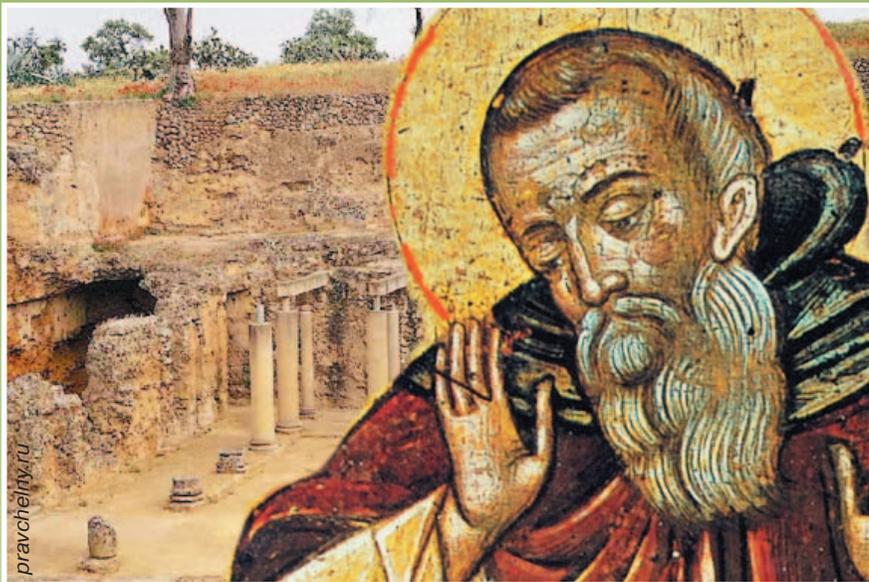


## ЦЕЛИТЕЛИ СВЯТЫЕ



Мученик Фалалей, подобно Трифону и Пантелеимону, прожил недолгую жизнь. Юношей принял он страдания и смерть незадолго до конца гонений на христианство в Римской империи. Церковь, почитая его подвиг мученичества и многочисленные чудеса, произошедшие у мощей святого, и сегодня призывает святого Фалалея для помощи болящим, поминая его в молитвах над больными и во время таинств елеосвящения и водоосвящения. Святой Диомид по роду деятельности был врачом, а по вере – христианином. Он входит в число тех святых, которые призываются на каждом богослужении при освящении елея. Связано такое особое почитание святого Диомида с тем, что по церковной традиции он входит в число врачей бессребреников, в своей земной жизни они исцеляли не только тела, но и души людей.

16+

№9  
2019

# БУДЬ ЗДОРОВ!

100 страниц  
о самом главном

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

19009



>

Что нужно для счастья  
Ошибки гипертоника  
Когда болят суставы  
ДЦП – не приговор



**1 сентября начинается подписка на 2020 год**

На журналы

**«Будь здоров!»**

**и «60 лет – не возраст»**

можно подписаться

в любом почтовом отделении страны

по **Объединенному каталогу**

**«Пресса России»,**

том 1 (зеленого цвета)

### НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

- 73035** – «Будь здоров!» на 6 месяцев.  
*Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «Будь здоров!» на все полугодие.*
- 99555** – «Будь здоров!» на любое количество месяцев, от 1 до 6.  
*Если вам не удалось подписаться на полное полугодие или вы хотите получить журнал менее полугодя, по этому индексу вы сможете выписать его на удобное для вас количество месяцев.*
- 84330** – «Будь здоров!» на 12 месяцев.  
*Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «Будь здоров!» на весь год.*
- 79922** – «60 лет – не возраст» на 6 месяцев.  
*Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «60 лет – не возраст» на все полугодие.*
- 99556** – «60 лет – не возраст» на любое количество месяцев от 1 до 6.  
*Если вам не удалось подписаться на полное полугодие или вы хотите получить журнал менее полугодя, по этому индексу вы сможете выписать его на удобное для вас количество месяцев.*
- 84332** – «60 лет – не возраст» на 12 месяцев.  
*Самый экономный вариант, если вы хотите подписаться только на журнал «60 лет – не возраст» на весь год.*

**Комплекты – самые выгодные варианты для тех, кто хочет подписаться на оба журнала:**

- 44780** – «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на любое количество месяцев, от 1 до 6.
- 44785** – «Будь здоров!» + «60 лет – не возраст» на 12 месяцев.



**Места знать надо!**

*Фото Геннадия Михеева*

**100 страниц  
о самом главном**

Ежемесячный журнал  
№09 (316), сентябрь, 2019 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Борис Шенкман**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редакторы  
**Иван Мамичев**  
**Наталья Архипова**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**

Фото на обложке  
**Андрея Высоколова**

Адрес для писем:  
Москва 127018  
Сушевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2019 г.

<b>Татьяна Абрамова</b> Радость в мелочах.....	3
<b>Светлана Чечилова</b> Ошибки гипертоника.....	8
<b>Ирина Мамичева</b> Полис ОМС: новые возможности.....	12
<b>Вадим Кириллов</b> Фу, безвкусно! .....	21
<i>Лента новостей</i> .....	24
<b>Александр Орлов</b> Что-то не так с деснами .....	26
<b>Татьяна Агушина</b> «Не трогай лягушку – бородавка вырастет» ....	30
<b>Анастасия Найденышева</b> Когда болят суставы.....	35
<b>Вадим Кириллов</b> Метеоризм – повод поменять привычки.....	42
<b>Татьяна Агушева</b> Шесть вопросов к гинекологу.....	45
<b>Людмила Полонская</b> Диета, которую мы выбираем .....	48
<b>Дина Балясова</b> Время укреплять иммунитет.....	56
<b>Татьяна Агушина</b> Как развивается ЭКО .....	62
<b>Вадим Кириллов</b> ДЦП – не приговор .....	66
<b>Татьяна Абрамова</b> Детские истерики .....	72
<i>Без подробностей</i> .....	78
<b>Светлана Чечилова</b> Не повезло .....	80
<i>Проверка интеллекта</i> .....	83
<b>Анна Барина</b> «Будь моим мужем!» .....	84
<i>Сентябрь шутит</i> .....	91
<i>Целители святые</i> Святые мученики Фалалей и Диомид .....	92

# Дорогие друзья!

Что может быть важнее здоровья?

Будет у нас здоровье, мы и работу найдем, и дом обустроим, и детей вырастим, и красоту сохраним, и все у нас сложится хорошо. Но чтобы не болеть, надо знать, что пойдет организму на пользу, а что во вред.

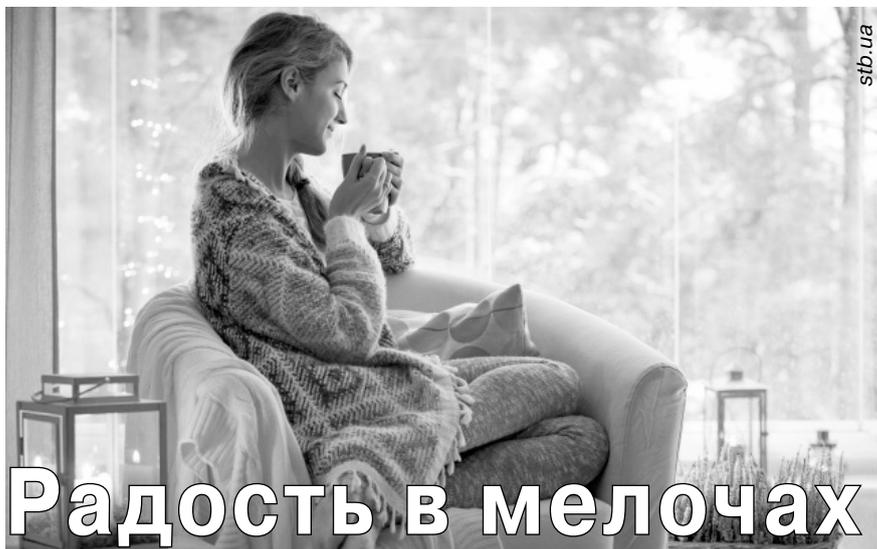
Как правильно питаться, какие нагрузки необходимы здоровому телу, как защититься от инфекций, на какие первые тревожные звоночки стоит обратить внимание и к какому врачу пойти – все это можно узнать из нашего журнала «Будь здоров!».

Как раз сейчас, в сентябре, начинается подписка на 2020 год. Достаточно зайти один раз на почту – и вам не нужно будет каждый месяц искать в киосках любимое издание, журнал придет к вам на дом сам. Это не только удобно, но и выгодно. По подписке стоимость одного экземпляра тем меньше, чем больше срок, на который вы оформляете подписку.

В объединенном каталоге «Пресса России» (том 1, зеленого цвета) даны 8 индексов. По трем из них можно подписаться на журнал «Будь здоров!» на целый год, на полугодие, а также на любой, удобный для вас срок. По трем другим индексам такую же подписку можно оформить на другой наш журнал «60 лет – не возраст». По двум оставшимся индексам можно подписаться на комплект обоих журналов – на 6 и 12 месяцев. В последнем варианте стоимость каждого номера будет минимальной, так что вы можете хорошо сэкономить!

Впрочем, если вы боитесь запутаться в каталоге, теперь можно прийти на почту и сказать сотруднику, на какой журнал и на какой срок вы хотите подписаться. Если знаете индекс – назовите, но это не обязательно. Не придется даже заполнять бумажную квитанцию, оператор сам все сделает на компьютере.

Правда, к сожалению, бывают случаи, когда почтовые работники по разным причинам отказывают в подписке. Об этом, как и о проблемах, связанных с доставкой журналов, нужно сообщить на горячую линию «Почты России» по бесплатному телефону **8-800-1-000-000**.



***Два года назад мне удалось побывать в столице Дании Копенгагене. Но я до сих пор вспоминаю те яркие мгновения, которые навсегда останутся в памяти. Здесь, словно наперекор суровому климату, все буквально пропитано духом особой магии... Старинные замки, уютные набережные по берегам каналов и памятники героям волшебных сказок, которые непременно оживают по ночам. По крайней мере в это искренне верят жители самого маленького королевства в Европе, расположенного на нескольких сотнях островов. А самое главное – здесь поселилась философия счастья...***

### **Жизнь в стиле «хюгге»**

По многим социологическим исследованиям, датчане признаются самыми счастливыми людьми на планете, несмотря на постоянно хмурю и холодную погоду, а также, пожалуй, самые высокие цены в Европе на все товары и услуги. Данные исследований, конечно, раз-

нятся, кто-то ставит на первое место в списке самых счастливых стран Финляндию, кто-то – Норвегию, но Дания обязательно будет в любом опросе стоять на одном из первых мест.

Социологи утверждают, что довольными и счастливыми чувствуют себя 82% населения, 17% признаются, что ис-

---

пытаются лишь некоторые, не сильно обременяющие их проблемы, и всего лишь 1% опрошенных датчан серьезно недовольны своей жизнью.

Здесь осуществляется качественная и бесплатная медицинская помощь, в стране создана благоприятная экономическая и политическая ситуация, практически отсутствует преступность.

В Дании живут и самые законопослушные граждане. Видели бы вы, например, как они ездят по узким старинным улочкам своей столицы. Наши лихие автомобилисты просто сошли бы с ума: сказано – 40 километров в час, и водители будут ехать сорок, даже если они, наконец, выбрались на самый широкий проспект. Если не положено, не прибавят скорости ни на километр, даже если опаздывают в аэропорт, а дорога будет совершенно пустой. И вот итог: автомобильных аварий по всей Дании практически нет.

Знаете, в чем главный секрет счастья жителей этой страны? В малых амбициях и претензиях к жизни. Они полностью довольны тем, что имеют.

Основатель и руководитель Института исследования счастья Майк Викинг описал в сво-

их статьях и книгах философию счастья по-датски и назвал ее – «хюгге». Это забавное датское слово означает способность ценить обычные удовольствия жизни и наслаждаться моментом. Впервые оно появилось в письменном датском языке в начале XIX века.

В норвежском языке есть похожий термин, он означает радость и благополучие. Но хюгге – это абсолютно особое отношение к жизни, та редко ощущаемая россиянами атмосфера полного душевного и сердечного покоя и удовольствия. Хюгге не требует никаких денежных вложений, это, если хотите, некое возвышенное состояние души.

Самые лучшие вещи в жизни нам достаются даром. Красота окружающего мира, улыбки близких, спокойный вечер дома с любимым человеком или с хорошей книгой... И нужно уметь ценить именно эти мгновения, а не материальные блага. Поэтому достойная простота, скромность и непритязательность – основные составляющие философии счастья по-датски.

### **Сюжеты из сказок**

В Дании на улицах не увидишь шикарных автомобилей, здесь

---

не строят огромных небоскребов, закрывающих небо и солнце, люди одеты по московским меркам очень неброско. Но именно в этой простоте и заключается главный принцип философии хюгге – научиться ценить не деньги и капиталы, а предпочитать им самые добрые и сиюминутные удовольствия. Например, после трудового дня встретиться в кафе с друзьями, дома зажечь свечи или растопить уютный камин, а еще выйти на обязательную прогулку перед сном, особенно в теплый и сухой вечер.

В такие вечера кажется, что весь Копенгаген высыпает на улицы и наслаждается прекрасными видами своей любимой столицы. Вдоль набережной под названием Ньюхавен (Новая гавань) уже не одну сотню лет стоят старинные корабли, небольшие и такие же старинные дома, выкрашенные в самые разные яркие цвета, чтобы создать у людей радостное настроение.

Если повезет, то можно встретить самого настоящего трубочиста, что считается счастливой приметой. Кажется, здесь почти каждый дом снабжен печной трубой, по крайней мере в Копенгагене под надзором трубочистов на-

ходятся 47 тысяч действующих печных труб. Трубочисты в Дании – символ удачи, поэтому они ходят в торжественных черных костюмах с золотыми пуговицами и сверкающей бляхой на ремне.

Есть примета: если дотронуться до пуговицы или бляхи трубочиста и загадать желание, оно обязательно сбудется. Поэтому люди, завидев трубочиста, не стесняясь подбегают к нему и просят разрешить дотронуться до пуговицы.

Дания – родина знаменитого писателя Ганса Христиана Андерсена, которого здесь очень чтут. Ему и героям его сказок установлено множество памятников по всей стране. На Новой Королевской площади расположен знаменитый отель Англетер. Из его окна Андерсен увидел каток, который затем описал в сказке «Снежная королева». Здесь же хотели сжечь девочку Элизу из сказки «Дикие лебеди». А в королевской резиденции Амалиенбург жил тот самый король, которому шили волшебное платье в другой известной сказке писателя.

На территории дворцового ансамбля проходит традиционная смена караула. На нее традиционно собираются не

---

только туристы, но и многие, особенно пожилые, датчане. И если королева во дворце, над ним торжественно поднимается флаг.

Здание ратуши примечательно необычным термометром. По нему и ориентируются жители столицы: в дождливую погоду в окошке появляется изящная девушка на велосипеде с зонтиком в руках, а при солнце – та же девушка на велосипеде, но уже без зонта.

### **Что нужно для счастья**

Велосипед – основной транспорт местных жителей вне зависимости от финансового положения. На велосипедах ездят все: и школьники, и девяностолетние граждане, которых здесь немало. Пробки на дорогах – это обязательный и неминуемый стресс, а велосипед – это символ хюгге-комфорта и безопасности. Велосипед для датчан – всегда здоровый образ жизни, а также символ свободы. На нем можно объездить полстраны.

В понятие философии счастья по-датски входит отсутствие всяческих гаджетов, компьютеров и смартфонов, по крайней мере по вечерам, в часы священного отдыха. Им

датчане очень дорожат, ведь они так же, как и все в Европе, много работают, относясь к своему делу с большой ответственностью.

Хюгге-отдых – это и отсутствие яркого освещения даже в хороших ресторанах, которым славится Копенгаген. В них редко услышишь громкую музыку под яркий неоновый свет. Излюбленные местными жителями горячий глинтвейн и печенье с кардамоном сопровождают неспешную беседу под уютное потрескивание поленьев в камине. Вкус хюгге – это аппетитные традиционные колбаски, рагу из свинины с изысканными приправами, овощи на гриле, горячий шоколад и имбирные пряники.

Запах хюгге – это распускающаяся в июне сирень, настоящая деревянная мебель, печенье с корицей, чай с жасмином или кардамоном...

А еще хюгге – это знаменитый на весь мир парк развлечений Тиволи. Сюда, чтобы отдохнуть более активно, датчане традиционно отправляются с детьми. Но и здесь сразу можно отличить коренных жителей от гостей. В отличие от туристов, суесящихся и бегущих от одного аттракциона к другому, датчане ведут себя степенно и неторопливо.

---

Старинный парк помнит самого Андерсена: писатель участвовал в его открытии в 1843 году. И сейчас в лавочках парка можно приобрести целый комплект знакомых нам с детства и таких ностальгических «стойких оловянных солдатиков».

Сотрудники Института исследования счастья регулярно проводят разные опросы жителей страны, чтобы лучше понимать их потребности. Например, практически все датчане ратуют за укрепление семьи и создание в ней самого благоприятного климата, чтобы в доме было уютно и тепло не только пожилым людям, но и молодежи.

Датчане отдают предпочтение натуральным материалам, к которым приятно прикоснуться, – дереву, шерсти, льну, глине. Поэтому у более 80% населения этой страны стиль «хюгге» ассоциируется с мягкой одеждой, мягкими игрушками, подушками, пледами, креслами, книгами, горящими свечами, то есть всем тем, что создает в доме обстановку не только уюта, но и душевного тепла. При этом элементы декора не должны быть вычурными или роскошными. Скорее, они должны радовать глаз, оставаясь незаметными.

По мнению датчан, лучшая «хюгге-компания» состоит из четырех-пяти человек, которым комфортно общаться друг с другом, когда никто не торопится и имеет возможность высказать свое мнение. Каждый точно знает, что его не перебьют, а беседы не перерастают в споры или обсуждение политики. И хотя датчане любят пропустить стопочку хорошего вина в душевной компании или выпить кружку пива, здесь практически не встретишь пьяного. Норма и мера – это не просто слова для любого датчанина, но также часть философии.

### **Никакого фаст-фуда!**

Это же касается и еды. Никакого пресловутого фаст-фуда. Предпочтение отдается домашней кухне, где пекут вкусные пироги с корицей, готовят роскошное мясное рагу, пряный глнтвейн или горячий шоколад. «Высокий уровень потребления мяса, кондитерских изделий и кофе в Дании непосредственно связан с хюгге, – утверждает Майк Викинг. – Одно из обязательных его условий – быть добрым к себе, баловать себя и давать себе и другим возможность ненадолго отступить от

принципов здорового образа жизни. Сладости – это хюгге. Выпечка – это хюгге. Кофе и горячий шоколад тоже. А вот морковные палочки – уже не очень».

Но такой образ питания не сказывается на фигуре датчан и жизненном тоне еще и потому, что жители страны находят время для активного здорового образа жизни. Хюгге-спорт – это велосипедные походы, скандинавская ходьба, семейные вылазки в горы, прогулки пешком и на лыжах.

А в мае многие копенгагенцы отправляются в небольшой городок Ольборг, который на три дня превращается в настоящий город-праздник. Здесь проводится карнавал не хуже, чем в Рио-де-Жанейро, с музыкой, песнями, танцами. Принцессы, короли, пираты в старинных нарядах исполняют зажигательную сальсу, самбу и румбу. Весело, с выражением искреннего счастья на лицах пляшут практически все!

Вот и получается, что можно постоянно находить любые маленькие радости и наслаждаться ими. Ведь, согласно философии хюгге, быть счастливым не так уж и сложно. Надо просто научиться находить радость в самых незатейливых мелочах... ■

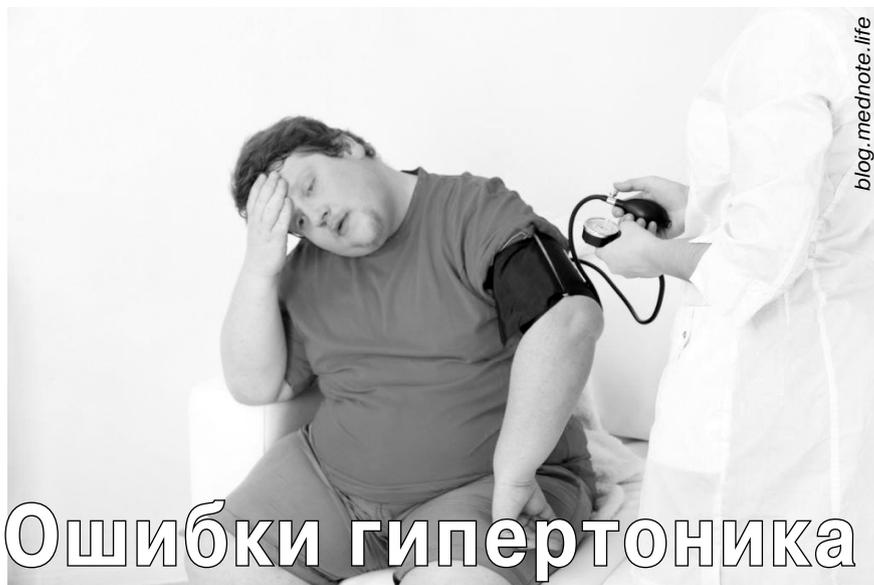
**Гипертоники** прислушиваются к прогнозам метеорологов, словно к сводкам с поля боя. Их волнение понятно: капризы осенней погоды тут же отражаются на артериальном давлении, а значит, и на самочувствии.

