеварительной системы, отёки. Остерегайтесь переохлаждения, эмоционального перенапряжения, воздержитесь от употребления спиртных напитков и жирной пищи. Осторожно принимайте сильнодействующие лекарства. Благоприятное время для создания в доме уюта.

28 – полнолуние в Весах. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Возможны заболевания почек, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Вероятны скачки артериального давления, сердечные боли. Соблюдайте диету, пейте больше жидкости, остерегайтесь переохлаждения. Полнолуние вызывает прилив сил, и у многих больных может возникнуть кажущееся улучшение самочувствия, поэтому опасна чрезмерная физическая активность. Возможны ошибки из-за невнимательности и спешки, велика вероятность травм и несчастных случаев. Сегодня желательно провести день в спокойной обстановке, без стрессов и ссор.

Татьяна ДУБКОВА,
Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

ПРЫЩИ. УГРИ

лечение без **АНТИБИОТИКОВ** и **ГОРМОНОВ**
АКТУАЛЬНО для подростков и молодёжи

Лекарство **Лома Люкс Акнемол** (США) – натуральное средство на основе минералов (сера, бромиды, никель и др.) – избавляет от чрезмерной жирности, прыщей, в том числе гнойных, воспаления кожи, способствует прекращению новых высыпаний, кожа приобретает здоровый вид. Принимать таблетки всего **1 раз в день**.

Отпускается без рецепта в аптеках:
Тел.: 003, 8-800-550-00-33, 8-800-100-80-63
www.gritonika.ru

Рег. № П015759/01 от 26.05.2009. Реклама. 18+
 ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Астропрогноз на март

ОВЕН

До середины месяца ещё будет сохраняться некоторая заторможенность, но потом с каждым днём силы начнут прибавляться. Найдите время, чтобы пройти медицинское обследование, сделать все необходимые исследования. Все дела, требующие активности, постарайтесь перенести на конец марта. Хотя бы немного побудьте эгоистом, делая то, что нравится лично вам.



ЛЕВ

На протяжении всего месяца вы можете ощущать внутреннее напряжение. Чтобы сбросить негатив, начните заниматься спортом, гуляйте перед сном. Если есть проблемы с сердечно-сосудистой системой, обязательно принимайте лекарства. Конец марта благоприятен для крупных финансовых вложений (но только продуманных). Риск сейчас обернётся потерей. Доверяйте не интуиции, а фактам.



СТРЕЛЕЦ

Семья и пожилые родственники станут темой номер один. Вероятно, придётся решать имущественные вопросы, улаживать семейные конфликты. Страсти будут кипеть в начале месяца, потом напряжение пойдёт на спад. Появится больше дел, и это отвлечёт вас. В конце марта ждите интересное предложение. Не отказывайтесь – уже в начале апреля получите хорошую прибыль.



ТЕЛЕЦ

Появятся новые планы, неожиданно откроются перспективы развития старых дел. Первую неделю марта будьте особенно внимательны при оформлении документов – не исключены ошибки. В остальном месяце обещает много приятных событий и встреч. Главная роль в этом месяце принадлежит вашим друзьям. Они помогут в решении самых спорных ситуаций.



ДЕВА

Главные события месяца будут разворачиваться у одних Дев на любовном фронте, у других – в сфере делового партнёрства. Не всё, что кажется очевидным и постоянным, будет таким на самом деле. Постарайтесь подстраховаться и не складывайте все яйца в одну корзину. Ближе к концу месяца вероятно обострение хронического заболевания. Последние дни марта лучше провести в кругу семьи.



КОЗЕРОГ

Друзья и коллеги будут сильно влиять на ваше мнение. Но не стоит полностью доверять их советам. Решайте сами, не перекладывайте свои обязанности на других. В начале и в конце месяца возможны проблемы с пищеварением, следите за качеством и сроком годности продуктов. В последних числах марта человек, на которого вы рассчитываете, может разочаровать вас.



