

Здоровье ПЛЮС

№1, октябрь 2012

газета о здоровом образе жизни

Тема номера:

БАРХАТНЫЙ СЕЗОН В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Как пережить климакс

Переломный возраст: остеопороз

Секреты долголетия

ДАЛЬНИЕ СТРАНЫ

и экзотические болезни
путешественников

ШКОЛА ЖИЗНИ

помогаем первокласснику
адаптироваться

КУЛИНАРНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

как приготовить гаспачо и огурцы, квашеные в тыкве

Медицинская энциклопедия

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ИНСУЛЬТЕ

medplus.by

**РАБОТАЕТЕ В МЕДИЦИНЕ
ИЛИ ФАРМАЦЕВТИКЕ?**

Реклама в газете «Здоровье плюс» -

ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫХОД
НА ВАШУ ЦЕЛЕВУЮ АУДИТОРИЮ



Звоните и пишите: МТС +375295502305,
velcom +375296512305, zdorovie-plus@tut.by
medplus.by

От редакции

Все, что происходит в жизни - и хорошее, и плохое – во многом следствие нашего образа мыслей. Изменив взгляд на мир, мы можем изменить и мир вокруг себя – стать счастливее и увереннее смотреть в будущее. А это уже очень много. Ведь крепкие нервы и оптимизм плюс здоровое питание и физическая активность – это и есть тот простой секрет долголетия, который все почему-то считают более сложным, чем он есть на самом деле.

Газета «Здоровье плюс» придумана нами именно для того, чтобы помочь Вам быть и оставаться здоровыми как можно дольше. Вместе с авторитетными белорусскими врачами мы выясним, как избежать болезней и как правильно, с учетом последних достижений медицинской науки, их лечить. Мы ответим на все интересующие читателей вопросы профессионально и подробно. Мы будем изучать последние научные достижения медиков - и неисчерпаемую сокровищницу народной медицины, методы естественного оздоровления, узнаем рецепты наших предков - ведь они веками накапливали мудрость поколений, которая нередко остается невостребованной.

Вместе с Вами постараемся освоить навыки здорового образа жизни и научить наших детей беречь свой организм смолоду. Ведь только когда теряешь здоровье, понимаешь, насколько дорог этот бесценный дар.

Мы научим Вас отличать полезные советы от шарлатанских: сегодня в мире так много псевдо-целителей, что некоторые из Вас растерялись и не знают, кто же прав. Все наши статьи будут рецензироваться профессиональными медиками, и мы никогда не позволим себе давать непроверенные советы. Наше кредо - профессионализм. Мы хотим, чтобы и Вы научились ценить своих врачей - за их труд, порой неблагодарный, за годы, потраченные на образование и практику, за их знания, которые проверены наукой и которые они дарят нам. Ведь что бы вы не думали об очередях в поликлиниках и других мелких издержках отечественного здравоохранения, на самом деле оно, по большому счету, бесплатно и общедоступно - а это в наше время очень большое благо.

Мы будем помогать Вам держать себя в форме, знакомить с последними достижениями косметологии и эстетической медицины, новыми технологиями сохранения здоровья и красоты. Мы будем жить и вместе с Вами получать удовольствие от жизни, открывая в себе новые возможности и мир вокруг. Ведь он прекрасен! Оглянитесь! Будьте с нами!

«Здоровье плюс»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 2 Новости
- 4 **ТЕМА НОМЕРА:
БАРХАТНЫЙ СЕЗОН**
**Бархатный сезон
в жизни женщины**
- 6 Переломный возраст
- 8 ПРЕЗЕНТАЦИЯ: Вреден ли кондиционер для здоровья?
- 10 ДАЛЬНИЕ СТРАНЫ
и экзотические болезни
- 14 НЕ СГОРЕТЬ раньше времени.
Профилактика рака кожи
- 15 Курортный роман с
неромантичными последствиями
- 17 Малые инфекции -
большие проблемы
- 18 **ВСЕГДА В ФОРМЕ**
Красота и здоровье:
Фруктовая косметика
- 20 **ЛУЧШЕЕ - ДЕТЯМ**
Школа жизни:
как помочь первокласснику
- 22 **ЖИЗНЬ
В УДОВОЛЬСТВИИ**
Рецепты сладкой жизни: Испания
- 24 Дачные рецепты: огурцы,
квашеные в тыкве, и запеканка
с кабачками «Осенняя мозаика»
- 26 **СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ**
Образ жизни: включаем резервы
- 28 Природная аптека: здоровье
и деньги сбережет аир
- 30 ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА:
Боль в спине и ее профилактика.
Комплекс упражнений при
остеохондрозе поясничного
отдела позвоночника
- 32 **МЕДЭНЦИКЛОПЕДИЯ**
Первая помощь при инсульте

Газета «Здоровье плюс»,

N1, октябрь 2012г.

Учредитель и издатель:

ЧУП «Амелина сервис», 220071,
г.Минск, ул.Гикало, д.22Б, комн. 2.
УНП 690639903

Газета зарегистрирована в
Государственном реестре СМИ
за N1539 01.06.2012г.

Директор:

Василий Васильевич Галуза

Главный редактор:

Юрий Константинович Уваров

**Концепция, дизайн,
верстка:** Ирина Рабецкая
(copywriting.2013@gmail.com)

Реклама: МТС +375295502305,
velcom +375296512305

Адрес для писем:

zdorovie-plus@tut.by

Выходит 1 раз в месяц

Объем - 4 усл.п.л. Заказ

Отпечатано в типографии

РУП «Издательство «Белорусский
Дом печати»: 220013, г.Минск,
пр.Независимости 79. Лиц.
N 02330/0494179 03.04.09-
30.04.14 Министерства инфор-
мации РБ.

Тираж: 1500 экз.

Подписано в печать: 30.09.12

Цена договорная

Редакция может публиковать
материалы, отражающие только

мнение их авторов, в порядке об-
суждения. Перепечатка - только со
ссылкой на «Здоровье плюс». Ре-
дакция не несет ответственности
за содержание рекламных объяв-
лений. Рукописи, письма, рисунки
и фотографии не рецензируются и
не возвращаются.

Материалы рекламного характера
размещаются под рубрикой
«Прописано»

Фотографии: DepositPhotos



ОМОЛОЖЕНИЕ ПОД РУКОЙ: ЯГОДЫ ВМЕСТО БОТОКСА

Некоторые ягоды могут оказать на кожу лица такое же мощное воздействие, как и ботокс. И они куда более здоровая альтернатива уколам и скальпелям.

Если вы раздумываете о том, чтобы воспользоваться ботоксом, то не спешите записываться на прием к пластическому хирургу. Почему бы вначале не дойти до ближайшего супермаркета или рынка. Ягоды могут заменить ботокс, а помидоры обеспечить эффект ежедневного крема. У многих полезных продуктов питания имеются ценнейшие свойства, которые обеспечивают человека красотой и здоровьем.

Но только помните, что здоровая пища это не таблетка, которая начинает действовать через 40 минут после приема и прекращает через два-три часа. У полезных продуктов питания долгоиграющий эффект, который достигается лишь при их регулярном употреблении. Причем, зачастую это воздействие профилактическое, а не лекарственное. Есть и весьма «вредные» продукты питания.

«Мясо, сосиски и другие продукты животного происхождения ускоряют процесс образования морщин, так как содержат арахидоновую кислоту, которая также формируется в нашем теле, когда мы поглощаем жирные кислоты Омега-6 от маргарина или подсолнечного масла, - говорит профессор дерматологии Михаела Акст-Гадерманн из немецкого Университета прикладных наук и искусств в Кобурге. - То же самое можно сказать и про свободные радикалы, атакующие клетки нашего тела. А вот ягоды защищают организм от действия свободных радикалов, так как они насыщены антиоксидантами. Чем темнее эти ягоды, тем лучше».

Стакан сока из ягод бузины обладает защитным потенциалом 14 стаканов виноградного сока и 55 (!) стаканов яблочного сока. 100 грамм шпината равноценны 1,9 кг огурцов, а у брокколи просто лекарственное воздействие на организм из-за высокого содержания витамина В. Каротиноиды в помидорах не только тормозят процессы старения кожи, но и защищают от солнца.

МОЛОДЫЕ РАСТЕНИЯ В 40 РАЗ ПОЛЕЗНЕЕ СОЗРЕВШИХ

Красная капуста, кориандр, редис и другие овощи и корни, собираемые в течение первых двух недель после проращивания, содержат в себе в 40 раз больше питательных веществ по сравнению с взрослыми растениями, утверждают американские исследователи из Мерилендского университета.

В молодых побегах оценивались показатели четырех групп жизненно важных питательных веществ, включая витамины К, С, Е, бета-каротин. По показателям витаминов С, К, Е на первое место вышли красная капуста, амарант и дайкон. Кориандр имел высокий уровень лютеина и бета-каротина. Данные вещества являются необходимыми для здоровья глаз, кожи и защиты от рака.

По мнению экспертов, повышенная питательная ценность растений связана со временем сбора. На начальном этапе в растении присутствуют все необходимые для роста питательные вещества. Исследователи рекомендуют выбирать самые яркие растения. Они не только самые полезные, но и самые вкусные.

МНОГИЕ ЛЮДИ СТРАДАЮТ АЛЛЕРГИЕЙ НА ВИНО, НЕ ПОДОЗРЕВАЯ ОБ ЭТОМ

Ученые из Западной Германии выяснили, что большая часть людей, употребляющих вино регулярно, имеет стойкую аллергию на него, даже не подозревая об этом. Возможно, головная боль или другие медицинские проблемы связаны именно с этой аллергией.

Приблизительно из 950 опрошенных 25% сообщили как минимум о мягких признаках нетерпимости алкоголя. Наиболее распространенные симптомы включают покраснение кожи, зуд, заложенность носа и увеличение частоты сердечных сокращений. Оказалось, что женщины почти в два раза чаще, чем мужчины, страдают аллергией на вино.

Вино содержит белки, бактерии, дрожжи, а также сульфиты и другие органические соединения. Любой из этих компонентов (а они также содержатся в пиве и других крепких напитках) может вызвать аллергическую реакцию, считают исследователи.

Важно также знать, что красное вино реже становится причиной аллергии. Определенный тип белка-аллергена под названием «ЛТР» находится в кожуре белого винограда.

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ОРЕХИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА

Все орехи полезны для здоровья сердечно-сосудистой системы, но фисташки способны снизить риск развития некоторых форм рака. К такому выводу пришли американские исследователи из Университета Техаса.



Ученые из США изучили воздействие фисташек, входящих в состав разнообразной и сбалансированной диеты. Оказалось, что имеющееся в этих орехах вещество под названием гамма-токоферол (разновидность витамина E), обладает профилактической силой против некоторых опухолей. Витамин E состоит из различных витаминов, растворимых в жире и выполняющих разнообразные функции.

Гамма-токоферол относится к их числу. Он является одним из мощных антиоксидантов, позволяющих организму предотвращать разрушения, вызываемые свободными радикалами, защищать кожу от ультрафиолетового излучения и осуществлять надлежащую связь между клетками. Антиоксиданты обладают противовоспалительными функциями, что делает их хорошим профилактическим средством против опухолей.

«В ходе исследования мы разделили участников на тех, кто придерживался обычной диеты, и кто включал в нее 100 ядрышек фисташек каждый день, - говорит аналитик Фил Лемперт. - После одного месяца у тех, кто употреблял фисташки, в организме наблюдался более высокий уровень гамма-токоферола в крови».

Фисташки являются не только богатым источником витамина E, но и витаминов B, особенно B6. А они очень полезны для нервной системы, и кроме того, помогают осуществлять расщепление сахаров и волокон в организме. Наконец, фисташки содержат железо, которое способствует распространению кислорода по всему телу, нормализует и работу иммунной системы.

МЕДИКИ ОЗАБОЧЕНЫ УХУДШЕНИЕМ ЗДОРОВЬЯ БЕЛОРУССКИХ ШКОЛЬНИКОВ

В Беларуси за время обучения в школе увеличивается удельный вес детей с хронической патологией. Об этом корреспонденту БЕЛТА сообщила заместитель начальника управления организации медицинской помощи Министерства здравоохранения Татьяна Мигаль.

По итогам профилактических осмотров детей в прошлом году 85,5% детей имеют 1 и 2 группы здоровья (из них 27,3% - признаны абсолютно здоровыми), 14,5% детей имеют хроническую патологию (из них 1,4% - инвалидизирующую).

«В дальнейшем за время обучения в школе увеличивается удельный вес детей с хронической патологией: в возрасте 11 лет третью группу здоровья имеют 12,6% детей, в 14 лет - 16%, в 15-17 лет - 18,2%, - сказала представитель Минздрава. - Аналогично с возрастом ребенка увеличивается доля детей, имеющих инвалидизирующую патологию: от 1,3% у дошкольников и 1,4% у детей 6 лет до 1,7% у 11-летних, 14-летних и 15-17-летних детей. Каждый десятый ребенок имеет нарушения остроты зрения, около 6,5% - нарушения осанки, 3-4% - дефекты речи».

Медики считают недостаточными принимаемые ранее меры по профилактике нарушений осанки, зрения, обмена веществ у школьников во всех регионах республики. Для выработки единых подходов Министерством здравоохранения в мае нынешнего года был издан приказ «О совершенствовании организации оказания медицинской помощи детям в учреждениях образования», который согласован с Министерством образования. По словам собеседницы, данным приказом четко регламентированы основные функции медицинского работника в школах и детских садах, непосредственно связанные с оказанием медпомощи и соблюдением санитарно-эпидемиологического режима в учреждении образования. Впервые утверждена табель оснащения медицинского кабинета, перечень лекарственных средств.

«Необходимо изучить, какое время фактически уделяется здоровьесберегающим мероприятиям, направленным на профилактику нарушений зрения и осанки, общим закаливающим процедурам, оздоровительным мероприятиям, - считает Татьяна Мигаль - В сентябре будет изучен вопрос выполнения инструкции по организации оказания медицинской помощи детям в учреждениях образования, прежде всего - в школах. Планируется провести хронометраж рабочего времени, пересмотреть штаты и нагрузку медицинских работников».

Источники: БелТА, 103.by, medportal.by, O3clinic.ru



БАРХАТНЫЙ СЕЗОН

В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Если вы перешагнули 50-летний рубеж – это еще не повод ставить себе диагноз «старость». Не спешите. Лучше назвать свой возраст бархатным: ведь вы стали мудрее и мягче. Теперь вы лучше понимаете людей и терпимее относитесь к ним. А главное – вы все еще красивы и при желании можете быть по-настоящему роскошной: сегодня зрелой женщине доступны все достижения косметологии и эстетической медицины. Пусть даже ваш организм все активнее напоминает, что нуждается в заботе, не беда: доверьтесь медикам, а они докажут, что осень жизни тоже может быть золотой - гармоничной и комфортной. И не забывайте: у каждого возраста есть преимущества.

О том, чтобы время зрелости радовало здоровьем и уверенностью в собственных силах, нужно заботиться смолоду – как будет протекать климактерический период, зависит от состояния организма в целом. Когда женщина здорова, смена возрастных «рубежей» происходит естественно, не вызывая заметных проблем. К сожалению, в последнее время гинекологи все чаще говорят о т.н. патологическом климаксе: у 40-60% женщин возникают симптомы, которые осложняют жизнь, а порой приводят к неблагоприятным последствиям. Медики констатируют, что встретить абсолютно здоровую женщину сложно не только среди 50-летних,

но даже и среди молодых пациенток: не менее 60% женщин репродуктивного возраста страдают теми или иными заболеваниями как половой сферы, так и других органов.

Очень важно сберечь к «бархатному» возрасту нервную систему. Если судьба женщины сложилась удачно, если в ее жизни было мало стрессов и много позитива, то и климакс будет более гармоничен. Но если воспринимать его как трагедию, фатальность, нервничать и переживать, но патологическая симптоматика будет нарастать, как снежный ком.

О том, насколько благополучно будет протекать климакс у женщины, можно

судить еще до прекращения менструаций - в период пременопаузы, который у большинства белорусских женщин наступает годам к 45-47. Это время специалисты иногда называют «гормональным хаосом», поскольку из-за возрастного снижения функции яичников (и, соответственно, изменения уровня половых гормонов) менструальный цикл становится нестабильным, непредсказуемым. Именно в это время примерно у 40% женщин появляются специфические симптомы патологического климакса.