Если холодная погода сменялась теплой, происходит некоторое снижение уровня артериального давления – таким способом организм защищается от высоких температур. Адаптационная гипотония безобидна, если не сопровождается головокружением и выраженной слабостью. Помните, гипотония становится опасной, если гипертоник, обрадовавшись нормальному давлению, устраивает себе «лекарственные каникулы». А вдруг в этот момент наш непредсказуемый климат даст похолодание, и артериальное давление тут же подскочит? Результат – криз, инфаркт, инсульт.

Какие ошибки чаще всего допускают гипертоники?

*1. Пациенты считают, что для каждого из них своя норма артериального давления. И не нужно снижать его, раз при повышенном давлении человек чувствует себя неплохо.*

Распространенное заблуждение. Некоторые больные и



## Ошибки гипертоника

**Многие пациенты, пытаясь совладать с высоким артериальным давлением, часто допускают ошибки. Их комментирует заведующая кардиологическим отделением 17-й Московской городской больницы Наталья Михайловна Волошина**

вовсе не ощущают скачков давления. А порой их организм приспосабливается, и в такие моменты люди, наоборот, чувствуют себя хорошо, что очень опасно. Если гипертонию не лечить, то у человека очень скоро может развиваться инсульт или ишемическая болезнь сердца. К тому же высокое давление увеличивает риск преждевременной смерти. Тому подтверждение – статистика: в

68 из 100 случаев инфаркта миокарда и в 75 из 100 случаев инсульта у российских больных отмечалось повышение артериального давления.

Вот цифры, которые приняты российскими врачами за норму: до 120/80 – норма; от 120/80 до 130/80 – повышенное давление; от 130/80 до 139/89 – гипертония первой степени, которая требует лекарственной терапии.

---

Но, как замечают гипертоники, в разное время дня и в зависимости от волнений, после физической нагрузки, алкоголя и секса эти цифры могут существенно колебаться. Поэтому очень важна для лечащего врача информация, насколько быстро артериальное давление возвращается к нормальному после скачка. Чем незначительней были стресс или физическая активность, тем скорее давление должно возвращаться к исходному уровню.

*2. Пациенты стараются снижать давление очень быстро, за короткие сроки.*

Гораздо безопаснее это делать в 2–3 этапа на протяжении нескольких месяцев, постепенно приучая организм к новому давлению. Если резко понизить давление, может возникнуть снижение кровообращения сердца, мозга, других органов.

*3. Почувствовав улучшение, гипертоники тут же прекращают прием препаратов.*

Этого делать нельзя. Гипертоническая болезнь – хронический недуг. Подобранный врачом лекарственная терапия должна быть пожизненной. Любые немедикаментоз-

ные средства против сформировавшейся гипертонии, к сожалению, недостаточно эффективны. Большинство современных препаратов обычно нужно принимать 2 раза в день, однако возможны и другие схемы.

*4. Больной самостоятельно снижает дозы лекарств.*

Только врач может принять такое решение. Особенно рискованно без разрешения доктора снижать дозы бета-блокаторов. Это грозит сердечной катастрофой, например, инфарктом. Пациент не может сам учесть факторы, повышающие артериальное давление, и не умеет регулировать лекарственные дозы. Опасные обстоятельства могут быть самыми разными – перемена погоды, переживания, физические нагрузки, интенсивные занятия сексом и прочее. Выявить их можно только в ходе очень подробной беседы с врачом.

*5. Человек свято верит в народные средства лечения, категорически отвергая препараты из аптеки.*

Свекольный сок, сок черноплодной рябины, настои различных трав могут помочь лишь на самой первой стадии

---

болезни. При хронической гипертонии домашние средства бесполезны.

*6. Гипертоник бережет себя от любых нагрузок.*

На самом деле важно больше двигаться. Конечно, не стоит сразу бежать в спортзал и качаться на тренажерах. Но ежедневная получасовая прогулка, занятия плаванием станут для человека с повышенным давлением отличной профилактикой серьезных проблем с сосудами. Кроме того, физическая нагрузка поможет избавиться от избыточного веса, если он есть. Это не только смягчит течение гипертонии, но и снизит вероятность возникновения сахарного диабета, подагры, артроза, остеохондроза и других болезней, которые часто сопровождают гипертонию. Скинув вес (а делать это надо медленно, не более 2 кг в месяц) – постарайтесь его не набрать снова. Повторный набор лишних килограммов очень опасен для гипертоника.

*7. Гипертоник считает, что раз он принимает лекарства, диету соблюдать необязательно.*

Прием препаратов не отменяет самые распространен-

ные рекомендации при повышенном артериальном давлении: ограничить жирное, копченое, маринованное и особенно соленое. Излишек соли в организме тут же повышает давление. Потребление соли нужно уменьшить до половины чайной ложки в день (это примерно 2,5 г). Но учитывайте, что это не только та соль, которую вы положили из солонки в тарелку. Считайте всю соль, а она прячется в любом готовом продукте – хлебе, сыре, колбасе, консервах. Даже в огородной зелени много соли. Чемпион по ее содержанию – сельдерей.

*8. Пациенты не берегут себя от стрессов.*

Постоянное нервное перенапряжение приводит к сбоям в механизмах, регулирующих работу сердца и сосудов. Стресс заставляет надпочечники выбрасывать большое количество адреналина, тот учащает сердечный ритм, что опасно для сердечной мышцы. Поэтому гипертоникам так важно хранить спокойствие в любых ситуациях. Если же больной не может справиться со стрессом самостоятельно, доктор назначит лекарства, снижающие эмоциональное перевозбуждение. ■



# Полис ОМС: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

*С прошлого года в системе ОМС произошли значительные изменения, о которых необходимо знать всем нам – тем, кто обращается к врачам. Существует множество мифов в интернете, слухи и версии бродят в коридорах поликлиник... Между тем сегодня в России пациенты с полисами ОМС далеко не всегда пользуются своими правами и порой не знают о тех важных возможностях, которые предоставляет им этот документ*

**Р**азобраться в этом животрепещущем вопросе попытались на II Всероссийской кон-

ференции «ОМС: какие права и новые возможности есть у российских пациентов?», ко-

---

торая прошла в редакции ИД «Комсомольская правда». Представители Всероссийского союза страховщиков (ВСС) и другие спикеры объяснили журналистам, на какие бесплатные медицинские услуги может рассчитывать сегодня пациент и к кому он должен обращаться, если в этих услугах ему будет отказано. Публикуем для наших читателей наиболее интересные и полезные выдержки из этих выступлений.

### **Кто такие страховые представители**

Более 20 тысяч постов страховых представителей появилось в медицинских учреждениях за последние полтора года. Такую статистику привел вице-президент ВСС Дмитрий Кузнецов.

Кто же это такие – страховые представители? Это сотрудники страховых медицинских организаций, работающих в системе ОМС. Этот институт создан еще в 2016 году, но только сейчас заработал в полную силу. С 28 мая 2019 года приказом Минздрава РФ вступили в силу новые правила ОМС. Теперь страховщики будут осуществлять полное сопровождение своих клиентов при получении профилак-

тической и лечебной помощи. К ним можно обращаться с первого визита и вплоть до проведения экспертизы и досудебного решения конфликтов.

По статистике страховщиков, в 2018 году в регионах созданы уже 14 тысяч постов страховых представителей в медицинских организациях, а также более 1,6 тыс. точек контакта – аппаратов для прямой связи со страховыми представителями. Еще около 8 тыс. постов и более 800 точек контакта появились за первую половину 2019 года. Теперь пациенты могут обратиться к страховой компании непосредственно в поликлинике. Также всегда есть возможность позвонить на «горячую» линию страховой медицинской организации, которая выдала вам полис.

Если страховые представители 1-го и 2-го уровней в основном консультировали и информировали граждан о положенных им услугах, то с прошлого года начали работать страховые представители 3-го уровня – высококвалифицированные специалисты с высшим медицинским образованием и опытом работы в практическом здравоохранении не менее 5–10 лет.

Они проводят экспертизу качества оказания медицинской помощи, фиксируют любые нарушения сроков плановых госпитализаций, маршрутизации пациента, отдельных диагностических и лечебных мероприятий. Эксперт 3-го уровня защищает интересы пациента, направляет и консультирует его на всем протяжении лечения. Также он обязан вести просветительскую работу, рассказывать о важности своевременной диагностики. Интересы сторон совпадают, ведь чем раньше будет поставлен диагноз и начато лечение, тем лучше будет прогноз для пациента и тем меньше денег потратит страховая компания.

Кроме того, с этого года у страховых представителей 3-го уровня появились новые задачи – теперь они осуществляют контроль над доступностью и качеством медицинской помощи онкологическим больным или пациентам с подозрением на онкологическое заболевание.

«В начале этого года страховые представители 3-го уровня уже обработали более 15 тыс. обращений, что говорит о востребованности их услуг и об активности граждан. Люди стали пользоваться ин-

ститутом страховых представителей, воспринимают его как реальное средство защиты, – отметил Дмитрий Кузнецов. – Однако еще огромное количество россиян даже не подозревает о существовании такой возможности. О том, что можно организовать экспертизу качества оказания медицинской помощи и очную встречу эксперта с застрахованным, обеспечить быстрый перевод пациента, попавшего по скорой в районную больницу, на профильную койку, где ему реально могут помочь... Многие даже не задумываются о необходимости прохождения диспансеризации и не знают о ее сроках. Мы, страховщики, используем все каналы информирования – смс-уведомления, электронную почту, мессенджеры, адресный обход, почтовую рассылку... Но до тех пор пока у наших граждан не будет культуры потребления услуг здравоохранения, мы можем сколько угодно менять и улучшать систему, толку будет мало».

### **Важно измерить, чем наши люди болеют**

Еще одна ключевая задача страховых представителей – развитие профилактической направленности здравоохранения

---

нения. По статистике союза страховщиков, за последние полтора года более 50 млн граждан проинформировано о необходимости диспансеризации, и по ее итогам более 9 млн поставлены на диспансерное наблюдение.

Выступавшая на конференции Тамара Фролова из комитета Госдумы по охране здоровья считает усиление роли и расширение функций страховых представителей очень важным достижением: «Более 30 лет мы говорили о профилактической направленности медицины, но все равно львиная доля финансирования уходила на стационарное, а не на поликлиническое обслуживание. Сегодня мы четко видим реальные возможности для медицинских организаций получать финансовые ресурсы за диспансеризацию и профилактические осмотры. Есть возможность работать страховым представителям так, как они еще никогда не работали».

По словам заместителя председателя Федерального фонда обязательного медицинского страхования Светланы Кравчук, сейчас роль страховых компаний заключается не только в том, чтобы проинформировать пациента

о диспансеризации: «Сегодня уже должно быть четкое взаимодействие с указанием медицинской организации, графика ее работы. Это приглашение, напоминание, контроль. Если пациент не пришел, счет не выставлен, страховая компания активно напоминает еще раз о том, что необходимо прийти. Три дня дано врачу для того, чтобы он поставил пациента на диспансерное наблюдение при выявлении хронического заболевания. В противном случае пациент должен обратиться в свою страховую компанию...».

Любовь Дроздова, главный внештатный специалист по медицинской профилактике Минздрава России, считает, что главная проблема диспансеризации – это работающие граждане, у которых не хватает времени на визит в поликлинику: «А в средневозрастной (наиболее занятой) группе – самая высокая эффективность выявления в том числе онкологических заболеваний. Поэтому это положение внесено в государственные гарантии и в порядок проведения диспансеризации – проведение ее в вечерние часы и в субботу».

По ее словам, на сегодняшний день порядка 70 субъек-

тов федерации отчитались о готовности медицинских учреждений работать в субботу по программам диспансеризации. Причем, подчеркнула Любовь Юрьевна, программы диспансеризации для людей 18–39 лет и 40–64 лет будут совершенно разными, это бу-

пансеризации временными (начиная с 40 лет диспансеризацию можно проходить каждый год). По его словам, «столь часто обследоваться нет никакой необходимости. Нам сейчас важно охватить огромное количество населения. Измерить, чем наши люди

В 2016 году в России было около 800 страховых представителей, сейчас их число выросло до 14 тысяч. По числу существующих постов страховых представителей в медицинских организациях лидирует Ленинградская область (более 3,9 тыс. постов). Далее следуют Московская область (1,9 тыс.), Ростовская область (1,3 тыс.), Санкт-Петербург (934 поста) и Амурская область (786 постов). По созданным «точкам контакта» первая пятерка регионов выглядит так: Саратовская область (342 точки), Санкт-Петербург (156), Красноярский край (119), Республика Башкортостан (116) и Курганская область (87).

дет персонифицированный подход к человеку, в котором аккумулирован передовой международный опыт, а не хождение пациента из кабинета в кабинет, как это было раньше. Что ж, как говорится, поживем – увидим...

А вот председатель исполнительного комитета общественного «Движения против рака» Николай Дронов считает сегодняшние нормативы дис-

болеют». По мнению Николая Дронова, большое значение имеют информационные материалы о правах пациентов, которые распространяют среди населения страховые организации.

### **Порядок оказания помощи онкобольным**

Участники конференции рассказали еще об одной нетривиальной задаче, которую в

---

перспективе смогут выполнять страховые представители. Речь идет о коммуникации и даже об определенном уровне психологической помощи пациенту, который только узнал о неутешительном диагнозе. Как правило, это онкологические больные.

«Вопрос коммуникации тут очень важен, – утверждает профессор Алексей Старченко, член рабочей группы по развитию ОМС Всероссийского союза страховщиков. – У пациента подозрение на злокачественное образование. Что делать дальше? Тут надо сразу обратиться к страховому представителю, чтобы немедленно получить поддержку... Потому что этот диагноз требует срочной консультации специалиста-онколога, инструментальных и лабораторных исследований. Пациент может столкнуться с тем, что они не предоставляются ему в срок. Кто-то должен пролоббировать его интересы, раскрутить этот маховик...

Мы должны помнить о том, что пациент в первое время отрицает свой диагноз. Он считает, что это не про него. Кто-то, столкнувшись с очередями в онкодиспансере, сразу уходит в платные услу-

ги, хотя я считаю, что в онкологии вообще не должно быть платных услуг при тех огромных средствах, которые выделяет государство этой отрасли. А порой человеку достаточно просто подсказать, что нужно прийти в диспансер не с утра, а после обеда – в 15 часов. В регистратуре, как правило, уже никого нет. Ему нужно объяснить, что биопсию можно делать только в онкодиспансере и ни в каком другом месте! Что определенный препарат должен вводиться 3 часа, а не 20 минут. Тут много нюансов. Психологи разработали методику коммуникации с человеком в подобной ситуации, и многие страховые представители ей владеют».

Алексей Березников, председатель рабочей группы страховщиков по организации ОМС, тоже обратил внимание на культуру пациентов.

«Мы делали срезы в рамках работы с качеством медицинской помощи по многим регионам и изучали позднее выявление онкологических заболеваний. По нашим данным, 30% тех, у кого онкология выявлена на 3–4-й стадии, не обратились до этого за медицинской помощью ни разу! А 50% не были у профильного специа-

---

листа. Они приходят тогда, когда уже есть развернутая клиническая картина, когда онкологи уже помочь не могут».

По словам Алексея Березникова, важно развивать настороженность не только медиков в отношении диагностики онкозаболеваний, но и самих пациентов, вести просветительскую работу, создавать наглядные пособия, которые помогут пациенту на ранней стадии заподозрить у себя проблему и вовремя обратиться к врачу.

Вот последняя, самая свежая редакция сроков оказания медицинской помощи в онкологии. Мы все должны их знать, чтобы вовремя обратиться в страховую компанию в случае их нарушения.

**В течение 5 рабочих дней** с момента установки диагноза или подозрения на онкозаболевание врач-терапевт, врач-педиатр или врач общей практики должен выписать направление и организовать прием пациента у онколога.

**В течение 1 рабочего дня** со дня приема врач-онколог должен обеспечить взятие биопсии. Если это невозможно – немедленно направить пациента в другую медицинскую организацию.

**В течение 15 рабочих дней** с момента поступления биопсийного материала должно быть дано экспертное заключение.

**В течение 15 календарных дней** с даты установления предварительного диагноза больного должны госпитализировать в профильную медицинскую организацию.

**В течение 10 календарных дней** госпитализируют в профильную организацию больного, чей диагноз подтвержден на основании гистологического исследования биопсийного материала.

## На что жалуетесь?

Топ-10 наиболее часто встречающихся нарушений прав пациентов в медицинских организациях.

– Необоснованное взимание денежных средств за диагностические мероприятия (гормональные исследования крови, КТ, МРТ и др.), за лекарственные препараты, в том числе химиотерапию.

– Оказание медицинской помощи ненадлежащего качества, приводящее к удлинению сроков и удорожанию стоимости лечения, к ухудшению состояния здоровья.

---

– Превышение предельных сроков ожидания консультации «узких» специалистов, госпитализации в профильные отделения, выполнения лабораторных и диагностических исследований (УЗИ, МРТ, КТ и др.)

– Необоснованный отказ в оказании плановой медицинской помощи, отказ в оказании неотложной медицинской помощи вне территории страхования, преждевременное закрытие листка нетрудоспособности или отказ в его выдаче, отказ в оказании медицинской помощи, предусмотренной Программой государственных гарантий.

– Ограничения доступности лекарств, предоставляемых по ОМС: недоступность лекарственных препаратов в стационаре, в том числе отсутствие в медицинской организации (МО) кабинета для проведения химиотерапии, отсутствие препаратов в аптеках по льготным рецептам, отказ в выписке льготного лекарства, необоснованное взимание денежных средств за лекарственные препараты.

– Нарушение права на выбор медицинского учреждения и врача, отказ от прикрепления к медицинской организации, неудовлетворительное санитарно-гигиеническое

|| Чаще всего пациенты жалуются на неправомерные требования оплаты медицинских услуг.

– Нарушения при проведении профилактических мероприятий, в том числе диспансеризации.

– Нарушение доступности медпомощи: ограничение возможности записи к «узким» специалистам, длительное ожидание инструментальных методов исследования (КТ, МРТ), длительное ожидание госпитализации для оказания высокотехнологичной медицинской помощи.

(санитарно-эпидемиологическое) состояние медучреждения.

– «Приписки» в медицинской карте: подача медицинскими организациями на оплату в страховую компанию счета за медпомощь, которая не была оказана.

– Неэтичное поведение: нарушение медицинскими работниками этики при общении с пациентами, их родственниками и их представителями.

---

## **Это должно быть бесплатным!**

Топ-10 бесплатных медицинских услуг, за которые могут неправомерно потребовать оплату в медицинских организациях, работающих в системе ОМС.

- Проведение аппаратных методов диагностики, таких как МРТ, КТ, ПЭТ-КТ, УЗИ и других.

- Приобретение лекарств для лечения онкологических заболеваний в круглосуточном или дневном стационаре.

- Лабораторные исследования: диагностика инфекционных заболеваний (ВИЧ, гепатиты и пр.), исследования уровня гормонов в крови, щитовидной железе.

- Консультации врачей – «узких» специалистов.

- Стоматология: лечение кариеса и пульпита, анестезия или светоотвердевающий материал для пломбирования, ортодонтическое лечение.

- Операции с применением металлоконструкций и эндопротезов.

- Операции по коррекции зрения, в том числе замена хрусталика.

- Выдача медицинских справок и заключений (в том числе справок в бассейн).

- Оказание плановой медицинской помощи без очереди (в уменьшенные сроки).

- Физиотерапия, массаж по медицинским показаниям при реабилитации в медицинском учреждении.

В случае возникновения вопросов, связанных с оказанием услуг в медицинской организации, обратитесь, пожалуйста, в ее администрацию или к представителю страховой компании, выдавшей вам полис ОМС. Особенно важно своевременно получить консультацию и помощь страхового представителя в ситуациях, когда вы сомневаетесь в качестве оказываемой медицинской помощи; в ситуации, связанной с долгим ожиданием получения помощи; в случае предложения оплатить медицинские услуги, которые должны предоставляться бесплатно.

Не все мы, к сожалению, готовы активно защищать свои права. Но любой человек должен знать, что он всегда может просто позвонить по телефону, указанному на обратной стороне его страхового медицинского полиса. Иногда такой элементарной меры бывает достаточно, чтобы решить даже самую сложную проблему. Не забывайте об этой возможности и не пренебрегайте ей! ■



## Фу, безвкусно!

**«Я работаю в крупной фирме, должность ответственная. Недавно стала замечать, что, как понервничаю, перестаю ощущать вкус еды. Когда успокаиваюсь, вкус постепенно возвращается. Что это может быть?»**

*Ольга, 28 лет, менеджер по продажам*

**Отвечает невропатолог Ирина Васильевна Мазурова**

Потеря вкуса может быть признаком самых разных проблем со здоровьем. Вот самые распространенные из них.