БЛИЗНЕЦЫ

Предстоят перемены на работе. И лишь от ваших усилий зависит, в какую сторону повернётся колесо Фортуны. Придётся освоить новые навыки, чтобы укрепить свои позиции. В середине месяца вероятно небольшое недомогание. Но дела откладывать нельзя. Держите всё под контролем, ждите удобного момента. Скорее всего, он наступит в конце месяца.



ВЕСЫ

Будет много суеты и хлопот. Не всё, что запланировано, удастся осуществить. Зато появятся новые идеи и предложения. Во второй половине марта появится больше энергии, однако возможностей для реализации планов станет меньше. Не переламывайте себя, если устали – отдохните. Иначе спровоцируете обострение хронических заболеваний.



ВОДОЛЕЙ

Финансы станут во главе угла. Сейчас неплохо было бы пройти ликбез по этой теме, прочитать нужную литературу. В первую половину марта будьте особенно осторожны в любых рискованных мероприятиях, не вкладывайте большие суммы (можете проиграть). Вторая половина месяца более удачна для сделок. Брать в долг, оформлять кредиты нежелательно, будет трудно вернуть занятую сумму.



РАК

Если есть время, отложите дела и отправляйтесь хотя бы в небольшое путешествие. Вам сейчас крайне необходимы новые впечатления. Не поддавайтесь хандре в середине месяца, следите за самочувствием в 20-х числах (вероятны проблемы с желудком). Старайтесь расширять кругозор: больше читайте, общайтесь. Самая ценная информация придёт издалека. В конце марта у кого-то из ближайших родственников произойдёт счастливое событие.



СКОРПИОН

С началом весны активизируется личная жизнь. Многие мечты станут реальностью. Только не торопите события, следуйте за течением жизни. Вторая половина месяца более удачна для рабочих дел, общения с начальством. Воспользуйтесь ситуацией, чтобы заявить о себе, внести новые предложения. В конце марта возможны простудные заболевания. Не переохлаждайтесь, одевайтесь по погоде и обязательно пейте витамины.



РЫБЫ

Начинается светлая полоса вашей жизни. Сейчас важно собраться с мыслями и определить ведущее направление, в которое вы вложите максимум сил. Не стройте долгосрочных планов, действуйте по ситуации. Здоровье в целом стабильное. Больше общайтесь, ищите новые источники вдохновения. Дело, которое начнёте сейчас, скоро принесёт прибыль и удовлетворение. Так что отбросьте сомнения и действуйте.



В КОНЦЕ ЗИМЫ – НАЧАЛЕ ВЕСНЫ, КАК ИЗВЕСТНО, ПРОИСХОДИТ ВСПЛЕСК ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППА И ОРВИ. КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПРОТИВОСТОЯТЬ ВИРУСНЫМ ИНФЕКЦИЯМ И БОРОТЬСЯ С ВОЗМОЖНЫМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ?

Конечно, пандемия практически всех научила не переносить то, что мы по привычке называем простудой, «на ногах». Люди стали понимать, что горячий чай с малиной, лимон, мёд, произвольно выбранные жаропонижающие и капли от насморка – только вспомогательная часть необходимого комплексного лечения. А высокая температура, головная боль, ломота, озноб, кашель, насморк, боль в горле сигнализируют о серьёзном заболевании, спровоцированном

АНВИМАКС® ПРОТИВ ГРИППА И ОРВИ

вирусами или бактериями, а не просто о переохлаждении.

К тому же позже болезнь может откликнуться самыми неприятными осложнениями со стороны лор-органов, лёгких, сердца, сосудов, мышц, нервной системы.

Для комплексного лечения гриппа и ОРВИ разработан препарат **АнвиМакс®**. **АнвиМакс®** оказывает противовирусное, ангиопротекторное, интерферогенное, жаропонижающее и обезболивающее действие, помогая организму избегать возможных осложнений и хронизации инфекции.