Бороться за здоровье

Сигналом того, что климакс принимает патологическую форму и потребуется помощь медиков, служат следующие признаки. Сначала постепенно нарастают изменения со стороны психоэмоциональной сферы: снижение работоспособности, ухудшение памяти, повышенная усталость. У женщины проявляются необычные, не свойственные ей ранее черты: от агрессии до депрессии. Все видится в черном свете. Рассеянность, забывчивость, внезапная смена настроения удивляют не только окружающих. Часто

и сама женщина беспокоится, понимая, что с ней творится что-то странное. Расстраивается и сексуальная жизнь: женщина раздражительна, быстро устает, у нее нет настроения и желания вступать в интимные отношения. Теряется радость от секса и те ощущения, которые испытывала женщина раньше. Тем не менее большинство женщин не связывает это с климактерическим периодом и не обращается к врачу.

Дальше - больше. К наиболее типичным, известным практически всем проявлениям патологического климакса относится нейро-вегетативная симптоматика, и особенно беспощадные «приливы» - периодическое повышение температуры тела на 1-2 градуса. Бывает, что они возникают даже через каждые 10-20 минут, сопровождаясь чувством жара: женщина внезапно краснеет, покрывается потом, и ей вдвойне неприятно, что это заметно окружающим. Многих женщин в этот период беспокоит патологическая, неуправляемая прибавка массы тела. Появляются боли в суставах, онемение конечностей, зуд кожи, внезапные головокружения, которые опасны обморочными состояниями.

К нейро-вегетативной симптоматике следует отнести также повышение артериального давления.

Лечить? Лечить!

К сожалению, многие женщины считают, что лечить проявления климакса - это излишество. Но если не провести врачебное вмешательство на первом этапе, могут возникать т.н. средневременные симптомы патологического климактерического периода, которые характеризуются негативными проявлениями со стороны мочеполовой системы. Вследствие дефицита эстрогенов кожа постепенно становится тоньше и суше, слизистая оболочка мочевого пузыря, мочеиспускательного канала и влагалища теряет эластичность, становится легкоранимой и более чувствительной к воспалению; обусловленные этим боли при половой жизни, непроизвольное мочеотделение создают дискомфорт. К поздним симптомам патологического климакса следует отнести и грозные заболевания, повышающие процент смертности женщин: сердечно-сосудистые патологии, инфаркты, инсульты и остеопороз, характери-

зующийся размягчением костной ткани и переломами.

Стоит ли вмешиваться в этот физиологический процесс? Многое зависит от того, как воспринимает климакс сама женщина. Наш совет - не опускать руки, не думать, что жизнь кончена и ничего хорошего уже не будет. Наоборот, можно заняться собой: тренажерные залы, сауны, бассейн, водные процедуры, физическая нагрузка повышают жизненный тонус. Уделяя внимание себе, уже по-иному смотришь в будущее и переосмысливаешь многие процессы. Удивительно, но факт: во многих случаях симптомы патологического климакса исчезают только лишь благодаря здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек.

Если же не помогает и это, стоит обратиться к гинекологу-эндокринологу (иногда их еще называют климактологами). Сегодня в арсенале специалистов достаточно средств, чтобы смягчить симптомы патологического климакса, приостановить развитие осложнений и сделать этот возрастной период более комфортным.

Ирина Рабецкая

ГОРМОНЫ – НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Основной и самый эффективный метод лечения патологических проявлений климакса – заместительная гормональная терапия (ЗГТ). Однако многие женщины уверены: от ЗГТ больше вреда, чем пользы. Так ли это? Поговорим о некоторых наиболее распространенных мифах, касающихся ЗГТ.

Миф №1. Лечение гормонами в период менопаузы может вызвать развитие онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Специалисты знают: мнение о канцерогенности ЗГТ сформировалось еще во времена исследований эффективности первых препаратов, дозы гормонов в которых были поистине «лошадиными». Кроме того, те исследования проводились среди пожилых женщин (большинство участниц было старше 65 лет, а физиология в этом возрасте другая). Современные препараты для ЗГТ содержат минимальные дозы гормонов, и риск развития побочных эффектов для женщин 45-55 лет практически равен нулю. Эффективность же лечения неприятных симптомов климакса – приливов, бессонницы, остеопороза – очень высока. Однако терапия гормонами должна назначаться специалистами и, как правило, на срок не более 10 лет.

Миф №2. Прием гормональных препаратов в период менопаузы имеет омолаживающий эффект.

Увы, гормонотерапия не дарит вечной молодости: она лишь обеспечивает «здоровое старение», улучшает качество жизни и настроение женщин в период менопаузы, дает им возможность нормально работать, жить и любить. А красота в зрелом возрасте очень сильно зависит от правильного питания, отказа от вредных привычек и физической активности. В конце концов, есть еще и достижения пластической хирургии, которыми, впрочем, не стоит злоупотреблять.

Миф №3. ЗГТ приводит к набору лишнего веса и ожирению.

Достоверных данных об этом нет. Иногда встречается небольшая прибавка веса (2-3 кг), связанная с задержкой жидкости, но этого можно избежать, если использовать современные низкодозированные препараты и поддерживать контакт со своим гинекологом, который может корректировать лечение - менять препарат на более подходящий либо назначать дополнительные средства для нормализации водного баланса в организме.

ПЕРЕЛОМНЫЙ ВОЗРАСТ

Половина женщин в постменопаузе страдает остеопорозом

В молодости мало думаешь о том, какой будет старость: ведь вокруг прекрасный, таящий множество заманчивых возможностей мир. Жаль только, что «молодость – недостаток, который быстро проходит». Но какой будет старость - жалкой и немощной или активной, бодрой – зависит от нас самих. От того фундамента здоровья, который закладывается с детства.

Остеопороз – одна из болезней, традиционно считающихся неизменными спутниками старости. Прогрессирующая хрупкость скелета, опасная переломами, способна в один момент сделать инвалидом вполне здорового на вид человека. Однако до последнего времени врачи не уделяли остеопорозу и его профилактике особого внимания. По мере сил помогаем заполнить этот пробел - хотя бы информацией о болезни.



Скелет младенца содержит около 25 г кальция. К 20-25 годам кость приобретает максимальную плотность – в это время в скелете накапливается до 1,5 кг кальция. Примерно до 50 лет у здоровых людей костная масса относительно стабильна, а затем в результате возрастных нарушений костеобразования начинает снижаться (на 1-2% в год). Снижение костной массы резко ускоряется у женщин после наступления менопаузы (до 15% в год). В этот период обычно и развивается остеопороз. «Разрежение» костной ткани ведет к повышению риска переломов: кость становится настолько хрупкой, что ломается даже при небольших травмах. И если здоровый человек может упасть без малейшего вреда для себя, то больной остеопорозом может получить перелом предплечья, просто надавив рукой на твердую поверхность.

Типичные для остеопороза переломы позвоночника и шейки бедра особенно опасны – они приводят к инвалидизации. А не менее 30% всех получивших перелом шейки бедра погибают от развившихся осложнений в течение полугода после травмы.

Иногда остеопороз развивается и раньше – например, из-за длительного приема лекарств (преднизолона, левотироксина,

противосудорожных средств и др.), а также при заболеваниях, приводящих к нарушению метаболизма костной ткани (ревматических, эндокринных, желудочно-кишечных и др.) и гормональных нарушениях. Ускорить развитие заболевания могут даже «безобидные» антациды, используемые при язвенной болезни.

Риск остеопороза повышен у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, а также у тех, кто испытывает избыточные физические нагрузки (например, спортсмены или военнослужащие). Очень серьезный фактор риска развития остеопороза – низкая, менее 56 кг, масса тела и хрупкое телосложение. Именно поэтому врачи не рекомендуют увлекаться диетами – особенно в «бархатном» возрасте.

ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

Симптомы начала болезни неспецифичны: усталость, утомляемость, боли в костях и мышцах, нарушение походки и осанки. Может наблюдаться раннее поседение, ломкость ногтей, пародонтоз. Более объективный признак болезни – снижение роста: в норме человек под старость «стаптывается» на 3-4 см; если же у пожилых эта цифра больше, можно предполагать

остеопороз. И лишь при далеко зашедшем процессе появляются типичные признаки остеопороза: прогрессирующая сутулость (т.н. «горб вдовы»), свидетельствующая о множественных компрессионных переломах позвонков.

Впрочем, сегодня врачи могут диагностировать остеопороз даже у молодых людей: с помощью денситометрии можно определить плотность костной ткани с точностью до г/см² и сделать достоверный вывод о том, здоров ли человек и есть ли у него риск остеопороза. Если зафиксирована предстадия остеопороза, врач уточняет, что именно могло привести к такой ситуации, и назначает лечение. Обычно это препараты кальция, витамина D.

Кстати, кальций нужен не только больным: сегодня медики рассматривают кальций и витамин D как обязательную ежедневную добавку к пище, необходимую для нормальной работы организма. По возрастным суточным нормативам, утвержденным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), детям требуется в день 400-600 мг кальция, взрослым и подросткам - 1000-1500 мг кальция. А женщине постменопаузального возраста, получающей заместительную гормональную терапию, достаточно 1000 мг, не получающей – не менее 1500 мг; пожилым женщинам – не менее 1500 мг. Если получить с пищей норму кальция не удастся, дефицит рекомендуется восполнять через прием препаратов кальция в комбинации с витамином D. Безусловно, препарат должен быть зарегистрирован в РБ – это значит, что его качество и эффективность соответствует нужным критериям, а в таблетке содержится ровно столько кальция, сколько и заявлено в инструкции.

БЕРЕГИ КОСТИ СМОЛОДУ

По данным белорусских специалистов, распространенность остеопороза у женщин 30-50 лет составляет около 1%, но уже к менопаузе сниженную костную массу (от остеопенического синдрома до остеопороза) имеет уже 15% дам. Врачи подозревают, что к старости остеопороз «охватывает» как минимум около половины женщин. И с этим явно надо что-то делать – ведь затраты на обследование и профилактику сегодня были бы значительно меньше, чем до-

рогостоящее лечение остеопороза и его осложнений завтра.

Впрочем, кое-что мы можем сделать сами, не дожидаясь решительных мер представителей здравоохранения. Главный фактор профилактики остеопороза – заботиться о правильном формировании скелета ребенка еще с детства. Здоровое, насыщенное витаминами и микроэлементами питание плюс рациональные физические нагрузки – залог здоровья ребенка, который вырастет в здорового

взрослого. Ну а женщинам - любого возраста – обязательно рекомендуется активный образ жизни: по крайней мере 10 км дополнительной нагрузки в неделю либо физические упражнения. Домашняя работа не считается. И, кстати, рекомендуемая врачами «физическая активность» может быть разной и очень приятной – от занятия фитнесом и йогой до плавания и танцев. Всем этим можно и нужно заниматься в любом возрасте.

Ирина Рабецкая

Содержание кальция в продуктах (в мг)

Продукт	кальция в 100 г		
Молоко, яйцо		Гречка	21
Коровье молоко 2,5% - 3,5%	120	Рис	33
Обезжиренное молоко	125	Манная крупа	18
Кефир	120	Перловая крупа	15
Сметана 10%	80	Овощи	
Яйцо 1шт. (ок. 50 г)	58	Базилик	370
Сыры и творог		Зелень петрушки	245
Пармезан	1300	Белокочанная капуста	210
Российский сыр	1000	Кресс-салат	180
Латвийский сыр	900	Укроп	126
Твердые сыры (в среднем)	800 - 1200	Брокколи	105
Творог (обезжиренный)	120	Оливки зеленые консервированные	96
Бобовые		Лук зеленый	86
Соевые бобы *	240 *	Салат листовой	37
Фасоль	194	Морковь	35
Горох	50	Огурцы	15
Орехи, семена		Помидоры	14
Миндаль	250	Картофель	6
Лещина	225	Фрукты, ягоды (сухофрукты)	
Фисташки	130	Курага	80
Семена подсолнуха	100	Инжир вяленый	54
Грецкие орехи	90	Изюм	50
Арахис	60	Апельсины	42
Рыба, морепродукты		Малина	40
Сардины (консервы)	380	Киви	38
Крабы	100	Мандарины	33
Креветки	90	Смородина	30
Карп	50	Земляника	26
Треска	25	Виноград	18
Щука	20	Ананасы	16
Форель	19	Абрикосы	16
Лосось	10	Арбуз	10
Мясо и мясопродукты		Груши	10
Цыпленок	28	Бананы	9
Телятина	26	Персики	8
Печень говяжья	10	Яблоки	7
Крольчатина	9	Дыня	6
Говядина	5	Кондитерские изделия	
Свинина	5	Шоколад темный	60
Баранина	3	Мороженое молочное	140
Колбаса	22	Мороженое фруктовое	20
Сосиски	12	Печенье песочное	14
Ветчина	11	Мед натуральный	4
Зерновые		<i>Хорошими поставщиками кальция могут быть — молоко, молочные продукты (творог, твердые сыры), яйца, рыба, а также зеленых овощи, орехи. Один из источников кальция - питьевая вода (в 1 литре его содержится до 350-500 мг). С питьевой водой поступает 10-30% кальция (в зависимости от жесткости воды).</i>	
Зерновой хлеб	55		
Хлеб из отрубей	23		
Белый хлеб	52		
Овсяные хлопья	50		
Хлеб ржаной	30		

Вреден ли кондиционер для здоровья?

Актуальность кондиционирования воздуха в летний зной очевидна. Сразу следует отметить, что кондиционирование и вентиляция - есть единое целое одной системы, и только в комплексе достигается эффект хорошего самочувствия, спокойного сна, отсутствия перепадов артериального давления и многих других отрицательных факторов, влияющих на наш организм. Но часто бывает так, что кондиционер не всегда дает нам то, что мы ожидаем. Причин этому множество - неправильный подбор мощности оборудования для определенного помещения, неправильное расположение внутреннего блока, качество оборудования и иные причины.



Непонятное всегда вызывало у людей тревогу и страх, причем, чем «пещернее» был человек, тем сильнее была паника. Но и сегодня этот неандертальский синдром нет-нет да и дает о себе знать. Иначе как объяснить массу нелепых домыслов, возникших вокруг климатической техники?

В нашей стране «кондиционерофобия» имеет давние традиции. Но если о травле генетиков и кибернетиков знает каждый школьник, то о разгроме журнала «Отопление и вентиляция» за публикацию ряда материалов о кондиционировании воздуха практически не вспоминают. В 1940 году эти статьи были восприняты как «пропаганда буржуазных взглядов в технике», и вплоть до 1955 года (когда СССР потребовались кондиционеры для объектов военного назначения) эта тема оставалась под запретом.

Но и сегодня, после окончательной реабилитации всех «буржуазных наук», время от времени появляются леденящие душу публикации о вреде кондиционеров. Есть ли реальный повод для паники? Давайте разбираться вместе.

«Болезнь легионеров»

В центральной прессе было немало публикаций, которые изрядно перепугали наиболее впечатлительных владельцев кондиционеров. Прежде всего речь идет о так называемой «болезни легионеров», жертвами которой становятся привыкшие к бодрящему холодку люди. Однако в большинстве публикаций как-то умалчивается о том, что стать рассадником заразы могут далеко не все кондиционеры: проблема актуальна лишь для некоторых систем центрального кондиционирования, оборудованных системами

оборотного водоснабжения с градирнями. В нашей стране таковых практически нет. А вот в сплит-системах и оконных кондиционерах легионеллы водиться не хотят. Эта зараза предпочитает водную взвесь, разогретую до 30-35 градусов Цельсия, тогда как в бытовых кондиционерах конденсат имеет температуру чуть выше нуля, и к тому же сразу удаляется из аппарата. Именно поэтому во всём мире не зафиксировано ни одного случая заражения легионеллезом от современных кондиционеров.

«Вредные» фильтры

Нередко можно прочесть и о вреде установленных на кондиционере фильтров, якобы вылавливающих из воздуха полезные для человека отрицательно заряженные частицы - «аэроны». В результате проведенной над воздухом экзекуции он становится чистым, но «мертвым». Утверждение весьма спорное для любого человека, не понаслышке знакомого с климатической техникой. Большинство современных сплит-систем и все оконные кондиционеры имеют только один фильтр, представляющий собой мелкую сеточку. Его задача - не допустить засорения теплообменника внутреннего блока пылью, тополиным пухом и прочим болтающимся в воздухе мусором. Понятно, что эффективно задерживать отдельные атомы он явно не в состоянии, а потому аэроны пролетят сквозь него, как комары через волейбольную сетку. Более того, у кондиционеров многих фирм воздушные фильтры имеют отрицательный электростатический заряд, а потому вообще не могут улавливать отрицательные частицы (в хороших системах установлен блок ионизации).

