Наше здоровье

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

№ 6(14) август 2014 16+ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНСКИХ ОРГАНИЗАЦИЯХ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Наша победа

Архангельский центр медицинской профилактики вернулся из Москвы с дипломом

Читайте на стр. 11

стр. 5

Первый класс – это стресс

Советы родителям будущего ученика

стр. 12

Ягодное лукошко

Вместо аптечки

стр. 15

Битва мужчин и женщин

Есть ли победители?

Защитите свое сердце

В жару «мотору» нелегко

Фото lubov-kartinki.ru

Лето – опасное время для тех, у кого есть проблемы с сердцем. Из-за жары и духоты нашему «мотору» приходится работать в усиленном режиме, что может спровоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний. Именно на жаркие летние месяцы приходится всплеск инсультов и инфарктов. Как сделать так, чтобы и в этот неблагоприятный период обойтись без эксцессов?

• Если у вас есть кардиологические проблемы, перед наступлением знойных дней пройдите профилактический осмотр у врача, поскольку может потребоваться корректировка лечения.

• У вас всегда должны быть под рукой препараты, прописанные врачом.

• В разгар солнечной активности – с 12 до 16 часов – старайтесь не находиться под прямыми солнечными лучами.

• Надевайте головной убор. Предпочтение отдавайте шляпам, панамам, а не бейсболкам, которые сдавливают голову и плохо пропускают воздух, создавая парниковый эффект.

• Носите легкую, светлую, не стесняющую движений одежду из натуральных тканей. Откажитесь от сдавливающих тело элементов гардероба: галстуков, ремней и т. д.

• В жару пить нужно больше, чтобы восполнить водный баланс организма. Но при сердечно-сосудистых заболеваниях лишняя жидкость может спровоцировать повышение давления. Поэтому для таких людей есть другое правило: не более литра в сутки для человека с весом 60–80 кг.

• Пейте часто, но понемногу. Предпочтение отдавайте простой негазированной воде. Газировки, соки и алкогольные напитки утоляют жажду лишь на время, а на самом деле только ускоряют обезвоживание. Напитки не должны быть слишком холодными.

• Больше находитесь в прохладных помещениях. Но не стоит выставлять на кондиционере слишком низкие температуры (22 – 24 градусов будет достаточно) и оставлять его включенным на ночь – можно простудиться. Регулярно проветривайте комнаты.

• От перегрева спасает умеренно прохладный душ, холодные компрессы, обертывания, обтирания. Усталость с ног снимут прохладные ванночки с морской солью.

• В жару не стоит перегружать себя спортивными тренировками, в этот период нагрузка на организм должна быть особенно умеренной. Большую пользу принесут спокойные вечерние прогулки. Бани в жару также противопоказаны.

• Всем дачникам рекомендуется менее фанатично работать в огороде. Нельзя выходить на грядки в зной. Подходящее время для полевых работ – утро до 10 и вечер после 16. После каждого часа работы устраивайте 15-минутный перерыв.

• Опасно работать в согнутом положении с опущеной вниз головой, так как сильный отток крови от головы может спровоцировать резкое повышение давления.

• При малейшем недомогании: головокружении, слабости, болях в груди – необходимо тотчас прекратить работу, уйти в прохладное затененное место, снять сдавливающую одежду. При появлении загрудинных болей срочно вызвать врача. В ожидании врача принять прописанные лекарства, стимулирующие работу сердца.

• Ешьте больше продуктов, богатых минералами, особенно калием и магнием, необходимыми для здоровья сердца. Много калия в отрубях пшеницы, картофеле в мундире, зеленом горошке, бобах, фасоли, помидорах, тыкве, свекле, капусте, редьке, морской капусте, в зелени – особенно в петрушке и шпинате, яблоках, бананах, кураге, изюме, черносливе, орехах. Магнием богаты молоко, мясо, гречневая и пшенная крупы, бобы, морковь, картофель, шпинат, кунжут, орехи.

Ограничьте употребление сладкого и алкоголя, так как это те продукты, которые мешают усваиванию магния, а крепкий чай и кофе выводят его из организма.

• Откажитесь от жареной, жирной, соленой пищи. Избыток соли в рационе приводит к накоплению ее на стенках сосудов, что ведет к их разрушению.

• Всем, не только имеющим проблемы с сердцем, загорать лучше утром до 10 часов и вечером после 16. Ударные дозы ультрафиолета губительны для организма.

• Кто ждет не дождется лета, чтобы вдоволь наплаваться: купаться в зной также опасно для здоровья. Лучше выбирать вечерние часы. В воду входите постепенно, обсыхайте не на палящем солнце, а в тени, чтобы не подвергать тело резкому перепаду температур.

Всем, кто имеет проблемы с сердцем, для отдыха лучше всего выбирать страны с умеренным климатом либо ездить отдыхать в месяцы, когда жара спадает.

Подготовила **Полина Климантовская**

«Телефон здоровья» ждет звонков

В Архангельском центре медицинской профилактики работает «Телефон здоровья» **8(8182) 21-30-36**.

С июля по декабрь на «Телефоне здоровья» будут работать инструктор школы отказа от табака, врачи разных специальностей: стоматолог, кардиолог, офтальмолог, гастроэнтеролог и т. д., специалисты Центра медицинской профилактики, специалисты-эксперты и главные внештатные специалисты минздрава Архангельской области. Жители региона будут иметь возможность задать вопросы и получить ответы по предложенным темам.

Приглашаем журналистов на «Телефон здоровья»! На основе работы медицинских специалистов с населением могут быть сделаны репортажи, информационные материалы, которые будут публиковаться в газете «Наше здоровье» и других СМИ.

Елена Антропова,
Архангельский центр медицинской профилактики

РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ «ТЕЛЕФОНА ЗДОРОВЬЯ» НА АВГУСТ

ДАТА	ВРЕМЯ	ТЕМА	КОНСУЛЬТАНТ
6 августа	с 15.00 до 17.00	Профилактика и лечение кариеса у детей	Наталья Митрофановна Огорелкова, стоматолог, заведующая лечебно-профилактическим отделением ГБУЗ АО «Архангельская детская стоматологическая поликлиника»
19 августа	с 15.00 до 17.00	Когда давление скачет	Нина Минувалиевна Хасанова, кардиолог, специалист ГБУЗ АО «Архангельская областная клиническая больница»
20 августа	с 15.00 до 17.00	Профилактика и лечение стоматологических болезней у детей	Наталья Митрофановна Огорелкова, стоматолог, заведующая лечебно-профилактическим отделением ГБУЗ АО «Архангельская детская стоматологическая поликлиника»
28 августа	с 15.00 до 17.00	Профилактика инфаркта и инсульта	Нина Минувалиевна Хасанова, кардиолог, ГБУЗ АО «Архангельская областная клиническая больница»

Мысли и болезни

Какая связь?

Ни для кого не секрет, что большинство болезней имеет психосоматическую природу. Слово «психосоматика» греческого происхождения. Оно произошло от слов «психо» – в переводе «душа» и «сома» – тело.

Фото foto.delfi.ua

Хворь как реакция на эмоцию

Это направление в медицине и психологии, которое занимается изучением влияния психологических факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний. Согласно основному постулату этой науки в основе психосоматического заболевания лежит реакция на эмоциональное переживание, которая сопровождается функциональными изменениями и патологическими нарушениями в органах.

Человеческий организм – это система, и любое психосоматическое заболевание является свойством этой системы. Оно не выводится по отдельности ни из психических, ни из физиологических (включая наследственные) свойств человека. Только взаимодействие между этими подсистемами и окружающей средой может привести к психосоматическому заболеванию. И только понимание этих связей может дать возможность эффективно воздействовать на возникшее заболевание.

Опухоли из-за обид

Луиза Хей, автор книг по психологии, которые помогли тысячам людей справиться с неизлечимыми болезнями и поверить в себя, в свои силы, утверждает: «Как все хорошее, так и все плохое в нашей жизни – это следствие нашего образа мышления...». У каждого из нас, считает автор, есть мысли-стереотипы. Стереотипы негативного мышления приводят к неприятным, вредным результатам.

– Наша цель – избавиться от всего болезненного и неудобного и стать совершенно здоровым, – говорит Луиза.

Для того чтобы навсегда избавиться от недуга, сначала надо избавиться от его психологической причины. Как утверждает Луиза Хей, в любом недуге есть надобность. Иначе его у нас не было бы. Симптомы – это чисто внешнее проявление.

Психологическими причинами, вызывающими большинство недугов тела, являются придирчивость, гнев, обида и сознание вины. К примеру, у человека, постоянно критикующего других, появляется артрит. Гнев вызывает такие болезни, от которых организм как бы вскипает, инфицируется. Надолго затаенная обида разлагает, пожирает тело и в конечном итоге ведет к образованию опухолей и развитию раковых заболеваний. Чувство вины всегда заставляет искать наказания и приводит к боли.

Намного же легче выбросить из головы негативные мысли-стереотипы еще тогда, когда мы здоровы, чем пытаться искоренить их после возникновения заболевания, когда уже появилась реальная угроза попасть под нож хирурга.

В результате многолетних исследований Луиза Хей составила список, который указывает на вероятные стереотипы мышления, вызывающие тот или иной недуг. Приведем выдержки из этого списка.

ПРОБЛЕМА	ВЕРОЯТНАЯ ПРИЧИНА
Артрит пальцев рук	Желание наказания. Порицание себя. Такое чувство, что ты – жертва
Астма	Неспособность дышать для собственного блага. Чувство подавленности. Сдерживание рыданий
Атеросклероз	Сопротивление. Напряженность. Отказ видеть хорошее
Бронхит	Нервозная атмосфера в семье. Споры и крики. Редкое затишье
Глазные болезни	Не нравится то, что вы видите в собственной жизни
Грыжа межпозвонкового диска	Ощущение, что жизнь полностью лишила вас поддержки
Обвислые черты лица	Обида на жизнь. «Обвисание» мыслей в голове
Ожирение	Сверхчувствительность. Символизирует страх и потребность в защите. Страх может служить прикрытием для скрытого гнева и нежелания прощать
Опухоли	Вы лелеете в себе старые обиды и потрясения. Усиливаются угрызения совести
Храпение	Упорное нежелание расстаться с устаревшими стереотипами

Помогут аффирмации

Одним из методов воздействия на заболевание являются аффирмации.

Аффирмация (от лат. «подтверждение») – это краткая фраза, содержащая некую словесную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, что способствует улучшению его психоэмоционального фона, стимулируя положительные перемены в жизни.

Для того чтобы повторение аффирмации было максимально эффективно, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Утверждение должно быть сформулировано как факт, причем в настоящем времени.

2. Используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений.

3. Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость, драйв.

4. Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной. Избегайте двухсложных слов и размытых понятий.

5. Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.

6. Нужно выбирать аффирмацию, которая подходит вам лично. Еще лучше самому сформулировать ее для себя.

7. Верьте в то, что говорите. Чтобы усилить веру, нужно фиксировать любые свои победы.

8. В конце аффирмаций можно добавить: «Я получаю намного больше, чем ожидаю».

9. Утверждение должно иметь направление и не иметь отрицания (например: «Я принимаю себя таким, какой я есть», здесь имеется указание на установку в подсознании: быть таким).

10. Отрицание вообще не воспринимается на подсознательном уровне. Оно ничего не создает. Отрицание не дает подсознанию информации о развитии какой-либо установки. Поэтому аффирмация должна звучать: «Я здорова», а не «У меня ничего не болит». Частица «не» вообще не воспринимается мозгом. Именно поэтому, говоря себе: «Надо не забыть то-то и то-то», вы непременно забудете, так как мозг получил команду забыть, упустив частицу «не».

Установите психологическую причину вашего недуга. Проверьте, справедлива ли она в вашем случае. Если нет, то посидите спокойно, а потом задайте себе вопрос: «Какие из моих мыслей могли бы привести к этому?». Повторите для себя: «Я хочу избавиться от стереотипа мышления, который вызвал этот недуг». Несколько раз повторите образцы новых мыслей. Убедите себя, что вы уже находитесь в процессе выздоровления.

Подготовила **Ирина Цыганова**

Дети и лето

Как избежать проблем

Летом дети отдыхают, много гуляют, укрепляют иммунитет. Однако и в эту благодатную пору не всегда удается избежать проблем со здоровьем. В первую очередь детей преследуют травмы и кишечные инфекции. Опыт показывает, что гораздо чаще в травмпункты и инфекционные больницы попадают неорганизованные, те, кто отдыхает дома или в деревне у бабушки. Поэтому наши советы родителям.

Ссадин не избежать

Большинство опасностей подстерегает школьников на улице. Кругом водоемы, трансформаторные будки, заброшенные стройплощадки. И, прежде чем отпустить ребенка гулять, стоит проанализировать ситуацию во дворе и на прилегающей территории, подумать, что может представлять там опасность, и обговорить с ребенком правила поведения.

Ссадин, пожалуй, за лето не избежит никто. Рассеченную кожу нужно промыть, если рана небольшая, обработать перекисью водорода, зеленкой или хлоргексидином. Небольшие царапины можно смазать бальзамом «Спасатель». Если рана большая, после оказания первой помощи лучше обратиться к врачу.