### **Невроз**

Скорее всего, это невроз – реакция организма на стресс. В данном случае – на нервные перегрузки на работе. Такое состояние почти всегда сопро-

---

вождается сердцебиением, колебаниями артериального давления, проблемами с желудком или кишечником. Многие жалуются на потерю аппетита. Одним еда кажется слишком острой или горячей, другим – «бумажной», то есть безвкусной. Так организм сигнализирует своему хозяину: обрати на меня внимание, отдохни, приведи нервы в порядок.

#### *Что делать?*

Не игнорировать эти сигналы, а обратиться к невропатологу. Возможно, он направит вас дополнительно к другому специалисту. Такой комплексный подход поможет поставить точный диагноз. Если выяснится, что это действительно невроз, врач составит индивидуальный план лечения. Посоветует аутотренинг, успокоительные настойки или травяные сборы, массаж, водолечение, магнитную терапию. Иногда назначаются необычные, но довольно приятные процедуры, например цветолечение или сеансы музыкотерапии.

В случае необходимости прописываются лекарства: бромиды или транквилизаторы. Большинство подобных современных препаратов не имеют побочных эффектов и практически не сказываются на работоспособности.

## **Инфекция**

Это могут быть инфекционные заболевания горла, слизистой рта или разрушающийся зубной нерв. Воспаление влияет на вкусовые рецепторы и нервные окончания, изменяя вкус пищи или «забывая» его совсем.

#### *Что делать?*

Пройти обследование у ЛОР-врача и стоматолога. Почаще полоскать рот и горло антисептическими растворами: ротоканом, календулой, фурацилином, ромашкой, шалфеем или раствором соды. Когда пройдет воспаление – вернется и вкус.

## **Проблемы со щитовидной железой**

Эта железа участвует практически во всех процессах регуляции обмена веществ организма. И любой, даже самый незначительный сбой в ее работе влечет серьезные изменения во многих органах и системах. Исчезновение вкуса пищи – один из признаков заболевания щитовидной железы.

#### *Что делать?*

Обратиться за консультацией к эндокринологу. Возможно, дело в йододефиците. Тогда снова ощутить вкус пищи помогут препараты йода.

---

Часто бывает достаточно перейти с обычной на йодированную соль. И в скором времени не только возвращается вкус еды, но и улучшается концентрация внимания, память, повышается работоспособность.

## **Опухоль головного мозга**

К сожалению, потеря вкуса может быть одним из проявлений новообразования. Особенно если она чередуется с неприятным запахом и странным вкусом еды. Например, доселе любимое и качественно приготовленное блюдо вдруг кажется несвежим и вызывает отвращение.

### *Что делать?*

Не тянуть с обследованием, обратиться к невропатологу или нейрохирургу. Скорее всего врач назначит компьютерную томографию, магнитно-резонансную томографию головного мозга или реоэнцефалографию. Современная техника позволяет выявить опухоли на самых ранних стадиях.

## **Как повысить вкусовую чувствительность?**

Если вы курите, прекратите курить. Табак – частая причина притупления вкуса.

Поменяйте схему лечения. Ведь изменить вкус еды могут многие лекарства, например сильные антибиотики. Попросите своего врача подобрать для вас препарат без такого побочного эффекта.

Тренируйте обоняние. Ведь запах непосредственно влияет на вкус. Гуляя на улице, почувствуйте, как пахнет воздух после грозы или дождя, как благоухают цветы. Смакуйте запах скошенной травы, ароматы сирени, черемухи, липы. Если научитесь различать столь тонкие оттенки ароматов, сможете наслаждаться запахом пищи, а значит, и ее вкусом.

Позаботьтесь о достаточном количестве витаминов и минеральных веществ в вашем рационе. Ешьте больше свежих фруктов и овощей, пейте свежесжатые соки.

Принимайте пищу в одно и то же время за красиво сервированным столом. Яркие природные цвета – красный, оранжевый, зеленый – стимулируют аппетит и усиливают вкус еды.

А вот специями лучше не увлекаться. Острые, кислые и горькие приправы могут вызвать ожог слизистой рта, а вы из-за сниженной чувствительности этого даже не заметите. ■

## **В России появится новая врачебная специальность**

Минздрав начинает готовить врачей физической и реабилитационной медицины. Специалист данного профиля – лечащий врач, который владеет сразу несколькими клиническими специальностями (неврология, травматология-ортопедия, кардиология, соматическая патология). За основу взят европейский опыт, где врач по физической и реабилитационной медицине имеет достаточную компетенцию, чтобы решать все самостоятельно – это экономит и время, и средства. В настоящее время у нас за реабилитацию пациента отвечает целый штат специалистов, но мало людей, способных возглавить и самостоятельно провести весь реабилитационный процесс. Новый порядок вступит



medvestnik.ru

в силу с марта 2020 года и, по заверениям Минздрава, позволит повысить качество жизни 20–25 млн человек, которые нуждаются в медицинской реабилитации.

## **Положение об оказании паллиативной помощи**

Министерство здравоохранения и Министерство труда и социальной защиты РФ разработали и утвердили Положение об организации оказания паллиативной медицинской помощи. Как отмечает пресс-служба Минздрава, документ отражает расширенное понимание паллиативной помощи,



rossaprimavera.ru

подразумевающее не только медицинскую, но и социальную помощь семьям пациентов. Положение гарантирует пациентам, нуждающимся в

паллиативной помощи, ускоренное получение полагающихся им социальных льгот. В частности, им предоставляется возможность в кратчайшие сроки оформить инвалидность, если для этого есть показания.

## **В России создан интраназальный анальгетик**

Российские ученые представили новую форму обезболивающего препарата на основе лоперамида – назальный спрей. Лоперамид обладает ярко выраженным анальгетическим действием, однако в привычной таблетированной форме он не может оказать воздействия на центральную нервную систему, так как не проходит гематоэнцефалический барьер. Чтобы обойти это препятствие, была предложена назальная форма препарата с использованием частиц карбоната кальция в качестве вещества-носителя. Такой препарат особенно пригодится в экстремальных условиях, при спортивных травмах, автоавариях, повреждениях в туристических походах, так как позволит мгновенно получить сильный болеутоляющий эффект без сложных манипуляций.

## **Вирус взяли под крыло**

Российские ученые запатентовали первую в мире аэробораторию для транспортировки больных с опасными инфекциями, рассказал директор Института «Микроб» Роспотребнадзора, академик РАН, доктор медицинских наук Владимир Кутырев. «На сегодняшний день у нас запатентована разработка аэромобиль-



ного комплекса на базе вертолета Ка-226. Она направлена на создание комплекса, который позволяет использовать подвесной модуль для транспортировки больного с особо опасной инфекцией». Комплекс также включает модуль с лабораторией для исследований и модуль для эпидемиологической разведки. Разработка ученых является российским ноу-хау, зарубежных аналогов не существует.

*Источники: eadaily.com;  
takiedela.ru; medvestnik.ru*



## Что-то не так с деснами

**Боль и дискомфорт во рту мы почти всегда воспринимаем как сигнал посетить стоматолога. Однако нередко заниматься нужно не зубами, а деснами или прилегающими к ним тканями, и нужен нам доктор совсем другой специальности – пародонтолог. Подробнее об этих проблемах рассказывает врач-стоматолог Инна Максимовна Свенская**

*1. Кровотечение при чистке зубов.*

Если вы еще молоды, этот симптом, скорее всего, указывает на гингивит – начальную степень воспаления десен, которое возникает при недостаточном уходе за полостью рта.

Совет:

- Тщательно соблюдайте гигиену полости рта. Для этого нужно чистить зубы два раза в день – утром перед зав-

траком и вечером перед сном. При этом щетку нужно направлять сверху вниз, к режущим поверхностям зубов. Процедура должна занимать не менее пяти-шести минут.

- Если в силу особенностей обмена веществ зубной налет образуется у вас очень быстро, нужно чистить зубы или хотя бы тщательно полоскать рот после каждого приема пищи. Кроме того, желат-

---

тельно ежедневно очищать межзубные промежутки зубными нитями, или флоссами. Только не пытайтесь очищать межзубные промежутки обычной нитью – в этом случае легко поранить десну. Совсем замечательно, если вы не пожалеете средств и приобретете щетку для чистки межзубных промежутков и набор сменных «ершиков» к ней. Такой щеточкой нужно очищать зубы не реже двух раз в неделю.

*2. Жжение и зуд во рту, больно чистить зубы, откусывать пищу, особенно холодную или горячую, кислую или сладкую.*

Такое может произойти, если небольшое воспаление десен, с которого начинается пародонтит, вы просто не заметили. Постепенно этот процесс развивается дальше, появляется отек десен, изменяются десневые сосочки, которые расположены между зубами. Если не начать лечение у пародонтолога, процесс пойдет дальше и глубже, могут пострадать ткани и связки, поддерживающие зуб в челюстной лунке, а то и сама костная ткань челюсти.

Совет:

- Пройдите полный курс лечения у врача-пародонтолога. В первую очередь нужно

удалить зубной камень – лучше ультразвуком, это наиболее современный и безболезненный метод. Воспаление десен начинается с образования зубного налета. Зубной налет – это твердая «замазка» из белков, углеводов и болезнетворных микроорганизмов, которая прочно приклеивается к зубу и не смывается слюной. Его нельзя удалить простым полосканием. На зубном налете размножаются микроорганизмы, задерживаются омертвевшие клетки, откладываются минеральные соли из слюны и скапливаются пищевые остатки. Постепенно он отвердевает и превращается в зубной камень, который раздражает слизистую десен и приводит к воспалению.

- Чтобы снизить чувствительность зубов, нужно выбирать зубную пасту, содержащую фтор и глицерофосфат. На импортных зубных пастах бывает пометка *sensitive*. Идеальный вариант – чередовать каждый день очищающие и противовоспалительные пасты или применять при одной чистке сразу две. Они содержат лечебные вещества, оставляющие воспалительный процесс в деснах, и ими можно не только чистить зубы, но и делать массаж: после

---

тщательной чистки зубов выдавить немного пасты на палец и круговыми движениями массировать десны.

- Правильный выбор зубной щетки для вас особенно важен. Необходима жесткая щетка, которая будет хорошо очищать зубы. Первое время, возможно, кровоточивость десен немного увеличится, но бояться не нужно – это со временем пройдет, потому что хороший уход снимет воспаление, которое является причиной излишней кровоточивости. Менять щетку необходимо каждые полтора месяца, потому что за это время она изнашивается, и щетина снова становится мягкой. Чистящая поверхность щетки должна быть небольшой, чтобы она легко проникала в самые труднодоступные места ротовой полости. Хорошо, если ручка щетки слегка изогнута, чтобы ее можно было «подвести» к дальним поверхностям задних зубов. Желательно, чтобы щетинки были разделены на отдельные более мелкие пучки – такая конструкция помогает лучше очищать зубы со всех сторон.

- Помогает также полоскание полости рта настоями аира обыкновенного, алоэ, каланхоэ, календулы, мать-и-мачехи, подорожника, сосны, тысяче-

листика, шалфея, эвкалипта. Эти растения обладают мощными кровоостанавливающими, дубящими и противовоспалительными свойствами. Только полоскание должно быть не вялым, а интенсивным, чтобы раствор вспенился во рту.

*3. Кроме кровоточивости десен беспокоит неприятный запах изо рта и подвижность зубов.*

Если вам больше 40 лет, все эти признаки указывают на пародонтит – воспаление окружающих зубы тканей. По статистике, на этот возраст приходится 35% пациентов с пародонтитом, но им страдает и 10% детей. При этом заболевании десны перестают плотно прилегать к зубам, зубы обнажаются, между ними увеличиваются промежутки, они становятся подвижными и шатаются. Почему это случается? В заболевании пародонтитом немалую роль играет наследственность. Вносят свой вклад и заболевания пародонта у ближайших родственников, и сердечно-сосудистые нарушения, расстройства нервной системы, сахарный диабет, гастрит, язва желудка, колит. Способствуют развитию пародонтита и аллергические и инфекционные заболевания, недостаток в пище витаминов.





## «Не трогай лягушку – бородавка вырастет»

***Эта страшилка, которой пугают детишек, не имеет под собой никаких оснований. Ни жабы, ни лягушки не повинны в бородавках. Бородавки появляются лишь там, где поработал вирус папилломы человека. Как избавиться от этой напасти? Рассказывает дерматолог Светлана Жуковская***

**Н**а самом деле вирусом папилломы человека (ВПЧ) заражен каждый второй житель Земли. Обычно возбудитель мирно дремлет в организме, подавленный иммунной системой. Но стоит лишь пробить брешь в иммунитете – и появляются бородавки – наросты на коже от 1 мм до 1 см. А подхватить ВПЧ очень легко – через рукопожатие, телефонную трубку, поручни в ав-

тобусе, пол в душевой... К счастью, вне организма вирус живет не больше трех часов.

Наверное, из всех кожных дефектов именно бородавки чаще всего вызывают у окружающих чувство брезгливости. Бородавки с высокой вероятностью появляются на месте микротравмы, поэтому не забывайте любые ссадины обрабатывать антисептиком – перекисью водорода или зеленкой.

---

Бородавки – бич тех, кто постоянно травмирует кожу (например, часто занимается ручной стиркой, уборкой) или тех, у кого вечно потеют ладони. Особый любитель пота – штамм вируса, вызывающий так называемые подошвенные бородавки. Поэтому не стоит носить обувь, если она тесна или изготовлена из синтетики, не пропускающей воздух.

### **О пользе красной ниточки**

Бородавкам легче атаковать нас, если мы нервничаем, переживаем стресс, впали в депрессию. И они могут быстро исчезнуть, как только мы успокоимся. Кстати, именно на этом эффекте основаны многие рецепты народной медицины. Перевязали бородавку красной ниточкой, закопали в землю половинки картошки, сходили к знахарке и теперь ждете чуда? Эффект внушения его совершит.

Если вы не верите в заговоры, но верите в целебную силу самовнушения, то попробуйте так называемую аутогенную гимнастику: сядьте удобно, постарайтесь расслабиться, закройте глаза и глубоко дышите. При этом зримо представляйте, как исчезают боро-

давки. Некоторым этот способ отлично помогает.

В народе очень популярны домашние средства на основе целебных растений. Их эффективность скорее всего тоже связана именно с эффектом самовнушения. Однако если вы уверены в бабушкиных рецептах, то почему бы не попробовать. Вот два примера.

- Смесь чистотела, каланхоэ, чеснока, кислого яблока, лука, инжира, имбиря, полыни, василька, рябины, одуванчика.

- Поваренная соль с соком хрена.

Причем чем сложнее рецепт – тем больше веры, а значит, и выше шанс на успех.

### **Портрет врага под микроскопом**

Если бородавки не проходят после этих психотерапевтических процедур, нужна помощь специалиста. И не только потому, что самостоятельно срезаемые или сожженные укусом бородавки вырастают вновь, но и потому, что за бородавку можно принять серьезное заболевание, например, контагиозный моллюск или даже злокачественное новообразование. Дерматолог внимательно рассмотрит об-

разование в специальный увеличительный прибор – дерматоскоп. Если есть сомнения в доброкачественности нароста, он отправит вас к онкологу.

Обязательно поспешите к врачу, если бородавка:

- быстро меняет форму или цвет;
- имеет неоднородный цвет;
- приобрела расплывчатые контуры;
- болит или расположена в месте, где постоянно травмируется;
- кровоточит или чешется;
- появилась в области гениталий;
- не одна, их количество резко увеличивается.

Определив, что перед ним просто бородавка, специалист предложит вам способы ее удаления.

Доктора различают разные виды кожных наростов. Давайте разбираться, с чем имеем дело.

*Обыкновенные бородавки.* Как правило, они плотные, сухие. При нажатии на них боли не ощущается. Чаще всего такие бородавки возникают на пальцах, под ногтями, на кистях и ладонях, но иногда появляются и в других местах. Могут сливаться, образуя большие бляшки.

#### *Подошвенные бородавки.*

На ощупь очень плотные, ороговевшие. Если приглядеться, то можно заметить, что бородавка состоит из пучков нитевидных сосочков. А вокруг них образовался валик, чем-то похожий на мозоль. Цвет – сероватый. Бородавки болезненные. Образуются на пятках, в плюсневой области ноги – там, где давит обувь. Легко подхватить их в бассейне, в бане, поэтому так важно пользоваться резиновыми шлепанцами. Тот, кто любит гулять босиком на даче, тоже рискует: уязвимыми становятся участки стопы, которым достается большая нагрузка при ходьбе. Инфекции способствует и повышенная потливость ног.

*Плоские бородавки.* Узелки округлой или неправильной формы. Появляются на лице, шее, руках и ногах. Такие бородавки можно спутать с веснушками. Легко переносятся при бритье, поэтому часто оккупируют лицо, подбородок, голень, причем в большом количестве.

*Остроконечные кондиломы (генитальные).* На ощупь – влажные мягкие узелки с основанием на ножке. Цвет – розовый. Они появляются на половых органах, в паховых

---

складках. Заражение происходит при половом контакте. К ним надо относиться серьезно, поскольку с ними гинекологи связывают риск рака шейки матки. Лечат эти кожные наросты в женской консультации, но сначала придется пройти ряд тестов, чтобы исключить онкологическое заболевание.

*Старческие (возрастные) кератомы.* На вид и ощупь – бляшки, покрытые рыхлыми роговыми массами. Цвет – серый, коричневый, черный. Излюбленные места – лицо, шея, туловище. На самом деле врачи не считают их бородавками, поскольку их вызывает не вирус. Это возрастные изменения кожи. Лечить их не стоит.

### **Осторожно: прижигание!**

Самые популярные методы лечения бородавок – с помощью каустических (едких) средств на основе различных кислот. Некоторые из них нанесет на бородавку сам врач. Но есть средства, которыми можно лечиться дома. Соблюдайте осторожность – надо держать лекарство на бородавке несколько раз в день на протяжении определенного времени, как указано

в инструкции. Надо следить, чтобы препарат не попал на кожу вокруг бородавки, иначе лечение чревато химическим ожогом. Помните, что ранка после прижигания может мокнуть. Если бородавка после лечения начинает чернеть сверху, значит, отмирают ее корни. В эти дни не беспокойте ее лишними прикосновениями. Бородавка должна сама отпасть полностью, и тогда мала вероятность, что она образуется вновь.

И, конечно, эти препараты не подходят для терапии бородавок, поселившихся на слизистой.

### **Три хирургических способа**

Самые эффективные способы сведения бородавок – те, что в поликлинике предложит дерматолог: с помощью лазера, жидкого азота, электрокоагуляции.

Способ первый – удаление лазером.

*Плюсы.* Быстро и безопасно.

*Минусы.* Больно. Если бородавка выросла в чувствительном месте, понадобится предварительное обезболивание. После того как лазер сведет бородавку, на месте удаления может остаться рубец.

---

Способ второй – удаление холодом (с помощью жидкого азота и сухого льда).

Этот способ чаще всего предлагают дерматологи районных поликлиник.

*Плюсы.* Не требуется анестезия.

*Минусы.* На месте удаления долго держится отек и воспаление. Бородавка может не сойти с первого раза, понадобится несколько процедур.

Способ третий – электрокоагуляция.

*Плюсы.* Ранка сразу дезинфицируется. Нет кровотечения. Рубцов обычно не остается.

*Минусы.* Подходит только для небольших бородавок. Понадобится предварительное обезболивание.

### **Укрепляйте защиту!**

Не стоит отрывать бородавку или расцарапывать ее. Это приводит к передаче инфекции на неинфицированные участки кожи – недавние порезы и ссадины. Там будут образовываться новые бородавки. Такой процесс заражения называется аутоинокуляцией. Недаром бородавки в околоногтевой области встречаются лишь у людей, имею-

щих дурную привычку грызть ногти. В месте нанесенной ранки кожа более восприимчива к вирусу.

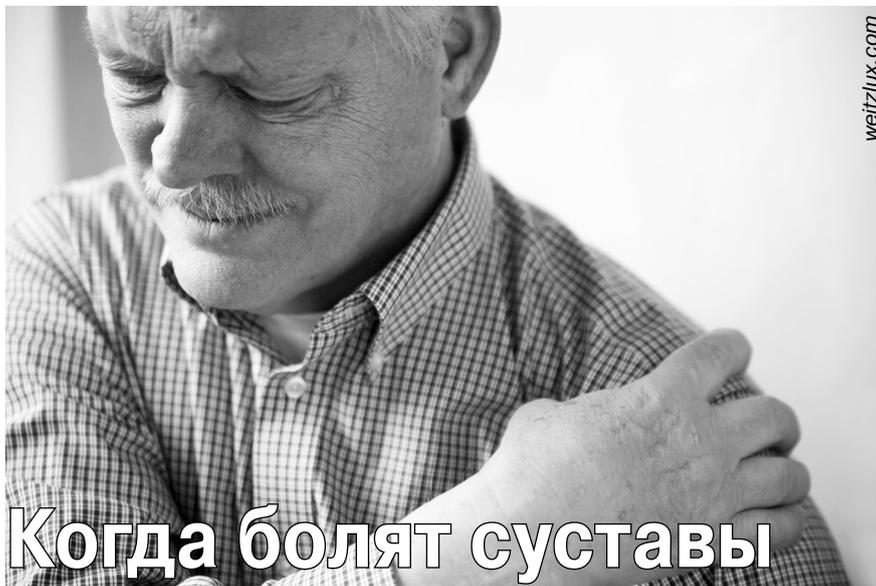
Помните, при ослабленном иммунитете бородавки, даже если они удалены хирургически по всем правилам, вырастают вновь. Поэтому так важно укреплять иммунитет.