Разносчики вирусов?

Иногда можно прочесть и о том, что во время эпидемий «системы кондиционирования больших помещений» могут разносить вирусы по всему зданию, то есть доставить каждому своего персонального микроба. Подобные утверждения имели под собой почву лет двадцать назад, когда многие центральные кондиционеры и приточно-вытяжные установки имели смешительные камеры. Теперь вместо них предпочитают устанавливать рекуператоры (тема отдельного разговора – статьи), а потому подаваемый и удаляемый из помещений потоки воздуха не имеют прямого контакта (т.е. не смешиваются никогда). В результате насыщенный микробами воздух удаляется из помещения, а ему на смену подается свежий.

Кондиционеры упрекают и в том, что они пересушивают воздух. Особенно отличилась одна из ведущих сотрудниц Института профилактической медицины, утверждавшая, что влажность в помещении должна быть от 60-70% и выше, а кондиционеры снижают ее до 30-40%. Комизм ситуации в том, что «Строительные нормы и правила» (как отечественные, так и зарубежные) четко регламентируют уровень влажности в помещениях: от 30 до 60%. А вот чего они категорически не допускают, так это его повышения выше 70%, то есть того, что настоятельно рекомендует дама в белом халате.

Ну и, наконец, последний пункт обвинения звучит так: кондиционеры могут простудить находящихся в помещении людей. Конечно, если сесть прямо перед кондиционером так, чтобы он

дул прямо на вас, заболеть проще простого. Но если это не входит в ваши планы, достаточно изменить направление потока с помощью воздушных заслонок. К тому же у всех современных сплит-систем они могут совершать автоматические колебания вверх-вниз (режим «хаос»), исключительно равномерно рассеивая прохладный воздух. Необходимый режим работы горизонтальных и вертикальных жалюзи-систем кондиционирования регулируется с дистанционного пульта управления.

«Левая» техника

А вот чего действительно стоит опасаться, так это «левой» техники. Это может быть отремонтированная «на коленке» отбраковка с фирменных заводов или перекрашенный «сэконд хэнд» из не будем называть страны. Но особенно часто к нам попадают кондиционеры, собранные на «широких просторах» подпольных фабрик в Юго-Восточной Азии.

Срок службы подобных кондиционеров - от нескольких месяцев до 2-3 лет, при большом везении. Да и своих паспортных характеристик они, как правило, не обеспечивают. Реальная мощность может здорово отличаться от заявленной, а уровень шума в 3-5 раз превышать норму. Вычислить «левые» кондиционеры можно по удивительно низким ценам, иногда на 30-40% ниже отпускной цены завода! Поэтому, если кто-то предлагает фирменную сплит-систему за \$300-500, можете быть уверены: вас обманывают.

Покупайте у профессионалов

Чтобы гарантированно избежать встречи с мошенниками, стоит обращаться к официальным дистрибьюторам или их дилерам, имеющим соответствующие сертификаты. Компании, много лет работающие на рынке, дорожат своей репутацией и не станут связываться с сомнительной техникой. Не менее важен и качественный монтаж. Если кто-то берется сделать его за 5 копеек, необходимо трижды подумать. Это довольно-таки непростая операция, требующая знаний, навыков дорогостоящего инструмента и не менее дорогостоящих расходных материалов (медных трубопроводов в которых процентное содержание меди должно быть в определенных пределах – данный параметр не «взят с потолка»). Так, в солидных компаниях на техническое оснащение одной бригады обычно уходит от \$5000 до \$17000, что и определяет достаточно высокую стоимость монтажа. Но если у нас за это берут 20-25% от стоимости кондиционера, то за границей подобная услуга обойдется уже в 50-70%.

Конечно, два парня с перфоратором могут установить кондиционер и за сотню долларов, но в случае поломки сетовать придется только на себя (вы же не расстроитесь, если из вашей стены потечет конденсат – можно снова сделать ремонт и оплатить его из своего кармана). Ведь гарантию на установленную технику дает не завод-изготовитель, а проводившая монтаж фирма. Она же обычно занимается и сервисным обслуживанием. Конечно, если кондиционер установлен известной компанией, его без особых проблем возьмут на сервисное обслуживание и другие фирмы. А вот связываться с «левой» техникой никто не станет.

Константин Ермоленко, директор ООО «Синтезклиматтрейд»

ДАЛЬНИЕ СТРАНЫ и экзотические болезни

Пересечь любой континент вдоль, поперек или по диагонали теперь не проблема – были бы деньги на авиабилеты и желание заглянуть за горизонт в поисках чего-нибудь неизведанного и экзотического. Именно возможность увидеть и попробовать то, чего никогда не видел и не пробовал, пока еще в силах столкнуться с дивана и отправить вдаль современного избалованного достижениями цивилизации *homo sapiens*. И это здорово – ведь мир бесконечно многообразен и полон желаний открыться вам.

Но в этой огромной бочке меда есть неизбежная ложечка дегтя: из чужих краев можно привезти не только приятные воспоминания, но и редкие болезни. И в зависимости от степени «экзотичности» страны назначения набор хворей варьируется в широком диапазоне от просто неприличных до смертельно опасных, и шанс подцепить что-нибудь нехорошее в джунглях и потом долго болеть на родине на самом деле есть.

Можно ли этого избежать? Несомненно. И в первую очередь нужно четко знать, что и в какой стране угрожает добропорядочному туристу. Сделать путешествие безопасным поможет «Здоровье плюс».



Рудименты средневековья

Если вы думаете, что чума – это та напасть, которая когда-то регулировала численность населения средневекового Лондона, но с тех пор давно и окончательно ушла «на покой», вы глубоко заблуждаетесь. Чумой, как ни странно, до сих пор болеют и люди, и животные; даже в благополучных США каждый год ею заражаются 10-15 человек. А в мире ежегодное число заболевших составляет не менее 2,5 тысяч, и последние 20 лет эта цифра не уменьшается, а лишь неуклонно растет.

Чума – природно-очаговое заболевание: его возбудители присутствуют в определенных местах Земного шара и разносятся по миру не без участия блох, паразитирующих на крысах и прочих грызунах. Постоянные природные очаги чумы есть в Бразилии, Боливии, Перу, Эквадоре. Но особенно много их в Африке – например, в Конго, Мозамбике, Уганде, Танзании, на Мадагаскаре.

Заражение чумой чаще всего происходит через кожу – вследствие укуса инфицированной блохи или при контакте с больным грызуном. В этом случае человек может

заболеть кожно-бубонной формой чумы; первым признаком болезни будет значительное увеличение лимфоузлов. При запоздавшем лечении бубонная чума может осложниться легочной формой заболевания. Это самый опасный вид чумы как для окружающих, так и для самого заболевшего: болезнь очень легко передается воздушно-капельным путем и, несмотря на достижения современной медицины, нередко заканчивается фатально – выживают лишь те, кто сумел очень своевременно обратиться к врачу. Время, которое проходит с момента попадания чумной палочки в здоровый организм до появления первых симптомов, – от нескольких часов до 6 дней, а о заражении могут свидетельствовать такие признаки, как внезапное появление высокой температуры, озноб, сильной головной боли, тяжелого гнетущего состояния, затрудненного дыхания или кашля с кровью.

Прививки от чумы, к сожалению, не существует, и единственный метод ее профилактики – оградительные меры, принятые в странах, где есть природные очаги заболевания.

В Африке есть всё

Надо сказать, что «желтая жаркая Африка» (и не только центральная ее часть) – настоящая «сокровищница» всевозможных экзотических заболеваний. 32 страны Африки и 12 стран Южной Америки считаются эндемичными по желтой лихорадке – острому вирусному заболеванию, распространяемому комарами. Заразиться желтой лихорадкой можно не только на природе, но и в городе, а ее инкубационный период составляет 3-6 дней.

Заболевание начинается резко – головной болью, высокой температурой, геморрагической сыпью. Позже отказывают печень и почки – развивается желтуха и острая почечная недостаточность. Умирает не менее четверти всех заболевших. Поэтому Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сделала вакцинацию. Заболевание начинается резко – головной болью, высокой температурой, геморрагической сыпью. Позже отказывают печень и почки – развивается желтуха и острая почечная недостаточность. Умирает не менее четверти всех заболевших. Поэтому Всемирная организация здра-

воохранения (ВОЗ) сделала вакцинацию от желтой лихорадки обязательной для граждан, въезжающих в те 47 стран Южно-Африканского и Африканского континентов, в которых регистрируются случаи заболевания. То есть без международного свидетельства о вакцинировании вас туда просто не пустят.

Малярия – еще один комариный «бонус» для любителей тропического и субтропического климата. Это тяжелое инфекционное заболевание имеет 4 формы, и самая опасная из них – тропическая – распространена, как вы уже догадались, в той самой Африке. По данным ВОЗ, статистика по тропической малярии выглядит очень тревожно - ежегодно заболевают

около 1,5 млн. человек, и более половины все-таки не выживает.

Инкубационный период тропической малярии – 7-30 дней, но у других ее форм он может достигать 3-х лет. Поэтому после поездки в «малярийные» места в течение трех лет при любом повышении температуры нужно сразу же обращаться к врачу, рассказав ему, какую страну вы посещали – чтобы исключить запоздалый тропический «подарок».

Профилактика малярии – отпугивание комаров с помощью различных репеллентов, электрофумигаторов, защита окон сетками, а главное - превентивный прием специальных противомалярий-

ных препаратов. Его нужно начинать за 1 неделю до выезда в тропики и заканчивать не раньше, чем пройдет месяц после вашего возвращения домой.

Заболевание более редкое, чем малярия, но тоже передающееся с помощью летающе-кровососущих врагов человечества – **лейшманиоз**. Возбудитель лейшманиоза - особый вид внутриклеточных простейших, переносчиками которых являются москиты. Особая подлость лейшманиоза в том, что проявиться он может через несколько лет после визита в экзотические края, преподнеса сюрприз весьма неприятный – незаживающие язвы кожи и слизистой оболочки, лихорадку, потерю веса и

Где и чем можно заболеть

Регион, страна	Инфекционные заболевания, отмечаемые в данном регионе
Северная Америка (Бермуды, Канада, Гренландия, США, Гавайи)	Риск заражения инфекционными заболеваниями сравним с риском на территории России и Беларуси
Центральная Америка (Гватемала, Гондурас, Мексика, Никарагуа, Панама)	Амебиаз, дизентерия, диареи, брюшной тиф, гепатит А, холера, трехдневная малярия, бешенство собак и летучих мышей
Бассейн Карибского моря (Багамы, Гваделупа, Гаити, Куба, Ямайка)	Лихорадка денге, кожный лейшманиоз (в Доминиканской Республике)
Южная Америка тропическая (Боливия, Бразилия, Венесуэла, Перу, Колумбия, Эквадор и др.)	Амебиаз, диареи, кишечные гельминтозы, Гепатит А, очаги холеры, малярия, лейшманиозы, вирусные комариные лихорадки, сыпной тиф (в Перу и Колумбии), в бассейне Амазонки - гепатиты В и Д, бешенство – везде
Южная Америка умеренного климата (Аргентина, Уругвай, Чили)	Сальмонеллезы, кишечные гельминтозы, брюшной тиф, вирусный гепатит, вспышки малярии, лейшманиоз, сибирская язва
Северная Африка (Алжир, Египет, Ливия, Марокко, Тунис)	Дизентерия, диареи, гепатит А, кишечные гельминтозы, бруцеллез, в некоторых зонах - брюшной тиф, трахома, шистосомозы. Отмечаются малярия, клещевой возвратный тиф и москитная лихорадка
Южная Африка (Ботсвана, Намибия, ЮАР)	Очаги амебиаза, брюшного тифа. Гепатит А, крымская геморрагическая лихорадка, малярия, чума, сыпной тиф, лихорадка долины Рифт везде
Африка к югу от Сахары (от Эфиопии до Анголы)	Кишечные гельминтозы, дизентерия, диареи, брюшной тиф, гепатиты А, В, Е, холера, малярия. Регистрируются клещевой возвратный тиф, вшивый, блошиный, клещевой сыпной тиф, очаги чумы. Широко распространены геморрагические лихорадки, менингококковая инфекция, бешенство
Северная Европа (от Англии до Эстонии и Украины)	Гельминтозы, гепатит А, сальмонеллез, редко - холера, клещевой энцефалит
Южная Европа (от Болгарии до Португалии)	Дизентерия, диареи, брюшной тиф, сальмонеллез. Регистрируются - бруцеллез, холера, гепатит А, блошиный и клещевой тифы, лейшманиозы
Австралия, Новая Зеландия	В некоторых районах вирусный энцефалит, вспышки лихорадки денге
Центральная и Южная Азия (Азербайджан, Армения, Афганистан, Бангладеш, Грузия, Иран, Индия, Казахстан, Пакистан, Туркменистан, Таджикистан, Узбекистан)	Холера, диареи, брюшной тиф, гепатиты А, В, Е, гельминтозы, лейшманиоз, малярия, лихорадка денге, случаи полиомиелита, дифтерия
Юго-Западная Азия (Арабские Эмираты, Бахрейн, Израиль, Ирак, Иордания, Кипр, Кувейт, Сирия, Турция и т.д.)	Брюшной тиф, гепатит А и В, гельминтозы, бруцеллез, лейшманиозы. Периодически холера, малярия. Трахома и бешенство у животных
Юго-Восточная Азия (Бруней, Индокитай, Индонезия, Сингапур, Таиланд, Филиппины)	Холера, диареи, гепатиты А, В и Е, дизентерия, брюшной тиф, гельминтозы, малярия, эпидемии лихорадки денге, японского энцефалита. Риск заражения бешенством в некоторых районах
Восточная Азия (Китай, Южная Корея, Япония, Монголия)	Гепатит Е, бруцеллез, малярия очагами, очаги чумы, лихорадка денге, японский энцефалит, геморрагические лихорадки, шистосомозы, повсеместно гепатит В
Меланезия, Микронезия и Полинезия	Диареи, брюшной тиф, гепатит А и В, гельминтозы. Очаги малярии, лихорадка денге

В ЗАПИСНУЮ КНИЖКУ

- Перед туристической поездкой проконсультируйтесь у лечащего врача или в соответствующих службах системы здравоохранения о заболеваниях, распространенных в стране, куда вы собираетесь ехать.
- Обязательно приобретите медицинскую страховку.
- Подумайте о профилактических прививках. Хотя обязательной является только одна – от желтой лихорадки - врачи советуют привиться еще и от гепатита А. Если вы поклонник «дикого» туризма, врачи рекомендуют прививку от брюшного тифа, или от дифтерии, или от полиомиелита — в зависимости от маршрута предстоящего путешествия. Если пункт вашего назначения – Африка, нелишним будет привиться и от менингита - зимой 2009 года была отмечена вспышка менингита в странах так называемого менингитового пояса Африки (от Сенегала на западе до Эфиопии на востоке).
- Во время поездки избегайте контактов с животными: некоторые болезни, в том числе бешенство, распространены не только среди собак, но и среди кошек. Помните о том, что животные (в том числе, убитые на охоте) могут быть источниками заболеваний.
- Если животное вас покусало или хотя бы лизнуло, тщательно промойте эту часть тела водой с мылом. Немедленно обратитесь к врачу для решения вопроса о вакцинации против бешенства и столбняка.
- Помните об опасности укусов змей и ядовитых насекомых (скорпион, каракурт, тарантул, сколопендра), обитателей тропических морей (медузы, пиявки, рыбы) и кровососущих насекомых, переносящих тропические инфекции и паразитарные заболевания (блохи, клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи). Если вы отправляетесь на природу, надевайте одежду с длинными рукавами, брюки, ботинки с плотными носками, применяйте репелленты и используйте противомоскитные сетки.
- Пейте только бутилированную или кипяченую воду и напитки гарантированного качества. Для мытья фруктов и овощей используйте только кипяченую или бутилированную воду. Не покупайте лед для охлаждения напитков у уличных торговцев - он делается из обычной водопроводной воды.
- Не приобретайте животных и птиц у уличных продавцов.
- Во время поездки при появлении малейших признаков заболевания (тошнота, рвота, жидкий стул, головокружение) - немедленно обращайтесь к врачу - самолечение в таких случаях может привести к самым тяжелым последствиям.
- Желательно не заходить в джунгли и ограничиться купанием в бассейне.
- После поездки обязательно посетите врача, сдайте анализы.