Дошкольники, наоборот, чаще попадают в неприятные ситуации дома. Проверьте, вставлены ли у вас заглушки в электрические розетки, надежно ли зафиксированы окна и балкон. Опасность представляют и стеклянные межкомнатные двери. Если побежать и врезаться в нее, можно получить тяжелую резаную рану с повреждением сосудов и сухожилий. Даже чашка горячего чая для двух-трехлетнего ребенка опасна. Опрокинув ее, легко получить ожог 20% тела, а это для малыша такого возраста – прямая угроза жизни.

Забудьте про йодные сетки

– При ушибах, растяжениях поможет любой противовоспалительный гель на основе кетопрофена. Для ребенка предпочтительнее «Нурофен гель», – советует исполняющий обязанности заведующего отделением травматологии и ортопедии Архангельской областной детской клинической больницы Алексей Демичев. – Его можно втереть в кожу небольшими массирующими движениями, после этого наложить тугую повязку, а затем приложить холод. Некоторые рекомендуют наносить «Троксевазин гель», но это препарат иного действия, венотоник, он при ушибах не так эффективен.

После этого надо обязательно показать ребенка врачу, ведь самостоятельно бывает сложно разобраться, что это – просто ушиб или перелом. При явном переломе конечность нужно зафиксировать. Если это рука, то просто примотать ее к телу, если предплечье – использовать в качестве шины, например, толстый журнал.

– При переломе обязательно вызывайте «скорую помощь», чтобы ребенку сделали обезболивающий укол, – продолжает Алексей Николаевич. – Дело в том, что врачи буду устранять смещение кости, а это делается под общим наркозом, поэтому нежелательно давать ребенку обезболивающее в виде таблеток. И ни в коем случае не используйте йодные сетки при свежих травмах. Нужно уменьшить воспаление, для этого мы и прикладываем холод, а йод оказывает раздражающее действие и только усугубляет состояние.

Особое внимание стоит уделить безопасности на дороге. Дети импульсивны, они не ходят, а бегают, и даже 10–12-летний подросток не всегда может правильно оценить ситуацию на проезжей части. Нередко, увидев слева от себя автобус, ребенок думает, что за ним больше нет транспорта, переходит дорогу и попадает под автомобиль, который был скрыт за автобусом. И надо, чтобы родители объяснили это ребенку.

«Советские» инфекции ушли. Пришли вирусные

Еще несколько десятилетий назад, в начале семидесятых, в Архангельске от кишечных инфекций в год погибало 30–40 детей. Сегодня такого практически нет. Летальный исход – это ЧП. Санитарные нормы стали строже, да и медицина вышла на новый уровень. И все же именно кишечные инфекции на первом месте по угрозе детской жизни среди других инфекционных заболеваний. Ежегодно в мире от них погибает не менее 4 миллионов детей. Птичий, свиной грипп по летальности даже рядом не стояли.

– Сегодня практически ушли в прошлое старые советские инфекции, которые были вызваны грубыми нарушениями правил гигиены, например дизентерия. На первый план вышли вирусные кишечные инфекции. И среди них чаще всего встречается ротавирусная инфекция, – рассказывает заведующий инфекционным отделением Архангельской областной клинической больницы Алексей Аруев.

Так опасны ли кишечные инфекции?

– Опасны, если обратиться за медицинской помощью слишком поздно, – продолжает Алексей Борисович. – Диарея может быстро привести к обезвоживанию, особенно у маленького ребенка. Если жидкий стул повторяется, становится обильным, появляется кровь, особенно не в виде прожилок, а в виде примесей, – это повод для немедленного обращения к врачу. Также нужно спешить в больницу, если присоединяется рвота, общее самочувствие плохое. К сожалению, в прошлом году один ребенок в Архангельске погиб от кишечной инфекции, чего не было уже много лет, и именно потому, что родители обратились за помощью крайне поздно.

Фото Владимира Поплавского

Творожок – как слабительное

Как обезопасить себя от кишечных инфекций? Правила просты и в общем-то всем известны. Ими просто не нужно пренебрегать.

1. Питьевую воду обязательно кипятите, причем не только водопроводную, но и родниковую. Полоскать рот после чистки зубов лучше тоже кипяченой водой, а маленькому ребенку умываться, мыть голову лучше тоже водой не из-под крана. Дети до 3 лет особенно восприимчивы к кишечным инфекциям.

2. Мойте руки перед едой и после посещений туалета. Если негде помыть, воспользуйтесь спиртосодержащим гелем, он продается в аптеках. Влажные очищающие салфетки только убирают большую грязь, но не дезинфицируют. Антибактериальные салфетки помогают избавиться от бактерий, но не от вирусов.

3. Фрукты и овощи нужно промывать с мылом, а затем обязательно обдавать кипятком, особенно если их будет есть ребенок.

4. Очень важно летом соблюдать сроки хранения продуктов. Например, творожок или кефир, простоявший ночь в теплом помещении, к утру может стать сильным слабительным средством или даже вызвать острую кишечную инфекцию.

Подготовила **Надежда Лебедева**

Как вести себя на воде

– Не купайтесь у обрывистого берега, в незнакомом месте.
– Не ныряйте в необследованных местах.
– Купайтесь только в разрешенных местах на благоустроенных пляжах.
– Не перегревайтесь и не переохлаждайтесь.
– После приема пищи перед купанием делайте перерыв в 1,5–2 часа.
– Не используйте во время купания самодельные плавательные устройства.
– Не подплывайте к проходящим судам, не взбирайтесь на технические предупреждающие знаки.
– Не купайтесь при температуре воды ниже 18 градусов.

Первая помощь на воде

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК В СОЗНАНИИ

– Снять с пострадавшего мокрую одежду и переодеть его в сухое белье, тепло укутать.
– Напоить горячим чаем.

Фото prof.biografguru.ru

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК БЕЗ СОЗНАНИЯ

– Очистить полость рта от ила и тины.
– Удалить из дыхательных путей и желудка воду. Для этого встать на одно колено, положить пострадавшего животом на свое бедро, надавливать на спину, сжимая грудь.
– Затем положить пострадавшего на спину. Если дыхание не восстановилось, сделать искусственное дыхание.
– Отсутствие дыхания в течение 1–2 минут может привести к смерти пострадавшего. Признаки остановки сердца – отсутствие пульса и расширенные зрачки. В этом случае нужно сделать искусственное дыхание «рот в рот» и непрямой массаж сердца. 4–5 резких надавливаний на грудную клетку, затем одно вдувание воздуха. 16 вдуваний в минуту, 64–90 надавливаний.

Как правило, все старшие дошкольники очень хотят поскорее пойти в школу. И конечно, каждый мечтает, что будет учиться на пятерки и найдет новых друзей. Но вот начинаются школьные будни. Родители замечают, что ребенок ждет выходных уже в начале недели, приходит домой с плохим настроением, получает замечания на уроке. Переход из сада в школу – это стресс. Как сделать его менее заметным? К статусу первоклассника надо готовиться, и стоит внимательно отнестись к первым месяцам в школе.

Фото Владимира Поплавского

Первый класс – это стресс

Советы родителям будущего ученика

На волю стихии

Сегодняшняя школа с ультрасовременными учебными программами предъявляет серьезные требования к физическому состоянию ребенка. Он должен быть здоров, хронические заболевания скомпенсированы. Готовиться к школе надо минимум с 5 лет. То есть если ребенок не посещал детский сад, в подготовительную группу лучше все-таки походить. Там будущий первоклассник получит тренировку иммунитета, опыт регулярных занятий речью, математикой, физической культурой.

Основа физического здоровья – это достаточная физическая активность, считают врачи. Летом перед школой отдайте ребенка на волю стихии, солнца, воздуха и воды. Пусть он много бегает, прыгает, желательно босиком. Отлично подойдет для этих целей отдых в деревне.

– Прекрасно, если родители имеют возможность вывезти ребенка на южный курорт, однако только в том случае, если родители не лежат дни напролет на пляже, а ребенок вместе с ними, – считает доктор медицинских наук врач-педиатр Валерия Макарова. – Ребенку надо двигаться, чтобы он вобрал в себя всю энергию воды и солнца. Тогда отдых даст хороший заряд на весь год.

Меню для семилетки

Если ребенок до школы не занимался в спортивной секции, в музыкальной школе, не стоит отдавать его туда сразу в первом классе. Малыш будет слишком уставать. Если он уже ходил на дополнительные занятия, пусть продолжает, только лучше немного уменьшить интенсивность нагрузки.

Первокласснику просто необходимо правильное питание, соответствующее возрасту. 6–7 лет – это период так называемого «первого вытягивания». Чтобы ребенок чувствовал себя хорошо, важно, чтобы за ростом костей успевали внутренние органы. В меню ежедневно должны быть молочные продукты, яйца – раз в 2–3 дня, мясо – пять дней в неделю, 2 раза в неделю рыба. Потребность в овощах и фруктах – 500 граммов в сутки. Это немало, а значит, в качестве перекуса ребенку лучше предложить не печенье, а яблоко или грушу.

Специально сладкое предлагать не надо, организм получит достаточно энергии из богатых углеводами круп. Если очень хочется, можно позволить ребенку одну конфету или один квадратик шоколада в день. К зиме стоит попринимать витамины. Детям, склонным к близорукости, нелишним будет включить в рацион чернику.

Первая школьная зима – это испытание для первоклассника. Надо подняться спозаранку и торопиться в школу, где требуется заниматься, заниматься и заниматься.

– В семье должно быть правило – начинать каждый день с утренней гимнастики, – советует Валерия Ивановна. – Она дает заряд на целый день, приводит в хороший тонус вегетативную нервную систему, которая как раз и обеспечивает жизнедеятельность организма. Ребенок идет в школу полностью проснувшимся.

Исключение, может быть, составляют настоящие совы, для которых поспать лишние 30 минут утром полезнее, но таких детей не так много.

Попытайтесь приблизить режим дня первоклассника к режиму сада. Организуйте тихий час после школы. Не обязательно спать, достаточно просто полежать, дать отдохнуть и голове, и телу. Не забывайте про прогулку на улице. Хорошо, если она длится не менее 2–4 часов. В кислороде нуждаются и сердце, и мышечная и костная системы организма.

Следите, как ваш ученик рисует, читает, смотрит телевизор. Если делать это лежа, угол зрения на предмет меняется, что может вызвать близорукость. Во время подготовки уроков устраивайте небольшие перерывы, делайте упражнения для глаз, например, предложите ребенку посмотреть в окно попеременно на ближний и дальний предметы.

Поломка в иммунной системе

Чаще всего к школе даже дети, часто болевшие в детском саду, становятся не столь подверженными инфекциям. Однако бывает, что и в школе ребенок продолжает хватать вирус за вирусом. Что же делать?

– Ничего, – считает Валерия Макарова. – Часто болеющие дети были, есть и будут. Полное созревание иммунной системы наступает примерно в семь лет, однако у кого-то она может дозреть только к десяти годам, поэтому ребенок еще и в начальной школе продолжает часто болеть.

Скорее всего, в иммунной системе такого ребенка произошла какая-то поломка. Но не надо бежать к доктору, пытаться платить сумасшедшие деньги, чтобы исследовать иммунную систему. Мы можем ничего не найти.

Иммунная система настолько сложна, что нет на сегодня лаборатории, способной определить, где поломка, какой винтик сломался. С возрастом иммунная система дозреет, здоровые ее отделы научатся брать на себя функцию того, в котором произошла поломка, тогда ребенок выйдет из категории часто болеющих детей.

Игра формирует интеллект

Как правило, нынешние первоклассники, придя в школу, уже умеют читать, складывать и вычитать простые числа. Значит ли это, что все они психологически и интеллектуально готовы к школе? Познавательная потребность у малыша существует с самого рождения. Он с интересом исследует мир, а научившись говорить, засыпает взрослых целым ворохом вопросов. Однако учение в школе – это выполнение не только интересных занятий, порой они могут быть и скучными, и утомительными.

Познавательный интерес малыша надо поддерживать: читать ему книги, вместе наблюдать за окружающей природой, рассказывать об устройстве предметов. Однако в ребенке нужно воспитывать и умение трудиться интеллектуально.

– Когда занимаетесь с малышом, обратите внимание на то, как ребенок реагирует на трудности, пытается выполнить начатое дело или бросает его, – советует психолог ГБУЗ АО «Специализированный дом ребенка» Ольга Котилевская. – Всегда приходите ребенку на помощь, если у него что-то не получается. Хвалите его, тем самым повышая самооценку, веру в собственные силы.

Постепенно у ребенка войдет в привычку стараться доводить начатое до конца, а если не получается, то обращаться за помощью к взрослому. Однако нужно внимательно оценивать ситуацию: действительно ли малышу нужна помощь взрослого или ему лень самому потрудиться. Такое общение с ребенком, как правило, позволяет сформировать учебную мотивацию к моменту поступления его в школу.

Школьная жизнь требует четкого выполнения определенных правил.

Нужно слушать учителя, выполнять задания, уметь работать по образцу, не нарушать дисциплину. Если ребенок не справляется, значит, у него плохо сформировано произвольное поведение.