Не спешите хвататься за сильнодействующие иммуномодуляторы. Их может назначить только врач и в случаях, когда они действительно необходимы.

Лучше заботиться о своих защитных силах другими, более щадящими и доступными способами.

- Долечиваться до конца после каждой перенесенной острой инфекции (даже после обыкновенной простуды).

- Закаляться.
- Крепко спать.
- Правильно питаться.
- Проводить больше времени на свежем воздухе.
- Получать ежедневную сильную физическую нагрузку.
- Не отказываться от секса.
- Поддерживать хорошее настроение.
- Заниматься аутотренингом, избегать стрессов. ■



**Проблемы с суставами рано или поздно настигают практически каждого. А с возрастом суставы болят все сильнее, и эта боль может остаться с человеком навсегда. Какие заболевания поражают суставы? Что делать, если появились первые тревожные симптомы? Как срочно снять боль в домашних условиях, и к какому специалисту обратиться?**

**С**колько суставов в организме взрослого человека? Очень много: всего 230. Тело человека – сложнейший механизм, приводимый в действие множеством суставов. Они соединяют кости – твердый каркас, на который надеты мягкие ткани тела, – и позволяют человеку совершать все те сложнейшие движения, которыми наполнен каждый день его жизни. Быстро двигаться,

крепко держать, точно бросать, легко поднимать – все это становится возможным только при нормальной работе суставов.

### **Сразу идите к врачу!**

Пока с суставами все в порядке, человек не обращает на них никакого внимания, и это вполне естественно. Вся работа опорно-двигательного

---

аппарата скрыта от нашего сознания: человек и не смог бы нормально двигаться, если бы постоянно думал, какой сустав ему согнуть, какой разогнуть, какие мышцы включить в работу.

Идут годы, и суставы изнашиваются, как и весь человеческий организм. Обычно первые звоночки болезней опорно-двигательного аппарата начинаются около 40 лет. Если человек систематически перегружал свои суставы, то заболевания могут начаться и раньше. Но мы будем говорить именно о возрастных проблемах опорно-двигательного аппарата.

Первыми симптомами являются болезненные ощущения. Поначалу человек считает, что потянул мышцу или ушибся. Но боли не проходят, и тогда он начинает задумываться, что же с этим делать.

Позвольте дать вам совет: если боль в каком-либо участке тела сильная, не стоит мазаться чудодейственными мазями по рекомендации соседки или даже участливого фармацевта из аптеки – идите к врачу. Не занимайтесь самолечением – оно заставит потерять драгоценное время: чем раньше будет начато правильное лечение заболеваний

опорно-двигательного аппарата, тем скорее удастся замедлить их развитие и купировать болезненные симптомы.

## **Чего делать не следует**

Специально заострю ваше внимание на том, чего при болях в суставах делать не следует.

- Не пытайтесь использовать любые разогревающие либо охлаждающие мази или так называемые «мази глубокого действия». Боль в суставе чаще всего возникает из-за воспаления и отека. Что же делает, например, разогревающая мазь? Усиливает кровоток, расширяет сосуды, а значит, дополнительно стимулирует воспалительный процесс, увеличивает отек. Да, местное действие мази может на некоторое время замаскировать боль в суставе. Однако излечения сустава не происходит, проблемы в нем лишь усугубляются.

- Не увлекайтесь «хондропротекторами» – препаратами, которые применяются для защиты и восстановления хрящевой ткани. Они могут быть эффективными исключительно на начальном этапе заболеваний опорно-двигательного аппарата. Изначально, ког-

---

да ученые открыли, а фармацевтические компании выпустили на рынок хондропротекторы, медики возрадовались. И стали назначать их всем своим пациентам. Однако исследования продолжались, и вскоре показали низкую эффективность хондропротекторов для лечения серьезных стадий заболеваний суставов. Они подходят лишь в качестве профилактики, на поздних стадиях эти препараты бесполезны. Поэтому прежде чем бежать в аптеку за хондропротекторами, покажитесь врачу. Хорошо, если заболевание не запущено, тогда препараты помогут. Но будет печально, если вместо правильной терапии при серьезной стадии заболевания, вы станете применять практически бесполезные профилактические средства.

### **Симптом один – болезней много**

Боль в суставе на медицинском языке носит название «артралгия». Ее причиной становится раздражение нейрорецепторов суставной сумки. Факторы, приводящие к раздражению нейрорецепторов, разнообразны. Например, если болят коленные и локтевые суставы, то причиной мо-

гут быть как патологические изменения в хрящевой ткани, так и обычная травма – в случае, если был получен серьезный ушиб, и образовалась внутренняя гематома.

Наиболее распространенным хроническим заболеванием суставов считается *остеоартроз*. Чаще он поражает тазобедренные и коленные суставы. Выражается это заболевание в дегенеративно-дистрофических нарушениях суставной ткани, межсуставной жидкости, связочного аппарата. Остеоартроз развивается обычно после 40 лет. Ему более подвержены люди, имеющие избыточный вес, с нарушениями обмена веществ и хронической нехваткой витаминов и микроэлементов в организме, а также люди, получившие серьезные травмы, например в спорте. Главный симптом остеоартроза – сильная, порой нестерпимая боль как реакция на практически любую физическую нагрузку. В состоянии покоя или после пассивного отдыха боль может надолго исчезать.

Следующим по частоте встречаемости идет *реактивный артрит*, который поражает суставы ног. Пациент страдает от острых болей, отечности, лихорадки, гиперемии – стре-

---

мительного притока крови к тканям, в результате чего в этом месте возникает ощущение жара и зуда. Реактивный артрит часто является последствием перенесенных инфекций – кишечных, простудных, урогенитальных.

Однако суставы болят не только при артрозах и артритах. Сильными и агрессивными болями в суставах, чаще всего коленных, щиколоточных и мелких, связанных с пальцами стопы, проявляются *подагра* и *псевдоподагра*. При этих патологиях нарушается обмен веществ: соли из организма не выводятся, а откладываются в околосуставных тканях. При отсутствии своевременного и правильного лечения к сильным болям в пораженных суставах добавляются воспаление, отек и пугающие деформации костей стоп. Больные ходят с трудом и не в состоянии бегать.

И, наконец, боль в суставах может быть побочным эффектом некоторых лекарств. К ним относятся *антибактериальные средства, барбитураты, транквилизаторы, снотворные, противозачаточные*. После консультации с врачом следует отменить или снизить дозировку препарата, и тогда боли в суставах исчезнут.

## Недуги по наследству

Еще одна разновидность артрита – *ревматоидный артрит* – нередко сопровождает человека с детства. Это, по сути, нарушение обмена веществ, обычно генетически унаследованное. Впрочем, ревматоидный артрит также может стать следствием частого переохлаждения.

Мои дальние родственники из поселка Верхняя Теберда, что недалеко от Черкесска, так чуть не загубили свою дочку. С 9 лет маленькую Варю посылали пасти гусей. Часто ей приходилось заходить в холодную воду с температурой не выше + 5°C. Через пару лет Варя заболела ревматоидным артритом, который удалось вылечить с большим трудом.

Добавлю, что ревматоидный артрит обычно выражается в поражении мелких суставов кистей и стоп. Его симптомы – сильные боли в пораженных суставах, покраснение областей кожи над пораженными суставами, распухание околосуставных тканей. В утреннее время человек скрючивается от болей. В самых тяжелых случаях сковывающая боль вынуждает его постоянно находиться в неесте-

---

ственных позах. Ревматоидный артрит к тому же при отсутствии лечения осложняется поражением практически всех внутренних органов и систем.

Реже встречается *спондилоартрит*, в значительной мере это генетическое заболевание, есть немало его разновидностей. Основной симптом – постоянная ноющая боль в области спины и ягодиц, которая значительно усиливается в ночное время и сопровождается незначительным повышением температуры. При отсутствии своевременного лечения у пациента сначала искривляется позвоночник, что вскоре становится заметно по осанке, а затем поражаются внутренние органы, чаще сердце и почки.

Печально известен также *псориатический артрит*. Обычно он наблюдается в той или иной степени у всех страдающих псориазом. Псориаз – заболевание, передающееся генетически. По оценкам ученых, генетическую предрасположенность к развитию псориаза, а значит, и псориатического артрита, имеет каждый 8–10-й житель Земли. К счастью, для проявления даже генетически унаследованного псориаза в жизни человека

должна сложиться определенная мозаика факторов. Не все эти факторы изучены, однако с уверенностью можно выделить неправильное питание, избыточную массу тела, недостаток физической активности, психологические травмы, недостаток или значительный переизбыток сна, постоянные стрессы.

Псориатический артрит развивается практически одновременно с кожными проявлениями псориаза. Его симптомы – боли, сначала незначительные, в области пяток, ладоней, кистей и пальцев рук. Позже кожные покровы и внутренние ткани над пораженными суставами могут покраснеть, появляется отечность.

Лечится псориатический артрит совместно дерматологом – специалистом по псориазу – и артрологом, которые должны работать в тесном контакте и создать индивидуальную схему лечения, подходящую конкретному человеку.

### **Безопасная самопомощь**

При любых болях в суставах нужно в первую очередь обращаться к врачу. Но бывают ситуации, когда до врача далеко,

---

а боль нужно унять. Поэтому я дам несколько рекомендаций по быстрой и сравнительно безопасной самопомощи.

- Прежде всего обеспечьте себе щадящий режим. Попробуйте зафиксировать поврежденный сустав бинтами и повязками – это особенно помогает при травматических болях. Но не перетягивайте, иначе боль усилится.

- Если вы уверены, что причина боли – травматическая, можно избавиться от нее при помощи холода. Наложите на поврежденный сустав лед или бутылку с холодной водой. Лед накладывать нужно только через ткань и держать не дольше получаса. Однако в случае повреждений хрящевой ткани сустава к холодолечению прибегать нельзя.

- Можно попробовать нестероидные противовоспалительные средства, всем известные ибупрофен, индометацин, диклофенак и некоторые другие. Они выпускаются в виде таблеток, инъекций и входят в состав многих мазей для лечения суставов. Снижают воспаление и, естественно, отек.

- Чтобы унять боль, можно выпить анальгетик. К примеру, неплохо снимает суставные боли препарат «Найз». Но не

забывайте, что это – средство быстрой самопомощи, которое к тому же можно пить только по одной таблетке через 12 часов. Оно годится, чтобы продержаться день-другой до обязательного похода к врачу, жить на обезболивающих препаратах нельзя.

- Можно использовать лекарственные растения, делая из них мази, отвары, настои и растирки. Допустим, сустав болит, но воспаления и отека не наблюдается. Можно попробовать настойку из листьев репейника. Готовится она так: свежесорванные листья измельчают в мясорубке, наполняют ими доверху бутылку, заливают спиртом и настаивают в течение недели. Применяют в виде компресса или растирки. Приготовить такую настойку можно только летом. Если периодически беспокоят суставы, лучше сделать это заранее. По отзывам пациентов, такая настойка хорошо снимает боли в коленях.

- Популярна в народе настойка золотого уса. Готовится она практически так же, как описанная выше. Только настаивать ее нужно 40 дней и в темном месте. Золотой ус у многих растет в горшках на подоконниках. Это растение используется для лечения

---

многих заболеваний. Надо помнить, что золотой ус приобретает целебные свойства только, когда его листья снизу поменяют цвет на золотистый или фиолетовый. Молодые зеленые листья бесполезны.

- Если человек страдает от болей в кистях рук и пальцах, можно делать ванночки. Ежедневно держите кисти рук по 10–15 минут в приятной теплой воде с добавлением 2–3 столовых ложек пищевой соды. Важно, чтобы вода была теплой, и ее температура не снижалась все время процедуры. Так что по мере остывания нужно добавлять в ванночку горячую воду. Такая процедура неплохо снимает боль и воспаление.

- Так называемые «солевые наросты» на суставах можно уменьшить с помощью черной редьки. Для этого надо выбрать самый свежий и сочный овощ, очистить, нарезать или натереть и приладить на больной сустав с помощью бинта. Держать компресс с редькой надо примерно 3–7 минут. Курс лечения составляет 2 недели.

- Оригинальный рецепт предлагается для лечения тазобедренных суставов. Для приготовления отвара потребуется положить в эмалиро-

ванную кастрюлю 8–9 крупных лавровых листьев, залить их стаканом холодной воды, довести до кипения и кипятить не менее 5 минут. Дать готовому отвару остыть до приятно теплой температуры, затем смачивать в нем марлевую салфетку и прикладывать к месту локализации боли.

- Также важно внести коррективы в свой образ жизни: начинать день с легкой гимнастики, ввести в свой рацион блюда из рыбы, почаще готовить и есть холодец. Суставы страдают у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, поэтому рекомендую приучать детей к высокой физической активности с детства, а взрослым – использовать любой шанс заняться физкультурой или просто прогуляться в быстром темпе.

- Делайте зарядку, танцуйте, занимайтесь гимнастикой или йогой. Суставы нельзя перегружать, однако они должны работать – и много работать. При застое и длительном бездействии с ними происходит то же самое, что и с механизмами, которые долго не используются: смазка густеет, подвижность теряется, детали становятся хрупкими и быстро снашиваются даже при минимальных нагрузках. ■



# Метеоризм – повод поменять привычки

***Избыточное образование газов, метеоризм и вздутие живота – деликатные проблемы, серьезно осложняющие жизнь. О них не принято говорить, но с ними можно и нужно бороться. Прежде чем идти к врачу, обратите внимание на свой образ жизни и питание***

**М**етеоризмом называют прохождение кишечных газов через прямую кишку. Это совершенно нормальный процесс. У каждого человека он

происходит как минимум 14 раз в день, иногда чаще. Слишком частое выделение газов осложняет жизнь и лишает человека возможности

---

работать и полноценно общаться.

В большинстве случаев факторы, связанные с развитием метеоризма, можно контролировать. Среди основных причин повышенного газообразования специалисты выделяют две: избыток проглоченного воздуха, попадающего в кишечник, и производство большого количества газа бактериями в кишечнике.

Большая часть воздуха, которую человек проглатывает вместе с едой и напитками, обычно выходит обратно в виде отрыжки. Некоторая его часть из желудка попадает в кишечник и путешествует по нему до прямой кишки.

Люди могут заглатывать воздух по ряду причин:

- бессознательно во время разговора, особенно когда они расстроены или возбуждены,
- при торопливом проглатывании еды или питья,
- при активном жевании жевательной резинки,
- во время курения,
- при употреблении газированных напитков.

Бактерии в кишечнике могут производить газы в процессе переработки продуктов, которые попали в толстый кишечник непереваренными.

## «Газоопасные продукты»

Повышенное газообразование могут вызывать:

Продукты, богатые *клетчаткой*: большие порции фруктов, бобов, гороха и отрубей. Ученые рекомендуют употреблять не менее 20 г клетчатки в день. Однако избыток клетчатки в рационе может привести не только к метеоризму, но и недостатку кальция.

Продукты, содержащие большое количество *фруктозы*. Этот простой сахар в большом количестве встречается в инжире, финиках, черносливе, грушах и винограде. Также фруктоза нередко добавляется в качестве подсластителя в прохладительные и фруктовые напитки, печенье и пирожные.

Продукты, содержащие большое количество *раффинозы*. Этот сложный сахар встречается во многих овощах семейства крестоцветных: белокочанной капусте, брюссельской капусте, брокколи и цветной капусте. Кроме того, еще один сложный и плохо усваивающийся сахар – *стахиоза* – содержится в бобовых культурах.

Продукты, содержащие *сорбит*. Этот заменитель сахара нередко используется в качестве подсластителя в конфетах, а также добавляется в

---

качестве вспомогательного компонента в лекарства.

*Молочные продукты*, содержащие лактозу. Они плохо перевариваются людьми, страдающими непереносимостью лактозы – низким уровнем фермента лактазы, расщепляющего молочный сахар. Эта проблема может появиться с возрастом, даже если человек нормально усваивал молочные продукты в детстве.

Реже метеоризм может быть побочным эффектом приема некоторых лекарств, а также симптомом паразитарных инфекций.

### **Как избежать проблемы?**

Помните, что метеоризм может быть симптомом серьезных проблем со здоровьем, включая онкологические заболевания. Если избыточное образование газов стало вашей постоянной проблемой, начните с посещения врача.

Также поводом для визита к врачу должно стать сочетание метеоризма, поноса или запора, которые продолжаются несколько дней.

В том случае, если метеоризм – следствие исключительно пищевых привычек, начинайте их менять.

1. Ешьте и пейте медленно, в спокойной обстановке. Пережевывайте пищу тщательно.

2. Исключите факторы, при которых вы заглатываете воздух: слишком эмоциональные разговоры, курение.

3. В течение нескольких дней избегайте продуктов, которые наиболее часто вызывают повышенное газообразование: фасоль, овощи семейства крестоцветных, газировки и продукты, содержащих сорбит. Это позволит определить, какая именно пища вызывает метеоризм.

4. Продукты, содержащие фруктозу и большое количество клетчатки, добавляйте в рацион постепенно – дайте организму к ним привыкнуть.

5. Если метеоризм вызван непереносимостью лактозы, старайтесь заменить молоко на кисломолочные продукты либо попробовать молоко с пониженным содержанием лактозы или без нее.

Метеоризм – очень неприятная проблема. Тем не менее от нее можно избавиться, изменив образ жизни и пищевые привычки.

Если вы исключили все возможные факторы повышенного газообразования, а метеоризм не прошел, обязательно обратитесь к врачу. ■

Татьяна Агушева



# Шесть вопросов к гинекологу

radamed.com.ua

*Некоторые женщины с необъяснимым упорством обходят стороной кабинет гинеколога, а потом расплачиваются за свою безответственность серьезными проблемами со здоровьем.*

*Приведем наиболее типичные вопросы, на которые отвечает заведующая гинекологическим отделением 17-й Московской городской больницы Марина Григорьевна Накрыжская*

**«Как правильно выбрать метод предохранения от нежелательной беременности?»**

Способов контрацепции сегодня предостаточно. Это позволяет подобрать наиболее приемлемый для женщины с учетом привычек и пожеланий ее сексуального партнера. Но вопросы предохранения нужно решать не у себя на кухне, советуясь с подружками, а в женской консультации, прислушиваясь к реко-

мендациям компетентных профессионалов.

**«Доктор, я к вам пришла первый раз. Надеюсь, со мной ничего серьезного не случилось, ведь я так молодая?»**

Сегодня женщины начинают жить половой жизнью намного раньше, чем поколение их матерей. Врачам это кажется неправильным: для нормальной половой жизни орга-

---

низм должен созреть. Природа устроила так, что к 13–14 годам эпителиальный покров шейки матки еще не готов к интенсивной половой жизни – он не выдерживает травм и инфекций.

Это становится причиной серьезных проблем у совсем молодых женщин. Например, резко выросла заболеваемость эндометриозом. Это неприятное заболевание досаждает пациентке плохим самочувствием, лишает женщину счастья материнства, а еще является маркером риска очень серьезных недугов матки. Эндометриоз считается результатом определенных гормональных нарушений, которые сегодня довольно часто встречаются, но их можно корректировать приемом медикаментов.

Еще одна проблема – вирус папилломы человека. Уберечь от инфекции должна прививка против ВПЧ. Если она не сделана до начала сексуальной жизни, есть риск подхватить онкогенный штамм вируса. Если анализ подтвердит заражение, наблюдаться у гинеколога надо регулярно.

Рост распространенных эпителиальных опухолей тоже можно остановить, если под присмотром гинеколога при-

нимать определенные противозачаточные препараты. Даже трудно поддающиеся диагностике опухоли яичников можно предугадать, если женщина с семейной предрасположенностью к этому заболеванию возьмет за правило регулярно посещать гинеколога.

**«К какому врачу идти – меня беспокоят боли в молочных железах?»**

Сначала к гинекологу. Он проверит состояние молочных желез. И если врач что-то насторожит, он отправит пациентку к маммологу.

**«Неужели нельзя избежать операции? Ведь она не пощадит мое женское естество».**

К сожалению, частенько врачи оперирует пациенток, которые могли бы обойтись без хирургического скальпеля – миома маленькая, пациентку она не беспокоит. Тем не менее гинекологи настаивают на операции, молодую женщину лишают матки, а заодно, случается, и яичники прихватывают.

Врач боится, а вдруг он упустит момент: пациентка в очередной раз не явится на прием, миома начнет резко ра-

---

сти... Но если пациентка отличается дисциплинированностью, регулярно наблюдается у специалиста, хороший гинеколог никогда не завесит показания к операции.