поражение жизненно важных органов. К слову, недуг можно «подхватить» уже довольно близко к «синеокой» - не только в Африке, но и в Юго-Восточной Азии и даже на Кипре или в Турции (хотя, конечно же, не в курортных городах).

Холера её возьми

Если вы не в курсе, сообщаем: в мире уже более 40 лет продолжается седьмая пандемия холеры, охватившая 146 стран. Крупнейшая за последние 15 лет вспышка произошла два года назад в Зимбабве - число заболевших

превысило 98 тыс. человек. Более мелкие очаги холеры обычны для Индии, Ирака и Ирана, Афганистана, Мексики, Никарагуа, Бразилии, Гондураса и большинства небогатых африканских стран. Случаи холеры регистрируются даже в отдельных странах СНГ и Европы.

Несмотря на кажущуюся комичность симптомов, холера - опаснейшее инфекционное заболевание. Основной путь распространения инфекции - через воду, в которую холерные вибрионы попадают вместе

с испражнениями больного человека. Реки, пруды могут быть заражены водами канализационных стоков. Из водоемов возбудитель холеры попадает в организм человека при заглатывании воды во время купания, через посуду, овощи и фрукты, легкомысленно вымытые сырой водой. Заражение возможно и через загрязненные предметы обихода (посуда или постельное белье).

Характерными признаками холеры являются понос и рвота, которые приводят к обезвоживанию организма, что крайне опасно для жизни. Самолечение в случае с холерой неуместно – борьба с возбудителем и восполнение баланса жидкости возможно лишь в стационаре.

Логика профилактики заражения холерой проста: исключить любую возможность попадания в организм загрязненной воды. Вода и напитки – только в фабричной расфасовке, мытье рук и фруктов – только безопасной водой. А если вам очень захочется искупаться, то можете, конечно, рискнуть. Только вот рот раскрывать не стоит – ведь в него может попасть вода, зараженная холерными вибрионами. Да и нос, наверное, лучше заткнуть...

Чужие внутри нас

Отдельная тема – заморские гельминтозы, т.е. заболевания, вызываемые разнообразного вида червями-паразитами. В теплом и влажном климате эти существа чувствуют себя более чем вольготно и представлены очень широко: заполучить внутрь «чужого» можно даже просто лежа на пляже или, к примеру, взяв в руку горсть земли.

Например, при **стронгилоидозе** гельминты обживают слизистую оболочку кишечника, попадая туда вместе с плохо вымытыми фруктами, с немытых рук или через кожу – если вы просто полежали на «нехорошем» пляже или прошли по земле босиком. О заражении могут свидетельствовать боли в животе, кожные высыпания, зуд. Любимая тема современных медсериалов – попадание гельминтов в жизненно-важные органы (например, легкие, печень или глаза) и

титанические усилия врачей, спасающих незадачливого пациента буквально в самый последний момент.

Шистосомоз - результат жизнедеятельности группы тропических глистов, которые поражают мочеполовую систему и органы пищеварения. В организм человека личинки проникают из пресной воды, через кожу или слизистые оболочки. Опасность может таиться в зараженных гельминтами пресноводных водоемах, в том числе и в береговой зоне. У больных появляется кашель с мокротой, боли в мышцах и суставах, увеличиваются лимфатические узлы.

Парагонимоз – заболевание, вызванное мелкими глистами, поражающими органы дыхания. Жизненный цикл паразита начинается с мелких моллюсков, которых проглатывают раки или крабы. Отведав последних в сыром или плохо обработанном виде, заражается и турист. Для острой формы болезни характерны боли в груди, лихорадка, одышка, слабость и головная боль.

А вот для того, чтобы заполучить **лоаоз**, не нужно даже ехать далеко – это паразитарное заболевание распространяется слепнями (как правило, теми, что обитают вблизи затененных водоемов с медленно текущей водой). Личинки возбудителя лоаоза поселяются в крови, а взрослые особи – в подкожной жировой клетчатке и под конъюнктивой глаза человека, вызывая постоянные аллергические реакции в виде крапивницы и отеков, лихорадку, поражение глаз и прочие неприятности.

В ТРОПИЧЕСКУЮ АПТЕЧКУ

- Средство против диареи (поноса) и несколько пакетиков для приготовления растворов, восстанавливающих водно-электролитный баланс. Антибиотики, действующие против нетяжелых кишечных инфекций
- На случай простуды и ее осложнений – антибиотики, эффективные при пневмонии
- Мази и средства от вялотекущих инфекций, которые могут обостриться в тропиках.
- Антигистаминные препараты (экзотическая еда, цветущие растения и укусы насекомых - это риск аллергии).
- Жаропонижающее лекарство.
- Препараты для обработки ран, антисептики, бинты и бактерицидный пластырь.

Клонорхоз - еще один вид заморского гельминтоза, который вызывает особая разновидность тропических глистов. Порцию возбудителей человек получает, отведав зараженной рыбы, и через 2-4 недели заболевание дает о себе знать крапивницей, общим недомоганием, неприятными ощущениями в области печени. Так что воздерживайтесь от поедания сырой рыбы – в ней зачастую могут быть паразиты.

...Да уж, влажные тропики - настоящий рай для гельминтов. И самое гадкое, что человеческий организм уязвим примерно для 300 видов паразитов-червей. Но это еще не все: внутри легкомысленно относящейся к личной гигиене человеческой особи могут жить десятки, сотни глистов самых разных модификаций – причем прожить годами, десятилетиями. Тот же клонорх может обитать в организме хозяина лет на 40! К счастью, гельминты не всегда вызывают опасное заболевание – все-таки за годы эволюции паразит и хозяин научились худо-бедно сосуществовать, да и во многих случаях здоровый человеческий организм может без труда нейтрализовать пришельца. Но если им удастся затаиться, они живут за наш счет: отбирают пищу, разрушают органы и ткани, в которых локализируются, выделяют токсины и аллергены... И при этом почти невозможно заподозрить, что слабость, утомляемость, головная боль, различные нарушения пищеварения, длительный субфебрилитет, аллергические реакции, кожные заболевания, анемия, снижение иммунитета могут являться результатом хронического гельминтоза.

Впрочем, правила безопасности, защищающие организм от большинства глистов, элементарны: пейте только кипяченую воду, тщательно мойте руки, фрукты и овощи, не ходите босиком по берегу рек и прудов, воздержитесь от купания и стирки белья в водоемах экзотической страны – даже если это легендарные Ганг или Нил.

Ирина Рабецкая

РАБОТАЕТЕ В МЕДИЦИНЕ ИЛИ ФАРМАЦЕВТИКЕ?

Реклама в газете «Здоровье плюс» -

**ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫХОД
НА ВАШУ ЦЕЛЕВУЮ АУДИТОРИЮ**

Звоните и пишите: МТС +375295502305,
velcom +375296512305, zdorovie-plus@tut.by



НЕ «СГОРЕТЬ» РАНЬШЕ ВРЕМЕНИ

ПРОФИЛАКТИКА РАКА КОЖИ

В нашем родном краю мы обделены солнечным вниманием, от этого чаще простываем, хандрим и с тоской смотрим на нарисованное море, солнце и роскошных мулаток. «Счастливики» в конце концов едут ближе к экватору, под жаркое солнце Африки. А те, кому тропики доступны лишь в мечтах, отправляются в солярий. Но так ли полезны солнечные ванны?



- Рак кожи чаще поражает людей с белой кожей, плохо загорающих, имеющих веснушки, светлые глаза, светлые или волосы – 9,2 на 100000 человек,

- Latinoамериканцы – 1,9 на 100000 человек,

- Афроамериканцы и уроженцы Азии – 0,7-1,2 на 100000 человек.

Ребенок рождается на свет с абсолютно чистой кожей, в процессе жизни на ней появляются родинки - простые невусы. С увеличением их числа в разы возрастает риск рака кожи.

- 10 родинок – риск минимальный;

- 11 – 50 родинок – риск увеличивается в 1,9 раза;

- 50 – 100 родинок – в 3,7 раза;

- Больше 100 родинок – в 7,7 раза.

При наличии атипичного невуса или нескольких крупных простых невусов риск возрастает в 2 – 3 раза. Не менее важную роль имеет наследственность. Наличие у родственников атипичных родинок или меланомы (рака кожи)

повышает риск развития меланомы в 100 раз.

В 21 веке в связи с изменением климата и повышением активности солнца усилился еще один фактор риска. Сегодня многочисленные исследования «случай – контроль» доказывают, что рак кожи связан именно с воздействием солнечного излучения. Суммарная доза полученного солнечного излучения находится в прямой связи с риском развития рака. Особенно опасным оказалось периодическое пребывание на солнце (7 – 14 дней 1 – 2 раза в год), в то время как постоянное воздействие солнца оказалось достоверно защитным фактором (жители тропиков и субтропиков тому пример).

Настораживают результаты обследования загорающих в солярии: в 6 из 19 случаев прослеживается четкая связь между загаром и возникновением меланомы. Особенно опасно использование аппаратов для загара в детском и юношеском возрасте, когда риск получения ожога и, соответственно, рака выше. Солнцезащитные кремы снижают этот риск, но все зависит от качества и соблюдения инструкции по применению.

Ведущие медицинские организации рекомендуют следующие меры первичной профилактики рака кожи:

- Избегайте пребывания на солнце с 10 до 16 часов;
- Носите защищающую одежду (широкополые шляпы, длинные брюки, солнцезащитные очки)
- Используйте солнцезащитных кремов блокирующих лучи типа А и В (фактор защиты 15 и выше). Использование кремов не заменяет ограничения пребывания на солнце. У людей, использующих солнцезащитные средства, риск меланомы может быть более высоким за счет увеличения времени пребывания на солнце.
- К использованию аппаратуры для загара прибегайте лишь изредка или откажитесь от этого вообще.
- В качестве меры вторичной профилактики полезен регулярный самоосмотр, особенно в группе высокого риска.

Елена Авдеевко, терапевт, зав. 2-м терапевтическим отделением УЗ «18 городская поликлиника» Минска

КУРОРТНЫЙ РОМАН

С неромантическими последствиями

Кто станет спорить, что лето – а потом и бархатный сезон — самое замечательное время года. Долгожданный отпуск, путешествия, новые знакомства, увлечения и даже «нечаянно нагрянувшая» любовь... Кто тут будет думать о каких-то неромантических заболеваниях, передающихся половым путем (ЗППП)...



...Все было, как во сне: бирюзовое море, горячий песок пляжа и настоящая волна страсти, захлестнувшая с головой. А потом, где-то через месяц, Лариса обнаружила маленькую язвочку прямо в самом секретном месте. Язвочка не болела, но на душе стало тревожно...

УВЫ, ЭТО БЫЛ СИФИЛИС. Небольшая безболезненная язва – т.н. твердый

шанкр – первый симптом заражения сифилисом. Заболевание передается половым путем, его возбудитель — бледная трепонема - способна проникать через ранки на коже и слизистых оболочках от больного человека к здоровому. Через 3-4 недели в месте внедрения возбудителя образуется твердый шанкр, который не особо беспокоит и через некоторое время заживает без

всякого лечения. Именно в этот момент многие думают, что беда миновала, и успокаиваются.

Однако болезнь не проходит – она просто переходит во вторую стадию. Теперь появляются и симптомы недуга - общая слабость, повышение температуры. Поражаются шейные, затылочные, локтевые, подмышечные лимфатические узлы: они припухают и увеличиваются в размерах. Начинают выпадать волосы, ресницы и брови.

Врачи констатируют, что лечение сифилиса на первой и второй стадиях прекрасно поддается терапии: достаточно нескольких инъекций современного препарата, и болезнь побеждена. Оберегая стыдливость пациента, система здравоохранения предлагает и анонимные, и амбулаторные процедуры лечения. Но если игнорировать симптомы или лечить сифилис неправильно, он переходит в третью стадию.

На этом этапе непоправимо поражается центральная нервная система и все внутренние органы. И даже современная медицина порой не в силах помочь больному...

Так что медики не устают напоминать: от случайной связи не застрахован никто, и если она случилась с вами, поспешите в дежурный кожвендиспансер. Желательно уложиться в два часа – в этом случае заражение можно предотвратить промыванием половых путей специальными препаратами. Если же прошло больше времени и трепонема успела внедриться, врачи назначат антибиотики.

Они познакомились в речном «круизе»: вместе любовались закатами и встречали рассветы, целовались на палубе, а когда романтическое путешествие закончилось, разъехались по своим городам. Она даже не подозревала, что «романтик» наградил ее герпесом...

У ЖЕНЩИН ГЕРПЕС появляется на наружных половых органах и сопровождается сильным зудом. На месте высыпаний образуются пузырьки с прозрачной жидкостью, которые превращаются в болезненные язвочки. Повышается температура, увеличиваются паховые лимфоузлы. У МУЖЧИН высыпания появляются на головке полового члена и крайней плоти. Может развиваться инфекционный простатит, вызывающий боль в промежности и затруднения мочеиспускания.

Болезнь носит приступообразный характер: после того как язвочки проходят, начинается период мнимого благополучия (ремиссия), который вскоре сменяется новым обострением. Рецидивы практически не дают жить: человек не может ни отдыхать, ни работать, ни наслаждаться сексом. Все время приходится тратить на лечение.

Генитальный герпес - заболевание тяжелое, трудноизлечимое и, к сожалению, хроническое. Поэтому лечиться надо только у опытного специалиста, и чем раньше обратиться к врачу, тем легче будет протекать болезнь, уменьшится число рецидивов, а периоды ремиссии станут более длительными. Бесплатно можно лечиться в любом кожновенерологическом диспансере по месту жительства.

ДЛЯ СПРАВКИ

- Абсолютно безопасный секс - отсутствие секса вообще или самоудовлетворение;
- Безопасный секс - с постоянным, надежным половым партнером;
- Относительно безопасный секс - с использованием презерватива;
- Опасный секс - со случайным партнером без всякой защиты.

С большой долей эффективности предохраниться от герпеса можно, используя барьерные контрацептивы. Из всех презервативов выбирайте изделия со специальной спермицидной смазкой. Используйте специальные антисептические препараты, предназначенные для профилактики ЗППП и эффективные в течение двух часов после сексуального контакта. — например, хлоргексидин.

...Когда он выезжал в далекие командировки, то никогда не останавливался и не подсаживал попутчиков – особенно женщин. Ведь дома ждала невеста. Но тут машина словно натолкнулась на препятствие: впереди голосовала стройная блондинка...

Обычно ЗАРАЖЕНИЕ ГОНОРЕЕЙ происходит половым путем, хотя можно заразиться и через загрязненные

выделениями руки, общие мочалки и полотенца. Первые признаки гонореи у мужчин - резь и жжение во время мочеиспускания, воспаление отверстия мочеиспускательного канала, обильные гнойные выделения. У женщин неприятных ощущений может не быть вообще: болезнь способна протекать почти бессимптомно. Насторожить может один характерный признак - желтые или желто-зелёные выделения.

Внешние признаки гонореи могут исчезать сами по себе, но чаще всего это означает только одно: болезнь перешла в хроническую форму и исподтишка наносит организму один удар за другим. Если мужчина не лечится, ему грозит весьма серьезное осложнение - сужение мочеиспускательного канала. Чем это чревато, очевидно. Тяжелые осложнения вызывает гонорея и у женщин. С самого начала заболевания гонококки поражают шейку матки, мочеиспускательный канал, бартолиновы железы. Если вовремя не начать лечение, инфекция распространяется на матку, маточные трубы, яичники и может грозить бесплодием.

Когда третий не лишний

Риск подцепить «что-нибудь нехорошее» существует всегда, особенно если меняешь партнеров чаще, чем перчатки. В данном случае уберезет и защитит презерватив из натурального материала - латекса. Он обеспечивает максимальную эластичность, и прочность. Как говорится, презерватив - тот третий, который никогда не лишний.

«МАЛЫЕ» ИНФЕКЦИИ. БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

Загадочная аббревиатура ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем) включает в себе не только «монстров» - сифилис, гонорею и ВИЧ, но и такие с виду нестрашные инфекции, как молочница, уреаплазмоз, гарднереллёз и хламидиоз. Однако гинекологи называют их социально-значимыми: безобидные на первый взгляд заболевания наносят сильный удар по репродуктивному здоровью женщин.