– Чаще всего произвольные процессы не сформированы у детей, которые в дошкольном детстве не играли в игры с правилами, в сюжетно-ролевые игры, дидактические, не выполняли задания, где нужно действовать по образцу, – считает Ольга Котилевская. – У такого ребенка преобладает непроизвольная память, то есть он запоминает только то, что интересно, а не то, что нужно запомнить, ребенок способен заниматься одним и тем же делом не более 10–15 минут.

Итак, готовьтесь к школе в игре. Современные психологи утверждают, что 80% интеллекта человека формируется до 8 лет, а все знания дошкольник получает эмпирическим, то есть опытным путем. Жизнь ребенка должна быть насыщенной и интересной, и тогда, придя за парту, он разовьет свой живой интерес к познанию, научится учиться.

Подготовила **Надежда Лебедева**

Котласская больница – движемся вперед

В 2014 году исполнилось 95 лет Котласской центральной городской больнице. О том, как живет сегодня КЦГБ, рассказывает главный врач – кандидат медицинских наук, врач высшей квалификационной категории Есаулова Ирина Николаевна.

Наша больница, являясь крупным лечебным учреждением на юге Архангельской области, оказывает медицинскую помощь не только жителям г. Котласа и Котласского района, но и жителям г. Коряжмы, Красноборского, Вилегодского, Ленского, Верхне-Тоемского, Устьянского районов, где проживает более 200 тысяч человек, что, безусловно, определяет высокие требования как к самому учреждению, так и к специалистам. И могу сказать, что наши врачи с честью выполняют возложенную на них задачу.

Приоритетом в нашей работе является наиболее полное и качественное оказание медицинской помощи. Это и определяет будни больницы – работают 18 круглосуточных отделений стационара, параклиника, несколько отделений дневного стационара, две поликлиники для взрослых, две поликлиники для детей, три амбулатории, семь ФАПов...

Мы стараемся не упустить вопросы развития – определяем перспективы и востребованность различных видов медицинской помощи на нашей территории и вносим коррективы в планы развития больницы.

Как и во всей отрасли, значительное влияние на ситуацию оказывает кадровый вопрос. Для того чтобы сделать больницу привлекательной для выпускников медицинских вузов и для состоявшихся врачей, мы проводим очень лояльную кадровую политику. Берем на себя расходы по найму жилья, участвуем в софинансировании покупки (строительстве) жилья за счет внебюджетных средств. Некоторым специалистам производим компенсацию оплаты услуг негосударственных дошкольных учреждений для их детей. Значительные ресурсы больница направляет на материальную стимуляцию сотрудников – средняя заработная плата у врачей составляет 52,6 тыс. рублей. На учебе в Архангельске и в Москве находятся 9 интернов и один ординатор, заключившие с нами договор. Для того чтобы наши доктора поддерживали профессиональный уровень, мы предоставляем им возможность посещать не только обязательные образовательные циклы, но и тематические усовершенствования, конференции, съезды и т. д. А вновь приезжающим врачам организуем необходимое обучение. Не забываем и про современные информационные технологии – больница взаимодействует с крупным кадровым интернет-ресурсом, а также имеет свой сайт (http://kotlasgb.ru) с информацией о вакансиях.

Мы рады пригласить на работу неврологов, педиатров, анестезиологов-реаниматологов, акушеров-гинекологов и врачей других специальностей, звоните нам: (81837) 2-10-57.

Что касается материально-технического оснащения, то особенностью сегодняшнего момента является одновременное решение двух вопросов: с одной стороны, приведение материально-технической базы больницы в соответствие с Порядками оказания медицинской помощи, а с другой – приобретение особого, нового высокотехнологичного медицинского оборудования для тех медицинских специальностей, дальнейшее развитие которых без современной техники невозможно. В условиях ограниченного бюджета решение этих проблем возможно только при определении стратегических и тактических приоритетов при конструктивном взаимодействии администрации больницы с руководителями лечебно-диагностических подразделений.

Важным направлением в работе определено целенаправленное развитие в Котласской больнице малоинвазивной хирургии, травматологии, гинекологии, урологии. Результатом этой работы можно считать отчетливый прирост за последние 1–2 года общего количества малоинвазивных вмешательств, а также видов операций. Активно эксплуатируются 5 эндовидеохирургических комплексов, осваиваются ультразвуковой скальпель, методики чрескожного пунктирования и дренирования внутренних образований под ультразвуковым контролем. С приобретением специализированного оборудования второе рождение переживает эндоскопическая служба – в 2014 году в больнице начали выполнять операцию клиппирования при желудочном кровотечении, приобретается оборудование для РХПГ и папиллосфинктеротомии. Получена лицензия на оказание высокотехнологичной медицинской помощи в травматологии, ведется работа по получению аналогичных лицензий по нескольким другим профилям.

Развитие малоинвазивной хирургии, помимо всех положительных эффектов для пациента – уменьшение хирургической агрессии и послеоперационного болевого синдрома, быстрое восстановление после операции, – имеет другие положительные проявления. Это и повышение рентабельности медицинской помощи, и формирование позитивного настроя врачей, которые чувствуют, что идут в ногу со временем, и, наконец, положительное влияние на кадровую ситуацию – специалисты со стороны видят для себя в Котласской больнице перспективы для профессионального роста и приходят к нам на работу.

В 2014 году значительные изменения произошли с акушерско-гинекологической службой нашей больницы – 04.08.2014 мы начали работу в новом корпусе акушерско-гинекологического стационара с женской консультацией. Там же будет находиться реанимация для новорожденных и палата интенсивной терапии для женщин. Освободившиеся после переезда площади мы планируем использовать для развития в нашей больнице службы реабилитации, в том числе стационарной реабилитационной помощи – дела для нас нового, но чрезвычайно важного.

В 2014 году у нас будет установлен ангиограф, что позволит оказывать медицинскую помощь больным с ишемической болезнью сердца, инфарктом миокарда, с цереброваскулярными болезнями с эффективностью, недостижимой при консервативных методиках. Ничего подобного ранее на юге Архангельской области не было, ближайшие ангиографы находятся только в Архангельске. И десятки и сотни наших пациентов получат шанс на выздоровление.

Хочется, чтобы больница росла, развивалась, обзаводилась новыми кадрами, оборудованием, что позволит работать на более высоком и качественном уровне. Верю, что так оно и будет.

Новый акушерско-гинекологический корпус с женской консультацией

Интервью с хирургом А. Р. Заргарьяном

– Расскажите о себе.

– Я хирург, приехал из Белгорода. Мне 26 лет. Имею общий стаж работы около четырех лет. Нашел вакансию в Котласе через Интернет. Работаю рядовым хирургом, выполняю свои основные обязанности и готовлюсь осваивать новые горизонты, беру пример с наших маститых хирургов.

– Что можете сказать о нашем городе?

– Как бывший житель мегаполиса, я отметил для себя положительные особенности, присущие Котласу, – доброжелательные, отзывчивые люди, тишина и спокойствие на улицах города.

– Расскажите о своей работе.

– Перечень заболеваний широкий, это интересно для профессионального роста. К тому же мне приходится помогать всем и во всем, так как нет четкого разделения (как в больших городах) по узким специализациям. Объем работы довольно приличный, но работа приносит мне моральное удовлетворение, справляюсь я с ней легко.

– Довольны ли вы оплатой труда?

– Я удовлетворен – оплата моего труда достойная! К тому же все расходы по найму жилья нам с супругой оплачивает больница. У меня растет маленькая дочь, с устройством ее в детский сад нам тоже помогает больница. Первое место, куда я могу обратиться за помощью в этом городе, – это руководство больницы.

– Что вы можете сказать об условиях работы?

– Я искренне считаю, что здесь созданы все условия для эффективной работы. По сравнению с моим прежним местом работы в городе Белгороде Котласская больница выигрывает. Здесь имеется весь необходимый инструментарий, и, что самое главное, я в полной мере ощутил понимание и чуткое отношение ко мне как к личности. Это очень важно!

– В чем вы видите перспективы?

– В первую очередь у меня огромное желание учиться! Во-вторых, мне оказано большое доверие, и я намерен оправдать его.

– Каким вы представляете будущее больницы?

– Меня радует, что руководство городской больницы четко понимает, что больница – это то место, где помогают людям. Что необходимо вкладывать свои силы, средства, колоссальное личное время, чтобы был какой-то эффект.

– А какие пожелания вы бы хотели выразить своим коллегам?

– Хотелось бы пожелать руководству сохранять выбранную политику.

Школа коррекции веса

Урок первый.

В последнее время ожирение приобрело характер эпидемии. Слишком много человек ест, слишком много выпивает, слишком много вкушает жирного, сладкого, мучного и слишком мало двигается.

Что такое ожирение и чем оно опасно?

К сожалению, не все люди понимают, насколько ожирение опасно для жизни. Поэтому первый урок нашей школы коррекции веса мы посвятим разъяснению, зачем бороться с ожирением и что может произойти, если этого не делать.

Ожирение – хроническое рецидивирующее заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме. Это результат длительного нарушения энергетического баланса, когда поступление энергии с пищей превышает энергетические траты организма.

Избыточный вес и ожирение относятся к числу пяти основных факторов риска смерти. Ежегодно по меньшей мере 2,8 миллиона взрослых умирают по причине избыточного веса или ожирения. В России более 60% взрослого населения имеет избыточный вес, около 26% – ожирение.

Ожирение – доказанный фактор риска ИБС, гипертонической болезни, инсульта, рака ободочной кишки, рака молочной железы, рака эндометрия и остеоартроза. Причина 75% случаев диабета второго типа – избыточная масса тела и ожирение.

Болезни-спутники толстых

Почему гипертония, стенокардия, инсульт, инфаркт, диабет развиваются у людей с ожирением значительно чаще, чем у людей с нормальным весом? Как узнать о существовании этих заболеваний?

Люди, страдающие ожирением, подвержены целому ряду тяжелых заболеваний. Известно, что гипертоническая болезнь развивается у больных ожирением в 2–3 раза чаще, а ишемическая болезнь сердца, стенокардия – в 3–4 раза чаще, чем у людей с нормальной массой тела.

Такие грозные заболевания, как инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг (инсульт), сердечная недостаточность, у больных ожирением встречаются в 2–3 раза, а сахарный диабет – в 8–10 раз чаще, чем у стройных людей. Кроме того, у страдающих ожирением выше риск возникновения некоторых форм рака: у мужчин – рака толстой кишки, рака предста-тельной железы, а у женщин – рака матки и желчного пузыря.

Практически все заболевания, включая грипп, воспаление легких, острые респираторные заболевания, протекают у больных ожирением более тяжело, требуют длительного лечения, имеют больший процент осложнений.

Не выдерживают сердце и мозг

Из-за увеличения массы тела повышается нагрузка на сердце, что ведет к повышению артериального давления и развитию гипертонической болезни.

Гипертоническая болезнь является самым частым спутником ожирения.

Нарушения жирового обмена приводят к повышению содержания в крови таких липидов, как холестерин, триглицериды. Эти липиды могут откладываться в сосудах, вызывая образование в них так называемых атеросклеротических бляшек. В результате просвет сосудов сужается, а в редких случаях может произойти даже полная закупорка сосуда.

В случаях сужения или полной закупорки сосуда органы не получают нужного количества крови, в результате чего и развиваются тяжелые заболевания. Если нарушается кровоснабжение головного мозга – развивается инсульт, если это происходит в сердце, то сначала появляются боли, возникают приступы стенокардии, а при отсутствии своевременного лечения может развиться инфаркт миокарда.

Диабет тучных

Другое заболевание, тесно связанное с ожирением, – сахарный диабет второго типа. Раньше это заболевание так и называлось – «диабет тучных», «диабет толстых», что подчеркивало его тесную взаимосвязь с ожирением.

Сахарный диабет второго типа, как и гипертоническая болезнь, у части людей может длительное время никак себя не проявлять, и в этих случаях человек даже не догадывается о том, что болен диабетом. Заподозрить его наличие можно по появлению сухости во рту, человек начинает больше пить воды, чаще ходить в туалет. Кроме того, появляется кожный зуд, который в ночное время может нарушать сон.

Для того чтобы узнать, есть ли у вас сахарный диабет, необходимо определить уровень глюкозы в венозой крови. Если уровень сахара в крови окажется выше 6,0 ммоль/л натощак, то нужно срочно обратиться к врачу и уточнить диагноз.

Такие заболевания, как гастрит, холецистит, хронический панкреатит, колит, – непременные спутники избыточного веса.

У людей с ожирением имеются глубокие нарушения обмена веществ. Нарушаются жировой и углеводный обмены, практически все органы работают с большой перегрузкой. В начале заболевания, когда избыток веса составляет всего 2–5 кг, избавиться от ожирения и полностью нормализовать все обменные процессы довольно легко, однако при развитии более выраженных степеней ожирения устранить имеющиеся нарушения обмена веществ значительно сложнее, в ряде случаев полной нормализации достигнуть не удается. Работа над собой, ранние и планомерные действия по снижению массы тела помогут избежать многих осложнений.

Из следующего урока вы узнаете, как определить, есть ли у вас ожирение, как узнать степень и тип его. Все это необходимо для дальнейшей эффективной борьбы с лишним весом.