**«Как продлить женскую молодость и остановить старение организма?»**

Врачи говорят: природа не предусмотрела постменопаузу. Тот факт, что женщина достигает возраста климакса – на самом деле заслуга цивилизации, поэтому медицине и приходится столь усердно бороться с законами эволюции, по которым происходит женское старение и появляются болезни, связанные с ним.

Казалось бы, сердечно-сосудистые заболевания и остеопороз не входят в компетенцию гинеколога. С этими проблемами женщина сталкивается, как только ее организм теряет молодость: наступает менопауза, и яичники перестают работать. Избавить кости от возрастной хрупкости, сохранить сердце здоровым можно с помощью специальных препаратов.

**«Почему после 45 лет я так резко потолстела, хотя строго придерживаюсь низкокалорийной диеты?»**

Это связано с тем, что с этого возраста жировая ткань начинает отвечать за выработку гормонов, которых недостает организму. Правда, можно предвосхитить биохимическую перестройку – пройти курс специальной терапии. Вот так и получается: своевременный визит женщины к гинекологу убережет ее от излишней полноты.

*Сегодня медицина может не только констатировать гинекологическое заболевание, но и предугадать его развитие. Учитывая вероятность недугов, которые чаще всего встречаются в том или ином возрасте, врач проведет женщине специальные диагностические тесты: проверит мазки с поверхности шейки матки и из цервикального канала, при необходимости назначит УЗИ органов малого таза, маммографию (снимок груди) и исследование, позволяющее определить уровень кальция в кости. Определив с их помощью вероятность болезни, доктор начнет незамедлительное и результативное лечение. Но такие оптимистические взаимоотношения сложатся у пациентки и гинеколога лишь в том случае, если с визитом к нему не затягивать. ■*



# Диета, которую мы выбираем

***В последнее время диетологи и нутрициологи все чаще склоняются к мнению, что питание должно подбираться индивидуально в зависимости от потребностей и особенностей организма. Только так можно избежать многих заболеваний, даже тех, что считаются наследственными и поэтому неизбежными. Как же составить индивидуальный рацион и улучшить его качество?***

**Слушайте свой организм**

Нутрициолог и диетолог  
**Олеся Оскола, выпускница**

**Центра доктора Кэмпбелла при Корнельском Университете США, несколько лет занимается индивидуальным**

---

консультированием. Она считает, что питание прежде всего должно приносить удовольствие, наслаждение.

Пищеварение активизируется с того момента, когда мы смотрим на пищу: в головной мозг поступают зрительные сигналы, появляется аппетит, и организм начинает предвкушать приятный процесс. Этому служит и утонченная сервировка, и красивая посуда. Не зазорно, а напротив, полезно, как ни странно, трогать и есть продукты руками. Оглядываясь на древние традиции, вспомним, что на Востоке люди всегда ели руками, но не потому, что у них не было приборов: соприкосновение рук и еды делало процесс питания сакральным, значимым, а оттого еда казалась еще вкуснее.

Нужно ли подсчитывать калории, если вы хотите перейти на более здоровое питание? Этот вопрос Олесе часто задают на консультациях.

– В подсчете калорий, на мой взгляд, нет необходимости, – отвечает Олеся. – Не всегда можно точно подсчитать калории в домашних, а не в лабораторных условиях. В одинаковых продуктах может содержаться разное число калорий, например, в двух ябло-

ках, одинаковых на вид, ведь природа не штампует одинаковые продукты. Пища по-разному усваивается под воздействием стресса, самочувствия, большой или малой физической активности.

Если вы занимаетесь спортом или строите дачу, вам нужно больше калорий, если лежите целый день на диване – меньше. Постоянные подсчеты ведут к тому, что вы начинаете непрестанно думать, превысили ли вы свою норму или нет. И все пищевое разнообразие сводится к примитивному набору цифр, удовольствия от еды вы не получаете. Подсчет калорий оправдан только в двух случаях: в спортивном питании (но это отдельная тема) или в том случае, если врач рекомендует вам жесткую лечебную диету, например при ожирении.

Многие диетологи придерживаются интуитивного подхода к питанию, считая, что организм сам знает, сколько и какой еды в день нам необходимо. Нужно лишь прислушаться к нему, что мы не всегда делаем. А еще знать, какие основные вещества должны входить в ежедневный рацион и какого типа питания стоит придерживаться.

---

## Не только для похудения

Когда мы говорим о диетах, нам прежде всего в голову приходят ограничения в еде для похудения. На самом деле диета – это тип питания, который мы выбираем, чтобы вести здоровый образ жизни. Мы исключаем из рациона пищу, которая нам не подходит по моральным соображениям или не переносится организмом. Основные диеты, завоевавшие в последнее время популярность, – это веганство или вегетарианство, кето-диета, палеодиета, низкоуглеводная диета и полноценное питание.

– *Веганство* замечательно работает в некоторых случаях как лечебная диета, очищающая организм, – считает Олеся Оскола. – В нее входят полезные продукты, например зелень, овощи. Но у нее есть и недостатки: нехватка белка, жиров, витаминов и минералов и очень много углеводов, выпечки, сладостей. Питание у веганов иногда состоит на 90% из углеводов, поэтому рекомендовать такую диету как постоянный тип питания нельзя.

Учитывайте, что мы нация, традиционно употребляющая животные продукты, поэтому

не стоит отклоняться от своих корней.

*Вегетарианская диета* чуть лучше веганства, поскольку она включает рыбу и яйца, но минус ее в большом количестве молочных продуктов. Если вы покупаете продукты в магазине, то нет гарантии, что в их состав не входят трансжиры и искусственные наполнители, а это чревато аллергией, проблемами с кожей и желудочно-кишечным трактом.

*Кето-диета* – это низкоуглеводная программа питания, при которой уменьшение массы тела происходит за счет переработки жира в энергию. В основе рациона кето-диеты – продукты с высоким содержанием жира, примерно до 80% жиров, и это непригодно для организма.

Она эффективна при аутоиммунных заболеваниях, ожирении, метаболическом синдроме, но не стоит придерживаться этого типа питания всю жизнь. Тем более что в нее надо грамотно войти и так же грамотно и постепенно выйти, а соблюдать ее лучше под наблюдением врача-нутрициолога. И конечно, она не подходит тем, у кого проблемы с желчным пузырем.

Также, по мнению Олеси, целебна для больных аутоим-

---

мунными заболеваниями и болезнями щитовидной железы *палеодиета*, то есть употребление только тех продуктов, которыми, как утверждают некоторые диетологи, питались наши предки. В нее входят мясо, морепродукты, овощи, однако бобовые, выпечка, хлеб исключаются. *Низкоуглеводная диета* – легкая, но и менее эффективная версия палеодиеты. Из нее исключены сладости, хлеб, кроме безглютеновой выпечки, но разрешены бобовые и крупы. Основа питания – это мясо, овощи, сложные углеводы. Ее назначают при сердечно-сосудистых заболеваниях и диабете.

*Полноценное питание* – это обобщение всех вышеперечисленных диет, в нее можно включать чуть больше углеводов, если все в порядке с желудочно-кишечным трактом. Исключаются лишь быстрые углеводы и глютеносодержащие продукты.

## **Белки, жиры и углеводы**

Для полноценного питания необходимы макронутриенты (жиры, белки и углеводы) и микронутриенты (витамины и минералы). Можно включать в питание пребиотики, пробио-

тики и суперфуды (высоконутриентивные продукты, восполняющие дефицит витаминов и минералов).

*Белок* – это основной строительный материал для клеток наших тканей и органов. Если в организме не хватает белка, иммунитет не будет справляться с негативными факторами извне. Недостаток белка ведет также к сбою в гормональной системе, особенно у веганов или вегетарианцев. Практически у всех современных людей наблюдается недостаток общего белка в организме. Это показывает анализ: уровень белка должен быть не меньше 75 г/л, если уровень хотя бы 70 – это уже повод задуматься.

О недостатке белка сигнализирует повышенная тяга к сладостям и углеводам, частая заболеваемость ОРВИ, слабость и вялость, сухая и бледная кожа, ломкость и выпадение волос, бессонница, головные боли, проблемы с кишечником, мышечная слабость и снижение мышечной массы, медленное заживление ран. При недостатке гормонов и нарушении менструального цикла также рекомендуется увеличить долю белка в рационе.

Нам нужно примерно одинаковое количество расти-

---

тельного и животного белка, но это не значит, что мы должны есть куриную грудку семь раз в неделю. Рацион должен быть разнообразный. Не стоит бояться яиц, поскольку это отличный источник белка, и, кстати, утверждение, что яйца повышают холестерин, – это миф. Однако животные белки лучше не смешивать с углеводами.

Картофель надо заменить салатом из помидоров, огурцов и зелени. Например, традиционное питание кавказских народов как раз состоит из мяса, некрахмалистых овощей и обилия зелени. Кстати, чем старше человек, тем меньше должно быть в рационе животного белка и больше – растительного. Если же вы задумали перейти на веганскую или вегетарианскую диету, знайте, что самый усвояемый растительный белок содержится в коричневом рисе и горохе.

*Жиры* – это энергетический запас организма, способный насыщать на долгое время. Поэтому увлечение обезжиренными продуктами довольно опасно. Кроме того, жиры участвуют в транспортировке витаминов *A, D, E, K*, а также являются основой стероидных гормонов, связанных с жен-

ской или мужской половой системами.

Кстати, уровень «плохого» холестерина повышается не из-за сливочного масла и яиц, а за счет употребления быстрых углеводов и трансжиров, содержащихся в сладостях, хлебе, выпечке, фаст-фуде. Трансжиры маскируются на этикетках под такими названиями, как растительный жир, молочный жир, гомогенизированное масло, они есть во многих продуктах, приобретаемых в супермаркетах.

Если вас беспокоят проблемы с желчным пузырем, нужно осторожнее относиться к потреблению жиров, лучше всего в этом случае посоветоваться с врачом. Но при колите, энтерите, сердечно-сосудистых заболеваниях, проблемах с менструальным циклом, суставами, при неврологических и аутоиммунных заболеваниях диета с высоким содержанием жиров просто необходима.

При этом стоит помнить, что рафинированные масла к жирам никакого отношения не имеют, в них после обработки остается очень мало полезных веществ. Лучше заменить их на нерафинированные подсолнечное, оливковое, кунжутное или льняное

---

масло, или не очень распространенное у нас масло авокадо. Хороши также цельные жиры, содержащиеся в семенах, орехах, рыбе, плодах авокадо.

**Углеводы** – это такой же незаменимый источник энергии, как и жиры. Включайте в свое меню крупы, овощи, фрукты, богатые углеводами, особенно в период физической работы и интенсивных спортивных тренировок. Самые полезные злаковые, являющиеся источником углеводов, – гречка, пшено, киноа, то есть те, что не содержат глютен. Бобовые также богаты углеводами, но они не так легко усваиваются организмом, поэтому перед приготовлением рекомендуется их замачивать не менее чем на 12 часов.

## **Овсянка? Ноу, сэр!**

Что же касается быстрых углеводов, таких как сахар, изделия из пшеничной и даже ржаной муки, то лучше совсем исключить их из рациона. Диетологи развенчали еще один популярный миф о том, что сахар и сладости подпитывают мозг энергией, а поэтому нужны организму в период умственной работы. Это неправда, в них нет никакой

пользы, они только повышают риск диабета.

Что касается хлеба, то лучше всего научиться его печь самостоятельно в домашних условиях из муки, не содержащей глютена. В любой фабричный хлеб, даже ржаной или популярный у россиян бородинский, пекари часто кладут сахар, трансжиры и другие вредные организму вещества.

Олеся Оскола не рекомендует даже столь любимую в народе разновидность овсяной крупы, как «геркулес», поскольку это не что иное, как переработанная измельченная крупа с высоким содержанием быстрых углеводов. Она не дает насыщения, поэтому любители есть овсянку на завтрак как правило чувствуют голод уже через два часа после приема пищи.

Молочные продукты также не стоит покупать в супермаркетах, поскольку мы не знаем состав кормов для животных. Исключение можно сделать для творога, сыра и сливочного масла, произведенных на фермах в далеких от города природных зонах.

«Большинству выращенных в промышленных условиях коров колют гормоны роста, чтобы увеличить производство

---

молока и объем вымени, иногда до нездоровых размеров. Это стимулирует воспаление – мастит, и тогда нужны антибиотики, чтобы вылечить инфекции. Еще больше антибиотиков, пестицидов, крови и бактерий в молоке, которое мы покупаем и пьем. Какой уникальный коктейль для человека!» – пишет в своей книге «Полезная еда. Развенчание мифов о здоровом питании» известный американский нутрициолог доктор Колин Кэмпбелл.

Сухофрукты – еще один обросший мифами и мало полезный продукт – также не стоит покупать, поскольку продавцы часто поливают их сахарным сиропом «для товарного вида». Но если уж купили, то лучше вымачивать несколько часов до употребления.

Значит ли все это, что придется бесповоротно отказаться от традиционной системы питания, к которой мы привыкли, с преобладанием переработанного мяса, молочных продуктов и сладостей? Нет, считает Олеся, суровые будни поборников здорового образа жизни можно изредка разбавлять редкими праздниками. Если вы пришли в гости, отчего бы не побаловать себя

кусочком черного хлеба, шоколадкой или даже кусочком торта...

### **Жиры на завтрак, белки на обед**

Как правильно составить меню для полноценного завтрака, обеда и ужина? Современные диетологи предлагают есть на завтрак максимальное количество жиров, чтобы запастись энергией на весь день. Это орехи, авокадо, яйца, кокосовое молоко, сливочное масло, оливки, рыба, икра трески или сельди без растительного масла, ореховая паста. Кофе (без добавления коровьего молока и сахара) и какао допускаются, если нет склонности к сердечно-сосудистым заболеваниям.

На обед лучше отдавать предпочтение белковым продуктам: мясу, супам и бульонам, особенно костному. К мясу в качестве гарнира подойдут зелень, некрахмалистые овощи, пробиотики – любые соленья, квашеные или ферментированные продукты, но заквашиваться они должны на воде, а не на уксусе с добавлением сахара.

Идеальный ужин должен быть растительным: салат из овощей, бобовые, водоросли типа морской капусты как неза-





# Время

## укреплять иммунитет

*Резкие перепады температуры, дожди, промозглый ветер – осенью мы чаще, чем летом, подвержены простудам. В это время наш иммунитет особенно нуждается в помощи. Специалисты утверждают, что именно сейчас наш организм настраивается на длительные холода и лучше усваивает полезные вещества. Следовательно, чем богаче будет наше питание в осенние месяцы, тем лучше мы укрепим свой иммунитет к зиме*

### Ягоды садов и лесов

К началу осени мы получаем в подарок много натуральных продуктов, которые помогают укрепить и поддержать защитные силы организма. Одни повышают иммунитет за счет богатого витаминного состава,

другие – за счет своих бактерицидных свойств, третьи повышают активность макрофагов, стимулируют образование лейкоцитов – белых кровяных телец, играющих в иммунной системе важнейшую роль.

На одном из первых мест по своим полезным свойствам

---

находится *боярышник кроваво-красный*. И сырые плоды, и компот или отвар из ягод боярышника кроме укрепления иммунитета полезны при гипертонии, тахикардии, мерцательной аритмии, хрупкости капилляров, кровотечениях различной природы, ухудшении зрения.

Крупные красные плоды боярышника хорошо есть свежими по 1–2 ст. ложки в день. Для компота стакан свежих плодов боярышника (или 0,5 стакана сухих ягод) залейте 3 стаканами кипятка, варите до готовности, процедите. Добавьте сахара и немного лимонной кислоты по вкусу.

Однако следует помнить, что боярышник повышает свертываемость крови, поэтому противопоказан при склонности к тромбозам, тромбофлебите, после ишемического инсульта или инфаркта миокарда.

Следующее «чудо-средство» для иммунитета – *брусника*, которую можно есть в свежем виде, замораживать на зиму, из нее можно готовить морсы, варить варенье. Она также полезна при гипертонии, воспалительных заболеваниях почек, почечнокаменной болезни, хронических запорах, простуде, ревматизме, отложении солей, невро-

зах, ишемической болезни сердца. В день с пользой для здоровья можно употреблять по 1–2 горсти плодов.

Однако брусникой не стоит увлекаться при нефрите, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, холецистите, гипотонии, при мочекаменной болезни.

Никак нельзя с наступлением осени забывать о *клюкве*. Пейте в течение месяца клюквенный морс: промытые и подсушенные ягоды разомните в эмалированной кастрюле деревянным пестиком, отожмите сок. Выжимки залейте кипятком, кипятите 5–7 минут, настаивайте полчаса, отожмите сырье. Соедините сок и процеженный отвар, добавьте сахар по вкусу, принимайте по стакану в день. Клюквенный морс также полезен при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, простуде, кашле, ангине, гастрите с пониженной кислотностью, ревматизме, подагре, других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ, при спазмах сосудов, хрупкости и ломкости капилляров.

Свежая клюква хорошо сохраняется в замороженном виде, а также, будучи залитой

---

холодной кипяченой водой, долго хранится в прохладном месте. Но клюквой не следует увлекаться при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, заболеваниях печени, приеме антикоагулянтов, так как она снижает вязкость крови.

Вкусна и полезна *калина обыкновенная*, достаточно съедать ее по небольшой кисточке ягод в день. Поможет при простуде, кашле, гипертонии, пониженной свертываемости крови, кровоточивости десен, головной боли, колите, хронических запорах, бронхиальной астме и для профилактики опухолевых заболеваний.

Заготовьте калину в меду: промытые и подсушенные гроздья свежей калины обмакните в жидкий мед и высушите на воздухе или в духовке при очень слабом нагреве. Высушенные гроздья хорошо хранятся до полугода.

Калина также имеет противопоказания: повышенную свертываемость крови и склонность к тромбозам.

Не забывайте и о *рябине красной* и *черноплодной*. Чтобы укрепить иммунитет, 2 ст. ложки свежих ягод (или 1 ст. ложку сухих) залейте 1,5 стакана кипятка, держите на слабом огне 7–8 минут, наста-

ивайте час, процедите и отожмите сырье, добавьте 2 ч. ложки меда. Принимайте по 2 ст. ложки отвара 3–4 раза в день между приемами пищи.

Рябина может оказать помощь при кровотечениях различной природы, в период климакса, при увеличенной щитовидной железе (зобе), сахарном диабете, хронических запорах, гипертонии, отечности, глаукоме, сниженной кислотности желудочного сока, метеоризме. Сок рябины действует как прекрасное быстродействующее слабительное. Улучшает состояние организма при гиповитаминозе, анемии, в период восстановления после инфекционных заболеваний.

Что касается рябины черноплодной, то готовьте из нее отвары: 3 ст. ложки свежих плодов или 1,5 ст. ложки сухих залейте 2 стаканами кипятка, варите на слабом огне 3–4 минуты, настаивайте 3–4 часа, процедите и отожмите. Принимайте по четверти стакана 3–4 раза в день, добавив немного сахара или меда. Такой отвар улучшает работу щитовидной железы, полезен при пониженной кислотности желудочного сока, сниженной свертываемости крови со склонностью к носовым, ге-

---

морроидальным и другим кровотечениям, пониженной функции щитовидной железы, ревматизме, подагре, ломкости ногтей, а также раннем поседении волос.

Оба сорта рябины не следует употреблять при язвенных болезнях желудка и двенадцатиперстной кишки, при повышенной свертываемости крови со склонностью к тромбозам.

У полезнейшей ягоды *облепихи крушиновидной* также есть некоторые противопоказания, но гораздо больше она приносит пользы. Облепиха полезна не только для повышения иммунитета, но и при язве желудка, анемии, простудах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, гипертонии, ухудшении зрения, снижении потенции у мужчин.

Ягодами не нужно увлекаться при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, мочекаменной болезни, а также при предрасположенности к опухолевым заболеваниям, так как облепиха является сильным биостимулятором.

Король осенних плодов и ягод – *шиповник*: 8 ст. ложек измельченных сухих плодов залейте 1 литром кипятка,

держите на слабом огне 1–2 минуты, настаивайте 5–6 часов, процедите и добавьте немного сахара по вкусу. Чтобы укрепить иммунитет, пейте по половине стакана напитка 2 раза в день между приемами пищи. Отвар полезен при атеросклерозе, гипертонии, неврозе, заболеваниях печени и желчного пузыря, хронических запорах, ухудшении зрения, сахарном диабете, но в последнем случае сахар добавлять не нужно.

Шиповник также не следует употреблять при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбозам, тромбозам, состояниях после ишемического инсульта или инфаркта миокарда. Настой шиповника лучше пить через трубочку, чтобы не испортить зубную эмаль.

## **Дары теплых краев**

Старайтесь съедать по 200 г *винограда темных сортов* в день, но при этом избегайте употреблять ягоды, опавшие с кисти, так как у места прикрепления плодоножки всегда имеется дрожжевая микрофлора. Она провоцирует метеоризм и размножение грибка кандиды. Не выбрасывайте виноградную кожицу, так как

---

целебные антиоксиданты сосредоточены именно в ней. Виноград принесет пользу при заболеваниях сердца, мигренях, почечнокаменной болезни, туберкулезе легких, бронхиальной астме, хронических запорах, подагре, депрессии, снижении памяти и ухудшении зрения.