Главная проблема т.н. «малых» инфекций – скрытое, порой совершенно незаметное течение, и вызываемые ими исподволь серьезные осложнения. Женщина зачастую может и не догадываться о своей болезни, ведь симптомы незначительны: иногда возникают слабые боли внизу живота, незначительные нарушения менструального цикла. По таким «пустышкам» бело-

русские женщины к гинекологам обычно не обращаются. Тем более что в случае подозрения на хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз или гарднереллез требуются специфические, порой весьма дорогостоящие методы исследования.

Последствия же нелеченных инфекций полового тракта пугающие – невынашивание беременности, выкидыши, преждевре-

менные роды. Сегодня в Минске до 80% преждевременных родов и послеродовых воспалительных заболеваний обусловлены именно «малыми» инфекциями половой сферы. И если женщина предварительно не готовится к беременности, если семейная пара не обследуется на ЗППП и не пролечивает эти заболевания, то беременность чаще всего протекает со значительными осложнениями. Например, хламидиоз может приводить к внутриутробному инфицированию плода, которое может закончиться рождением больного ребенка и даже его гибелью.

Второй аспект – влияние ЗППП на репродуктивную функцию. Хламидиоз у женщин способствует развитию спаечного процесса в брюшной полости, приводящего к нарушению проходимости маточных труб, а у мужчин – к воспалению простаты и формированию хронического простатита, нарушению сперматогенеза и, как следствие – к бесплодию.

Раньше жизнь гинекологов была гораздо проще и безоблачнее: все малые ЗППП из-за отсутствия достоверных методик диагностики шли под одним диагнозом – кольпит. Врачи, как правило, назначали легкую санацию влагалища, примочки и спринцевания, и на этом все заканчивалось. Такое «лечение» было малоэффективным. Трудно поверить, но еще 10 лет назад об одновременном лечении женщины и ее полового партнера вообще речи не шло. Врачи упорно занимались лишь женщиной – а она через 2-3 месяца приходила опять, заражаясь от партнера. Причем последний, не испытывая никаких неприятных симптомов, и вовсе считал себя здоровым. До сих пор мужчины сопротивляются необходимости посетить уролога: диагностика «малых» инфекций у сильного пола зачастую связана с неприятными манипуляциями. Но нужно знать, что лечиться должны двое, иначе успех терапии невозможен.

Хламидиоз

Вообще, в диагностике хламидиоза есть множество нюансов, а эта тема – частый сегодня предмет для спекуляций. Поскольку хламидия – это переходная форма от бактерии к вирусу, обычный и широко используемый метод диагностики – лабораторная микроскопия – может вообще не обнаружить наличие возбудителей инфекции. Поэтому, обратившись в медицинский центр, следует поинтересоваться, какими методами и оборудованием располагает его лаборатория. Для выявления хламидиоза необходима как минимум РИФ (реакция иммунофлюоресценции), а лучше ПЦР (полимеразная цепная реакция). Только современные методы помогут выяснить, в каких формах (активных, внеклеточных, либо неактивных, внутриклеточных) и количестве присутствуют хламидии в вашем организме.

Однако диагностика – только начало. Лечение – основная проблема хламидиоза. Оно, как правило, комплексное и обязательно включает антибактериальную терапию (не верьте целителям, которые обещают вылечить хламидиоз травами). Цикл развития хламидий захватывает 21 день – в своем развитии возбудитель инфекции проходит несколько стадий. Чтобы уничтожить хламидию на всех стадиях развития, необходимо 21 день лечиться антибиотиками. А чтобы минимизировать по-

следствия антибактериальной терапии для всего организма, назначаются препараты, сохраняющие функцию печени – гепатопротекторы, молочно-кислая диета и средства для восстановления микрофлоры кишечника.

Гарднереллез

Бактерия под названием гарднерелла выявляется во влагалище у любой здоровой женщины. Тем не менее диагноз «гарднереллез» (бактериальный вагиноз) ставится не всем. Дело в том, что гарднереллез диагностируется только в тех случаях, когда число бактерий резко увеличено. И гарднереллез следует рассматривать не как болезнь, а как дисбактериоз – нарушения соотношения разных микроорганизмов.

Как правило, бактериальный вагиноз связан с дисбактериозом кишечника, неправильным питанием, плохой экологией, авитаминозом. И хотя присущие заболеванию обильные выделения имеют неприятный запах, бактериальный вагиноз для женского организма не опасен. Однако очень часто гарднереллез является спутником других, более серьезных половых инфекций, и при его диагностировании желательно пройти полное обследование на ЗППП.

Вагинальный кандидоз (молочница)

В организме каждого из нас, наряду с множеством микроорганизмов, присутствует и большое количество грибов. В обычных условиях они себя не проявляют, так как соотношение разных микроорганизмов сбалансировано, и все микробы участвуют в обменных процессах организма человека. Ученые считают, что если бы человек был полностью стерильным, то погиб бы менее чем за две недели.

При лечении молочницы особое внимание нужно обращать внимание на состояние иммунитета женщины, проводить коррекцию дисбактериоза, восполнять дефицит витаминов, нормализовать питание. Женщина должна соблюдать гигиену половой жизни и интимную гигиену.

Существует общее и местное лечение молочницы. При местном поражении требуется местное лечение, направленное на борьбу с грибами и восстановление нормальной флоры влагалища. В среднем на избавление от молочницы требуется 20-30 дней.

Предохраняйтесь

Основное коварство «малых» половых инфекций в том, что они в большинстве своем не дают никакого повода для тревоги, протекая незаметно для больного. Поэтому необходимость использования контрацептивов не требует доказательств, и старый добрый презерватив сохранит не только ваше интимное здоровье, но и нервы, не потраченные в походах по медицинским центрам. Совет – покупайте презервативы в аптеке, не жалейте денег на изделия авторитетных фирм. И не занимайтесь самолечением. Если вы когда-либо уже лечились от ЗППП, при возникновении похожих симптомов не думайте, что подойдет и старая схема лечения. Это не так, и без консультации врача не обойтись.



Плодовая

Пожалуй, главная прелесть фруктово-ягодной косметики не в том, что летом и ранней осенью всё это находится у нас под рукой, а в том, что большинство плодов можно наносить в чистом виде, не тратя время на приготовление различных смесей. Косметические маски по действию бывают питательные, смягчающие, отбеливающие, увлажняющие, лечебные, подсушивающие, омолаживающие и т.д. Готовить их надо непосредственно перед применением, потому что с течением времени ягоды и витамины теряют свои свойства.

В летнее время нашей коже крайне необходимы увлажнение и защита. Овощи и фрукты для масок лучше всего сочетать либо с оливковым маслом (для сухой кожи) либо с кефиром (для жирной). Маски наносим на 20 минут.

Рецепты масок для сухой кожи:

1. Берём сырой куриный желток, добавляем в него кашицу из свежего огурца. В эту смесь добавим немного оливкового масла и чайную ложечку мёда.
2. В кашицу из яблока добавляем немного сливок и оливкового масла.
3. В кашицу из моркови добавляем сырой куриный белок и немного оливкового масла.
4. Апельсиновую кашицу смешиваем с куриным желтком. Эта маска придаёт коже бархатистость.
5. Если смешать тёртую клубнику со сливками, то можно получить замечательную тонизирующую маску. Можно добавить туда немножко соли и оставить на лице на 15 минут.

Рецепты масок для жирной кожи:

1. В сок смородины добавим немного детской присыпки. Такая маска тонизирует кожу лица, очищает её и надолго избавляет от жирного блеска.
2. Куриный белок и сок грейпфрута. Эта смесь прекрасно убирает жирный блеск и сужает поры.
3. Также можно в тёртый сырой картофель добавить взбитый белок и немного сока лимона.
4. В сок красной и белой смородины добавим куриный белок. Маску нанести на 10 минут.

КОСМЕТИКА

Рецепты масок от веснушек:

1. Отварной молодой зелёный горошек смешать с молочной сывороткой и наносить на потемневшие участки кожи.
2. Тёртый огурец смешать с питательным кремом, нанести на марлевую салфетку и положить на лицо.

Днём используйте фотозащитный крем SPF 30+ и выше, чтобы уберечься от новых пятен.

Очищающие маски:

1. Кашицу из огурца смешать с половиной чайной ложки борной кислоты. Нанести на 15 минут.
2. Можно сделать отвар из одуванчика и других трав наподобие чая (залить кипятком на 2 часа). Этот отвар хорошо подойдёт как очищающий тоник.

Омолаживающие маски:

Самым действенным компонентом является смородина. Маски из неё освежающе действуют на кожу лица, отбеливают, витаминизируют и устраняют дряблость кожи.

1. Размять две столовые ложки чёрной смородины и добавить одну десертную ложку мёда. Нанести на 15 минут на лицо и зону декольте. Эта маска хорошо тонизирует и разглаживает морщины.
2. Смешать в пропорции 1:1 сок смородины и кипячёную воду. Так можно получить омолаживающий тоник для лица.

Рецепт для питания кожи:

Из всех ягод лучше всего питает и увлажняет малина.

Берём ягоды малины и смешиваем с чайной ложкой мёда. Нанести на 15 минут.

А огурец в свою очередь лучше всего устраняет усталость и отёки лица. Его можно прикладывать просто так или протирать огуречным соком лицо. Но лучше всего залить в огуречный сок 100 г водки и дать настояться около недели. Так вы получите замечательный освежающий тоник.

Если вы получили солнечный ожог, то лучше всего используйте сок арбуза. Он помогает снять покраснения и боль.



...Однажды ты придешь за ней в школу, поднимешься по ступенькам, пройдеши по коридору к двери класса и уже издали вдруг увидишь ее маленькую понишкую фигурку. И, глядя на заплаканное личико, услышишь то, чего давно тайно опасалась: «Мама, я больше не пойду в школу. Здесь плохо». И что тогда прикажете делать?

В последний день лета тысячи мам первоклассников волнуются гораздо больше, чем перед собственной свадьбой или перед самым главным экзаменом. Еще бы: родное, любовно выращенное дитя отправляется в казенный дом, в суровое одиночное плавание за знаниями. А ты уже почти ничего не сможешь сделать: укрыть крылом от всех опасностей не получится. Как ему будет там, где все непривычно, незнакомо, где живут по взрослым законам и нередко бывают жестокими? Готов ли он к этому, сумеет ли приспособиться? Ведь до сих пор он знал только любовь! Ведь, помогая своему малышу открывать этот мир, вы уверяли его, что он прекрасен! Сумеет ли он смириться с некоторым, скажем так, несовершенством окружающей действительности? Это в какой-то мере зависит и от нас.

Учительница первая моя

Важный фактор успешной адаптации к школе «необстрелянного» первоклассника – это учитель. Для ребенка 6-10 лет имеют большое значение эмоциональные связи с окружающими его взрослыми, а первый учитель становится самым авторитетным после родителей человеком. Если отношения с ним не складываются, то и в школе ребенок никогда не почувствует себя комфортно. Особенно впечатлительные малыши могут даже бояться учителя – если тот когда-нибудь за что-то отругал ученика. И для родителей важно вовремя объяснить сыну или дочери, что дело вовсе не в них самих – просто любой взрослый человек, в том числе и учитель, может огорчаться и нервничать, и его строгость вовсе не направлена на детей.

При этом обсуждать учителя при детях нельзя: если они уловят в ваших словах скрытую неприязнь или пренебрежение, то станут под детски копировать вашу точку зрения, а это только осложнит им школьную жизнь. Идеальный вариант – если учитель профессионально строг и по-человечески добр. Если же дитя утверждает, что «эта учительница злая», посочувствуйте ребенку и напомните, что педагог – такой же человек, как и все остальные, и «тетя» тоже иногда может выйти из себя и даже быть несправедливой.

Впрочем, если учитель действительно уни-

ШКОЛА ЖИЗНИ

Как помочь первокласснику



жает детей, то нужно говорить с директором либо переводить ребенка в другую школу. А чтобы точно знать причины нелюбви дитяти к преподавателю, неплохо по возможности участвовать в жизни школы: вступить в родительский комитет – это дает возможность понаблюдать учителя поближе, участвовать в классных мероприятиях. И ни в коем случае не будьте безразличны – обязательно говорите о школе во всех подробностях: ребенок должен чувствовать, что родители – его лучшие друзья и он всегда может попросить у них сочувствия и совета.

Но еще более, чем безразличие, опасна чрезмерная требовательность родителей. Многие из нас, считая детей умными и способными, не привыкли хвалить их за успех, зато при любой возможности настойчиво отчитывают за малейшие неудачи. Нам кажется, что так мы помогаем ребенку исправить недостатки и достичь ну просто максимального совершенства. Однако маленький человек воспринимает критику по-другому: он приходит к выводу, что неспособен оправдать ожидания родителей, перестает

верить в свои силы, теряет интерес к любой творческой деятельности – надолго, если не навсегда. Неумеренная родительская требовательность – причина серьезных комплексов: став взрослым, критикуемый ребенок не способен обрести уверенность в себе и всю жизнь старается доказать окружающим свою компетентность.

Готовность номер 1

И вот они наступили – школьные будни. Как определить, адаптировался ли ребенок к школе? Детские психологи выделяют три уровня адаптации: высокий, средний и низкий. Высокий – это огонь в глазах, это охотное пробуждение и радостный поход в школу, новые друзья, домашние задания без понукания и учеба с удовольствием. Если первоклашка спрашивает, почему у них в классе так мало уроков – всего четыре – это значит, что вы можете не волноваться о том, приспособился ли он к новым обстоятельствам. Теперь у вас одна задача – всеми силами поддержать сына или дочь, не дать

угаснуть «школьному оптимизму», быть заинтересованным слушателем, терпеливо отвечать на вопросы «почемучки» и подхватывать любые инициативы свежее испеченного школьника.

Средний уровень адаптации – это почти все то же самое, но только без огонька в глазах. Ребенок аккуратно выполняет задания, но отнюдь не стремится за рамки программы. Такому первокласснику нужен постоянный контроль родителей: он будет работать сам лишь тогда, когда ему это интересно, и в противном случае может запустить учебу. Но, занимаясь с ним, нужно быть ровным и доброжелательным: он будет стараться лишь тогда, когда почувствует вашу твердую уверенность в его успехах.

Низкий уровень адаптации обычно характерен для слишком рано отправленных в школу детей. Нередко, действуя по принципу «раньше сядешь – раньше выйдешь», родители любыми путями запикивают в первый класс несчастных 6-леток, психологически еще не готовых к школе и не способных сосредоточиться более чем на 5-10 минут. При этом ребенок может быть умненьким и даже бегло читать, но физиологически он еще просто не способен неподвижно сидеть на месте и правильно оценивать такие социально значимые понятия, как «можно» и «нельзя», «хочу» и «надо». На уроках он будет вертеться, болтать и нарушать дисциплину, дома – всячески отлынивать от домашних заданий. А еще он будет часто болеть – здоровье шестилетки нередко еще слишком слабое для того, чтобы малыш сумел «отработать» школьный день: ведь он должен не просто смиренно сидеть за партой, но еще и напряженно усваивать знания.

Без зарядки здоровье не в порядке

Со здоровьем у нынешних школьников не все в порядке: нарушения осанки, близорукость, гастриты среди них не редкость, и это только верхушка айсберга. Многие ученые полагают, что школа – то самое место, где особенно сильно влияние главных стрессовых факторов цивилизации – информационного и гиподинамического. А значит, здоровье ребенка подвергается здесь непросто испытанию. Судите сами.

Школьный день начинается с раннего подъема – а ведь осенью-зимой из-за недостатка света организм требует сна до восхода солнца – по

патологии. К старшей школе здоровых становится меньше: в среднем в 4 раза увеличивается количество детей с нарушениями зрения, в 3 раза – с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Общая тенденция отрицательная: даже официальная статистика констатирует рост гастроэнтерологической, аллергической, нервно-психической патологии и др. Сегодня хронические заболевания диагностируются у 40-45% школьников!

И это, в общем, неудивительно: ведь даже поза, в которой школьник проводит по 5-6 часов в день, явно не прибавляет здоровья – тут и застой крови в органах малого таза, сжатые легкие, напряженный позвоночник и вытянутая шея. На перемене нельзя кричать и бегать – то есть расправить легкие и размять ноги можно лишь под страхом замечания в дневнике. А уж если подрался – вызов родителей в школу почти неизбежен. А между тем, как выяснили ученые, даже у обезьян драка – нормальное явление, обязательное условие для выработки адекватного социального поведения и установления иерархии. Но в мире людей драки становятся недопустимыми, и нормальная природная агрессивность мальчиков не находит социально адекватного выхода. Специалисты убеждены, что школьники испытывают постоянный стресс с присущим ему целым букетом хронических заболеваний, «зарабатываемых» вместе с аттестатом зрелости.