АнвиМакс® – это сразу 6 активных компонентов:

- **Парацетамол** – привычное жаропонижающее и обезболивающее средство. Его доза в препарате – 360 мг – обеспечивает жаропонижающее действие с меньшим риском токсического влияния на печень.
- **Римантадин** – противовирусный компонент. Он наделяет препарат противовирусным, интерферогенным и антитоксическим действием.
- **Лоратадин** – антигистаминный компонент, необходимый для предупреждения отёка тканей.
- **Рутозид** – защита стенок сосудов. Поддерживать их в период пандемии чрезвычайно важно. Рутозид совместно с глюконатом кальция и аскорбиновой



ЛП-001747 от 02.07.2012, ЛП-001965 от 09.01.2013, ЛП-004421 от 16.08.2017

кислотой оказывает ангиопротекторное действие, предотвращает развитие повышенной проницаемости сосудов и ломкости капилляров.

- **Глюконат кальция** также оказывает антиаллергическое действие.
- **Аскорбиновая кислота** – витамин С. В препарате содержится её повышенная дозировка (300 мг) – для повышения резистентности организма к вирусной инфекции и восполнения потребности больного человека в этом витамине.

АнвиМакс® выпускается в форме порошков с различными вкусами, капсул и шипучих таблеток. Принимать лекарство рекомендуется в течение 3–5 дней до исчезновения симптомов. Отпускается в аптеках без рецепта.

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ



Певец Данко, исполнивший хиты «Московская ночь», «Малыш», «Мама», в прошлом танцовщик Большого театра. В основном репертуаре: «Спартак», «Лебединое озеро», «Щелкунчик», «Легенда о любви», «Каменный цветок», «Баядерка», «Жизель», «Золотой век», «Князь Игорь» и многие другие. Известный артист ответил на вопросы «АиФ. Здоровье».

«Я – пенсионер»

? Александр, многие балетные знаменитости шутят: «Если у тебя ничего с утра не болит – значит, ты умер».

– У артистов балета так и есть. Всё время что-то болит – постоянно, обязательно. Лично я до сих пор расплачиваюсь за работу в балете. В «Спартаке» протанцевал много лет, там надо было делать кольцо по сцене – 40 прыжков. И ты много лет скачешь, пятками бьёшь себя по затылку. Позвоночник, конечно, летит. Сейчас я пенсионер, здоровьем занимаюсь. Артисты балета ведь выходят на пенсию в 38 лет. Позвонки у меня сдвинуты не туда, всё время приходится спину качать, чтобы поддерживать мышечный корсет. Так что балет – это очень травматичный вид деятельности. Поэтому обязательно нужно думать о технике безопасности, чтобы сохранять колени, пятки. Но за время работы в театре у меня не было серьёзных травм. А вот в обычной жизни получил – года 2 назад съезжал на мотоцикле с горы Ай-Петри, сорвался на повороте, упал. Было больно.

? Что вы делаете для восстановления позвоночника?

– Есть много разных способов. Когда острое состояние – у меня обычно сильные боли рядом с копчиком, – делаю всевозможные упражнения для микромышц вокруг позвоночника. Они как уши, ими сложно двигать – эти мышцы есть, но человек не умеет ими пользоваться. А ведь именно они удерживают позвонки в нужном состоянии, и их нужно качать. Например, сидя нужно делать такие движения, как будто очень хочется в туалет, а ты сдерживаешься – раз по 30–40 – туда-сюда, туда-сюда. Даже когда у меня дикое обострение и сложно встать с постели или выйти из машины, после этого упражнения становится намного легче: позвоночник фиксируется.

? Какие ещё упражнения порекомендует бывший артист Большого для снятия болей в спине?

– Ещё одно действенное упражнение, когда сильная-сильная боль: нужно сесть ровно на стуле

Данко:

«Хожу по 10 километров в день»

и попытаться поднять копчик к затылку. Это растягивает позвоночник, и в межпозвоночные диски (они состоят из воды) начинает активно поступать влага. После этого обязательно нужно хорошенько потянуться. В общем, главный мой совет – растягивать и укреплять мышцы. И обязательно ходить. Когда боль чуть-чуть пройдёт, всё устаканится, ходьба для здоровья позвоночника – одно из лучших средств.