Виноградом лучше не злоупотреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонии, циррозе печени, склонности к диарее, ожирении. После винограда прополощите рот водой, так как кислоты ягод могут повредить зубную эмаль. При сахарном диабете есть виноград можно, только понемногу.

Когда кончается свежий виноград, переходите на *изюм*: горсть промытого водой изюма залейте крутым кипятком, оставьте на 2–3 часа и лакомитесь на здоровье.

Обязательно принимайте по трети стакана натурального *гранатового сока*, который лучше развести чистой водой до половины стакана. Гранатовый сок полезен при атеросклерозе, гипертонии, снижении зрения, почечной недостаточности, почечнокаменной болезни, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока и сахарном диа-

бете, но в этом случае – без подслащивания.

Гранатовый сок следует ограничить при гастрите с повышенной кислотностью, язвах желудка или двенадцатиперстной кишки, повышенной свертываемости крови, а также при кормлении грудью.

Экзотический фрукт *инжир* не показан больным сахарным диабетом, (содержит много сахара) и подагрой (много щавелевой кислоты), зато очень важен для укрепления иммунитета.

Стакан измельченного в блендере инжира смешайте с 0,5 стакана тертых лесных орехов, добавьте 2 стакана жидкого меда, тщательно перемешайте. Принимайте по 1 столовой ложке смеси 3–4 раза в день после еды. Это вкусное лекарство полезно для работы сердца, при аритмии, повышенной свертываемости крови, отеках и судорогах икроножных мышц, заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, селезенки, запорах, анемии.

Укрепляют иммунитет *орехи*, прежде всего *грецкие и кедровые*. Стакан измельченных ядер грецких орехов смешайте с 2 стаканами жидкого меда. Смесь храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст.

---

ложке 2–3 раза в день после еды. Такая смесь полезна также при истощении, упадке сил, пониженной свертываемости крови, склонности к кровотечениям, повышенном уровне холестерина в крови, атеросклерозе.

Грецкие орехи не рекомендуются при повышенной свертываемости крови, тромбозах, флебите и склонности к тромбозам.

А кедровые орехи съедайте по горстке каждый день в течение месяца. Или приготовьте вкусное кедровое молочко: 1 кг кедровых орешков заверните в марлю и опустите в кипящую воду на 1–2 минуты, затем очистите от скорлупы, измельчите в блендере. В однородную массу добавьте 2 стакана холодной кипяченой воды, тщательно перемешайте, затем процедите.

Полученный жмых поместите в кастрюлю и добавьте стакан воды, повторите процедуру. Молочко храните в холодильнике, выпивайте по стакану в день, можно слегка подсластить. Оно снижает уровень «плохого» холестерина в крови, нормализует артериальное давление, улучшает потенцию у мужчин, полезно при гипертонии, язве желудка, туберкулезе легких.

И в заключение несколько слов об *имбире лекарственном*. Чайную ложку натертого на мелкой терке корня имбиря залейте стаканом кипятка, добавьте по вкусу варенье или мед. Выпейте медленными глотками. Имбирный чай укрепит иммунитет, выведет из организма токсины, улучшит мозговое кровообращение, память. Он полезен при атонии желчного пузыря, дискинезии желчных путей, метеоризме, спазмах кишечника, вялой его перистальтике, повышенной свертываемости крови.

Однако для повышения иммунитета важно не только употреблять полезные в этом отношении продукты, но отказаться от вредных, то есть жареных, копченых, маринованных, избыточных сладостей и продуктов с большим количеством вкусовых добавок. Больше находитеесь на свежем воздухе, особенно в осеннюю солнечную погоду, что важно для образования витамина *D*.

Ведите активный, подвижный образ жизни, подолгу гуляйте на свежем воздухе. Прекрасны походы в лес за грибами, красивыми разноцветными листьями. Любуйтесь неповторимыми красками осени – и хороший иммунитет вам будет обеспечен. ■



## Как развивается ЭКО

**В 1978 году на свет появилась девочка по имени Луиза Браун, которая стала первым человеком, зачатым *in vitro*, или, как писали журналисты, «в пробирке». С тех пор прошло чуть более сорока лет. Девочка выросла и стала мамой двоих сыновей (к слову, оба они были зачаты естественным путем), а ЭКО превратилось в стандартную медицинскую процедуру, которая широко применяется по всему миру для лечения мужского и женского бесплодия**

**В** 70-х годах прошлого века метод ЭКО стал настоящим прорывом в сфере лечения бесплодия и дал шанс стать мамами женщинам, у которых отсутствуют фаллопиевы трубы. В этом случае естественная беременность невозможна, поскольку яйцеклетка после выхода в брюшную полость не сможет встретиться со сперматозоидом, а позже достичь матки.

Экстракорпоральное оплодотворение решает эту проблему, ведь врачи доставляют эмбрион непосредственно к месту имплантации. Сейчас эффективность ЭКО у женщин моложе 35 лет с трубным фактором бесплодия составляет порядка 40–60%.

Конечно же, за прошедшие десятилетия технологии шагнули далеко вперед, позволяя значительно расширить пере-

---

чень показаний и повысить результативность процедуры. Перед тем как поговорить о новейших достижениях в сфере вспомогательной репродукции, давайте разберемся, как осуществляется процедура экстракорпорального оплодотворения. И помогут нам специалисты «Нова Клиник».

## **ЭКО от а до я**

На первом этапе проводится стимуляция яичников с помощью ежедневных подкожных инъекций лекарств, под воздействием которых созревают сразу несколько ооцитов – женских половых клеток. Сначала гормональные препараты не использовали, и результативность процедуры была намного ниже. Почему же?

Дело в том, что в естественном менструальном цикле в яичниках созревает одна-единственная яйцеклетка. Естественно, шансов на то, что она оплодотворится, а полученный эмбрион будет хорошего качества и успешно прикрепится к стенке матки, не так уж много. Гормональная стимуляция позволяет добиться созревания нескольких яйцеклеток и при этом не влияет на запас ооцитов – предшественников яйцеклеток в яичниках. Ведь в обыч-

ном менструальном цикле они не созревают, остаются невоспребованными и потом просто рассасываются. Инъекции делают на протяжении десяти суток. Затем специалисты извлекают яйцеклетки через половые пути женщины и оплодотворяют их сперматозоидами партнера.

Если мужчина не может в этот день присутствовать в клинике, он сдает генетический материал заранее. Сперма будет храниться без потери качества до нужного момента в замороженном виде.

Оплодотворенные яйцеклетки растут в специальном инкубаторе, имитирующем естественные условия, в которых ооциты находятся, передвигаясь по фаллопиевой трубе. Через 5 дней один или два эмбриона переносят в полость матки с помощью тонкой пластиковой трубочки, а остальные можно заморозить и оставить на хранение. Через 14 дней после переноса тест покажет, наступила ли беременность.

## **Новые возможности**

Сначала единственным показанием к ЭКО было отсутствие маточных труб. В дальнейшем

---

технологии развивались таким образом, чтобы у врачей была возможность помочь бесплодным парам и в других ситуациях.

**ИКСИ.** Нередко причиной бесплодия являются нарушения со стороны мужской репродуктивной системы. Раньше при значительном снижении показателей спермограммы (малой концентрации и плохом качестве половых гамет) врачи рекомендовали ЭКО с донорской спермой.

Появление специальных микроскопов и инструментов позволило использовать технологию ИКСИ, которая впервые была применена в 1992 году. Сейчас эмбриологи могут отобрать самые подвижные и здоровые сперматозоиды и с помощью микроиглы ввести их внутрь яйцеклетки.

**Суррогатное материнство.** Раньше для женщин, которые по состоянию здоровья не могли выносить и родить ребенка (например, при отсутствии матки или при почечной недостаточности), единственным выходом было усыновление. Сейчас есть возможность вступить в программу суррогатного материнства, позволяющую эффективно преодолеть бесплодие даже в таких сложных случаях.

### **Преимплантационное генетическое тестирование (ПГТ).**

В конце XX века в практику был внедрен новый метод: преимплантационное генетическое тестирование. Он позволил не только повысить эффективность ЭКО, но также исключить рождение ребенка с хромосомными аномалиями (например, синдромом Дауна или Патау). Это особенно актуально для женщин старше 40 лет, у которых из-за ухудшения качества яйцеклеток риск рождения малыша с неправильным набором хромосом особенно велик.

В XXI веке возможности ПГТ расширились еще больше. Появились новые, более совершенные и точные молекулярно-генетические методы. Теперь одновременно можно исключить множество наследственных заболеваний, имея в распоряжении одну-единственную клетку.

Сегодня, если кто-то из родителей является носителем генетического заболевания, можно сделать ЭКО, получить несколько эмбрионов, протестировать их и перенести в матку женщины только те, которые не имеют соответствующих мутантных генов. Беда в том, что пока к такой профи-

---

лактации рождения больного ребенка чаще всего прибегают люди, у которых уже есть один или даже несколько детей с наследственными заболеваниями.

### **ЭКО – метод рождения здоровых детей**

За последние 5 лет в практику внедрены диагностические методы, которые позволяют супругам сделать анализ на наличие вредных мутаций и при необходимости прибегнуть к методу ЭКО с ПГТ для того, чтобы предотвратить рождение больного ребенка. Стало возможным вылечить больную яйцеклетку в тех случаях, когда при нормальном хромосомном наборе имеется патология других клеточных структур (цитоплазмы, митохондрий), которые обеспечивают питание эмбриона с первого дня его развития.

Специалисты могут перенести ядро оплодотворенного ооцита, несущее генетическую информацию обоих супругов, в клетку молодой здоровой женщины. Поскольку ядро клетки донора предварительно удаляют, такой безъядерный ооцит не передает генетическую информацию, зато обеспечивает эм-

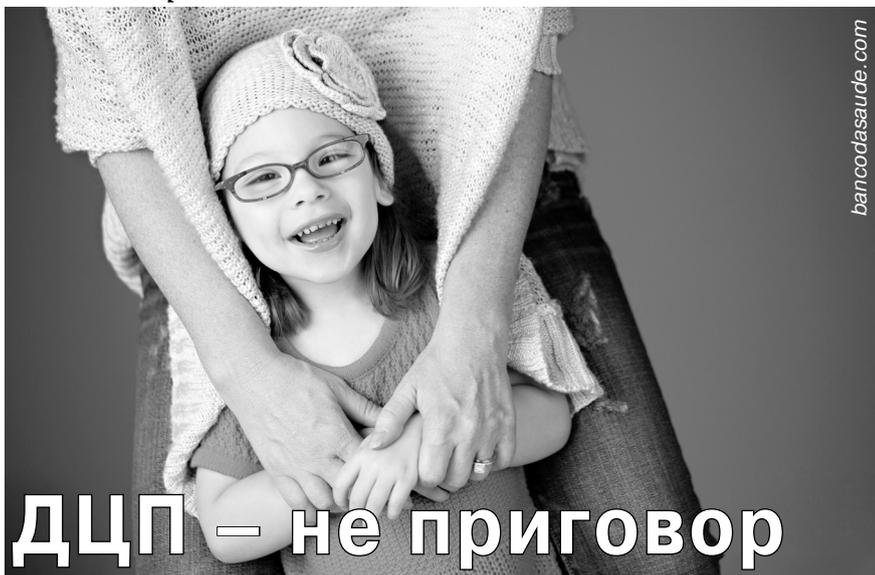
бриону необходимое полноценное питание.

### **Забегая вперед**

Врачи озадачены тем, что многие женщины задумываются о рождении ребенка в позднем репродуктивном возрасте. Однако генетическая программа яичников остается неизменной: лучшие яйцеклетки созревают, когда мы молоды. Это заставляет исследователей искать пути решения проблемы.

В будущем, считают врачи, они смогут возрождать функции яичников разными способами, в том числе с помощью стволовых клеток собственного костного мозга (особого пула незрелых клеток, которые могут превращаться в любые клетки организма). Тем же методом можно будет восстанавливать эндометрий после перенесенных ранее заболеваний или абортов.

Уже сегодня понятно, что будущее ЭКО – это внедрение новых клеточных технологий, генной терапии, когда станет возможным не только обнаруживать плохие гены, но и лечить их. Возможности ЭКО уже давно вышли за рамки лечения бесплодия и продолжают постоянно расширяться. ■



## ДЦП – не приговор

**На что рассчитывать родителям больного ребенка? О современных возможностях диагностики и восстановительного лечения детского церебрального паралича (ДЦП) рассказывает детский врач-невролог, кандидат медицинских наук Лидия Сергеевна Потапова**

### **Самая частая причина инвалидности**

– Какие заболевания чаще всего вызывают инвалидность у детей?

– Это три группы патологий: врожденные аномалии развития, заболевания нервной системы и психические расстройства. В детском возрасте все три ведущие причины инвалидности необходимо рассматривать в тесной взаимосвязи – это для статистики мы выбираем какую-то одну

характеристику, а в жизни, как ни печально, они зачастую встречаются в совокупности. В московском регионе среди причин формирования первичной детской инвалидности на первом месте стоят аномалии развития (22%), на втором – психические расстройства и расстройства поведения (20%); на третьем – болезни нервной системы (19%). Для сравнения, злокачественные новообразования являются причиной инвалидности толь-

---

ко у 4,3% детей. Вот почему педиатры всего мира единодушны во мнении, что психоневрологические болезни – ведущая проблема медицины детей и подростков.

– *А какое место занимает ДЦП в общей статистике?*

– Это самая частая причина инвалидности у детей. Распространенность детского церебрального паралича сегодня в столице составляет примерно 2 случая на 1 тыс. населения. Эта цифра близка к данным зарубежных исследователей, считающих, что во всем мире на тысячу родов приходится в среднем 2,5 случая ДЦП. Однако в России есть регионы, где распространенность этой болезни достигает 8 больных на 1 тыс. населения.

– *Что такое детский церебральный паралич?*

– Этот термин обозначает группу заболеваний центральной нервной системы, проявляющихся прежде всего двигательными расстройствами, в частности, нарушениями мышечного тонуса или координации движений, снижением мышечной силы. При этом примерно у 75% больных с ДЦП эти расстройства сопровождаются нарушениями

речи, у 15–20% задержками умственного развития, у 15–25% – судорогами. То есть чаще всего пациенту с ДЦП свойственно поражение целого спектра функций мозга, к которым при тяжелых формах ДЦП присоединяются ортопедические, пищеварительные, дыхательные и другие осложнения.

### **И «да», и «нет»**

– *Из-за чего начинается болезнь?*

– К ДЦП приводят возникающие еще на стадии внутриутробного развития плода поражения мозга. Их вызывает плацентарная недостаточность, вирусные и иные болезни матери во время беременности, родовые травмы, угрозы прерывания беременности, конфликты по группам крови и резус-фактору и многие другие причины. Причем важнейшим конечным фактором повреждения мозга плода считается хроническая ишемия (кислородное голодание) тканей нервной системы. Из-за нее страдают прежде всего те механизмы развития плода, в результате которых формируются двигательные функции. Но ДЦП может начаться и после рождения ребенка, если

---

на первом месяце жизни он переносит, например, инфекционное заболевание, осложнившееся энцефалитом.

*– Можно ли предупредить ДЦП?*

– На этот вопрос пока нельзя ответить точно. Можно сказать «нет», потому что в медицинской литературе описано более четырехсот причин ДЦП, многие из них предупредить нельзя, например, острую гипоксию плода в родах. Но можно сказать и «да»: для снижения риска заболевания нужно соблюдать определенные меры, о значимости которых мы даже не задумываемся. Самое важное – крепкое здоровье будущих родителей, любовь и согласие между ними; желанная, запланированная, всесторонне подготовленная беременность; упорное лечение хронических инфекций, вакцинация от краснухи, четкий график консультаций у акушера-гинеколога, исключение контактов с больными вирусными заболеваниями, контроль артериального давления и профилактики преждевременных родов.

*– Прогрессирует ли эта болезнь с годами, когда ребенок подрастает?*

– Нет, ДЦП условно считается не прогрессирующим заболеванием. И если некоторые его симптомы могут трансформироваться в процессе роста малыша, то исходное поражение мозга принципиально не изменяется в течение жизни. Современные методы лечения и реабилитации позволяют приблизить продолжительность жизни большинства таких пациентов к средней в популяции. Поэтому если у ребенка психические и двигательные расстройства усугубляются, то, скорее всего, у него не ДЦП, а другое заболевание, сопровождающееся дегенерацией структур центральной нервной системы.

### **Три типичные формы**

*– Какие есть классификации ДЦП?*

– Традиционно они строятся в соответствии с типом двигательных расстройств и распределением нарушений по разным частям тела (я говорю о числе пораженных рук и ног). В нашей стране широкое распространение получила предложенная в 1972 году классификация К.А. Семеновой, специалиста с мировым именем, основательницы отечествен-

---

ной школы реабилитации детей с ДЦП. Согласно этой классификации, наиболее распространены 3 формы: спастическая диплегия (двусторонний паралич), гемиплегия (паралич в руке или ноге с одной стороны), двойная гемиплегия или тетрапарез (параличом поражены обе руки и ноги).

Спастическая диплегия – самая частая форма ДЦП. Она встречается у 60–65% пациентов. У 67–75% таких детей отмечалась в анамнезе недоношенность. Напомню, что среди недоношенных детей частота ДЦП составляет 1%, то есть 10 случаев на 1000 детей. У новорожденных с массой тела менее 1,5 кг распространенность ДЦП увеличивается до 5–15%, а при массе тела менее 1 кг – до 25–50%. Для спастической диплегии характерны нарушения работы мышц рук и ног. Ноги страдают в большей степени, и ребенок испытывает проблемы с ходьбой. Первые клинические проявления начинаются с 4–6 месяцев: не угасают врожденные рефлексы, нарастает мышечный тонус. Речевые нарушения отмечаются в 80% случаев, а снижение интеллекта – у 30–50% пациентов. И все же прогноз относительно благоприятный: при грамотном ле-

чении самостоятельно ходят до 20–25% детей, с использованием костылей и других средств – до 40–50%.

Гемиплегическая форма – это поражение руки и ноги с одной стороны. Клинические проявления становятся заметными в возрасте от нескольких недель до года. Как правило, родители замечают, что их ребенок по-разному использует руки, либо подволакивает одну ногу, когда начинает ходить. Речевые нарушения отмечаются у 40% больных, снижение интеллекта – тоже у 40%. При этой форме ДЦП почти у 30% детей встречаются судороги. Однако гемиплегическая разновидность ДЦП наиболее благоприятная по сравнению с другими формами для будущего прогноза развития ребенка. Большинство детей могут ходить самостоятельно, в худшем случае плохо функционирует одна рука.

Самая тяжелая форма ДЦП – тетрапарез. Его проявления заметны уже в раннем младенческом возрасте. При тетрапарезе поражены все конечности, интеллектуальный дефицит отмечается более чем у 90% детей, у 40% поражены черепные нервы, поэтому страдают зрение и слух. Таким детям трудно глотать и жевать,

возникают поперхивания при еде, увеличивается риск аспирационной пневмонии. А это самое грозное осложнение тетрапареза, часто приводящее к гибели. Прогноз при этой форме ДЦП неблагоприятный. Дети очень плохо обучаются ходьбе, но и при относительно благоприятном двигательном развитии, из-за выраженных интеллектуальных нарушений интегрировать в общество такого ребенка очень сложно.

– *Как ставится диагноз?*

– Обычно такой диагноз ставится к возрасту одного года, хотя самые тяжелые формы выявляются и ранее, а более легкие – позже. При подозрении на ДЦП ребенка смотрят невролог, ортопед, логопед-дефектолог, врач ЛФК. Диагноз определяется поэтапно. Сначала изучается история болезни ребенка и его родителей. Особое внимание обращается на инфекционные заболевания матери, угрозы прерывания беременности, преждевременных родов; а у ребенка – на асфиксию в родах, неонатальные судороги, нахождение в реанимации. Далее оценивается динамика развития ребенка.

Следующая стадия – анализ его моторного развития на дан-

ный момент. Здесь используется так называемая «шкала глобальных моторных функций». Этот текст позволяет классифицировать и прогнозировать развитие моторных функций у детей с ДЦП в возрасте от 2 до 12 лет. Среди специальных обследований наиболее информативна магнитно-резонансная томография (МРТ) мозга. Еще одно важное исследование – электроэнцефалограмма (ЭЭГ). Она покажет, есть ли вероятность развития судорожного синдрома.

### **Начать лечить надо как можно раньше**

– *Уже догадываюсь, что против этого сложнейшего заболевания нет единого лекарства.*

– Вы правы. Фармакотерапия ДЦП бывает только симптоматической, и за исключением противосудорожных препаратов, применяемых годами, лекарства назначаются курсами в сочетании с немедикаментозными методами реабилитации. Но нельзя и приуменьшать значение лекарств в борьбе с ДЦП. Например, одним из эффективных и доказанных методов лечения судорог у детей является введение в мышцы препарата ботулинотоксина А, ко-

---

торый на молекулярном уровне блокирует потоки патологически усиленных сигналов от нервной системы к мышечным клеткам.