Школа жизни

Так что же делать добросовестному родителю под давлением потока столь пугающей информации? Наверное, в первую очередь все-таки не терять присутствия духа и чувства юмора. Лично мне хорошо запомнилась необычная точка зрения одного из авторов какого-то научно-популярного журнала. Он предлагал рассматривать школу как многолетнюю тренировочную систему, вырабатывающую у ребенка иммунитет к аномальному для человека городскому образу жизни и позволяющую сгладить так называемый «цивилизационный стресс». Ведь нынешняя модель существования homo sapiens – офис-автомобиль-фаст-фуд-диван-телевизор – способна быстро подкосить и богатый организм. Попади первобытный дикарь, здоровый и крепкий, в «шкуру» современного городского жителя, он явно протянул бы недолго. А наши выпускники, сгорбленные, отягощенные

На перемене нельзя кричать и бегать — то есть расправить легкие и размять ноги можно лишь под страхом замечания в дневнике. А уж если подрался — вызов родителей в школу почти неизбежен. Но ученые знают, что даже у обезьян драка — обязательное условие для выработки адекватного социального поведения. В мире людей драки становятся недопустимыми, и нормальная природная агрессивность мальчиков не находит социально адекватного выхода

крайней мере до 9 утра. Но нет. Хорошо еще, если удастся позавтракать. Но потом, вместо того, чтобы взбодриться и окончательно проснуться, кое-как доковылявшее до школы дитя оказывается запертым в четырех стенах, в которых с небольшими перерывами нужно просидеть почти полдня. И хорошо еще, если школа заботится о здоровье учеников и практикует подвижные перемены на свежем воздухе или «сидячее» расписание разбавлено физкультурой. А если нет? Практика показывает, что нередко «педагогам» неохота возиться с детьми еще и на переменах, и им нужно сидеть за партами, но и на переменах и в «продленке» - так «педагоги» страхуются от лишней работы и «предотвращают» травматизм детей.

Согласно многолетним наблюдениям российских и белорусских медиков, «школьная» заболеваемость растет из года в год. На сегодня только около трети первоклашек может быть признана полностью здоровой – остальные уже обладают «довеском» в виде той или иной

хроническими патологиями, негодные к армейской службе, но привыкшие с детства вести малоподвижный образ жизни в замкнутом помещении, протянут еще много лет, пусть и на «бреющем полёте».

Парадокс? Судите сами. Любая стрессовая ситуация одинакова: организм проходит три фазы – мобилизацию всех сил, сопротивление и либо выход из стрессового воздействия, либо истощение и переход в измененное (патологическое) состояние. А экологи рассматривают любую патологию как особую форму приспособления человека, вынужденного выживать в сложных условиях. Так что все логично. Мы выжили в сложных условиях и уже приспособились, похоже, ко всему на свете. Они еще только учатся этому. Скоро им станет легче. И они наверняка всё-таки будут лучше нас.

Приятно, что в этом точно будет и наша заслуга...

Ирина Рабецкая

РЕЦЕПТЫ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ: ИСПАНИЯ



Испания расположена в южной части Европы, оттого является одной из самых солнечных и теплых стран. И хотя климат на территории всей страны довольно разнообразен, в большинстве регионов температура воздуха редко опускается ниже 0 °С даже зимой. Именно здесь – лучшие песчаные пляжи Средиземноморья, отмеченные голубым флагом, знаменитый парк аттракционов Порт Аventura и умопомрачительный шопинг. Но речь даже не об этом. Почему-то сюда всегда хочется возвращаться: здесь есть страсть и теплота, доброжелательность и оптимизм, здесь комфортно не только телу, но и душе. Однажды побывав на этом пронизанном горячим солнцем кусочке земли, неустанно думаешь о новой встрече... Страна корриды и фламенко, Колумба и Гауди, страна романтиков и неутомимых авантюристов не отпускает тебя и не оставляет в покое...

Остается лишь вспоминать, готовится к новому путешествию и иногда баловать себя приятными мелочами – например, пытаться приготовить знаменитый испанский гаспачо.

Рецепт супа пришел из романтической Андалузии (южный, самый «горячий» регион Испании). Изначально гаспачо готовился из кустов хлеба, перцев, помидора, чеснока. Все ингредиенты нарезали очень мелко обычным кухонным ножом, что занимало достаточно много времени. Сегодня всевозможные кухонные приспособления (кухонный комбайн или блендер) делают процесс приготовления легким и быстрым.

Испанские кулинарные книги живописно рассказывают историю блюда. Гаспачо ели погонщики мулов. Уходили в долгий путь и брали с собой нехитрые продукты, которые были дома. Остановившись в самую жару на привале, готовили себе обед: пастой из раздавленного с оливковым маслом и солью чеснока смазывали глиняный горшок и засыпали в него слоями нарезанные помидоры, огурцы, крошенный черствый хлеб. Заливали маслом. Оборачивали горшок мокрой тканью и ждали, пока вы-

сохнет. Получившееся блюдо отлично утоляло жажду и голод и придавало силы.

Впрочем, этот рецепт – отнюдь не самый древний. Испанцы четко разделяют историю гаспачо на «до» и «после». До Колумба в Европе не было томатов и перца, и суп готовили из хлеба, чеснока, оливкового масла и уксуса. Но это, конечно, была совсем другая еда.

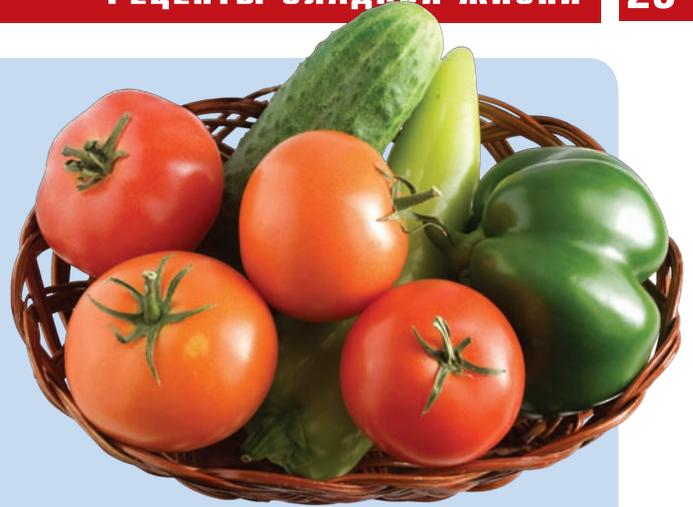
С появлением помидоров гаспачо постепенно сменил имидж. Его предназначением стало утилизировать слишком зрелые овощи (иначе пропадут), а вкус сделался таким насыщенно свежим, таким головокружительно легким, что суп никак не мог задержаться в категории «бедняцкая еда». Из самых низов он поднялся на вершины гастрономии.

Само слово «гаспачо» несказанно полюбили шефы всех кухонь и приспособили его для обозначения своих вариаций холодных супов – причем иногда настолько далеких от оригинала, что в душе даже поднимается обида за бессовестно украденное и использованное славное имя. Но гаспачо обладает по-испански широкой душой и прощает вольности...

Традиционно гаспачо готовится на основе помидоров, однако сейчас можно встретить много рецептов, в которых этот овощ вовсе и не используется. Примером может служить: «белый» гаспачо с миндалем и фруктами. Гаспачо очень популярен в Испании, поэтому единого «правильного» рецепта отыскать очень сложно: в каждой семье он свой.

Итак, Гаспачо!

Нам понадобится: хороший томатный сок, 4-5 средних помидоров, 3 красных болгарских перца, 3 небольших огурца, 1 репчатый лук, 3-4 зубчика чеснока, оливковое масло, яблочный уксус или лимонный сок, соль, перец.



Вообще гаспачо из разряда тех блюд, про которые можно сказать — все гениальное просто. Если уменьшить пропорции, то можно приготовить гаспачо всего на пару тарелок за какие-нибудь 15 минут. Но мы сделаем побольше, чтобы суп хорошо настоялся, потому что так он получается намного вкуснее!



Помидоры надрезаем, ошпариваем кипятком, затем опускаем в холодную воду и снимаем кожуру.



После чего разрезаем на крупные дольки и удаляем семена.

Болгарский перец очищаем от семян и также режем на крупные куски.



Огурцы чистим от кожуры, режем крупно. Половину огурца откладываем в сторону, она пригодится для украшения.



Чеснок и лук чистим, лук режем на 4 части. И начинаем порциями измельчать все в блендере — немного томатного сока, помидоров, огурцов, болгарского перца, долька чеснока, четвертинка луковицы, немного оливкового масла...

Все выливаем в большую кастрюлю и добавляем остальные ингредиенты. Оставшуюся часть огурца натираем на крупной терке. Разливаем суп по тарелкам или стаканам, украшаем измельченным огурцом и листиками петрушки или базилика. Можно наслаждаться!

Кстати. Стоит пояснить, что точных пропорций гаспачо давать не принято: расписывать всё по граммам — это убивать поэзию кулинарии. Такой подход к рецепту наблюдается и в Италии, и в южной Франции, и вообще во многих странах Средиземноморья. Обычно опытные повара делают акцент на качестве продуктов, их спелости или использовании сортов овощей. В любом случае, готовя гаспачо вдали от его исторической родины, мы получим свой собственный суп, что будет полностью в согласии с европейскими кулинарными традициями. Самое главное — это не бояться ничего испортить. Это как раз тот случай, когда этого нужно сильно постараться.

Редакция газеты «Здоровье плюс» благодарит блогера avstrijka за оригинальный и простой рецепт гаспачо (<http://yaturistka.ru>)



Одна из насущных проблем каждого дачника - как со вкусом приготовить выращенный собственными руками урожай. Старые рецепты, хоть и проверены временем, но иногда надоедают, и хочется попробовать чего-то новенького - и вкусного, и красивого. Предлагаем вашему вниманию два оригинальных овощных блюда.

ОВОЩНЫЕ ФАНТАЗИИ: ОГУРЦЫ, КВАШЕННЫЕ В ТЫКВЕ



НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

тыква, 1 шт (примерно на 5 кг); 2кг огурцов; зелень (петрушка, сельдерей, укроп, базилик, листья хрена); листья и веточки черной смородины и вишни; 1 большая головка чеснока; лавровый лист, душистый перец горошком; 7 л воды; 350г соли (каменной); дубовая кора пачка (40г).

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сделать рассол: в 3,5 л воды добавить 350 г соли и вскипятить.
2. Затем довести до кипения еще 3,5 л воды, добавить дубовую кору и держать на среднем огне, пока не
- останется примерно 2,5 л жидкости.
3. Смешать соляной раствор с дубовым отваром. Полностью остудить.
4. Вымыть тыкву, срезать верхушку и вычистить так, чтобы остался слой

мякоти толщиной в 1 см. Вынутую мякоть тыквы можно использовать в другом блюде.

5. Свежие огурцы среднего размера уложить доверху внутрь тыквы, перекладывая зеленью, чесноком и специями и слегка присыпая солью. Сверху на огурцы уложить листья и веточки черной смородины и вишни и накрыть тыквай крышкой, скрепляя ее деревянными зубочистками.

6. Затем фаршированную тыкву уложить в деревянную бочку или эмалированная кастрюля, заполняя свободные места оставшимися огурцами. Залить остывшим рассолом и оставить в комнате.

Через 5 дней ароматные, хрустящие огурчики будут готовы. Хранить их с этого момента нужно в погребе, или другом прохладном месте.

Этот рецепт хорош для конца августа - когда сезон тыквы уже начался, а сезон огурцов еще не закончился. Квашенные в тыкве огурчики можно есть уже через 5 дней, но чем дольше они постоят, тем вкуснее становятся. И, кстати, они вполне могут занять достойное место на новомодном столе. Приятного аппетита!



Разноцветные молоденькие кабачки порой так не хочется «прятать» в муку или кляр - ведь так здорово, если блюдо получится не только вкусным, но еще и красивым! Предлагаем вашему вниманию именно такое блюдо. А главное - и с его оформлением, и с «наполнителями» можно бесстрашно импровизировать!

ЗАПЕКАНКА С КАБАЧКАМИ «ОСЕННЯЯ МОЗАИКА»



НАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Рыбные консервы в собственном соку (1 банка 200-400 г); 2 средних по размеру молодых кабачка (около 700 г); лук зеленый (1 пучок); яйцо 1 шт.; мягкий плавяный сыр (100 г); молоко (~100 мл); рис 3/5 стакана (стакан 250 мл); сыр твердый для посыпки.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отварить рис (лучше среднезерный) в стакане подсоленной воды.
2. Кабачки нарезать тонкими пластинками, посыпать солью, отложить на 15 минут. Затем отжать (можно положить между бумажными полотенцами и прокатать скалкой). Несколько пластинок отложить для украшения, остальные порезать соломкой.
3. Лук порезать колечками, рыбу (можно брать любую, самое красивое блюдо получается с лососевыми) отцедить от рассола и размять вилкой на хлопья.

Лук немного потушить на растительном масле, смешать с рисом, рыбой и соломкой кабачков.

4. Яйцо, плавяный сыр и молоко вместе немного взбить венчиком и добавить к смеси.

5. В глубокую форму для запекания, смазанную маслом, выложить получившуюся массу, украсить пластинками кабачков, слегка присыпать тертым сыром и прикрыть фольгой.

Запекать в разогретой до 180-200 гр. духовке 30-40 минут. За 15 минут до готовности фольгу снять.

ВКЛЮЧАЕМ РЕЗЕРВЫ

Все, что происходит в жизни - и хорошее, и плохое – во многом следствие нашего образа мыслей. Изменив взгляд на мир, мы можем изменить и мир вокруг себя – стать счастливее и увереннее смотреть в будущее. А это уже очень много. Ведь крепкие нервы и оптимизм плюс здоровое питание и физическая активность – это и есть тот простой секрет долголетия, который все почему-то считают более сложным, чем он есть на самом деле.

Кто из нас, переживая неприятности дня, не вымещал их на близких людях, а потом не ворочался в постели до утра, мучаясь от беспоконных мыслей? Кто из нас не раздражался по пустякам и не ввязывался в ненужные конфликты, доведившие до слез? Кто из нас не укорял себя за излишнюю несдержанность? Но держать себя в руках порой просто невозможно...

Между тем, главный фактор спокойной жизни – здоровая психика, от состояния которой зависит многое, и прежде всего - здоровье. Переживания не только неприятны морально, но и физически отнимают у нас годы. Когда с нервами все в порядке, мы легко воспринимаем перемены в жизни и умело контролируем события, управляя ими. Если же голова перегружена разного рода проблемами, конфликтами и тревогами, наш организм слабеет, и тело перестает слушаться. Постоянные волнения могут привести к болезни.

Поэтому закаляйте свою психику. Не копите негативные эмоции. Довести себя до неконтролируемой вспышки гнева легко, если позволить накапливаться обидам.

УЛЫБАЙТЕСЬ ЧАЩЕ!

Чувство юмора и умение отвлечься от неприятностей, суеты, напряженного жизненного ритма – факторы сохранения здоровья. Чаще думайте о прекрасном, о радостных событиях, намечайте планы, которые непременно осуществляются.

И используйте улыбку! Улыбка и смех снимают напряжение.

Каждое утро, стоя перед зеркалом, улыбайтесь, стараясь придать лицу доброжелательное выражение. Это возбуждает центры положительных эмоций, и в итоге к вам приходит хорошее настроение. Человек с приветливой улыбкой не только сам обретает бодрость и жизнерадостность, но и улучшает настроение окружающим.

Улыбка – пусковой механизм к чувству радости, к позитивному мироощущению. Вы наверняка сами не раз замечали: радостно настроенный человек словно преображается. Глаза его излучают доброту, движения становятся более выразительными.

НАУЧИТЕСЬ ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

Каждый день с самого утра надо постараться настроить себя оптимистично. Ведь от этого во многом зависит и характер нашего поведения в семье, на работе, да где угодно!

