

Будь здоров, Зеленоград!

№ 6 (95)

23 июня 2021 года

Ежемесячная газета для широкого круга читателей ■ Издаётся с 2013 года

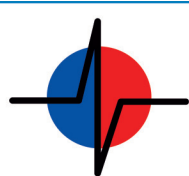


Поздравляем с Днем медицинского работника!

НА СОВРЕМЕННОМ УРОВНЕ

ПРИГЛАШАЕМ!

Лицензия ЛО-77-01-014802 от 07 сентября 2017 г.



СОСУДИСТЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

Дорогие коллеги!

Поздравляю вас с Днем медицинского работника!
Желаю вам крепкого здоровья и личного благополучия!
Пусть исполняются мечты и успешно реализуются планы,
жизнь будет полна интересных событий и открытий,
а в ваших домах всегда будут любовь и взаимопонимание!

**Варикоз – это совсем не страшно,
если вы с нами!**

ФЛЕБОЛОГ • СОСУДИСТЫЙ ХИРУРГ • ЛАЗЕРНЫЙ ХИРУРГ
ЛИМФОЛОГ • ВРАЧ УЗ-ДИАГНОСТИКИ
ОРТОПЕД к.м.н. (любые внутрисуставные инъекции)
КАРДИОЛОГ (ЭКГ, ЭХО-ЭКГ) • НЕВРОЛОГ
РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ • ЭНДОКРИНОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ-ОНКОЛОГ • ТЕРАПЕВТ
УДАЛЕНИЕ ЛАЗЕРОМ ПАПИЛОМ, РОДИНОК, БОРОДАВОК
СПРАВКИ И ЛИСТКИ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ



КУЗЬМИНА

Любовь Яковлевна

Ген. директор Сосудистого
медицинского центра

www.varicozu.net

г. Москва, Зеленоград, ул. Каменка, корп. 1639, тел. 8 (495) 638-0508 (многоканальный), 8 (499) 738-0377
г. Москва, ул. Митинская, д. 12, (м. «Волоколамская»), тел. 8(495) 638-0508 (многоканальный), 8 (495) 759-9015

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ЭСТЕДИ ЦЕНТР ИНТЕРВЕНЦИОННОЙ МАММОЛОГИИ

- Ранняя диагностика и лечение заболеваний молочных желез
- Удаление новообразований молочных желез
- Грудное вскармливание
- Хирургия/Онкология/Маммология
- Прием специалистов
- УЗИ
- Процедурный кабинет
- Анализы •Справки

www.mammin.com



КОРПУС 1515

+7 (495) 131-51-50
+7 (916) 009-62-22

ВАКУУМНАЯ АСПИРАЦИОННАЯ БИОПСИЯ

РЕКОМЕНДУЕМ!

ОФТАЛЬМОЛОГИЯ



НОРМА XXI
медицинский центр

Лицензия №ЛО-77-01018227 от 18.06.2019 г.

Зеленоград, корп. 403А

с 07.00 до 20.00

www.norma21.ru

8(499) 735-9787

8(495) 944-5353

8(964) 583-0660



ВОЛОСКОВ

Михаил Владимирович

Генеральный директор группы
компаний «НОРМА-XXI»

*Дорогие коллеги! От всей души поздравляю вас
с Днем медицинского работника!*

То, что вы делаете для людей, невозможно переоценить!

Ежедневно вы несете им добро, заботу и свет!

*Выражаю вам огромную благодарность за развитие
нашей клиники «НОРМА-XXI». Сегодня это одно из самых
востребованных лечебно-диагностических медицинских
учреждений Зеленограда с новыми отделениями,
передовыми методиками и современным оборудованием.*

*Это стало возможным благодаря вашему
ежедневному добросовестному труду.*

- ТЕРАПЕВТ • ГИНЕКОЛОГ • УРОЛОГ • ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ
- ХИРУРГ • КАРДИОЛОГ • ЭКГ • ЭНДОКРИНОЛОГ • НЕВРОЛОГ
- СТОМАТОЛОГ • ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ • ТРАВМОТОЛОГ-ОРТОПЕД
- ОНКОЛОГ • ЭЭГ • ВСЕ ВИДЫ СПРАВОК • ОФТАЛЬМОЛОГ
- ЛОР • ПСИХИАТР-НАРКОЛОГ • СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ • УЗИ
- МАММОЛОГ • ЭХО • ХОЛТЕР • КТГ • МЕДИЦИНСКИЕ КНИЖКИ
- ТРИХОЛОГ • ВСЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ • РЕНТГЕНОЛОГИЯ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



Лицензия ЛО-77-01-006707

МИКРОХИРУРГИЯ ГЛАЗА

**ВПЕРВЫЕ
В ЗЕЛЕНОГРАДЕ**

Офтальмологи ГКБ
им. Н.И. Пирогова, к. м. н.,
ученики С.Фёдорова

- Лечение катаракты с заменой хрусталика
- Лечение глаукомы • Лазерная коррекция
- Лечение астигматизма, миопии
- Избавление от очков и линз • Избавление от близорукости и дальнозоркости
- LASIK и ФРК операции
- Удаление папиллом и др. образований
- Лечение заболеваний сетчатки.