– *Тогда какой метод лечения ДЦП считается ведущим?*

– Одного такого метода не существует, как и универсального лекарства. Но есть фундаментальные принципы лечения ДЦП, которые предложила К.А. Семенова еще в 1970-х годах. Согласно этим принципам сегодня работают ведущие мировые центры по лечению и реабилитации детей с ДЦП. И весь современный опыт борьбы с этой болезнью неопровержимо доказывает, что соблюдая эти принципы можно добиться хорошего результата: развить физические и умственные способности больного ребенка, улучшить качество его жизни.

Во-первых, как можно более ранняя постановка диагноза и начало лечения. Пластичность мозга ребенка первого года жизни велика, а значит, огромен и потенциал для компенсации приобретенного повреждения, но затем мозг быстро теряет эти способности.

Во-вторых, лечением и реабилитацией ребенка с ДЦП

должна заниматься только мультидисциплинарная бригада специалистов, полноценным членом которой являются родители ребенка. Без их кропотливой ежедневной работы и постоянных занятий с ребенком (подчеркну, что главное условие нейрореабилитации – это непрерывность и постоянство) усилия врачей принесут лишь ограниченный результат. В то же время даже самые заботливые родители мало чего добьются без сотрудничества с врачами.

В-третьих, лечебная и реабилитационная программа для наших пациентов должна быть индивидуальной, так как дети даже с одинаковой формой ДЦП отличаются друг от друга, как в плане моторики, так и с точки зрения психического развития и адаптационных возможностей. И еще очень важно, чтобы наших маленьких пациентов любили не только родители, но и врачи. И я говорю сейчас не о каких-то «эмоциональных технологиях» в психотерапии, а об искреннем душевном настрое моих коллег. Врач не получит хороших результатов в лечении ДЦП, если он за колясками, костылями, страницами историй болезней не увидит и не поймет душу ребенка! ■



## Детские истерики

**Наверное, нет таких родителей, которые не сталкивались бы с детской истерикой... Возникает она в самых неподходящих местах и обладает удивительной способностью вывести из себя даже самых любящих родителей. С подобной проблемой пришлось встретиться и мне, бабушке двух восьмилетних внуков. Чтобы узнать, как лучше поступать в подобных случаях, я обратилась к опытному психологу и психотерапевту Маргарите Юрьевне Никулиной**

### Первая манипуляция

Если истерика случилась на улице, то сочувствие окружающих только подливает масла в огонь. Ведь истеричный плач отличается от обычных детских слез, когда ребенку больно или обидно. Цель истерики,

пока бессознательная, в том и состоит, чтобы привлечь как можно больше свидетелей, а значит, и внимания к себе.

Истерика нужна ребенку, чтобы заставить взрослых обратить на него внимание, других возможностей, кроме слез и крика, у него пока нет. Это

---

первая в жизни маленького человека попытка манипуляции другими людьми, более сильными и для него очень значимыми.

Каждый из нас в любом возрасте, от рождения до глубокой старости, имеет базовые потребности: в еде, сне, отдыхе, жилище, безопасности. Но помимо них есть еще потребность в любви, понимании, уважении. Вся будущая жизнь маленького человека, его ощущение счастья или несчастья, зависит от той психологической среды, в которой он находится.

Самооценка формируется буквально с рождения и сильно влияет на всю нашу последующую судьбу. Она закладывается очень рано и зависит на первых порах именно от отношения родителей. Дети с низкой самооценкой, которых постоянно одергивают, наказывают, ругают, как правило, хуже учатся и редко достигают успехов.

Сформированное с детства уважительное отношение к своей личности – основа психологического выживания. И ребенок подсознательно ищет и даже борется за него с помощью криков и истерик, когда не может реализовать свои потребности иным способом.

Другое дело, что демонстративное поведение на публику со временем закрепляется и становится большой преградой на пути формирования гармоничной личности, и к тому же угрожает здоровью ребенка.

Особенно опасны детские истерики в раннем возрасте, когда сосуды головного мозга еще достаточно слабые, и во время длительного истощающего крика давление в них сильно подскакивает. А потом мы удивляемся, почему так распространен в среде медиков термин «гипертония молодых». Пусковым механизмом этого явления могут быть именно частые истерики в детстве.

### **Просто блажь?**

Любой ребенок, даже самый маленький, очень тонко чувствует окружающих его людей. Он сразу же признает авторитет взрослого, если тот основан, прежде всего, на справедливости, искренней любви и разумной строгости. Но и заявлять о себе, что он значим и нужен, ребенок также должен. Это – основная эволюционная потребность растущего и формирующегося организма.

---

Поэтому, если малыш требует чего-либо, громко крича и топая ногами, не надо думать, что это только детская блажь. Но и не нужно «прыгать» вокруг него, суетиться, уговаривать или предлагать разные заменители любви в виде конфет, игрушек или мобильных телефонов.

последние модели мобильных телефонов, когда они стоят выше месячной зарплаты, уже не представляется возможным.

Потребительское отношение к жизни закладывается в сознании человека не за один день. Поэтому у каждого родителя есть время не допу-

|| Если же ребенок почувствует, что родителями можно помыкать, уважения от него не ждите.

С ребенком нужно научиться разговаривать, иначе он моментально запомнит, что истериками и криками может добиться всего, чего пожелает. Родителям придется исполнять все его бесконечные прихоти и требования, и конца этому не будет.

И тогда уже в раннем подростковом возрасте сложится неблагоприятная картина: не вы будете руководить действиями своего ребенка, а он – вашими. Его требования будут только возрастать без учета обстоятельств. А обстоятельства, как правило, очень сходны в подавляющем большинстве семей.

Например, если приобрести ребенку велосипед в ответ на его истерику в салоне магазина еще допустимо, то поку-

пить его формирования и помнить, что предпосылки такого отношения рождаются в раннем детстве, когда ребенок добивается для себя всех благ истерикой.

Подросткему ребенку объяснить это будет трудно. У него уже сложился прочный стереотип: стоит раскричаться, настоять и потребовать, как все возникнет, словно по мановению волшебной палочки.

Как правило, за истериками скрывается масса затаенных эмоций: недостаток любви, внимания, ласки, понимания, душевная боль, обида или страх. А значит, первое, чему следует научиться, – это «щедрому слушанию», без всяких скидок на занятость и неотложные дела.

## **Спокойствие, только спокойствие!**

Если истерика случилась в людном месте, то лучше увести малыша от любопытных взоров подальше, зайти с ним в укромный уголок. Как только ребенок останется с вами наедине, он может сразу же успокоиться.

шептать ему на ушко: «Я так люблю тебя!».

В любом случае родительская реакция должна быть спокойной, нераздражительной. Ласково погладьте ребенка по спине, волосам, рукам.

Если ребенок уже вышел из младенческого возраста, попробуйте между его гром-



Если удалиться не получается, например в переполненном автобусе, можно тихонько прижать ребенка к себе, мысленно посылая ему «волну нежности», исходящую из самого сердца, про-

кими всхлипами спросить: «Я могу помочь, но я ведь должна понять, чего ты хочешь?». Тогда он, возможно, начнет с вами взаимодействовать даже через слезы и причитания. Как только ваше чадо

---

произнесет первые слова, можно считать, что пик истерики пройден.

Тогда слушайте, не критикуйте, не ругайте, главное, не спорьте – просто слушайте. Иногда только уточняйте: «Что еще тебя волнует?». И только после того, как ребенок выговорится, надо обязательно его поблагодарить: «Спасибо, дорогой, что ты мне рассказал, чего бы ты хотел. Давай подумаем вместе, как это осуществить».

Иными словами, мудрый родитель при любой истерике должен выслушать ребенка и показать ему, что он искренне сочувствует его маленькому горю и готов помочь. Только тогда ребенок, ощутив себя со взрослым наравне, поняв, что его слышат, перестанет кричать и рыдать.

Но не пытайтесь во время истерики воздействовать на ребенка логическими доводами. В моменты перевозбуждения его неокрепшая нервная система не способна на адекватный ответ.

Всегда помните, что во многих детских истериках часто виноваты взрослые. У справедливых и чутких родителей, понимающих психологию ребенка, дети редко закатывают истерики. Когда же

родители бесконечно убаюкают ребенка, исполняя все его требования, лишь бы он не мучил их криками, то результатом становится взбалмошность, капризность и стремление к закатыванию все новых истерик.

И тем не менее истерика вашего сына или дочери – это взывание к вам, просьба о помощи. И если вам не удастся сразу прекратить истерику, то позже, когда все окончательно успокоится, а ребенок начнет играть или заниматься своими делами, обязательно спросите у него об истинной причине слез. Попробуйте вместе выяснить, с чем они были связаны, а также вместе решить детскую проблему, если это возможно.

Чуткие родители всегда чувствуют приближение истерики у своего ребенка и знают массу способов, как переключить его внимание и отвлечь от приближающегося приступа. На улице его можно заинтересовать играющей собачкой, красивой птицей, распустившимся цветком, необычной машиной или сосредоточить его внимание на витрине магазина с новыми книжками, одну из которых можно предложить купить. Сложный выбор сразу займет все внима-

---

ние, и ребенок забудет о своем желании порыдать.

В автобусе можно переключить внимание на яркую афишу кинотеатра и предложить вместе отправиться на новый мультфильм. У родителей должна быть натренированная фантазия, чтобы мгновенно переключать внимание малыша на интересное и неожиданное занятие.

### **Естественный этап развития**

Детские истерики – это определенный этап в становлении маленького человека как личности. А некоторые психологи даже утверждают, что истерика – нормальное явление для малыша: ведь излагать свои просьбы поначалу он может только криком. К счастью, большинство детей перерастают и этот период. Они получили новый опыт и научились спокойно отстаивать свои интересы.

Однако если постоянно потакать любому капризу или крику, то со временем подобное поведение станет проблемой, как для родителей, так и для самого взрослеющего человека. Проблемой нужно непременно заниматься, не надеясь на то, что она «рассосется» сама собой. Не «рассосется»...

И если с раннего детства ребенок усвоил, что слезами и истерикой можно всего добиться, то бедным родителям можно только посочувствовать. Ведь во время своего самоутверждения многие подростки становятся жестокими и бескомпромиссными. Поэтому необходимо как можно раньше учить ребенка справляться со своими эмоциями, выражать их другими, более конструктивными способами.

И еще одна важная подсказка для родителей: как правило, истерикам подвержены дети талантливые, остро и тонко чувствующие, творцы по натуре, яркие личности. Заинтересуйте сына или дочь, найдите ему занятие по душе, дайте выплеснуть избыток энергии в творческое русло.

«Поддерживай близких тебе людей, – писал знаменитый колумбийский писатель Габриэль Маркес, – шепчи им на ухо, как они тебе нужны, люби их и обращайся с ними бережно, найди время для того, чтобы сказать: «мне жаль», «прости меня», «пожалуйста», «спасибо» и все те слова любви, которые ты знаешь». Следуйте этому совету, тогда у ваших детей останется гораздо меньше поводов закатывать истерики. ■

# Без подробностей

## Самый полезный хлеб

Специалисты «Росконтроля» изучили состав хлеба, находящегося в свободной продаже. Оказалось, что по содержанию микроэлементов и витаминов самый полезный хлеб – мультизерновой. Вердикт экспертов по черному и белому хлебу оказался неутешительным. «Обычный хлеб и даже черный, который считается диетическим, изготавливается из муки высшего сорта. Из него при этом удаляют полезные витамины и даже клетчатку. Но в хлебе много калорий, а также он может повысить сахар в крови. Подобные изделия

противопоказаны людям преклонного возраста, у которых замедлен метаболизм», – рассказала диетолог Елена Соломатина. Мультизерновой хлеб, напротив, быстро насыщает и содержит богатую палитру витаминов. Но даже им увлекаться не стоит – рекомендуется съедать не более четырех кусков в день.

## Редкая мутация избавила женщину от боли

В Шотландии живет уникальная женщина: она практически не чувствует боли и всю жизнь пребывает в хорошем настроении. 71-летняя Джо Камерон обратилась в больницу по поводу остеоартрита. Ей провели очень болезненную операцию, и к удивлению врачей пациентке не потребовались никакие дополнительные средства обезболивания. Расспросив Джо, врачи узнали, что та за свою жизнь ни разу не ощущала боли. Ее направили к ученым, которые нашли в генетическом коде женщины две редкие мутации, из-за которых ее организм с избытком производит эндогенные кан-





набиноиды (аналогичные вещества содержит марихуана). В результате Джо Камерон никогда не испытывает тревог и стресса и не нуждается в анестезии. Ученые надеются, что их находки помогут найти пути к разработке новых обезболивающих препаратов.

### **Педиатры дают послабление родителям**

Американская академия педиатрии выпустила новое руководство, согласно которому позднее введение в рацион аллергенных продуктов не способствует профилактике пищевой аллергии. Ранее считалось, что, если ребенок предрасположен к пищевой аллергии, то коровье молоко,

яйца, рыбу и арахис нужно вводить в рацион как можно позднее, в идеале – не раньше трехлетнего возраста. Согласно новым данным, дело обстоит иначе: если детям с высоким риском развития аллергии на какой-то продукт понемногу вводить его в рацион, то риск аллергии, наоборот,



снижается. Ученые объясняют это тем, что в желудочно-кишечном тракте ребенка содержится уникальный набор клеток иммунной системы, которые поглощают аллергенные белки и становятся толерантными к ним. ■

*Источники: meddaily.ru,  
medportal.ru, vm.ru*



## Не повезло...

**Как зовут водителей, которые чаще других попадают в автомобильные аварии? Кто чаще разбивает машину – женщины или мужчины? Какие знаки зодиака чаще всего получают травмы на отдыхе? Этой любопытной статистикой с журналом «Будь здоров!» поделились сотрудники страховой компании «Согласие»**

**С**траховая компания «Согласие» проанализировала статистику выплат по полису АвтоКАСКО за 2018 год и пришла к выводу, что в списке водителей-мужчин, попадающих в аварии, в Москве чаще всего встречаются имена Эдуард, Никита, Валентин, Руслан и Борис, а в списке женщин – Алина, Лидия, Евгения, Яна и Вера.

В «аварийном» списке по России обладателей первых мест зовут Никита (частота 51,4%), Альберт (48,7%) и Тимур (47,7%), а женщин – Полина (61%), Вероника (60,2%) и Алина (55%). Замыкают «аварийную» десятку среди мужчин (в порядке убывания) имена: Руслан, Антон, Валентин, Борис, Григорий,

Артур и Эдуард. Места с четвертого по десятое среди женщин заняли соответственно Валерия, Алена, Евгения, Яна, Эльвира, Мария и Вера.

В отличие от Полин и Никит аккуратно водят мужчины с именами Анатолий (29,6%), Леонид (31,9%), Виктор (32%) и женщины с именами Кристина (33,5%), Антонина (36%) и Лилия (36,4%). Везет на дорогах автолюбителям по имени Геннадий, Евгений, Валерий, Владимир, Александр, Артем и Иван. Аккуратностью отличаются страхователи, которых зовут Надежда, Олеся, Александра, Людмила, Маргарита, Лариса и Елизавета.

Вот подробные таблички.

#### **Самые «аварийные» женские имена (Россия)**

<b>Имя</b>	<b>Частота*, %</b>
Полина	61,0
Вероника	60,2
Алина	55,0
Валерия	54,9
Алена	52,2
Евгения	51,7
Яна	50,0
Эльвира	48,5
Мария	48,5
Вера	47,3

#### **Самые «безаварийные» женские имена (Россия)**

<b>Имя</b>	<b>Частота*, %</b>
Кристина	33,5
Антонина	36,0
Лилия	36,4
Надежда	38,8
Олеся	38,9
Александра	39,3
Людмила	39,4
Маргарита	39,6
Лариса	40,1
Елизавета	41,4

#### **Самые «аварийные» мужские имена (Россия)**

<b>Имя</b>	<b>Частота*, %</b>
Никита	51,4
Альберт	48,7
Тимур	47,7
Руслан	44,3
Антон	44,3
Валентин	44,1
Борис	43,9
Григорий	43,8
Артур	43,6
Эдуард	43,2

### Самые «безаварийные» мужские имена (Россия)

Имя	Частота*, %
Анатолий	29,6
Леонид	31,9
Виктор	32,0
Геннадий	32,9
Евгений	34,0
Валерий	34,1
Владимир	34,3
Александр	34,8
Артем	35,5
Иван	35,7

Как показывает статистика, женщины становятся участниками дорожно-транспортных происшествий на 5–10% чаще, чем мужчины. Однако средний убыток у мужчин несколько выше, чем у женщин, на 2–3%. К таким выводам пришли эксперты страховой компании «Согласие», проанализировавшие частоту страховых случаев водителей.

Зато частота «тоталей» (повреждений автомобиля до состояния нецелесообразности его восстановления) у мужчин на 10–20% выше, чем у женщин. Причем на «тоталь» чаще всего попадают молодые мужчины со стажем вождения до 4

лет на машинах не новых, мощных, не премиальных. Для этой категории водителей из-за высоких рисков стоимость полиса КАСКО может быть вдвое выше.

Кто аккуратен на отдыхе? А кому не везет? Чаще всего неприятности – болезни и травмы – на отдыхе случаются с туристами, которые по знаку зодиака являются Раками, Львами и Близнецами. По данным страховой компании «Согласие», на них в совокупности приходится почти треть обращений путешественников, застрахованных по полисам выезжающих за рубеж. Раки обращаются в страховую компанию в 9,4% случаев, Львы – в 9%, Близнецы – в 8,8%. Спокойнее всех отдыхают Скорпионы и Козероги – их доли обращений 7,5 и 7,6% соответственно.

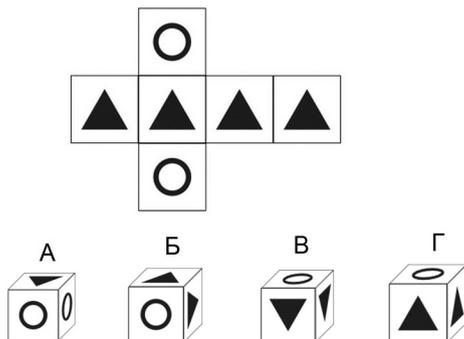
Тельцы, Девы и Весы не слишком отстают от путешественников, которые чаще всего сталкиваются с неприятностями. А в середине списка находятся Рыбы, Стрельцы, Водолеи и Овны.

При этом женщины обращаются за медицинской помощью на отдыхе чуть чаще мужчин – в 53% случаев против 47% обращений путешественников мужского пола. ■

## ♦ Проверка интеллекта ♦

**Эти задачи на логику и сообразительность. Чтобы решить их, не нужно обладать специальными знаниями. Надо просто заставить свой мозг потрудиться. Как известно, это для него очень полезно**

**1.** Какой куб не может быть собран из имеющейся развертки?



**2.** В стране есть три города: **А**, **Б** и **В**. Жители города **А** всегда говорят правду, города **Б** – лгут, а города **В** – строго попеременно лгут и говорят правду. В одном из городов случился пожар. Дежурному пожарной части позвонили. Состоялся такой диалог:

– У нас пожар!

– Где горит?

– В городе **В**.

Куда ехать пожарным?

**3.** Что в России на первом месте, а во Франции на втором?

**4.** Перед рабочим поставили задачу: изготовить несколько одинаковых бронзовых деталей. Для производства используются болванки, которые токарь должен обточить на станке. Поскольку металл недешевый, то образовавшаяся стружка собирается и переплавляется для изготовления очередной партии болванок. Изначально было 36 заготовок. Стружки с шести деталей достаточно для изготовления одной новой болванки. Сколько всего таким образом можно выточить деталей?



## «Будь моим мужем!»

**Когда я наблюдаю современные семейные пары, то порой кажется, что вокруг – одни приверженцы свободных отношений. Мужчина и женщина живут вместе, ведут общее хозяйство, воспитывают детей, однако не спешат юридически оформлять свой брак**

Такие отношения у нас ошибочно называются «гражданским браком». Однако на самом деле гражданский брак, согласно юридической и социальной терминологии, – это брак, заключенный в ЗАГСе. Поэтому правильно и корректно называть отношения, в которых состоят мужчи-

на и женщина, проживающие под одной крышей и ведущие совместное хозяйство, свободным союзом

Надо иметь в виду, что свободный союз подразумевает отсутствие юридической базы и отсутствие закрепленных юридически обязанностей, предписываемых супругам.

---

## «Правило трех Н»

В каком-то смысле это очень удобно: имущество у каждого свое. Можно документировать расходы и сохранять чеки и таким образом разграничивать право на приобретаемые ценные вещи. В любой момент отношения можно разорвать и расстаться, словом, работает «правило трех Н»: «никто никому ничего не должен».

Сейчас в правовом поле активно разрабатываются юридические нормы для защиты интересов детей, рожденных в свободных союзах. Конечно, бывают правовые казусы, когда претензии на имущество и финансы партнера по свободному союзу поддерживаются в судебном порядке. Однако этих случаев, к счастью, не так много.