Зоя Бахтина,
заведующая эндокринологическим центром ГБУЗ АО «Первая городская больница имени Е. Е. Волосевич»

weinterrupt.com

www.diets.ru

На правах рекламы

Информация о научной конференции

Информация о проведении научной конференции «Резервные возможности адаптации и компенсаторные реакции у людей, работающих в условиях Арктики»

г. Архангельск, 18–22 июня 2014 г.

Арктический регион в современных условиях приобретает особое значение. Почти 20 лет Арктике РФ не уделялось должного внимания, и многие процессы развития ее не только остановились, но и были разрушены. С 2001 года реформирование государственной политики шло в направлении точечного освоения природных ресурсов Севера, конкурентоспособных на мировом рынке, в которых заинтересованы крупные корпорации и иностранный капитал. Отличительными особенностями данной модели государственного регулирования являются: в области политики расселения – всемерный переход на вахтовый метод освоения природных ресурсов Севере; в области недропользования – централизация природной ренты в федеральном и региональных бюджетах; в области государственного протекционизма на Севере – сокращение федеральных обязательств в сфере возмещения удорожания систем жизнеобеспечения, производственных и транспортных инфраструктур. Федеральная поддержка была фактически ограничена финансированием пограничной службы в арктических районах, реализацией Федеральной программы социально-экономического развития коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока и финансированием программы переселения из бесперспективных поселений Севера.

Сегодня в регионе, приравненном к районам Крайнего Севера, проживает 10 млн человек, в результате массового оттока численность снизилась более чем в 2 раза по сравнению с данными переписи 1989 года. И если достоверны демографические прогнозы, то к 2050 году Российский Север может стать демографическим вакуумом. Вопросы народонаселения, сохранения здоровья и закрепления трудоспособного населения сегодня требуют срочного решения. Но, несмотря на то что часть социальных расходов возложена на компании, работающие в регионе, социальное положение работающих не улучшается, возникают серьезные противоречия между налоговой нагрузкой предприятий, возможностью выполнения пакета социальных льгот и компенсаций и конкурентоспособностью предприятий. Обозначилась значительная дискриминация вахтового персонала – принятый порядок не учитывает повышенные адаптационные нагрузки при вахтово-экспедиционном режиме.

С 18 по 22 июня 2014 года в г. Архангельске по инициативе Института физиологии природных адаптаций УрО РАН состоялась конференция «Резервные возможности адаптации и компенсаторные реакции у людей, работающих в условиях Арктики». В работе конференции приняли активное участие сотрудники Северного Арктического федерального университета им. М. В. Ломоносова, Северного государственного медицинского университета, Архангельского научного центра УрО РАН, областного отделения физиологического общества. В работе конференции приняли участие 181 человек из 13 городов России и Финляндии: Апатитов, Архангельска, Владивостока, Куопио, Магадана, Надыма, Новосибирска, Петрозаводска, Ростова-на-Дону, Санкт-Петербурга, Североморска, Ханты-Мансийска, Якутска. Среди участников конференции академик, 4 члена-корр. РАН, 33 доктора наук, 52 кандидата наук, молодых ученых – 91 человек. Заслушано 12 пленарных докладов, 26 – секционных, 6 – стендовых.

Обсуждение вопросов жизнеобеспечения в условиях Арктики проведено в рамках нескольких направлений.

В разделе «Особенности Арктической природной среды обитания и ее влияние на организм человека» проведен анализ 7 сообщений и 5 представленных в печати докладов. Исследованиями, выполненными в ИЭФБ РАН и ВМА МО РФ, Медико-генетическом НЦ РАМН, ММА им. И. М. Сеченова и ИЗМИРАН РАН, установлено, что резкие вариации магнитного поля Земли приводят к хромосомным аберрациям лимфоцитов, изменению формулы крови, изменению активности многих ферментов. При этом частота хромосомных аберраций связана не с абсолютными величинами ЭМП, а со скоростью их изменений. Ряд доложенных на конференции материалов существенно дополнил известные сведения о влиянии климатических параметров на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, систему кроветворения и нейро-иммунно-эндокринную регуляцию. Рассмотрены особенности влияния высокоширотных гелиогеофизических и метеорологических агентов на заболеваемость населения Евро-Арктического региона.

Особенностью работ, представленных на конференции, является системный подход к комплексному изучению влияния климатогеографических параметров Севера на человека. Только этот методологический подход с едиными методами исследования, одновременного изучения основных жизнеобеспечивающих и регуляторных систем позволит создать целостное представление о тех условиях, которые необходимо создать, чтобы человек жил, работал и создавал семью на Севере.

Проблема «Здоровье коренного и пришлого населения в Арктической зоне» обсуждена наиболее широко. Известно, что по этой проблематике создано огромное количество программ, различных государственных и общественных структур. Но никаких проблем при этом не решено. Выражено единодушное мнение, что необходимы новые подходы к решению проблемы Севера, ориентированные на социально-экологическую реабилитацию самой идеи Севера как среды проживания человека. Необходимо поддержать тех, кто хочет остаться в обжитых местах, и создать условия для новых поселенцев.

Основное внимание специалистов было уделено разделу «Физиологические механизмы адаптации человека в условиях Арктики». Представлены совершенно новые сведения о роли внеклеточного пула, содержащего различные компоненты (рецепторы, лиганды, иммуноглобулины, цитокины, катехоламины, липопротеиды, гормоны), в процессах адаптации, развитии компенсаторных реакций и регуляции гомеостаза.

Решение конференции

Северные территории представляют зону стратегических интересов РФ в силу нескольких причин: они обеспечивают относительно дешевые поставки сырья и энергоносителей и доминирующую часть валютных поступлений, являются стратегическим территориальным и экологическим резервом не только в национальном, но и мировом масштабе; в условиях нарастания процессов глобализации возрастает роль арктических районов в международной деятельности.

Часть социальных расходов возложена на компании, работающие в регионе, социальное положение работающих не улучшается, возникают серьезные противоречия между налоговой нагрузкой предприятий, возможностью выполнения пакета социальных льгот и компенсаций и конкурентоспособностью предприятий. Обозначилась значительная дискриминация вахтового персонала – принятый порядок не учитывает повышенные адаптационные нагрузки при вахтово-экспедиционном режиме. Практически единодушным было мнение о том, что Север, и в том числе арктические территории РФ, необходимо обживать, а не ориентировать промышленность только на вахтовый режим работы, рациональный и необходимый в некоторых отраслях и в начале пути.

Неблагоприятно складывается на Севере и экологическая обстановка. Большая часть речных бассейнов России имеют сток в Северный Ледовитый океан. Все загрязненные стоки с промышленно развитых территорий сбрасываются в прибрежные и шельфовые акватории арктических морей, и загрязнение вод относительно замкнутой впадины Северного Ледовитого океана идет интенсивнее, чем вод Мирового океана.

Нельзя забывать о стратегической значимости Арктики, над которой проходят трансконтинентальные авиатрассы, траектории космических аппаратов, действуют радионавигационные системы. Свободное геополитическое пространство может стать плацдармом для экономических и ресурсно-сырьевых претензий. Тем более что ресурсно-сырьевой потенциал северных территорий является главным ресурсом современной цивилизации.

Природно-климатические условия жизни и работы в Арктике трудные и даже экстремальные. Но современные инженерно-технические и медико-биологические возможности при разумном регулировании федеральных обязательств по возмещению удорожания систем жизнеобеспечения, производственных и транспортных инфраструктур позволяют создать нормальные условия для жизни и работы в этих экстремальных ситуациях.

Изменение климатических параметров в Арктике обусловливают позитивные и негативные последствия, которые необходимо срочно исследовать, а также предусмотреть компенсаторные инженерно-технические, социальные и медико-биологические меры обеспечения системного, многопрофильного эколого-социального возрождения Севера. Решением конференции в данной проблеме является создание единых многопрофильных экспедиционных отрядов, работающих последовательно на всей территории Арктики РФ.

Одним из важнейших вопросов восстановления Арктики является вопрос об интеграции, укрупнении российских регионов. С одной стороны, доказана целесообразность интеграции субъектов Российской Федерации по меридиональному принципу. С другой стороны, огромные различия удорожания стоимости жизни и основного капитала требуют необходимости выделения особой зоны Арктики с преимущественным государственным протекционизмом в отношении предприятий и населения этой зоны. Большинство участников конференции считают выделение Арктики в особую зону необходимым.

Материалы конференции были изданы к ее началу в журнале «Вестник уральской медицинской академической науки», № 2, 2014 г.

Л. К. Добродеева,
научный руководитель проекта, председатель оргкомитета конференции,
д. м. н. профессор
Ответственные секретари конференции –
к. б. н. **А. В. Самодова,**
к. б. н. **В. П. Патракеева**

Раскрыт секрет темного шоколада

В нем содержится противовоспалительный компонент

Ученые под руководством Джона Финли утверждают, что раскрыли секрет темного шоколада. Оказывается, попадая в желудочно-кишечный тракт, шоколад становится добычей особых бактерий. Эти бактерии способны превратить компоненты шоколада в противовоспалительные соединения, полезные для сердца, пишет The Times of India.

www.vokrugsveta.ru

Специалисты протестировали три порошка какао на моделях пищеварительной системы. Не секрет, что шоколад содержит в себе несколько полифенолов (антиоксидантов) – среди них катехин, эпикатехин – и немного пищевой клетчатки. Оба этих соединения плохо перевариваются и абсорбируются. Но, когда они доходят до толстой кишки, начинается процесс ферментации. И полифенолы превращаются в маленькие молекулы, которые проще усвоить. Эти молекулы обладают противовоспалительными свойствами.

Если же смешать клетчатку из какао с пребиотиками, то можно укрепить здоровье человека и упростить задачу выделения противовоспалительных соединений.

Известно, что введение пребиотиков увеличивает количество полезных бактерий в кишечнике, подавляя вредные бактерии.

Найти выход из ядовитого рабства

Курительные смеси постепенно убивают наших детей

Фото www.rg.ru

На заметку

Сделайте первый шаг, помогите своим детям!

Детское наркологическое отделение Архангельского психоневрологического диспансера.
Индивидуальное и групповое консультирование детей, подростков и родителей по вопросам профилактики зависимости от алкоголя и наркотических веществ

г. Архангельск,
пр. Московский, 4, корп. 1.
Тел. 61-59-09 с 9.00 до 16.00.
«Школа любящих родителей» –
тел. 8-902-286-11-56.

О том, как помочь ребенку избавиться от пагубной зависимости, мы беседуем с главным внештатным детским психиатром-наркологом министерства здравоохранения Архангельской области Анной Еремеевой.

– Анна Александровна, что такое курительные смеси? Кто их употребляет чаще всего?

– Есть два особо опасных вида курительных смесей: первый – это смесь экзотических трав, которые обладают психоактивным действием, они включены в список наркотических веществ. Второй – обыкновенные растения, обработанные синтетическими каннабиоидами. Так безобидная ромашка из аптеки превращается в курительную гадость. Основные потребители – подростки 13–16 лет. Часто они работают на наркодилеров, не понимая, чем, собственно, занимаются.

– Чем опасен этот вид наркотиков?

– Влияние их катастрофично: зависимость наступает мгновенно, порой через несколько употреблений. Ядовитая смесь действует, во-первых, на физическом уровне: наблюдаются тошнота, рвота, угнетение деятельности сердца, сознания, вплоть до комы. Когда речь идет о детях, самая минимальная дозировка может стать смертельной. Сегодня в отделении реанимации областной детской больницы есть такие маленькие пациенты, которые попали туда в бессознательном состоянии. Но что самое страшное – ребенок может стать инвалидом по психическому заболеванию. Происходит угнетение памяти, внимания, распадается личность. В состоянии наркотического дурмана подростки совершают опасные поступки: выходят из окон 9-х этажей, могут раздеться догола и ходить по улице в 40-градусный мороз.

Цифры в тему

Если в 2012 году за консультацией к специалистам по поводу употребления курительных смесей обратилось 2–3 человека, то в 2013-м – порядка 80. Тенденция к росту сохраняется и сейчас: за первое полугодие 2014-го на прием к наркологам пришли 30 человек. Эти цифры – верхушка айсберга, тех, кто попал в страшную зависимость, гораздо больше.

– Анна Александровна, как узнать, курит подросток эту смесь или нет?

– Мы часто слышим на приеме такую фразу: «Ребенок стал какой-то другой!» Например, не закрывался в комнате – стал это делать, разговаривал с мамой – теперь больше молчит, были одни знакомые – стали другие, причем он не знакомит родителей со своими новыми «друзьями». Раньше он сидел «ВКонтакте» в одних группах, сейчас – в других, или вообще закрыл маме доступ в свой аккаунт. Если вы стали находить дома странные предметы: неприятно пахнущие бутылочки, трубочки, пипетки, подожженные крышки, фольгу, – это тоже серьезный повод насторожиться.

– А по самочувствию можно догадаться, что сын или дочь употребляют курительную смесь?

– Такие дети часто жалуются на головокружения, у них частые ОРЗ (от дыма воспаляется носоглотка), невнятная речь, возбужденное состояние, глаза помутненные, покрасневшие, зрачки чаще расширены, а иногда сужены. Помните, что зависимый от наркотиков человек без очередной дозы испытывает сильнейшую депрессию, тоску, огромный дискомфорт, отсутствие желания что-либо делать, общаться. Это тоже признак неблагополучия.