? Сейчас масса методик ходьбы – с палками, чередуя быстрый и медленный шаг. Как вы рекомендуете ходить?

– Просто ходить! По 10 километров в день, причём стараться выбирать горки, пригорки, чтобы хорошо разогревать мышцы. Полезно растягивать ноги: в лягушку сесть, в шпагат растянуться.



С дочерью Соней, 2017 год

Фото из личного архива



«Не пью и не курю»

? Юрий Башмет пошутил в интервью нашему изданию: «Бросить курить очень легко, я много раз бросал». Знаю, что вы в прошлом курили.

– Раньше все балетные курили. Я бросил курить один раз – лет 6 назад, с тех пор ни одной сигареты. По мне – человек стоит столько, сколько стоит его слово. Дал слово бросить – значит, надо бросать. И алкоголь тоже перестал употреблять.

НАША СПРАВКА

ПЕВЕЦ ДАНКО родился 20 марта 1969 года в Москве.

- ✓ Настоящее имя певца – Александр Фадеев.
- ✓ В пятилетнем возрасте солировал в хоре имени Локтева Дворца пионеров.
- ✓ В 10 лет поступил в Хореографическую школу при Большом театре.
- ✓ В 1988 году был приглашён в труппу Большого театра.
- ✓ У певца две дочери – София и Агата.
- ✓ В настоящее время не женат.

? У вас есть песни, которым уже десятки лет – например, «Малыш» и «Московская ночь», – их до сих пор на дискотеках 90-х крутят, в караоке поют. Как получается хит?

– Хит обычно получается, когда ты максимально честно пишешь композицию – тогда она очень органичная получается. Всё получается естественным: слова, эмоции, мелодия – всё настоящее, неподдельное. Когда ты не натягиваешь сову на глобус, всё легко получается.

Жизнь замерла

? Что сегодня происходит в вашей артистической жизни?

– Коронавирус убил мою артистическую жизнь, просто расстрелял. У меня были расписаны гастроли на год вперёд. «Дискотека 90-х», все даты расставлены.

? И как сейчас проходит ваш день?

– Я сейчас в Крыму. Гуляю, восстанавливаю здоровье. Занимаюсь спиной. В общем, жизнь пенсионера.

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Варнава – Разборка – Классик – Скулкина – Чудо – Мост – Анна – Киви – Жар – Лето – «Баян» – Созыв – Худоба – Мзда – Андорра – Йогурт – Диана – Вождь – Мими – Бемби – Венера – Домра.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Михайлов – Новолуние – Качалка – Тьма – Востоковед – Вид – Око – Выбор – Коми – Свадьба – Сало – Арест – Зима – Акварин – Абеляр – Бум – Игра – Амазонка.