Начните день с приятных формул самовнушения: «Я счастлив, мне любые трудности по плечу. Я все встречаю с улыбкой. В течение дня я бодр и энергичен». Подобные формулы нужно произнести сразу же после пробуждения и затем повторять их несколько раз, чтобы весь день сохранять хорошее настроение, быть ровным и доброжелательным в общении.

Особое внимание обратите на то, что происходит, когда мы мысленно возвращаемся к минувшим событиям, доставившим когда-то неприятные переживания, обиду. Мысли о них крайне негативно действуют на нашу психику и физическое здоровье. Старайтесь освободиться от них. Не следует проецировать прошлое на будущее. Научитесь жить настоящим.

Если вы почувствовали, что находитесь на грани нервного срыва, не ждите, пока жизненная проблема разрешится сама собой. Предпринимайте шаги



«АНТИСКЛЕРОТИН»

Взять головку чеснока, очистить дольки от пленок, измельчить их в ступке. Положить чеснок в бутылку темного стекла и залить стаканом нерафинированного растительного масла, тщательно перемешать и настаивать сутки. Хранить в холодильнике. Для приема смешать 1 ч. ложку «масла» и 1 ч. ложку сока лимона. Принимать внутрь за 30 мин до еды 3 раза в день. Курс приема – 1-3 месяца. После окончания курса сделать месячный перерыв и после этого повторить его.

по ее решению. Возможно, на работе и дома вы взвалили на себя слишком большой груз обязанностей, взяли чересчур быстрый рабочий темп, забываете об отдыхе. В этой ситуации вам могут помочь даже короткие паузы в работе с расслаблением, а еще лучше небольшой отдых или полноценный отпуск.

Очень истощает нервный потенциал спешка. Современный человек, не приучивший себя выходить из дома немного раньше крайнего срока, рискует подорвать свою нервную систему из-за постоянной боязни опоздать на работу, автобус, электричку, на свидание или деловую встречу.

Не доводите свой организм непосильным трудом или спешкой до нервного истощения. Оно может проявиться в форме одного из многочисленных недугов: простуды, вспышки гриппа или бронхита, боли в шее и суставах, расстройства желудка, депрессии, бессонницы и даже сердечной недостаточности.

Время от времени следует отдыхать, расслабляться: побыть одному, поразмыслить о чем-то отвлеченном, помечтать, почитать стихи, увлекательную книгу, послушать музыку, сходить на танцы или в театр. И обязательно посмеяться. Веселые люди, между прочим, живут дольше!

В своем жизненном графике обязательно оставляйте время для приятного отдыха. Запланируйте дни, которые вы собираетесь провести весело и без забот. И следуйте двум правилам, которые сформулировал американский ученый Роберт Элиот. Первое – «Не огорчайтесь по пустякам!» Второе – «Все – пустяки!»

ГДЕ ТОНКО – НЕ ПОРВЕТСЯ

Самое уязвимое в связи с возрастом звено нашего организма - сосуды, в том числе и сосуды головного мозга. Поэтому за ними надо следить. Правильное питание, физическая активность, положительный эмоциональный настрой помогают поддерживать сосуды в хорошем состоянии и предупреждают массу серьезных заболеваний – в частности, инсульт или инфаркт миокарда.

Однако часто мы относимся к симптомам, предшествующим сосудистым заболеваниям, несерьезно, и не особенно задумываемся о том, почему, например, нам становится труднее сосредоточиться, болит тело после долгой ходьбы, мерзнут руки и ноги или набухают вены на ногах. А ведь легкие недомогания могут впоследствии обернуться серьезными проблемами.

Следите за своим режимом. Как можно чаще гуляйте. Спите не менее 7 часов в сутки, причем при открытой форточке. Чем лучше проветривается помещение, тем больше в воздухе кислорода, который усиливает восстановительные процессы в организме. Благоприятно влияют на сосуды физические упражнения.

РАЦИОН ЗДОРОВЬЯ

Известно, что в рационе нужно ограничивать жирные блюда, соленья и копчености, сладости, отдавая предпочтение растительной пище и нежирным молочным продуктам. В течение дня желателно съедать не менее 700 г сырых овощей и фруктов, особенно способствующих снижению холестерина в крови. Это свекла, морковь, лук, морская капуста,

баклажаны, чеснок. Морскую капусту в качестве приправы можно добавлять в первые и вторые блюда. Чеснок – употреблять хотя бы по одной дольке в день.

Из фруктов особое внимание обратите на лимон, гранат, сливы. Оздоровливают сосуды арбуз, дыня, красная смородина. Очень полезен отвар шиповника. Ежедневно в качестве десерта включайте в меню по 1 чайной ложке меда на ломтике лимона (желательно дважды в день).

Ешьте грецкие орехи: недавно французские ученые обнаружили в их ядрах фермент, рассасывающий атеросклеротические бляшки в стенках артерий. А настойка внутренних перегородок грецких орехов снимает сосудистые спазмы. Перегородки настаивают в течение 2 недель на водке в соотношении 1:10 и принимают натощак 1 раз в день по 5-6 капель, разводя их в 2 ст. ложках теплой воды. Курс – от 3-4 недель до 3 месяцев.

Можно включать в рацион съедобные дикорастущие растения – листья березы, подорожника, мать-и-мачехи, крапивы и лебеды, цветы клевера лугового, лекарственного донника, кукурузные рыльца, корни пырея и одуванчика, траву зверобоя, тимьяна, душицы, Melissa. Полезны и семена растений – моркови, тмина, лимонника.

Уменьшают проявления атеросклероза цветы боярышника, малого барвинка, черной бузины, золототысячника, коровяка скипетровидного, пустырника, сушеницы, тысячелистника, хвоща полевого, череды трехраздельной, шалфея, чистотела, плоды конского каштана.

Из перечисленных растений готовят лечебные сборы, в которые включают по 3-5 составляющих в зависимости от характера заболевания и его проявлений. Так, при учащенном сердцебиении, колебаниях давления используют пустырник, валериану, боярышник, а при сосудистых спазмах и повышении давления – сушеницу болотную, боярышник, донник, душицу, хмель. Из таких сборов готовят чай, отвар, водный настой и настойку на водке или спирте.

Прекрасным средством для профилактики инсульта является омега белая. Это растение способствует нормализации обмена веществ в организме, регулирует кровяное давление: повышенное – снижает, пониженное – повышает, благотворно влияет на поджелудочную железу.

Для приготовления настоя 2 ч. ложки с верхом измельченного сырья залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять ночь. Утром процедить, слегка подогреть и принимать по половине стакана за 30 мин до еды и через 30 мин после еды 2-6 раз в день.

Полезно два раза в неделю устраивать разгрузочные дни, обходясь отваром плодов шиповника или ягод боярышника, ягод и листьев черной смородины. Можно проводить разгрузочные дни на фруктах и овощах. После такой не слишком строгой диеты вы довольно быстро почувствуете улучшение самочувствия.

Но самое главное – не доводить дело до крайности. Помните поговорку «Где тонко, там и рвется»? Для того чтобы жить долго, знайте слабые места своего организма и заботьтесь о нем каждый день.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНЫЙ НАПИТОК ИЗ ПЫРЕЯ, ОДУВАНЧИКА И СОЛОДКИ

Используется для «очищения» сосудов от холестерина. Пырей положительно влияет на состав крови, корни одуванчика – на печень, а солодковый корень обеспечивает повышение выработки собственных стероидных гормонов.

Взять 20 г измельченных корней пырея, 10 г солодкового корня и 10 г корней одуванчика. Заварить эту смесь в 0,5 л кипящей воды и держать на медленном огне в течение часа. В полученный напиток добавить мед или сахар, сливки или молоко. Пить по одной чашке 3 раза в день. При этом солодкового корня на курс полагается 300 г, а суточная доза растения 10 г. Уже через 2 недели от начала лечения в крови нормализуется холестерин и протромбин.



ЗДОРОВЬЕ И ДЕНЬГИ СБЕРЕЖЕТ АИР

Даже сегодня трудно отыскать медицинский препарат со столь широким спектром действия, как у обычного аира, в изобилии растущего у белорусских водоемов. Айр болотный - универсальное средство в арсенале травников и фитотерапевтов.

Растение и его целебные свойства известны еще с глубокой древности. Считается, что аир завезли к нам татары в XII веке: они считали, что корни растения очищают водоемы, и после этого воду из таких водоемов можно пить, не рискуя заболеть.

Препараты из этого необычного растения (а точнее, из его корневищ) имеют самый широкий спектр действия: экссудативный диатез, рахит, гастрит, протекающий с пониженной кислотностью, гепатит, колит, холецистит и т.д. Наружно аир применяют не только для лечения ран и зубной боли, но и как средство при неприятном запахе изо рта. При женских болезнях настой корневищ аира используют для сидячих ванн. Спринцевание отваром аира в сочетании с настоем манжетки можно использовать в качестве дополнительного средства при лечении трихомонадного кольпита. Считается, что жевать корень аира 3-4 раза в день во время эпидемии гриппа - хорошее средство предупреждения заболевания. Отваром корневищ аира моют голову при выпадении волос. Отвар корневищ принимают при кровотечении после родов. Настой корневища аира незначительно снижает артериальное давление, повышает тонус угнетенной центральной нервной системы. А в Корее корни аира употребляют при потере памяти, для улучшения слуха и зрения.

КАК ИСПОЛЬЗУЮТ АИР

У многих народов аир считался универсальным домашним средством. Его использовали совместно с порошком угля для очистки воды, непригодной для питья. В настоящее время аир применяют в качестве корма для крупного рогатого скота, в парфюмерной и кондитерской промышленности. Корневища аира используют для получения крахмала, дубления кожи, в борьбе с блохами и другими насекомыми, для заклепки бочек. В небольших количествах его можно класть в компоты из яблок, груш и ревеня, употреблять вместо лаврового листа.

Лекарственным сырьем служат корневища без мелких корней, которые собирают ранней весной или в сентябре-октябре при значительном сходе воды. Собранное сырье освобождают от мелких корешков, остатков стеблей и листьев, отмывают от земли холодной водой. Провяливают на открытом воздухе в тени несколько дней, затем нарезают на куски 15-20 см. и сушат в сушилках при температуре не более 30-35 °С или на чердаке с железной крышей. При более высокой температуре улетучивается эфирное масло, в результате чего снижается качество сырья. Хранят высушенные корневища в течение 1-3 лет в сухом, прохладном, хорошо проветриваемом помещении в выстланных внутри бумагой ящиках или в плотно закрытых банках. Масло получают путем перегонки паром измельченного сырья. Горький гликозид акорин, содержащийся в корневищах аира, повышает возбудимость окончаний вкусовых нервов, усиливает рефлекторное отделение желудочного сока, особенно соляной кислоты, повышает желчевыделение печени, тонус желчного пузыря, диурез. Корневище аира оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, успокаивающее, болеутоляющее, спазмолитическое, желчегонное, мочегонное, отхаркивающее, дезинфицирующее действие.

При **стоматитах, гингивитах, парадонтозе, ангине** полезен настой корней аира. Для его приготовления измельченные корневища заливают кипятком в размере 1:10, нагревают на водяной бане 15-20 минут. Настаивают 20 минут, пьют в теплом виде по 2 ст.л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды, или настаивают 4-6 ч. и процеживают. Используют для полоскания полости рта.

Отвар корней аира хорошо поможет при **простом и остром вагините**. Заварить 1л. Кипятка 30 г. измельченного сырья, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 20 минут, процедить. Используется для спринцеваний 1-2 раза в день.

Заварить 10 л. воды 250 г. корня и листьев аира, довести до кипения и кипятить 0.5 ч. Использовать для лечебных ванн при **золотухе и рахите** у детей и неврозе у взрослых.

При выпадении волос. Смесь корневищ аира, корня лопуха, цветков календулы, листьев и цветков настурции и листьев крапивы по 10 г. каждого растения, заливают 1 л. горячей воды, настаивают и процеживают. Голову после мытья насухо не вытирают.

Для приготовления настойки 20 г. измельченного корневища заливают 100 г. 70 % -ного спирта и настаивают 8 дней в темном месте. Принимают по 20 капель 3 раза в день до еды при **зубной боли и рвоте**.

ВНИМАНИЕ! Корни аира противопоказаны при повышенной секреции желудка (при повышенной кислотности желудочного сока).

При подагре. Ежевечерне принимайте ванны с аиром. Для ванны залейте тремя литрами прохладной воды 250 г. корневища аира, поставьте на огонь и прокипятите. Отвар процедите и вылейте в ванну с водой с температурой 36-37°С.

При ранах и суставном ревматизме. Промывайте гноящиеся раны настойкой аира (на половину литра водки 10-20 г. измельченного корневища аира). Этой же настойкой можно натирать больные суставы.

При хроническом тонзиллите. Залейте стаканом кипятка 2 столовые ложки мелко нарезанного корневища аира. Поставьте на полчаса на водяную баню. Затем процедите и полощите горло несколько раз в сутки - насколько возможно чаще.

При алкоголизме. Смешайте по чайной ложке травы тысячелистника, листьев полыни и зверобоя и по пол чайной ложки плодов можжевельника и сухого корня аира. Измельчите и залейте стаканом кипятка чайную ложку смеси. Настой выпейте за 1 раз. Еще один рецепт - делайте ингаляции с эфирным маслом аира.

При бронхите. Залейте половиной литра кипятка 3 столовые ложки измельченного корневища аира. Поставьте на слабый огонь на 30 минут, затем дайте остыть и процедите. Принимайте 3-4 раза в сутки за полчаса до приема пищи по половине стакана.

При гриппе. Принимайте разведенное в меде эфирное масло аира 2-3 раза в сутки по 3-4 капли.

При депрессии. Залейте литром красного десертного вина 100 г. мелко нарезанного корня аира. Оставьте на 2 недели настояться, регулярно взбалтывайте. Процедите и храните в недоступном для света прохладном месте. Пейте перед приемом пищи по трети стакана.

Для улучшения аппетита. Залейте 2 стаканами кипятка чайную ложку мелко нарезанного корневища аира. Накройте крышкой и поставьте на 15 мин. Принимайте трижды в сутки до еды, добавив немного сахара или меда, по полстакана - для усиления аппетита.

Лечебная физкультура

БОЛЬ В СПИНЕ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Кто из нас не испытывал боль в спине? Немногие счастливики ответят отрицательно. Для большинства же боль в спине если не привычна, то явно не нова. Ведь именно боль в спине может быть проявлением различных заболеваний и одной из самых частых жалоб, которые приводят пациента к врачу. Давайте поговорим о наиболее распространенном заболевании, которое является причиной болей в спине – об остеохондрозе.

ЧТО же такое остеохондроз? Мне как врачу-неврологу часто приходится слышать: «У меня отложение солей», «у меня смещение или выпадение дисков», «у меня смещение позвонков», «у меня грыжа диска, защемление нерва», а от более образованных - «У меня ишиас». А такие слова, как протрузия или экструзия диска, пролапс или выпадение диска, произносятся даже с неким трепетно-таинственным чувством, которое, по мнению пациента, должно повергнуть врача в шок или заставить его как минимум уважительно согнуться перед таким недугом.

Иногда слышу: «Вы лечили радикулит, а у меня диск выпал». И взгляд в глаза с упреком: «Эх, доктор, что же ты не разобрался?»

Дорогие пациенты, так хочется сказать, что это называется одним словом – лохотрон. С помощью которого на вас зарабатывают. Однако вина за распространение и процветание чудо-лекарей полностью лежит на плечах самих пациентов.

Так давайте разберемся, что это – остеохондроз. В медицинских справочниках можно прочесть его определение: «Остеохондроз – дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвонкового диска со значительным снижением его высоты, склерозированием дисковых поверхностей позвонков и реактивным разрастанием краевых остеофитов». Вот это определение и включает в себя и так называемые «соли», и выпадение диска, и грыжи диска, ишиас, радикулит и т.д.

Причины развития остеохондроза многолики и сложны, однако я не ставлю своей целью увести читателя в дебри медицинских терминов. Тем более что иногда и сами врачи не всё в этой теме понимают. Основной «виновник» наших страданий из-за боли в спине - прямохождение. Как только, согласно теории эволюции, человекообразные предки опустили на землю с деревьев и принялись за трудовую деятельность в вертикальном положении, появился этот тягостный недуг – остеохондроз.