– Как вести себя родителям, узнавшим о том, что их ребенок увлекся курительными смесями?

– Сначала родители отрицают проблему: «Этого не может быть! Только не с моим ребенком!». Потом они чувствуют злость, агрессию на себя, учителей, врачей. Через некоторое время у них возникает чувство вины, депрессия. И только потом – принятие ситуации и выход на действие. Будьте рядом с детьми, создайте такие отношения в семье, чтобы ребенок не побоялся рассказать вам о новых друзьях, появившихся в его жизни, новых «увлечениях». Если вовремя заметить – можно предотвратить, если пустить на самотек – ничего не стоит потерять сына или дочь. Главное – не читать лекции, нотации в стиле: «Стыдись – ты наркоман!». Ребенок может отдалиться и станет курить более скрытно и изощренно, чтобы не видели.

– Анна Александровна, как вы работаете с такими подростками, есть ли особые секреты?

– Это не секрет, а главный принцип – доверие и понимание. Нужно понять: почему ребенок хочет изменить свою психику? Что с ним? Обычно уход в наркотики – это не просто любопытство, желание «все попробовать в этой жизни». Часто всплывают глубинные мотивы: проблемы с коммуникацией, во взаимоотношениях с людьми. Либо он находится в ситуации, когда девочка его бросила и ему легче так пережить свою личную драму. В семье конфликты могут быть. Это может быть попытка обратить на себя внимание. Нужно понимать, что для ребенка самое главное – потребность в любви, уважении. Если этого нет в семье, то недостающее можно найти у друзей, в компании, причем иногда не самой лучшей.

– Что делать, если самим справиться с наркотической зависимостью не удается?

– Конечно, нужно обратиться к врачу. Специалисты нашего психоневрологического диспансера объяснят, как правильно общаться с ребенком, каким тоном, какие слова говорить. Помощь оказывается комплексно: врачи работают и с ребенком, и с его окружением. Родителей тоже нужно учить жить в новой для них ситуации, справляться с ней. Замечу, что срок выздоровления зависит от срока и объемов употребления наркотических веществ, от типа личности, от характера ребенка и может составлять от одного месяца до нескольких лет.

Беседовала **Надежда Пономарева**

Ласковые убийцы

живут в печени

Вирусные гепатиты – это целая группа заболеваний, вызываемых вирусами, которые размножаются и живут в клетках печени. «Ласковые убийцы» – называют их врачи, потому что огромное количество людей переносит гепатиты бессимптомно и узнает о болезни тогда, когда хроническое течение гепатита приводит к циррозу или раку печени.

Желтуха не обязательна

О самых распространенных формах гепатита нам расскажет главный внештатный инфекционист минздрава Архангельской области Владимир Агафонов.

Вопрос, сколько всего вирусных гепатитов, не однозначен. Вирусов, обладающих тропностью (привязанностью) исключительно к печеночным клеткам, на самом деле много. Все они в настоящее время не изучены. Кроме того, в микромире происходят постоянные изменения, возникают новые вирусы и болезни.

Хорошо изученных инфекционных вирусных гепатитов пять. Мы по традиции обозначаем их латинскими буквами – A, B, C, D, E. По особенностям путей передачи они делятся на две группы: энтеральные (кишечные) – это гепатиты A и E и параэнтеральные (некишечные) – гепатиты B, C, D.

Все вирусы гепатитов разные по природе. Переболев одним, человек будет иметь иммунитет только к этому вирусу и может заболеть еще четырьмя типами гепатитов. Вирусы устойчивы во внешней среде, хорошо переносят низкие и высокие температуры. Особенно устойчив вирус гепатита B, он переносит нагревание фактически до 100 градусов. Все пять гепатитов могут протекать с желтухой и без нее.

То, что в народе называют «желтухой», – окрашивание кожи и белков глаз в желтый цвет из-за повышения уровня билирубина в крови, – один из симптомов течения острого гепатита.

Основные признаки острого гепатита: слабость, тяжесть в правом подреберье, изменение цвета стула на серовато-белый, цвета мочи – вместо соломенно-желтой она становится красновато-коричневой. Кроме того, могут быть тошнота, рвота, расстройство стула, снижение аппетита, кожный зуд, светобоязнь, головокружение.

Все гепатиты сопровождаются поражением печени, разрушением печеночных клеток и поэтому похожи по симптоматике. Диагностика острого гепатита проводится на основании осмотра и жалоб больного, данных УЗИ, анализов крови и мочи, биохимических анализов крови. Острый вирусный гепатит подтверждается изменением состава крови и высокой активностью аланинаминотрансферазы (АЛТ), количество которой может превышать норму в 100 раз.

Гепатит А почти ушел

Долгие годы Архангельская область относилась к территориям с высокой заболеваемостью гепатитом А. И сейчас у нас почти все взрослые люди живут с иммунитетом к гепатиту А, который они приобрели в детстве, хотя на самом деле им кажется, что они никаким гепатитом не болели. Иммунитет появился после легких форм болезни, при которых большинство людей переносит заболевание даже не замечая его.

Да, были вялость, температура, недомогание несколько дней, поел – рвота, и все прошло. Человек может даже не знать, что он переболел гепатитом. Следует отметить, что гепатиты A, E хронического течения не дают, тяжелые формы и смертельные исходы бывают крайне редко. Все заканчивается выздоровлением, поэтому они не дают и цирроза печени.

Сейчас у нас гепатита А стало мало, и современные дети растут без иммунитета к этому гепатиту. Это связано с уменьшением количества кишечных инфекций, улучшением качества водопроводной воды. Хотя оно и далеко от необходимого, но стало лучше. Нет фляг с разливным молоком, развесной сметаной, население привыкло к гигиене. Гепатит А можно назвать «болезнью немытых рук», так как он передается при бытовых контактах. Болезнь почти ушла, мы регистрируем около 20 больных гепатитом А в год.

Гепатит Е встречается в России очень редко, это болезнь теплых и тропических стран, таких как Афганистан, Пакистан и так далее. Им часто болели военнослужащие во время войны в Афганистане.

Самые коварные – B, C, D

Больше всего у нас гепатита С. Это связано с особенностью путей передачи вируса. На первом месте стоит передача при внутривенном введении наркотиков. Встречается половой путь передачи, а также, если мать инфицирована, вирус передается ребенку. Имеет место и кровоконтактно-бытовой путь – через некоторые предметы общего пользования (бритвы, зубные щетки, маникюрные принадлежности, полотенца, снаряды в тренажерных залах, столовые приборы и т. д).

Раньше гепатит С передавался при медицинских манипуляциях, но сейчас, при современных научных знаниях и одноразовом инструментарии, это почти исключено. Конечно, больных гепатитом С активно прибавляет наркомания.

Что касается гепатита В, то против него существует хорошая прививка. В соответствии с национальным календарем профилактических прививок с 2000 года все новорожденные получают прививку от гепатита В в роддоме в первые 24 часа.

По национальному проекту «Здоровье» все россияне в возрасте до 55 лет должны пройти вакцинацию против вирусного гепатита В. Тем людям, которые не прошли еще вакцинацию, необходимо обратиться в поликлинику. Сейчас заболеваемость гепатитом В снизилась, почти не стало острых форм.

Но, по статистике, 10 процентов заразившихся гепатитом В становятся хроническими больными, их насчитывается в России, по предположительным подсчетам, более 5 миллионов человек. Эти люди нуждаются в лечении. Проявляться болезнь начинает в финальной стадии – цирроза или рака печени. Установить диагноз можно, только пройдя лабораторное обследование.

Поэтому очень важно, чтобы каждый человек проявил инициативу и обследовался на гепатиты В и С.

Лечение гепатита С – это длительный прием таблеток и уколы курсами: 12, 24, 48 недель – от 3 месяцев до года–полутора лет, в зависимости от стадии болезни и других факторов заболевания. И обязательный лабораторный контроль. Гепатит С в большинстве случаев может быть вылечен.

Лечение гепатита В – это длительный многолетний прием таблеток. От этого гепатита вылечиться так, чтобы перестать принимать лекарства, сложнее. Инфицированный больной должен обязательно наблюдаться в поликлинике по месту жительства. По статистике, каждый год в Архангельской области выявляется около тысячи человек с вирусными гепатитами В и С.

Диетические рекомендации

При любом гепатите печень испытывает двойную нагрузку – повреждающие факторы мешают ей работать в нормальном режиме. Воспаление тканей печени ухудшает их кровоснабжение и выведение синтезируемой желчи. При этом вирусы нещадно внедряются в ее клетки, разрушая их изнутри. От питания во многом зависит динамика заболевания и общее состояние пациента. Поэтому важно соблюдать определенные правила питания:

1. Категорически исключить алкоголь **В ЛЮБЫХ КОЛИЧЕСТВАХ!**

2. Снизить количество потребляемых жирных продуктов. После кишечника дальнейшая обработка жиров происходит в печени, при ее болезни этот процесс осложняется. Нельзя употреблять животные жиры, маргарин, следует ограничить сливочное масло.

3. Необходимо обогатить рацион свежими фруктами (цитрусовые, клубника, киви, лимон) и овощами (морковь, болгарский перец, огурцы, помидоры), зеленью и орехами.

4. Ешьте свежий творог, кефир, простоквашу, исключите сливки, сметану, сыры, йогурты.

5. Желательно исключить соленья, квашеную капусту, бобовые, щавель, чеснок, лук, петрушку, острые приправы, копчености, майонез.

6. Употребляйте мед, варенье, мармелад, откажитесь от шоколада, тортов и мороженого.

Подготовила **Елена Антропова**

Японские ученые создали наноловушки

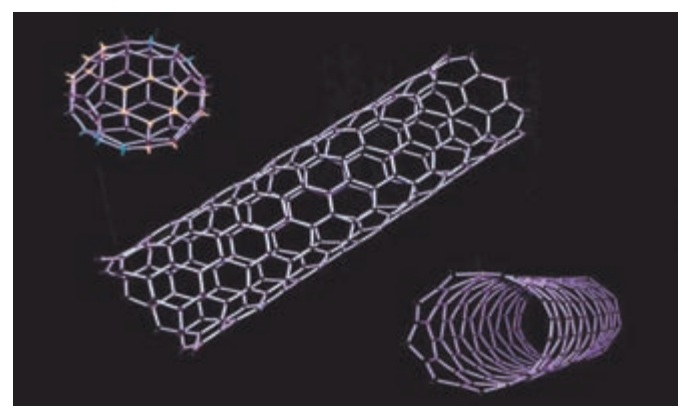
для вирусов гепатита В

Ученые из Японии создали нанотрубки, которые способны захватывать вирусы гепатита В. Они использовали не углерод, который наиболее часто применяется для создания нанотрубок, а белок плазмы крови (альбумин) и полимер на основе диметилформамида.

Изнутри нанотрубки были покрыты слоем антител к поверхностному антигену вирусов гепатита В (HBsAg). В результате исследователям удалось получить трубки диаметром около 400 нанометров, толщина стенок которых составила около 60 нанометров.

Вирус гепатита В является одним из наиболее мелких вирусов, имеющих липидную оболочку. Его диаметр составляет 42 нанометра. Ученые поместили нанотрубки в раствор, содержащий вирусы гепатита, а также неинфекционные частицы. По результатам эксперимента более 99 процентов вирусов оказались внутри нанотрубок.

Источник: medportal.ru



Молодая девушка танцевала в клубе с подругами, много смеялась... Создавалось впечатление, что счастливее человека и представить сложно. «Устала немного – присяду. Ну почему же так тяжело, ноги как каменные... Что со мной? Нет, показалось, все нормально».

Рассеянный склероз

Болезнь с тысячей лиц

Совсем не весело

Однако усталость все чаще навязчиво и липко дает о себе знать. Как-то не очень получаются движения в танце, двоится в глазах, да и походка стала какой-то неуверенной...

Невролог, пряча глаза, объясняет, что это – «рассеянный склероз», что пока данное заболевание вылечить никому не удавалось, что ученые работают над этим, ведутся исследования. А человек не может понять, почему вчера он мог танцевать, а сегодня с трудом спускает ноги с кровати. Окружающие, ничего не зная о рассеянном склерозе, задают вопросы, жалеют, предлагают помощь или просто обходят стороной.

Что первое приходит в голову, когда слышишь: «рассеянный склероз»? Как правило, представляется человек с улицы Бассейной со сковородой на голове, совершающий странные поступки. Однако все совсем не весело.

Рассеянный склероз – тяжелое заболевание нервной системы. Это аутоиммунное (вызываемое неполадками в работе иммунной системы) воспалительное заболевание. При этом идет очаговое (отсюда название «рассеянный») разрушение оболочки нервных волокон – миелина. Страдает как центральная нервная система (в том числе и головной мозг), так и периферические нервы.

Со временем в местах повреждения образуются рубцы, происходит склерозирование, приводящее к нарушению передачи нервных импульсов. Ноги или руки не слышат команды от мозга о том, что нужно сделать, и просто перестают работать. Человек хочет идти, но не может передвигать ногами, хочет взять что-то, а руки не слушаются.