Нас интересует несколько иной аспект: отношения женщины, которая хочет замуж, и мужчины, который жениться не хочет. Болезненная, надо сказать, тема.

Последняя всероссийская перепись населения дала много неожиданных результатов, которые социологи осмысливают до сих пор. Оказалось, что в России замужних женщин почти в два раза больше, нежели женатых

мужчин! Как такое может быть? Дело в том, что в свободных союзах женщины считают себя замужними, а мужчины – холостыми.

Вот типичная картина: женщина, которая хочет замуж, и мужчина, который дал ей серьезный аванс в виде совместного проживания. Он постоянно представляет ее близким и друзьям как жену, однако решающего шага по созданию семьи не делает.

Если отношениям пары меньше года, то беспокоиться из-за отсутствия штампа в паспорте еще рано. Мы, психологи, настоятельно советуем влюбленной паре не бежать сразу же в ЗАГС, а попробовать пожить вместе хотя бы полгода, а лучше год. Ведь за год обычно проживается весь набор типовых ситуаций, с которыми придется столкнуться молодой семье: будут и трудности, и радости, непременно создадутся конфликтные ситуации как внутри союза, так и с посторонними людьми.

У пары, прожившей вместе около года, уже сформировалось представление друг о друге. И совершенно не обязательно проживать этот год связанными юридическими узами брака. Психологи утверждают, что у пары, прожив-

---

шей в свободном союзе около года, уровень стресса во время и после расставания в три раза ниже, чем у пары, которая развелась, прожив столько же времени в законном браке. Поэтому, чтобы избежать серьезных душевных травм, лучше всего переходить к официальному оформлению отношений примерно через год совместного проживания.

В данном случае мы не будем говорить об отношениях людей до 25 лет. Исследования показывают, что растущий уровень жизни, особенно в больших городах, приводит к росту инфантилизма среди молодежи. Иными словами, современная молодежь стала взрослеть гораздо позже.

Раньше крестьянские дети становились самостоятельными уже к 14 годам: могли вспахать и засеять поле, нарубить и наколоть дрова, протопить печь, ухаживать за скотиной. Они и женились в 15–16 лет. Именно в этом возрасте молодые люди часто начинали работать, а во время Великой Отечественной войны они шли на фронт.

В наше время у большинства родителей выработалась стойкая психологическая установка: обеспечить детям

комфортные условия как можно дольше, максимально оградить их от реалий сегодняшнего дня. Поэтому многие юноши и девушки могут с полным правом называться взрослыми только годам к 25.

Не будем обсуждать и отношения пар старше 50 лет. На пути официального брака в столь зрелом возрасте стоит немало проблем. У одного или у обоих партнеров наверняка есть дети от первого брака. В случае заключения повторного официального союза дети могут оказаться ущемленными в правах на собственность. А вот специально для женщин в возрасте 30–50 лет, страдающих от того, что партнер не хочет заключать официальный брак, расскажу две истории из жизни.

### **Как это бывает**

Ольге на момент нашего знакомства было 45 лет, Юрию, которого она хотела видеть своим мужем, – 50. А его жене исполнилось уже 55. На тот момент Юрий не был с ней разведен, но они уже года два не жили вместе. Ольга предприняла немалые усилия, чтобы любимый развелся-таки с постаревшей женой. Жена скандалила, отсудила в итоге большую часть имущества и

---

отпустила Юрия на все четыре стороны без квартиры, машины и дачи. Однако, взяв кредиты, они с Олей вложились в ремонт Олиной квартиры. И свадьба все-таки была.

Прошло несколько лет, за это время супруги приобрели домик в Крыму, который оформили на Юрия. А потом случилась беда: Юра тяжело заболел. Когда об этом узнала его бывшая жена и дети, они, не тратя времени даром, наняли юриста, чтобы после смерти Юрия получить свою часть наследства, как положено по закону. Юра все еще болеет, долго и затратно лечится...

Домик в Крыму продан, чтобы оплатить лечение, и денег нет совсем, а самое главное – под наследование может попасть и Олино имущество. Вопрос жесткий: надо ли было заключать официальный брак в этом случае?

Теперь вторая история – тоже грустная. У современной молодежи в ходу термин «приподжениться». Им обозначают меркантильные интересы в браке. Партнер выбирается по принципу выгоды: у него должна быть машина, квартира и дача, богатые родители или другие родственники, хорошее материальное положение и важные социальные связи. И

хотя термин принадлежит молодежи, поступать так могут люди всех возрастов.

Оксана не успела в юности выйти замуж. Яркая, красивая женщина не страдала от одиночества – поклонников всегда было хоть отбавляй, и груз семейных забот ее не интересовал. Но в пятьдесят к ней пришла большая любовь. Василий был уже на пенсии, что не мешало ему оставаться сильным и интересным мужчиной. Он занимался спортом и выглядел привлекательно даже для молодых женщин. Василий был в разводе с того момента, как вырастил трех дочерей. Он жил в маленькой комнате, которую ему по обоюдному соглашению выделила бывшая семья, много общался с дочерьми.

Роман Оксаны и Василия развивался стремительно. И в какой-то момент Василий уговорил Оксану оформить отношения в ЗАГСе и отметить пышную свадьбу. Оксана с радостью согласилась. Но жизнь обманчива: первые несколько лет прошли в безоблачном счастье, а затем супруг перестал отказывать себе в мимолетных увлечениях.

К тому же на даче, доставшейся Оксане от родителей, прочно обосновалась сред-

---

няя дочь Василия. Он же уговорил Оксану, что ее купленная с великим трудом хорошая машина им, двум людям в возрасте, точно не нужна. Автомобиль перешел в вечное пользование младшей дочери Василия.

Что особенно любопытно, налоги и прочие платежи за все это имущество списывались по-прежнему с банковской карты Оксаны. «Кажется, я поняла, – плачет несчастная женщина, – зачем ему нужен был официальный брак! Чтобы все досталось его прежней семье...».

### **Только ради детей?**

Когда же необходим законный брак? И для чего он нужен? И вот здесь женщинам придется понять и принять простую истину: законный брак, прежде всего, необходим для защиты интересов детей, рожденных в этом союзе, причем интересов именно финансовых, материальных.

Давайте не побоимся и скажем еще прямее: ребенку, рожденному в законном браке, принадлежит как наследнику первой очереди все имущество родителей. Да, интересы детей от прежних браков могут защищаться юристами, но все же, исходя из судебной

практики, приоритет сохраняется за ребенком, рожденным в законном и ныне действующем браке.

Иными словами, вступая в официальный брак, мы должны понимать, что делаем это главным образом для юридической защиты интересов наших будущих совместных детей. Во всех иных случаях юридически оформленный брак может быть не так уж и нужен.

Почему же женщинам даже в преклонном возрасте все равно хочется узаконить отношения? Пожалуй, это пережиток того, что мы слишком долго жили в государстве, где понятие «частная собственность» было практически вычеркнуто из общего менталитета. И сейчас люди нередко забывают о ней в момент принятия важных решений.

### **Когда делать предложение?**

Рассмотрим типичную ситуацию: молодая и желающая иметь детей женщина живет с достаточно молодым мужчиной более года под одной крышей, но мужчина не торопится регистрировать отношения. Что же ей делать?

Можно и нужно собраться с духом и поговорить с партне-

---

ром, задав вполне уместные вопросы. Нравится ли ему жить вместе с вами? Любит ли он вас? Скорей всего на них будет получен положительный ответ. Иначе мужчина давно бы ушел. Деликатно, но прямо спросите мужчину о его целях на ближайшее будущее. Выслушайте внимательно. Если он не сможет сформулировать свои ближайшие цели, вам стоит задуматься о том, нужно ли продолжать такие отношения.

Если цели озвучены и они вам импонируют, наберите побольше воздуха, вдохните, а потом выдохните и скажите мужчине прямо о вашем желании выйти за него замуж. Сделайте ему предложение. И не бойтесь показаться смешной. В Европе это уже тренд: там мужчина выжидает, пока женщина не скажет прямо, что готова дать согласие на брак. Именно тогда он сделает предложение, станет на одно колено и подарит кольцо.

Мужчина в ответ на ваше предложение может спросить: «Зачем?». А для того чтобы вы ответили на этот вопрос, я и рассказывала о юридической защите интересов совместных детей. И вам придется не побояться сказать, что вы хотите совместного ребенка. О желании подарить любимому

частицу его, такого красивого, умного и талантливого, чтобы продолжить его род. Мужчина, который любит вас и сам является взрослым, умным и ответственным человеком, оценит ваш поступок и отправится с вами в ЗАГС.

Но часто бывает, что в ответ на свои предложения и честные объяснения женщина услышит кучу отговорок, бесконечные «завтраки» вкупе с раздражением партнера. Естественно, что в подобном случае она начинает спрашивать себя: почему так? Почему он не хочет на мне жениться? Что я сделала не так? Я, наверное, недостаточно хороша, недостойна?

Такая подвешенная ситуация может вызвать раздражение, грусть, слезы и даже депрессию. И если с этим вовремя не разобраться, такое состояние может привести к самым разным заболеваниям. Поэтому стоит запомнить несколько простых истин, которые помогут избежать жизненных ошибок.

Если вы планируете создать семью и вырастить детей, нужно выходить замуж. Если нет – перестаньте мучить себя и партнера, живите в свободном союзе, так надежнее и безопаснее.

Если мужчина действительно любит вас и хочет детей, он, конечно же, согласится на официальное оформление отношений. Не тратьте на мужчину времени более года в свободном союзе, если он не подходит на роль партнера для создания крепкой семьи.

Не бойтесь прямых и открытых разговоров. Не бойтесь правды. Чем скорее вы выясните истинное отношение мужчины к себе, тем легче будет продолжать отношения или отказаться от них.

И в заключение приведу свою историю. После восьми месяцев совместной жизни однажды солнечным апрельским утром я спросила своего мужчину: «А чего это ты на мне не женишься?». Он внимательно посмотрел на меня и ответил: «А ты хочешь?». «Конечно! К тому же вдруг у

нас маленький будет?!». Он взглянул на часы и сказал: «Если ты поторопишься, то мы можем успеть подать заявление прямо сегодня».

С тех пор прошло 7 лет. Были и бывают у нас и радостные, и тяжелые времена, бывают конфликты, но мимолетные. У нас подрастает сын. И на каждом семейном торжестве муж предлагает тост за то удовольствие, которое он получил, когда я сделала ему предложение.

И помните, мужчина, который по-настоящему любит женщину и услышал от нее столь серьезное предложение, чувствует себя польщенным – ведь выбрали именно его! А еще он почувствует себя востребованным, надежным и сильным – ведь в его власти исполнить сокровенное желание самой лучшей женщины на свете! ■

## Проверка интеллекта ♦ ответы

1. А.

2. Фразы звонившего не могли принадлежать ни жителю города **А** (его фразы противоречили бы друг другу), ни жителю города **В** (он либо оба раза сказал бы правду, либо оба раза солгал). Значит, звонили из города **Б**. Тогда обе

фразы лживы, значит, пожар – в городе **А**.

3. Буква «Р».

4. Всего материала хватит на 43 втулки: 36 – из готовых болванок, 6 после переплавки первой партии стружки и еще одна – после переплавки второй партии.

# Сентябрь шутит

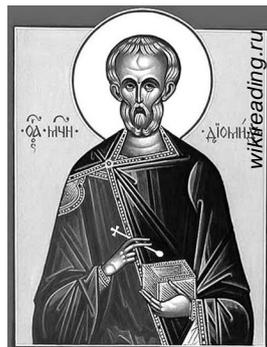
Рисунки  
Адольфа Скотаренко



*Ирина Орловская*

# Святые мученики Фалалей и Диомид

**Еще два имени поминаются в ряду христианских целителей – это мученики Фалалей и Диомид. Они не столь известны у нас, как святые Пантелеимон и Трифон, и житие их совсем невелико. Но, как утверждается в книге Тимофея Веронина «Святые целители», отрывки из которой мы продолжаем печатать, они тоже слышат наши молитвы и отзываются на них**



**Р**одился Фалалей по соседству со Святой Землей, в Ливане, и был воспитан родителями в христианской вере. Он рано узнал радость молитвы, и любовь к Богу слилась в его сердце со стремлением помочь страдающим людям. Отец, видя его сочувствие больным и немощным, отдал его учиться врачебному искусству, и Фалалей, еще будучи совсем юным, умел облегчить боль страдальцам и вселить надежду в больного.

Исповедовать Христа истинным Богом значило в то время быть готовым к страшным ис-

пытаниям и нелегким переменам в жизни. Семейство Фалалея узнало это на своем опыте. Однажды их город и окрестные селения обошла весть о новых гонениях на христиан. К их мирным жилищам приближались воины, которые должны были обязать всех приносить жертвы языческим богам. Целыми семействами потянулись христиане в горы по узким, едва заметным тропам. Ушел со своими родителями и юный Фалалей.

Но запасы пищи кончались, голодные дети просили хлеба,

---

нужно было раздобыть где-то муки, проса. Взяв холщовый мешок, Фалалей отправился вниз, туда, где шумели людские селения, надеясь принести своим братьям и сестрам хлеб насущный. Его взору открылась тенистая дубрава. Он присел под могучим дубом, и веки его смежились.

И вдруг грубый удар сандалии разбудил Фалалея. Перед ним стояли два воина.

– Кто ты и какой ты веры? – спросил один из них.

– Я – христианин, – не стал скрывать правды юноша.

– Тогда ты отправишься сейчас к правителю города, и, боюсь, тебя ждет там несколько неприятных минут, – криво усмехнулся воин постарше и скрутил Фалалею руки.

Этих воинов звали Александр и Астерий.

Спустя пару часов Фалалей стоял перед правителем. Суетный город шумел за окном, недалеко от дворца качалось и било о берег море. Не раз и не два требовал гонитель, чтобы юноша отрекся от своей веры.

– Я люблю своего Господа больше жизни и верую только ему, – отвечал Фалалей на все вопросы.

– Просверлить ему ступни и подвесить к дереву! – Александр и Астерий взяли

орудия казни, положили на землю связанного Фалалея. Он закрыл глаза и творил в глубине сердца молитву, чтобы вынести боль. Но что это? Вместо его ступней в руках мучителей кусок дерева, который непонятно почему схватили они и проделали в нем дырки. Правитель негодовал:

– Безумцы, что вы делаете, почему не исполняете приказ? Что за глупые шутки?

– Мы сами не знаем, как такое случилось, – запинаясь, ответил один из палачей. А потом прибавил неожиданно твердо: – Господин, я не могу исполнить твоего приказа. Делай что хочешь, но я вижу силу Бога Фалалея. Велик Бог христианский!

– Воистину велик, – решительно отозвался другой.

Вскоре другие палачи отсекали головы двум новым христианам-мученикам Александру и Астерию, которые, умирая, крестились в собственной крови и радостно встретили беспредельный мир вечной жизни.

А Фалалей еще стоял перед правителем. Напуганный происшедшим, тот хотел поскорей отделаться от юноши и повелел отдать его диким зверям. Фалалея кинули в клетку к огромной голодной медведице, которая за

мгновение до того в ярости грызла прутья клетки. Когда мученик оказался рядом с ней, она поползла к нему, как домашняя собачонка, и лизала ноги его и руки. Обвиняя Фалалея в колдовстве и втайне боясь его непонятной силы, правитель повелел казнить юношу.

Восемнадцатилетний христианин спокойно лег на плаху. Он умер непобежденным, потому что непобедим воскресший Христос.

### **Мученичество святого Диомида**

Диомид был еще не стар и, казалось, далек от смерти, когда в Никею прибыл Диоклетиан. Будущий мученик знал, чем грозит приезд этого ненавистника христианства. Он простился с домашними, отдал последние распоряжения и ждал, когда за ним придут.

Незадолго до прихода солдат он вдруг почувствовал дурноту. Силы оставили его. Пришедшие сбросили его с постели грубым толчком. Он еле добрел до телеги, на которой повезли его по тряской улице туда, где ждали его муки и смерть.

Один из солдат обратил внимание на безвольно поникшую голову узника.

– Что с ним? – испуганно пробормотал солдат.

– Он мертв, – отозвался другой. Что было делать? Так являться к начальству нельзя. Они решили отсечь голову уже мертвому, инсценируя казнь. Но в то мгновение, когда меч коснулся головы Диомида, оба солдата вскрикнули от испуга. На их глаза опустилась ночь. Наугад, с большим трудом они добрались до дворца императора. Начальник стражи был удивлен и напуган случившимся. Разгневавшись, он велел солдатам идти обратно.

– Мне мало головы, принесите тело! – кричал он.

В отчаянии отправились воины исполнять приказание. Окровавленная голова мученика была у одного из них в мешке. А когда тот, что шел впереди, натолкнулся на мертвеца, другой вынул из мешка голову и приложил ее к телу. Тогда открылись у них глаза.

И они увидели, что лицо казненного не обезображено болью и страхом, а хранит на себе печать неземного мира. Его застывший взгляд словно видит что-то непостижимо радостное. И они склонили колени перед этими святыми останками и исповедовали веру в Бога Диомидова, Бога христиан. ■

*На иконе изображен  
Св. Диомид.*

# «60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

## Читайте в №9 журнала «60 лет – не возраст»

- Если кислотно-щелочной баланс организма в норме, то даже в преклонном возрасте можно чувствовать себя прекрасно. Из статьи **«Ключ к хорошему здоровью»** врача-фитотерапевта **Нatalьи Клепиковой** читатели узнают о том, как проверить свой кислотно-щелочной баланс; какие нарушения возникают при сдвиге его в кислотную или щелочную сторону. А самое главное, как с помощью доступных

продуктов питания можно восстановить и длительно поддерживать этот жизненно важный показатель функционирования организма.

- По прогнозу Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году проблема возрастной деменции затронет около 75 миллионов человек, а к 2050 году число страдающих этой патологией утроится! Что делать, чтобы противостоять этому негативному процессу, в статье **«Как сохранить ясный ум»** объясняет геронтолог, кандидат медицинских наук **Елена Коршун**. Во-первых, советует она, пожилым людям необходимо постоянно нагружать себя умственной работой, без которой структуры мозга начинают стремительно атрофироваться. Важно также в достатке употреблять пищевые продукты, содержащие белки, жиры, минеральные вещества и витамины, не дающие мозгу «засыхать». Читайте рекомендации эксперта по долголетию в журнале «60 лет – не возраст».

- В сентябрьском номере журнал продолжает тему физиологии пищеварения. В статье **«Стол и стул»** кандидат медицинских наук **Людмила Горяйнова** описывает мало обсуждаемые, но весьма интересные подробности, связанные с перевариванием пищи и выделением переработанных продуктов. Какую роль в пищеварении играет микрофлора? Что такое микробиом и почему его называют новым органом человека? Каким образом при разных болезнях меняется характер стула? Почему в современной медицине появился такой, странный на первый взгляд, метод, как фекалотерапия?

- То, что с возрастом у человека стремительно развивается остеопороз, ведущий к переломам костей, возникают сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2-го типа, появляются расстройства нервной системы и мышц, во многом является следствием хронической нехватки витамина *D*. В статье **«Главный витамин долгожителей»** заведующая лабораторией витаминов и минеральных веществ Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии, доктор биологических наук **Вера Козденцова** рассказывает о пересмотре в России норм содержания витамина *D* в организме – с 10 до 15 мкг в сутки, как это было сделано в развитых странах. А для пожилых людей эта норма даже увеличивается до 20 мкг.

---

**Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов,  
целителей о том, как сохранить здоровье  
и избежать немощной старости?**

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
разных лет можно найти описания  
оригинальных методик оздоровления и рецепты,  
которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст»  
можно приобрести в киосках печати, а в Москве еще и в магазине  
«Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д.25, кор.1  
☎ (495) 789-31-14

Перечень журналов в редакции:

**«Будь здоров!»**

№1-12 за 2014 г.; №1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;  
№1-12 за 2017 г.; №1-12 за 2018 г.; № 1-9 за 2019 г.

**«60 лет – не возраст»**

№1-3, 11-12 за 2014 г.; №1,3 -12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.;  
№1-12 за 2017 г.; №1-12 за 2018 г.; № 1-9 за 2019 г.

Следите за выходом наших журналов на страничке «Будь здоров!»  
в соцсетях: «Одноклассники», «ВКонтакте», «Фейсбук»

---

---

**В следующем  
номере:**

УХОД ЗА КОЖЕЙ ОСЕНЬЮ  
КОЛОНОСКОПИЯ БЕЗ БОЛИ И СТРАХА  
КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОЛЕЖНЕЙ  
БЛИЗКАЯ ПОБЕДА НАД ГЕПАТИТОМ С

Материалы, помеченные знаком □, печатаются на правах рекламы.  
Содержащаяся в рекламных статьях информация может не совпадать  
с мнением редакции.

---

Подписано к печати 31.07.2019. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.  
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 85 360 экз. Заказ № 7337

Отпечатано с электронных носителей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024 г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (Email) – sales@tverpk.ru