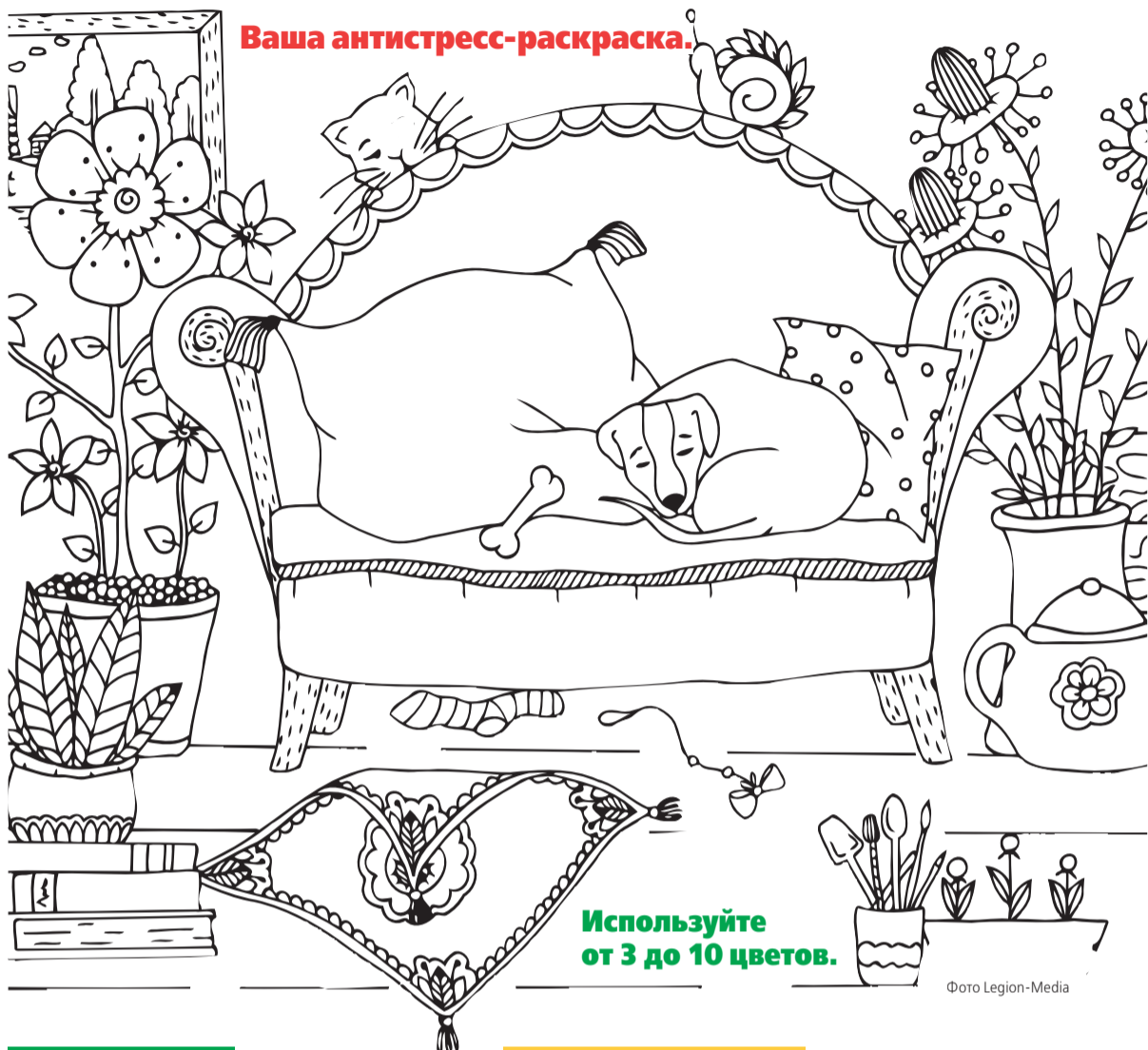


Читайте в следующем номере:

- Диагноз по кашлю. Как отличить коронавирус от бронхита?
- Запах изо рта. Укажет на болезни
- Водочный компресс. Как сделать дома по всем правилам
- Готовимся к Масленице. Лучшие рецепты полезных блинов
- Кариес. Лечим зубы без бормашины

В ПРОДАЖЕ С

9
МАРТА



НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШУ РАССЫЛКУ!

Теперь каждый понедельник мы готовим для наших читателей подборку самых важных и актуальных материалов о здоровье.

РАССЫЛКА
«ИФ. Здоровье»

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА ЕЖЕНЕДЕЛЬНУЮ РАССЫЛКУ «ИФ. Здоровье» на нашем сайте

<http://www.aif.ru/sub>

и получайте самые последние новости из мира медицины, советы врачей и ответы на все волнующие вас вопросы прямо на электронную почту.



СУДОКУ

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

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

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

СКАНВОРД



1
КАРЕНИНА У ТОЛСТОГО

2
КОЖА ДА КОСТИ!