Диагностировать непросто

Обычно первые симптомы заболевания дают о себе знать внезапно. Это могут быть: снижение памяти, умственной работоспособности, восприятия, речи, нарушение выполнения целенаправленных действий, головокружение, двоение в глазах, чувствительные нарушения, нарушение сна, усталость.

Часто рассеянный склероз (РС) начинается с так называемого ретробульбарного неврита. Появляются боли в глазнице и при движении глазного яблока, наблюдается быстрое падение зрения, сужение поля зрения, снижение центрального зрения. Если вы стали замечать за собой хоть что-то из перечисленного – не теряйте времени, обращайтесь к врачу!

Диагностировать РС, особенно на ранних стадиях, очень непросто. На сегодня не существует специфического теста, который позволял бы абсолютно точно подтвердить диагноз рассеянного склероза. Существует система общепринятых критериев диагностики этого заболевания, но она несовершенна.

При клиническом обследовании человеку с подозрениями на рассеянный склероз необходим тщательный неврологический осмотр, с тем чтобы не пропустить такие малозаметные признаки заболевания, как небольшое снижение вибрационной чувствительности, незначительное нарушение цветовосприятия, негрубый нистагм (непроизвольные быстрые ритмические движения глазных яблок).

Может быть, это маска?

До 10% пациентов с установленным диагнозом РС на самом деле имеют какое-то другое заболевание со схожими симптомами. Заболеваниями, «маскирующимися» под рассеянный склероз, могут быть воспаление кровеносных сосудов, множественный инсульт, гиповитаминозы, системная красная волчанка или инфекционное заболевание мозга. Иногда временные нарушения какой-либо функции, возникающие по причине стресса, также ошибочно принимают за симптомы рассеянного склероза.

Из инструментальных методов диагностики рассеянного склероза в настоящее время широко применяют магнитно-резонансную томографию (МРТ), которая покажет наличие очагов демиелинизации, так называемых склеротических бляшек. Демиелинизация – это разрушение миелина, оболочки нервного волокна. Процесс можно сравнить с повреждением изоляции на электрическом проводе. Импульс из мозга проходит не туда, куда человек его направляет, а «искрит», как оголенная проводка, и не доходит до адресата.

Каковы общепринятые критерии диагностики рассеянного склероза?

- Возраст начала заболевания в среднем от 18 до 40 лет.
- Наличие симптомов, свидетельствующих о заболевании головного или спинного мозга.
- МРТ-признаки двух или более очагов демиелинизации.
- Объективные признаки заболевания головного или спинного мозга, выявляемые при врачебном осмотре.
- Два или более эпизодов обострений длительностью не менее 24 часов с интервалом по крайней мере в один месяц.
- Отсутствие альтернативного объяснения имеющихся симптомов.

Течение непредсказуемо

Процесс диагностики рассеянного склероза может быть длительным. Окончательный диагноз может вызвать у человека целый спектр эмоций: от протеста и страха до оптимизма и надежды. Некоторым людям диагноз, установленный после многих месяцев или даже лет неопределенности на фоне испытываемых симптомов, приносит облегчение; для других становится потрясением.

Но даже если диагноз установлен, неопределенность на этом не заканчивается. Течение рассеянного склероза непредсказуемо: неизвестно, как именно болезнь скажется на здоровье с течением времени, и это, вероятно, самое трудное в жизни с рассеянным склерозом. Необходимо понимать, что влияние этой болезни на разных людей очень индивидуально, поэтому опыт других людей с рассеянным склерозом вовсе не означает, что человеку придется пережить то же самое. Рассеянный склероз – это «болезнь с тысячей лиц».

Хочешь исцелиться – изменись

Рассеянный склероз считается психопатическим заболеванием – это разум делает тело больным, физический недуг вызван разладом работы разума. Не зря говорят, что все болезни от нервов. Самочувствие часто напрямую зависит от настроения: когда настроение хорошее, дело спорится, в противном случае все валится из рук.

Отрицательные эмоции: гнев, страх, ненависть, негативные мысли, осуждение, сплетни, недовольство собой – все это нарушает гармонию души, тела и сознания. Все это, по мнению ученых, изначальная причина, провоцирующая появление этого грозного заболевания.

По словам ученых, сейчас большинство заболеваний носит психогенный характер. К таким относят и рассеянный склероз, так как зачастую причиной его возникновения становится ошибочное понимание человеком своего места в жизни.

Не случайно говорят: хочешь исцелиться – нужно измениться, пересмотреть взгляды на жизнь, на себя, окружающих. Луиза Хей, известный автор книг по поп-психологии, рекомендует людям, страдающим рассеянным склерозом, вот такой жизненный принцип: «Останавливаясь только на приятных и радостных мыслях, я создаю светлый и радостный мир. Я наслаждаюсь свободой и безопасностью».

Подготовила **Ирина Цыганова**

Наша победа

Архангельский центр медицинской профилактики вернулся из Москвы с дипломом

18–20 июня в Москве состоялся VIII Всероссийский форум «Здоровье нации – основа процветания России», на котором обсуждались ключевые вопросы сохранения и укрепления здоровья населения России, насущные проблемы в области здравоохранения, экологии и демографии.

В программе форума был ряд социально значимых тем: охрана труда, материнства и детства, развитие физкультуры и массового спорта, демографическая политика и экологическая безопасность. Врачи, педагоги, общественные деятели, специалисты профилактики со всех регионов России приехали в столицу, чтобы поделиться своим опытом и знаниями, получить заряд энергии на уникальной площадке форума.

В рамках мероприятия проходила Всероссийская выставка федеральных и региональных социальных проектов в сфере формирования здорового образа жизни и охраны здоровья, стендовых докладов о деятельности и достижениях в сфере профилактики и ЗОЖ.

Архангельский центр медицинской профилактики в рамках конкурсной программы выставки представил стендовый доклад о деятельности центра, его мероприятиях и акциях на территории Архангельской области. Организовал работу «Городка здоровья» для участников форума.

Участвовали в работе форума и специалисты Северодвинского социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних «Солнышко» вместе с жирафом Гошей – символом территории, свободной от табачного дыма.

По итогам участия в работе форума Архангельскому центру медицинской профилактики вручили диплом победителя конкурсной программы.

Подготовила **Елена Антропова**

Фото ru.all.biz

Ягодное лукошко

вместо аптечки

Ягоды, растущие на Севере, – ценнейший продукт питания. В их составе удачно сочетаются сахара, органические кислоты, пектины, минеральные соли и витамины. Замечено, что северные лесные ягоды гораздо богаче полезными веществами, чем их сородичи из южных областей. Все без исключения дикорастущие ягоды благотворно влияют на организм человека. Они улучшают деятельность внутренних систем, стимулируют обмен веществ.

Наше спасение

В лесах Архангельской области растет до 20 видов съедобных ягод. Из них наиболее ценны по своим качествам и популярны брусника, клюква, морошка, черника, малина, черная, красная смородина и шиповник.

Ягоды – это настоящее спасение для северян, желающих запастись витаминами на долгую зиму. Брусника содержат витамины С и Р, яблочную и лимонную кислоты, которые придают ей приятный вкус и освежающее действие, а бензойная кислота обладает бактерицидными свойствами, благодаря которым брусника хорошо хранится в свежем виде вплоть до нового урожая.

Важно, чтобы ягоды при этом были полностью покрыты собственным соком или сахарным сиропом. В народной медицине бруснику используют при гастритах с пониженной кислотностью, поносах, подагре и ревматизме, она считается средством против мочекаменной и желчнокаменной болезней, повышенного кровяного давления.

Брусничный морс – одно из лучших освежающих средств при простуде. Настой из листьев обладает антисептическим, вяжущим и мочегонным свойствами. Препараты из брусничника снижают содержание сахара в крови, рекомендуются при нетяжелых формах сахарного диабета. Листья заготовляют весной до цветения или осенью, сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Царица северных болот

Так называют клюкву. Она ценится за обилие минеральных солей, органических кислот и витаминов. Благодаря бензойной и лимонной кислотам ягода также хорошо хранится в течение всего года. Поместите ее в сухую деревянную тару и держите в прохладном месте или залейте холодной кипяченой водой, периодически меняя ее. Неплохо сохраняется клюква, протертая с сахаром.

Ягода, собранная незрелой, быстро портится и не имеет ценности. Лучше дождаться начала сентября – и вперед в леса за рубиновой драгоценностью. Кстати, самой вкусной считается подснежная клюква, которую собирают весной, от морозов она становится менее кислой, но полностью теряет витамин С.

Клюква помогает при малокровии, гипертонии, простудных заболеваниях, ангине и ревматизме. Морс – хорошее жаропонижающее средство.

Болотный янтарь

Мягкая, сочная, с приятным медовым вкусом – пожалуй, это самая любимая ягода северян. Ее собирают дозревающей или спелой, но не перезревшей. Ягоды долгое время хранятся в прохладном месте в собственном соку или засыпанные сахаром. Морошка обладает особым свойством утолять жажду. Для этого достаточно съесть всего несколько ягод.

Она источник витамина С, хорошее потогонное и мочегонное средство. В народной медицине ее применяют при болезнях мочевого пузыря, как лекарство от кашля и при болях в сердце. При кашле, простуде пьют также отвар из чашелистиков.

Чернику лучше морозить или сушить

Черника считается одной из полезнейших лесных ягод. Она содержит яблочную, виннокаменную, хинную кислоты, дубильные вещества, минеральные соли. Благодаря вяжущему и антисептическому действию поглощает вредные и ядовитые продукты в кишечнике. Не случайно еще Диоскорид, врач, ботаник I века н. э., рекомендовал ее при дизентерии.

Отвар из черники полезен при ангине, при воспалении десен, слизистой рта, зева и гортани, а густо сваренные ягоды в компрессах и примочках помогают при лечении ожогов, мокнущей экземы, чешуйчатого лишая и других болезней кожи.

Эта ягода – наш верный помощник в сохранении зрения. Архангельская долгожительница Ксения Гемп рассказывала, что практически до ста лет хорошо видела, потому что каждое лето ела чернику.

К сожалению, в свежем виде черника не хранится долго. Для максимальной сохранности всех полезных веществ ягоду лучше замораживать или сушить. Для этого чернику в течение дня проветривают на воздухе, а затем сушат в печах, духовых шкафах при температуре 60 – 70 градусов. Правильно высушенные ягоды сохраняются до двух лет.

Живая аксорбинка

Черная смородина – один из рекордсменов по содержанию аскорбиновой кислоты. Достаточно съесть 15–20 граммов свежих ягод, чтобы удовлетворить суточную потребность в витамине С. В плодах содержатся витамины Р, В и каротин.

Свежий ягодный сок принимают при язве желудка, гастритах с пониженной кислотностью. При болезнях горла, сухом кашле хорошо помогает черносмородиновый сок с медом. В народной медицине свежие и сушеные ягоды используются при подагре, ревматизме, атеросклерозе, гипертонии и как мочегонное средство. Свежие ягоды черной смородины быстро портятся, но смешанные с сахарным песком могут храниться довольно долго, что очень ценно, потому что при варке ягод снижается содержание витамина С.

Чай из листьев смородины – средство от коклюша и спазматического кашля у взрослых. Водный настой листьев хорош при водянке, камнях в почках и мочевом пузыре. Листья смородины срывают после сбора плодов и сушат на открытом воздухе.

Смородина укрепит сосуды

Чем дальше на Север, тем больше в наших лесах красной смородины и меньше черной. Сорванные недозревшие ягоды очень быстро доходят в домашних условиях. Витаминов в красной смородине меньше, чем в черной, но тоже очень много. Суточную потребность в витамине С обеспечивают 150 граммов ягод. Красная смородина употребляется в свежем виде, на зиму ее можно заморозить. Она употребляется как лечебное средство при малокровии, заболевании почек, мочевого пузыря, для укрепления кровеносных сосудов.

Лучшее лекарство от простуды

Малина – одно из излюбленных детских лакомств. А сколько в ней пользы! Всего пара горстей в день – и за летний сезон вы обогатите свой организм ценнейшими веществами. Малина содержит много сахаров, лимонную, яблочную, салициловую кислоты, витамины С, А, B_1, РР, дубильные вещества.

Сушеная малина – старинное русское средство от простуды, сопровождающейся повышенной температурой. Для приема достаточно двух столовых ложек сушеной малины или варенья на стакан кипятка. В народной медицине применяется при малокровии, для улучшения аппетита, как закрепляющее средство.

Ягоды употребляют в пищу свежими или немедленно перерабатывают. Сушат малину, предварительно подвялив на солнце, на чистой подстилке или в слегка охлажденных печах, духовках. Сухие ягоды не теряют своих целебных свойств в течение двух лет.

Витаминный чемпион

Шиповник – чемпион Севера по содержанию витамина С. Аскорбиновой кислоты в нем в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз – чем в лимоне. Двух-трех свежих ягод достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность в аскорбиновой кислоте. Шиповник превосходит практически все ягоды и по содержанию других витаминов. В нем много каротина, витаминов B_1, B_2, Р, К, Е, солей железа, кальция и фосфора.