Значит ли это, что данное заболевание идет нога в ногу с каждым из нас на протяжении всей жизни? Ответ - да. Значит ли это, что бороться с ним бесполезно? Ответ – нет. Давайте вспомним Валерия Дикюля. Этот мужественный человек поднял себя, парализованного после травмы позвоночника,

с постели с помощью комплекса упражнений. Дикюль – это пример, следовать которому должен каждый, кто хочет избавиться от болей в позвоночнике. К сожалению, приходится констатировать тот факт, что основная масса пациентов желает получить чудо-средство, чудо-лекаря. И это вполне естественное в эпоху всеобщего дефицита времени желание быстро излечиться приводит людей в руки знахарей, «специалистов» по вправлению дисков (я говорю не о мануальных терапевтах, которые являются профессионалами своего дела, а о псевдоврачевателях, предлагающих свои сомнительные, а часто и очень опасные услуги по вправлению дисков) и отправляет на поиски дорогого и эффективного лекарства. Вот на этой почве процветают многие, в том числе, к сожалению, и фармацевтические фирмы.

Лечение заболеваний позвоночника складывается из двух основных направлений: лечение обострения и профилактики. При этом профилактика - основной фактор предотвращения остеохондроза и его осложнений. А лечение - все-таки рулетка: повезет-не повезет с врачом, повезет-не повезет с лекарством... А вот профилактика - в буквальном смысле в ваших руках.

Так стоит ли тратить огромные средства в поисках чуда, или же стоит помочь своему организму исцелиться надежными, проверенными методами? Длительность ремиссии - периода, когда заболевание никак себя не проявляет - целиком зависит от нас самих и от нашего образа жизни. И на основные факторы риска развития остеохондроза мы можем повлиять. К примеру, стоит ли злоупотреблять ношением обуви на высоком каблуке, если вы знаете, что это приведет вас прямоком в кабинет невролога? Трудно поверить, что кто-либо желает познакомиться с методами нейрохирургического лечения проявлений остеохондроза на собственном опыте, особенно если профилактика так проста...

Учитывая многообразие причин, приводящих к обострению болей в спине, существует и многообразие методов диагностики и лечения той или иной проблемы. О них я и планирую рассказывать вам в этой рубрике. В этом номере - комплекс упражнений для укрепления спинных мышц и формирования мышечного корсета, поддерживающего позвоночник.

* *Святослав Козел, врач-невролог поликлиники N28 Минска*

1. Исходное положение (и.п.) – стоя у стены. Выпрямляйте поясницу, прижимая ее к стене, и задерживайтесь в таком положении на 10-60 секунд.

2. И.п. упор на коленях, ноги врозь. Переступая руками влево, согните туловище влево. То же в другую сторону.

3. И.п. – стойка на коленях, ноги врозь. Сядьте на бедро справа, руки влево. То же в другую сторону.

4. И.п. лежа, ноги согнуты вперед. Наклоны коленей влево и вправо.

5. И.п. лежа, ноги согнуты, руки за голову. Сесть – лечь.

6. И.п. лежа на животе на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги фиксированы. Разгибания туловища назад. Сильно не прогибайтесь!

7. И.п. лежа, ноги прижаты к животу. Перекаты на спине вперед и назад.

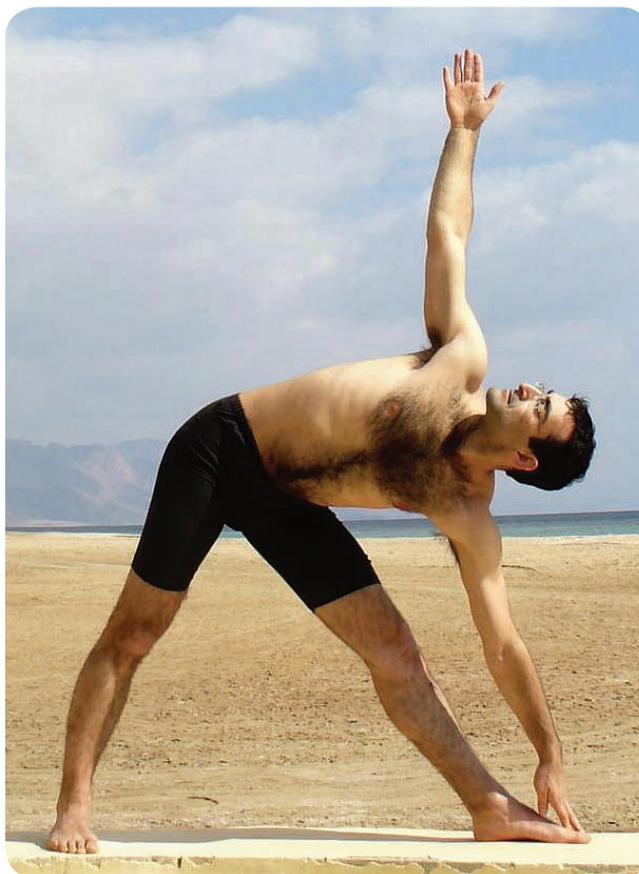
8. И.п. лежа на животе, руки под голову. Сгибая туловище влево, одновременно отводите ноги влево. То же и в другую сторону.

9. И.п. упор присев. Выпрямляя ноги, перейти в положение упор стоя согнувшись.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Нарастающая слабость и «растренированность» мышц спины и всего тела - довольно обычное явление у людей, испытывающих боли в спине и боящихся чрезмерно «нагрузить» их даже лечебной гимнастикой. Мы забываем, что тренированный и хорошо развитый мышечный корсет туловища разгружает «рессорный» аппарат позвоночника. Именно поэтому упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, больших ягодичных мышц, мышц-разгибателей спины и тренировка поясничного кифозирования (особенно в положении стоя) должны стать частью двигательного режима больного и проводиться в течение всего дня.

Представленные вашему вниманию упражнения помогают размять позвоночник и укрепить мышечный корсет. Рекомендуются для выполнения в период ремиссии - не в острый период. Выполняйте их очень осторожно, а если почувствуете боль, уменьшите количество повторений или вовсе прекратите, выбрав комфортные для вас упражнения.



10. И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам. Сгибая левую ногу вправо-влево, коснуться правым локтем левого бедра. То же с другой ногой.

11. И.п. лежа, руки вверх. Поднимая левую ногу вперед, коснуться правой рукой левой голени. То же другой ногой.

12. И.п. лежа, ноги согнуты вперед, резиновый бинт фиксируется одним концом за голени, другим – за гимнастическую стенку. Разгибание ног назад.

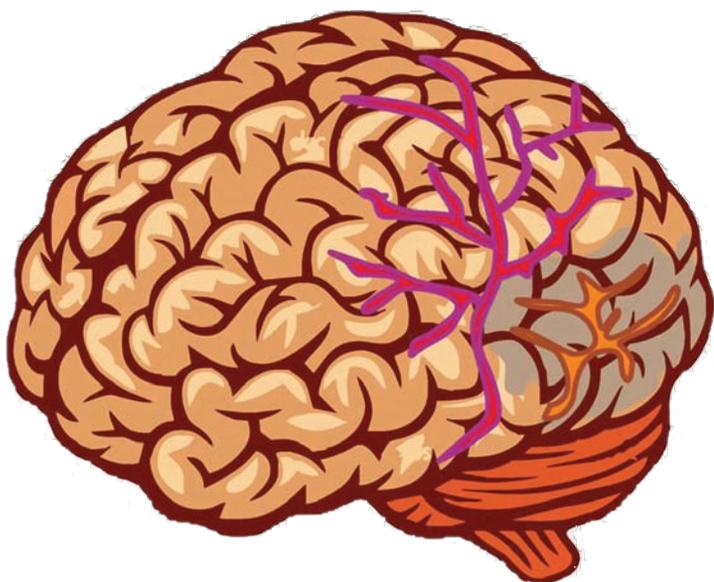
13. Ходьба: на носках, на пятках, на наружном крае стопы, выпады с поворотами туловища влево и вправо, ходьба с высоким поднятием бедер, ходьба со сгибанием ног назад.

Для максимального эффекта каждое из упражнений желательно повторять по 50-100 раз (в разбивку на несколько этапов в течение дня).

Из других средств лечебной физкультуры целесообразными будут те, которые не воздействуют на дегенерированные позвоночные диски: плавание, терренкур, лыжи, беговая дорожка, велоэргометр, упражнения с резиновым бинтом. А вот резкие движения и повороты могут спровоцировать обострение остеохондроза, поэтому волейболом, теннисом (большим и малым), велоспортом, бегом по пересеченной местности, быстрыми танцами, ритмической гимнастикой следует заниматься в меру и очень осторожно.

Первая помощь при инсульте

Многие думают, что инсульт, или острое нарушение мозгового кровообращения - это не диагноз, а неотвратимый приговор, после которого жизнь не может быть полноценной. Но на самом деле более чем наполовину выздоровление и восстановление всех функций организма зависят от своевременно и правильно оказанной первой помощи. Ведь мозг - сложная структура, его клетки не могут функционировать в условиях недостатка кровоснабжения и без кислорода погибают. Однако если квалифицированная врачебная помощь подоспела вовремя - не позже чем в течение первых трех часов после случившегося - есть шанс на благоприятный исход.



Именно поэтому любой взрослый человек должен четко знать основные признаки инсульта. К ним прежде всего относятся:

- **внезапно развивающиеся головокружение и сильная головная боль,**
- **онемение или паралич руки или ноги, половины туловища или лица (т.н. «кривая улыбка»),**
- **нарушение координации движений, речи, памяти, способности рассуждать логически и связно изъясняться,**
- **слабость или потеря сознания.**

В зависимости от локализации очага повреждения мозговой ткани вызванные инсультом нарушения могут быть более разнообразны. Среди них - выпадение части поля зрения, двоение в глазах, одностороннее нарушение слуха, нарушение глотания или поперхивание при глотании, неустойчивость при ходьбе, невнятность речи, потеря сознания, судороги, неадекватное (странное) поведение. Эти симптомы могут встречаться поотдельности или сочетаться.

При развитии вышеописанных симптомов для больного очень важен покой и неподвижность: его необходимо уложить на ровную поверхность, под голову подложить подушку или валик. Вызвав бригаду скорой помощи, не отходите от больного, периодически проверяйте дыхание и пульс. В тяжелых случаях может начаться рвота, и для предотвращения захлебывания нужно очищать ротовую полость.

Больному нужно обеспечить свободный доступ воздуха - если инцидент случился в людном помещении, нужно освободить пространство вокруг, расстегнуть пострадавшему воротник, ослабить ремень.

Если развились судороги, больному необходимо закусить между коренными зубами туго свернутую салфетку и стараться придерживать голову во избежание травм.

Не пытайтесь дать пострадавшему какие-либо медикаменты! Не будучи специалистом, сложно определить степень поражения мозга и диагностировать состояние органов. Медикаментозная помощь - дело врачей. Самая ценная помощь с вашей стороны - запомнить и зафиксировать все симптомы и изменения в состоянии больного, чтобы подробно рассказать о них врачу бригады скорой помощи. Эта информация очень нужна для правильной постановки диагноза и назначения адекватного лечения.

Помните: инсульт очень грозное заболевание, и летальность в его остром периоде достигает 35%. Инсульт занимает первое место среди всех причин инвалидизации. Но и его можно предупредить. Основные факторы риска ишемического нарушения мозгового кровообращения - артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия, атеросклероз сосудов мозга, курение, заболевания сердца, сахарный диабет. Пытаясь вести здоровый образ жизни и внимательно относиться к рекомендациям врачей, вы снижаете вероятность неблагоприятного исхода и делаете свою жизнь более безопасной. Не упускайте свой шанс - и будьте внимательны друг к другу.

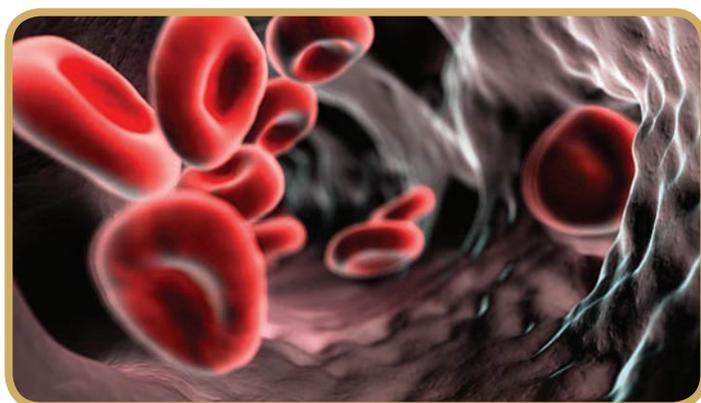
Благодарим за помощь в подготовке материала Святослава Козела, врача-невролога поликлиники №28 Минска

В следующем номере:

Сезон простуд



Лекарства с грядки



Тайны крови

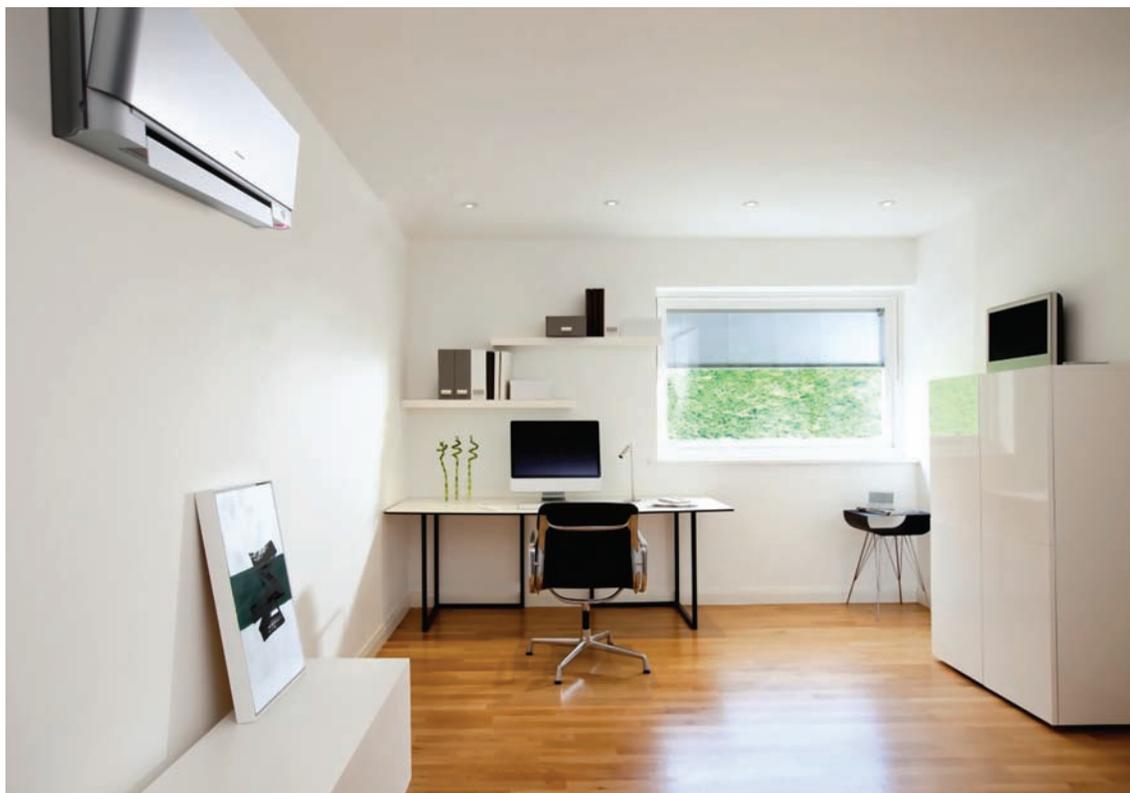
Победить варикоз!



Депрессия: хандра или болезнь?

СИСТЕМЫ КОНДИЦИОНИРОВАНИЯ, ВЕНТИЛЯЦИИ, ОТОПЛЕНИЯ

ОПЕРАТИВНЫЕ ПОСТАВКИ, МОНТАЖ, ОБСЛУЖИВАНИЕ



кондиционирование,
вентиляция
(рекуперация тепла)



«СИНТЕЗКЛИМАТТРЕЙД»
КЛИМАТ ДЛЯ ВАС

ПРОЕКТИРОВАНИЕ, ПОСТАВКА, МОНТАЖ, СЕРВИС

220002, Минск, Кропоткина 44, офис 508 б (кондиционирование), офис 508 в (вентиляция)

Тел./факс (017) 283 22 73, (029) 669 22 78, (029) 640 01 50

e-mail: SINTEZKLIMAT@MAIL.RU, WWW.SINTEZKLIMAT.BY

medplus.by