ЗВЕЗДА ТЕЛЕШОУ «COMEDY WOMAN», МЕЧТАВШАЯ СТАТЬ АДВОКАТОМ	ЛИКВИДАТОР СВОБОДЫ	«О МНОГОМ ПИСАТЬ МОЖНО ГОРАЗДО СМЕЛЕЕ, ЧЕМ ГОВОРИТЬ» (ФРАНЦУЗСКИЙ ФИЛОСОФ)
КАКОЕ КРЕСЛО ДЖОНА КЕННЕДИ ПРОДАЛИ С АУКЦИОНА ЗА 442 000 ДОЛЛАРОВ?	НАУЧНОЕ АМПЛУА НАШЕГО ПОПУЛЯРНОГО ФАНТАСТА КИРА БУЛЫЧЕВА	ДЕРЖАТЕЛЬ ДЛЯ ЦВЕТОВ В ИКЕБАНЕ
«ТВОРЕЦ НА ВСЕ ВРЕМЕНА»	ГЕРОЙ ЮРИЯ КОЛОКОЛЬНИКОВА ИЗ КОМЕДИИ «ЛЕДИ НА ДЕНЬ» ПРОДАЕТ БРУКЛИНСКИЙ ...	«СПОР» МЕЖДУ БРАТКАМИ
КАКАЯ ПТИЦА НА НОВОЗЕЛАНДСКИЕ ДОЛЛАРЫ ПРИЛЕТЕЛА?	КАКАЯ «ПРОБЛЕМА» СТОЯЛА ПЕРЕД «БУРИДАНЫМ ОСЛОМ»?	СЛОНИНА У ПОЛЯКОВ
КАКАЯ ПТИЦА НА НОВОЗЕЛАНДСКИЕ ДОЛЛАРЫ ПРИЛЕТЕЛА?	КАКАЯ «ПРОБЛЕМА» СТОЯЛА ПЕРЕД «БУРИДАНЫМ ОСЛОМ»?	«КАМЕНЬ ВЛЮБЛЕННЫХ»
ОСНОВА ИНДИЙСКОГО НАПИТКА ЛАССИ	ЕВРОПЕЙСКАЯ СТРАНА, НЕ ВХОДЯЩАЯ В ЕС	СПАД НАОБОРОТ
КАКУЮ ПЛАНЕТУ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПЕРЕСТАВИВ БУКВЫ В ИМЕНИ АРМЯНСКОЙ СТОЛИЦЫ?	ИНДЕЙСКИЙ ЛИДЕР	... НА РАВНЫХ
СЕРДЦЕ АДА	ГЕРОИНЯ «БОГЕМЫ» ДЖАКОМО ПУЧЧИНИ	ПОДАРОК ДЛЯ ВЗЯТОЧНИКА
КАКОЕ СТРУННЫЙ ИНСТРУМЕНТ СОСТОИТ В ПРЯМОМ РОДСТВЕ С БАЛАЛАЙКОЙ?	СЫН ВЕЛИКОГО КНЯЗЯ ЛЕСА, СТАВШИЙ ДРУГОМ ЗАЙЦА ТОПОТУНА	НА КАКОМ ПАРОХОДЕ СЛУЖИЛ КОЧЕГАРОМ ВАЛЕРИЙ ЧКАЛОВ?

Ответы опубликованы на стр. 14

В ШУТКУ И ВСЕРЬЁЗ

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на диеты, жадных мужчин и плохое настроение.

Фаина Раневская, актриса

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор «ИФ» И.А. ЧЕРНЯК
Генеральный директор ИД «ИФ» Р.Ю. НОВИКОВ
Шеф-редактор издательско-тематических проектов, главный редактор Д.А. БУРАВЧИКОВА
«Аргументы и факты. Здоровье» № 4 2021 года.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.
Заместитель главного редактора Александра ЧИЖОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА
Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Директор по производству, распространению и подписке Олеся КОРОБКО

Учредитель и издатель – АО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Подписной индекс: 32128
Реклама в «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений. Перепечатка из «ИФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Выходит 2 раза в месяц. 16+
Отпечатано в ЗАО «Прайм Принт Москва»: 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5В.
Номер подписан 11.02.2021 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 16.02.2021 г.
Заказ № 246.
Тираж 350 619 экз.
Цена свободная.

СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– Доктор, что со мной? Куда ни ткну, острая боль!
– Да у вас просто палец сломан!