Это лучшее средство от многих недугов. Еще в XIV веке он применялся для лечения болезней сердца, глаз и желудка. Плоды обладают антисептическим, желчегонным, противосклеротическим, кровоостанавливающим и общетонизирующим действием. Их применяют при заболеваниях печени и желчных путей, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонии, атеросклерозе, нарушении обмена веществ, при сахарном диабете. Его нельзя принимать при тромбофлебите.

Замечено, что в высушенных плодах сохраняется довольно много витаминов. Этим шиповник выгодно отличается от черной смородины. Сушат на сетках, сплетенных из прутьев, при температуре 50–80 градусов. Сушеные плоды хранятся в плотно закрытой посуде в течение двух лет.

Говорят, тот, у кого круглый год на столе ягоды, реже обращается к врачам. Самое время проверить это на практике. Лесной ароматный урожай как раз поспел!

Подготовила **Надежда Лебедева**

Чего и сколько пить?

Непростой выбор современного человека

Без воды человек не проживет и недели. Вода – незаменимая составная часть организма. Она участвует во всех обменных процессах, с ее помощью доставляются все питательные вещества к органам и тканям и выводятся продукты обмена. Вода необходима для терморегуляции и постоянства внутренней среды организма. Человек должен выпивать от 1,5 до 2,5 л воды в день. Эта цифра зависит от возраста, климата, температуры тела и состояния здоровья.

Осторожней с минералкой!

Чистой воды в природе практически нет. Она содержит примеси, минеральные вещества, в том числе и вредные, которые могут накапливаться в течение какого-то времени, убивая нас. До 80% заболеваний связывают с некачественной водой. Поэтому существуют различные методы очистки и обеззараживания воды.

Водопроводную воду необходимо фильтровать и отстаивать. Фильтр задерживает механические частицы различных загрязнителей. При отстаивании из воды улетучивается хлор, оседают вредные частицы; при кипячении – погибают бактерии, выпадают соли в виде накипи. Если есть возможность, покупайте артезианскую воду: она добывается из глубоких слоев горных пород и в ней значительно меньше внешних загрязнителей.

В минеральных водах обнаружено до 50 химических элементов. В зависимости от количества тех или других веществ, от их сочетания вода может оказывать разное лечебное действие. Например, сульфатные воды активизируют процессы желчеотделения, препятствуя образованию камней, повышают активность обменных процессов в организме.

Воды с высоким содержанием органических веществ оказывают мочегонное, желчегонное действие, стимулируют секрецию желудка.

Поэтому при употреблении минеральных вод необходимо знать их состав, какой эффект от приема должен быть и подходит или нет данная вода для вас. Употребление лечебной минеральной воды рекомендуется только после консультации с лечащим врачом.

Вредные газировки

Прежде чем выпить очередной стакан газировки или сока, подумайте, чего больше принесет этот напиток – вреда или пользы. Лимонады и другие газированные напитки не приносят нашему организму ничего, кроме вреда. В составе газировок газ, сахар и кислоты.

Сахар способствует увеличению веса, развитию сахарного диабета и т. д. К примеру, одна банка (330 г) газировки в день дает увеличение массы на 0,5 кг в месяц. Высокая кислотность напитка из-за содержания фосфорной кислоты способствует разрушению зубов, образованию камней в почках.

Сахарозаменители менее калорийны, но тем не менее могут быть еще более вредны для организма. Так, например, сахарозаменитель цикломат (Е952) является канцерогеном и провоцирует развитие рака.

Что такое сок

Соки являются источником углеводов, минералов, витаминов, биологически активных веществ, антиоксидантов.

Но большинство соков, продающихся в магазинах, не свежевыжатые, а восстановленные. То есть они делаются из концентрата, разбавленного водой. А создание концентрата, как известно, происходит под действием высоких температур. Стоит ли говорить, что при этом некоторые витамины улетучиваются, а углеводы и аминокислоты меняют свою структуру?

Длительность хранения сока обеспечивается наличием консервантов, высокой концентрацией сахара, добавками для улучшения вкуса. Наиболее качественные соки для детского питания, в которых консервант – лимонная кислота.

Нужно также отличать соки от нектаров и сокосодержащих напитков. В нектарах сока не более 50%, остальное – вода с сахаром. А в сокосодержащих напитках сока меньше всего, но по ГОСТу его там должно быть не менее 10%.

Доза кофе имеет значение

Основное действующее вещество напитка – алкалоид кофеин. Кофеин усиливает процессы возбуждения в коре головного мозга, повышает умственную и физическую работоспособность, снижает усталость и сонливость, обладает антиоксидантным действием. Но в больших дозах кофеин может привести к истощению нервных клеток. Кофе не показан при гипертонической болезни, но оказывает положительный эффект при гипотонии. При частом употреблении вызывает привыкание.

Растворимый кофе содержит добавки: красители, ароматизаторы, консерванты, обладающие раздражающим действием на слизистую желудка и способствующие развитию или обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Как часто можно пить кофе? Это зависит от индивидуальной переносимости, но побочные эффекты свидетельствуют о том, что не стоит им злоупотреблять. Специалисты не рекомендуют кофе детям младшего возраста, при наличии повышенной возбудимости, гипертонии, нарушениях сна.

Следует помнить, что при приготовлении кофе с обжаркой зерен выделяются смолы бензопирена, обладающие токсическим действием. Поэтому длительно обжаривать кофейные зерна перед их употреблением нельзя.

Тайны чая

В чае, как и в кофе, содержится кофеин, но в меньших количествах, и танин. Чай – тонизирующий напиток, обладает антиоксидантными, антисептическими свойствами.

Зеленый чай получается при минимальной обработке чайного листа и поэтому сохраняет большую часть полезных веществ. Он улучшает здоровье и способствует долголетию, обладает антирадиационными и противораковыми свойствами. Наиболее редкий – белый чай, польза которого достигается естественной ферментацией листьев и специальными условиями сбора.

Употреблять лучше всего свежезаваренный чай. Возможны сочетания с медом, лимоном, молоком. Эти напитки успокаивают, освежают, укрепляют. Ограничения при их приеме минимальны.

Существуют еще и травяные чаи, они многообразны по составу, не содержат кофеина. В зависимости от состава обладают различным действием на организм: согревающим, витаминным, укрепляющим, тонизирующим и др. Главным условием таких чаев является правильный сбор трав.

Сейчас широко популярны чаи для похудения. Но у таких травяных чаев свои подводные камни. В большинстве случаев этот вид чая обладает мочегонным эффектом. С большой потерей жидкости происходит повышенное выведение микроэлементов, особенно калия, что отрицательно отражается на самочувствии, поэтому заменять обычный чай чаем для похудения нельзя.

Какао – богатый напиток

Какао делают из размельченных какао-бобов. Какао-бобы почти на 50% состоят из жиров (какао-масло), на 12–15% – из белков и на 6–10% из углеводов. В состав какао-масла входят такие важные жиры, как олеопальмитостеарин и олиодистеарин. Какао богато кальцием и фосфором, содержит цинк, железо, фолиевую кислоту, натуральный пигмент меланин, пурины, кофеин. Доказано, что какао содержит большое количество антиоксидантов, около 3,5% от своего веса.

Но при всей пользе какао нужно помнить, что это напиток с высокой калорийностью. 100 г порошка содержит 400 ккал. Употреблять какао лучше утром в качестве тонизирующего напитка. Не рекомендуется детям до 3-х лет, больным с нарушением обменных процессов, атеросклерозом, сахарным диабетом, ожирением, при повышенной возбудимости.

Первое, второе и – компот

О пользе компотов, морсов, отваров известно давно. В зависимости от того, из какой ягоды или фрукта будет готовиться напиток, такими полезными свойствами он и будет обладать. Так, клюква, брусника богаты витамином С, и потому морс из этих ягод так часто готовят детишкам мамы во время простуды.

Но чтобы в напиток из ягоды или фрукта полезные вещества перешли, а не улетучились из него, важно научиться правильно их готовить. Лучше отжатый сок с мякотью ягод вводить прямо в кипящую воду. Так меньше теряются витамины, особенно витамин С.

Отвары и компоты нельзя долго кипятить, чтобы не ушли полезные для организма вещества. Компот из сухофруктов лучше готовить так: тщательно промыть ягоды, залить их водой, довести до кипения и затем дать настояться несколько часов. Еще более полезным будет такой напиток: кипятим воду, даем ей остыть пару минут, кладем промытые сухофрукты в термос и заливаем их чуть остывшей водой. Оставляем настояться на ночь, а с утра уже можно пить ароматный напиток.

Важно помнить, что многие ягоды и фрукты уже содержат в своем составе сахарозу и фруктозу, поэтому нужно быть умеренными в добавлении сахара.

Людмила Щукина,
врач-диетолог
Архангельской областной
клинической больницы

www.liveinternet.ru

Марина Диева: За меня решила судьба

Одним из трех победителей областного конкурса «Признание» по итогам 2013 года стала Марина Диева, врач-невролог Архангельской клинической поликлиники № 2. Что нужно, чтобы стать «признанным»? Ответ в особом подходе Марины Николаевны к пациентам.

Победить в конкурсе «Признание» – особая награда для врача. Это значит, что твой талант, профессионализм и милосердие признаны не только руководством, коллегами, но и пациентами.

Медицина – единственное, что я знала

Несмотря на то что время на прием всегда ограничено, в среднем 10 минут, она успевает пообщаться с пациентом не только как «врач – больной».

– Люди приходят как с жалобами на боли, плохое самочувствие, так и с психологическими проблемами. У кого-то сложности на работе, у кого-то с детьми, внуками. И мне интересна их жизнь. Где-то даже получается дать совет. И всех пациентов своих я знаю не только с точки зрения болезни, но и как людей. И это, несомненно, помогает в работе, в установлении контакта, убеждении, и в итоге – в их выздоровлении, – делится доктор.

Наверное, такое отношение к пациентам связано и с тем, как Марина Николаевна пришла в профессию. Она поступила в университет в 1991 году, сразу после школы, но влюбилась, вышла замуж, родила ребенка и решила посвятить себя семье и мужу.

– Я даже не думала возвращаться в университет. В какой-то степени это решила за меня судьба. Мой муж трагически погиб, и я осталась одна с маленьким ребенком на руках. Медицина – единственное, что я знала, и я решила восстановиться. Мне было тогда 30 лет. Естественно, что отношение к учебе, будущей профессии было уже не такое, как у недавних школьников. Я училась и хотела быть врачом осознанно, целенаправленно, знала, что это мне даст, а чего лишит. Но сложности меня не пугали, я хотела помогать своей семье и другим людям, – рассказывает доктор.

Молодым работникам очень важна поддержка опытных коллег. Марина Николаевна вспоминает, что главный врач Владимир Анатольевич Гулаков взял ее под своей крыло, сразу же дал опытную медсестру, которая в неврологии проработала более 10 лет, помог в получении специализации по иглорефлексотерапии. И коллектив сразу принял.

– Коллектив нашей поликлиники – настоящая команда. Каждый готов помочь, подсказать, поддержать. Это дорогого стоит, – говорит Марина Николаевна.

«Вы же врачи, лечите меня»

Распространенность неврологических заболеваний в городе большая. В дневном стационаре второй поликлиники 50 на 50 терапевтических больных и неврологических. Марина Николаевна связывает это с образом жизни. Многие люди вынуждены работать на износ, чтобы обеспечить семью, в поликлинику идут в крайнем случае, когда заболевание уже запущено. Причем чаще приходят не сами, а их ведут родственники.

– Это такая особенность нашего народа: дотянуть до последнего, а потом: «вы же врачи, лечите меня», – вздыхает доктор. – Но я боюсь не сложных пациентов, а тех, которые говорят: «Доктор, только вы можете мне помочь. Я все прошел, вы моя последняя инстанция». Они заведомо обрекают тебя на суперответственность. И еще боюсь категории «у меня все болит». Это значит, что «болит» душа, сначала ее «лечить» нужно.

Естественно, что в такой ситуации рук и умов не хватает.

– Я бы хотела, чтобы молодые люди не боялись быть врачами, особенно врачами-неврологами. Да, это сложная профессия, но одновременно и очень интересная. Многие патологии пересекаются с неврологией, и разбираться в этом – как разгадывать некую тайну, похлеще любого детектива будет, – убеждена Марина Николаевна. – И молодой врач никогда не останется без поддержки. Если нужен какой-то совет, можно обратиться к коллегам из других больниц. Мы знаем, что нас мало, и всегда приходим друг другу на помощь.

Подготовила **Полина Климантовская**

Справка

«Признание» – ежегодный областной конкурс среди медицинских специалистов. Победители выбираются с помощью интернет-голосования. В этом году на конкурс было выдвинуто порядка 300 кандидатов. Марина Диева стала одним из трех победителей этого конкурса по итогам 2013 года.

Ученые создали карту древних вирусов

в геномах млекопитающих

Ученые тщательно изучили останки древних вирусов в геномах 38 видов млекопитающих. Время от времени поражающие организм ретровирусы попадают в его гены. Еще реже эти реликты передаются из поколения в поколение: наука называет их эндогенными ретровирусами (ЭРВ). «Прыгая» из одной части генома в другую, они могут, например, случайно сломать противораковые механизмы на генном уровне и тем самым увеличить риск развития злокачественных опухолей.

Британские ученые нашли в геномах 38 видов зверей 27 711 ЭРВ, скопившихся за последние 10 миллионов лет. Обнаружился такой факт: чем больше животное, тем активнее его организм «вычеркивает» из генома эти потенциальные источники раковых опухолей. Результаты исследования представлены в журнале PLOS Pathogens, а краткое его содержание приводится на сайте Плимутского университета

«Причина рака – ошибки, накапливающиеся в клетках по мере их деления. Соответственно, чем животное крупнее, чем больше у него клеток, тем чаще оно должно болеть раком. Иными словами, синие киты должны умирать от рака десятками. Однако в реальности размер животного не влияет на уязвимость к раку (в биологии это называется парадоксом Пето)», – рассказывает доктор Роберт Белшо (Robert Belshaw).

Все оказалось ровно наоборот: у мелких животных ЭРВ оказалось гораздо больше. У мышей (средний вес – 19 граммов), например, – 3331 ЭРВ, у людей (весят порядка 60 килограммов) их 1085, а у китов – всего 55. Впервые ученые обнаружили, что изобилие ЭРВ в геноме является опасным – иначе крупные животные не стали бы от них избавляться. Вероятно, дело в том, что ЭРВ связаны с мутациями, в результате которых в организме начинают развиваться злокачественные опухоли.

В таком случае крупные животные обладают пока неизвестным науке оружием против эндогенных ретровирусов. Теоретически оно могло бы стать для человечества источником новых противовирусных препаратов.

Фото: Ishara S. Kodikara / AFP

Битва мужчин и женщин

Есть ли победители?

st-lady.ru

Сколько схваток проиграно в извечной битве мужчин и женщин. Веками мы выясняем, кто же из нас прав и кому что позволено. Порой нам очень трудно понять друг друга, а оказывается, это и не всегда нужно. Гораздо важнее осознать, что мы разные, и научиться жить в мире и согласии. Как построить гармоничные отношения, советует психотерапевт Елена Тахтарова.

Закон баланса

Соединяясь в пару, мужчина и женщина образуют систему, в которой каждый отдает партнеру часть энергии и что-то получает взамен. Важно, чтобы в этом взаимообмене соблюдался баланс. Если жена сделала что-то для мужа, она ждет от него в ответ эквивалентную порцию, а у мужа, в свою очередь, возникает потребность отдать, заплатить.

Ответный жест не обязательно должен выражаться в чем-то материальном: деньгах, цветах, подарках. Это могут быть какие-то поступки, помощь, эмоциональная поддержка – все то, что партнер будет считать достаточной компенсацией своих усилий. Ведь порой нам достаточно просто улыбки, доброго слова.

– Если партнеры идут по пути позитивного баланса, их отношения развиваются гармонично, – убеждена Елена Тахтарова. – При отрицательном балансе они разрушаются. Если жена только отдает себя мужу, ничего не получая взамен, то рано или поздно она начнет предъявлять к супругу претензии.

В то же время, если со стороны мужа накопилось много счетов, но ему нечем отдавать, например прежних чувств уже нет, тогда он стремится принизить то, что получил, обвиняя в чем-то жену. А еще в этом случае мужчина стремится выйти из системы, как и любой должник, старается уйти от уплаты долга, например развестись.

Когда нечем платить

Не всегда человек попадает в «должники» злонамеренно. Оказывается, и любовь бывает чрезмерной. Правда, это уже не совсем любовь. Знакомая многим ситуация: вся жизнь жены сосредоточена на муже, она его любит, холит и лелеет, полностью забывает о себе, отказываясь от профессионального роста, хобби, друзей, а потом удивляется: «Я для него все делала, а он ушел к другой...»

– Заполняя свою жизнь до краев мужем, его интересами, женщина на самом деле вместе с огромным количеством своей любви, заботы, чувств, эмоций, внимания возлагает на мужа ответственность за свою жизнь. Это становится грузом и может раздражать, – предупреждает Елена Тахтарова. – На самом деле жизнь человека наполнена многим, и не стоит зацикливаться на чем-то одном, даже если это любимый человек.

Языки любви

Чувство нарушенного баланса бывает ложным. Человеку кажется, что он один вкладывается в отношения, а партнер только получает бонусы и ничего не отдает взамен. Об этом хорошо написано в книге «Пять языков любви» Гери Чепмена. Часто оказывается, что партнер тоже нам что-то отдает, просто мы не всегда можем это оценить.

– А еще в психологии есть такое понятие, как истерический запрос на любовь, когда человеку сколько ни давай, ему все мало, – говорит психотерапевт Елена Тахтарова. – Корни такого поведения уходят глубоко в детство, где и нужно искать причины, чтобы решить проблему.

Без правил

Иногда мы ощущаем себя в отношениях довольно комфортно до тех пор, пока не услышим от мамы или сердобольной подруги: «Он тебя не ценит!» Вроде бы советчица и добра нам желает, вроде бы посочувствовала, а внесла в душу разлад своей непрошеной оценкой.

И мы начинаем сравнивать. Действительно, у соседки муж больше зарабатывает, у одноклассницы – дарит цветы на каждое 8 Марта, а мой нет. Значит, плохой? Психологи считают: если вас в отношениях все устраивает, значит, они гармоничны, не надо сравнивать, ориентироваться на то, «как у других».

– Есть то, что нас устраивает, с чем нам комфортно, а есть то, с чем не комфортно. Оценка и ощущение себя в этом пространстве – это разные вещи, – разъясняет Елена Тахтарова. – В своих оценках мы часто следуем нормам, морали, идеальным моделям. Нередко наше представление об идеальном муже перехлестывает то, что мы на самом деле чувствуем, и возникает конфликт. Нам может быть хорошо с человеком, но «мама сказала, что это неправильно». Мужчины более независимы в этом смысле.

Принятие важнее, чем понимание

Как часто во время семейных ссор мы слышим упрек: «Ты меня не понимаешь!». Взаимопонимание, безусловно, важно, однако психологи считают, что порой стоит отбросить это бесконечное копание на тему «Почему он сделал так, а не иначе» и просто принять человека таким, какой он есть, не стараясь проникнуть в суть его слов и поступков. Мужчины – другие, у них другая эмоциональная сфера, психофизиология, по-другому работает мозг, а на их действия влияет целый комплекс причин.

– Принятие гораздо важнее, чем понимание, потому что людей, которые абсолютно во всем нас понимают, практически нет, – считает Елена Тахтарова. – Мы себя знаем лишь отчасти, и другие люди нас знают и понимают отчасти. Более ценно принятие другого человека таким, какой он есть: «Я тебя выбрала, и я тебя принимаю».

Все те же грабли?

Казалось бы, на тему отношений мужчины и женщины написаны тонны литературы, мы бесконечно читаем советы о том, как правильно строить семью, и опять возвращаемся к своим проблемам. Важно не просто прочитать рекомендации, а пропустить их через себя, сделать их частью своего опыта.

– Если модели, рекомендованные психологом, не удерживаются в голове, не входят внутрь, в душу, то неосознанно человек повторяет и повторяет какие-то действия, – говорит Елена Тахтарова. – Допустим, жена говорит мужу: «Помой посуду», а он никак на это не реагирует. В следующий раз она опять говорит: «Помой посуду», потом переходит на крик, а никакой реакции нет.

У мужчины уже формируется психологическая защита от этих слов, он их не слышит. У него есть какие-то свои внутренние мотивы, почему он не откликается на ее призыв. Женщина действует стереотипно, нисколько не улучшая результата, но при этом ничего не меняя в своем поведении, она не находит другого времени, других слов, другого способа договориться.

В психологии есть правило: если не получается, попробуй сделать по-другому. Можно хотя бы спросить: «Когда ты сможешь помыть посуду?» Важно осознавать: если вы чего-то хотите, то это не значит, что другой человек в этот же момент должен хотеть того же самого с той же интенсивностью. Мы можем только попросить, но не заставить.

Гармония возможна

А вообще, природа не зря создала мужчину и женщину такими разными, и если мы перестанем бороться, то будем очень гармонично друг друга дополнять.

Подготовила **Надежда Лебедева**.

copypast.ru

МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
восприятие в целом	внимание на деталях
логика	интуиция
склонность к обобщению	склонность к анализу
абстрактность	конкретика
романтизм	практицизм
ориентация в пространстве и времени	ловкость и чуткость рук
мотив достижения успеха	больше ценят отношения с окружающими
стремление к лидерству	умение подчиняться
склонность к новаторству	следование правилам
желание быть первым у женщины	желание быть единственной
рационален	чувствительна
более твердый	более гибкая
сдержан	эмоциональна
суров	отзывчива
решителен, склонен к риску	осторожна
уверен в себе	тревожна
высоко оценивает себя	низкая самооценка
критерий оценки себя – ум	критерий оценки себя – красота и ум
агрессивен	сострадательна
предприимчив	исполнительна
активен	старательна
индивидуалист	коллективистка
более замкнут	более общительна
чаще холерические черты	чаще сангвинические, меланхолические черты

ГБУЗ АО «Коряжемская городская больница»

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

ВРАЧЕЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

- терапевт
- педиатр
- невролог
- хирург
- неонатолог
- оториноларинголог
- анестезиолог-реаниматолог
- скорой медицинской помощи

Врачи обеспечиваются благоустроенным жильем (количество квартир ограничено)

СРЕДНИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРСОНАЛ:

- Медицинская сестра (стационар, поликлиника)
- Медицинский статистик (медицинское образование)
- Фельдшер-лаборант
- Акушерка
- Фельдшер

Оформление в соответствии с ТК, предоставляем полный соцпакет.
Обращаться: отдел кадров 8 (81850) 3-35-91, e-mail: kadr.muzkgb@yandex.ru

КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

ОПТИКА ЛИНЗ

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- ✓ подбор очков и контактных линз
- ✓ изготовление очков
- ✓ офтальмо-миотренажер-релаксатор «Визотроник»

АРХАНГЕЛЬСК:
ул. Поморская, д.5, оф.227, тел.: 8-921-243-02-52, 65-31-01

пр. Дзержинского, д. 13, тел.: 8-921-243-02-32, 29-28-08

ул. Советская, д. 32, ТЦ «Титаник», тел. 8-921-243-02-12

г. Шенкурск, ул. Ленина, д. 26Б, тел. 8-921-243-02-58

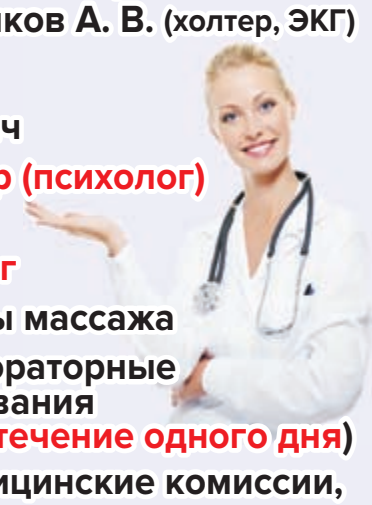
с. Холмогоры, ул. Галушина, д. 4, тел. 8-921-085-97-22

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ООО ФИРМА «СОДЕЙСТВИЕ»

ЭСКУЛАП

- УЗИ 4D: всех органов, сердца, сосудов, суставов, УЗИ плода
- Кардиолог высшей квалификации Кожевников А. В. (холтер, ЭКГ)
- Уролог
- ЛОР-врач
- Психиатр (психолог)
- Окулист
- Нарколог
- Все виды массажа
- Все лабораторные исследования (ответ в течение одного дня)
- Все медицинские комиссии, в том числе водительские (950 руб.)



г. Северодвинск eskulap.in29.ru
пр. Ленина, 46, тел. 58-70-38
ул. Ломоносова, 44, тел. 56-84-83

Лицензия №ЛО-29-01-001382 от 15.11.2013 г. выдана министерством здравоохранения Арх.обл.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ

ОПТИКА **Фармация**

ОЧКИ КОНТАКТНЫЕ ЛИНЗЫ

- прием врача офтальмолога без предварительной записи
- индивидуальный подбор контактных линз
- производство контактных линз
- срочное изготовление очков

Архангельск:

ул. Никитова 3;
ул. Воскресенская 95;

пр. Обводный 9/2 (Офтальмологическая поликлиника, 4-этажное здание, 1-й этаж), тел.: (8182) 68-37-05.

Северодвинск:

пр. Морской, 35 (Остановка «Маяк»), тел.: (81842) 2-09-92;

пр. Морской, 53, тел.: 8 (931) 407-46-27.

РЕКЛАМА

Лицензия ЛО-29-01-001435 от 27.01.14

Наше здоровье
АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Ежемесячная газета. Распространяется в медицинских организациях Архангельской области. Учредитель: ГБУЗ АО «Архангельский центр медицинской профилактики». Издатель: ГАУ АО ИД «Двина», 163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32. Главный редактор: Н. С. Пышнограева. Выпуск N° 6 (14) август 2014 г. Тираж 6000 экз. Заказ N° 209.

Адрес типографии: ООО «Север-принт». 160000, г. Вологда, ул. Козленская 35-407.
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство ПИ N° ТУ 29-00435 от 24 апреля 2013 г.

Представленная в газете информация не должна использоваться для самостоятельной диагностики и лечения и не может служить заменой очной консультации лечащего врача
Возрастная категория материалов 16+