8-499-731-2292

8-499-732-2425

arximed.ru

Панфиловский пр-т, к. 1205

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ – ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

КРИОТЕРАПИЯ

– В основе метода криотерапии лежит воздействие на организм сверхнизкими температурами, достигающими порой минус 195°C, – поясняет руководитель филиала «Зеленоградский» Московского научно-практического Центра дерматовенерологии и косметологии ДЗМ, кандидат медицинских наук Ильяс Абдуллович ЯКУПОВ.

Процесс этот кратковременный, осуществляется посредством достаточно широкого спектра процедур, в зависимости от того, какого эффекта необходимо добиться. Криотерапию проводят ежедневно или через день, курсом 10-15 процедур.

– **Ильяс Абдуллович, какие изменения происходят в результате применения этой методики?**

– Происходит резкое сужение кровеносных сосудов, которые после прекращения воздействия так же резко расширяются – таким образом, приток крови к месту на теле, испытывающему холодовой шок, значительно усиливается. Это приводит к ускорению обмена веществ и устранению многих неприятных, нежелательных недугов либо продлению молодости кожи. Улучшается и периферическое кровообращение. Если смотреть на систему лечения низкими температурами с медицинской точки зрения, то можно выделить три типа специфических процедур: общие, частные и локальные. Локаль-

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ХОЛОДА

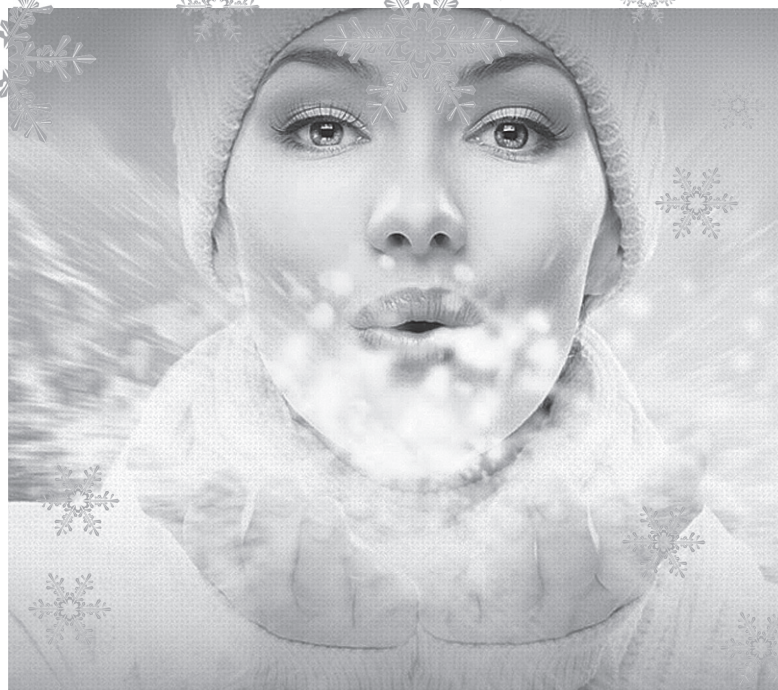
Для устранения физических недугов природа даровала нам множество различных средств, в том числе и холод. Криотерапия – это одна из современных косметологических процедур, с помощью которой можно решить целый ряд проблем, вызванных старением кожи лица.

ная криотерапия в нашем филиале «Зеленоградский» (КВД №30) представлена криомассажем и криотерапией кожных новообразований.

– **Каковы показания для криотерапии?**

– Анемичность кожи лица и ее слабое кровообращение; расширенные поры; повышенное салоотделение; акне (угревая сыпь); розацеа (розовые угри); демодекоз; бородавки и папилломы; шрамы и рубцы; подготовка к проведению других косметологических процедур: чистки, косметического массажа, пилинга и т.д.

Атопический дерматит относится к числу самых резистентных (не поддающихся лечению) заболеваний, псориаз практически неизлечим. Одна-



ко локальная и особенно общая криотерапия в комплексном лечении этих недугов дают впечатляющие результаты.

Криотерапия способствует общему оздоровлению кожи лица, снимает воспаление, оказывает лимфодренажный эффект, вызывает эффект лифтинга, улучшает микроциркуляцию крови в тканях лица, нормализует в них обменные процессы.

– **Совместима ли криотерапия с другими косметологическими процедурами?**

– Криотерапия лица вполне эффективно выступает как

самостоятельная процедура. Однако в некоторых случаях лечение холодом успешно сочетается с другими косметологическими процедурами. Например, криомассаж довольно часто предваряет проведение обертывания, мезотерапии, пилингов и некоторых физиотерапевтических процедур. Однако насколько совместима та или иная процедура с криотерапией лица, может окончательно решить только профессиональный врач-косметолог.

– **Что такое криомассаж лица? В каком возрасте ре-**

комендуется проводить эту процедуру?

– Криомассаж лица сочетает в себе использование основных массажных приемов в комплексе с применением льда или жидкого азота. Большим достоинством метода является то, что жидкий азот не вызывает образования келоидных рубцов, метод малоболезнен, обладает высокой терапевтической эффективностью. Данная процедура не имеет ограничений по возрасту и полу.

Применять криомассаж лица лучше в том возрасте, когда на лице появляются первые признаки усталости (вялость, дряблость кожи, неестественный цвет лица), а также первые мимические морщинки. Криомассаж лица, шеи и зоны декольте заметно улучшает тургор кожи и придает ей сияющий вид. Проводить эту процедуру нужно только в косметологическом кабинете, так как малейшее нарушение технологии массажа может повлечь за собой ледяной ожог, на месте которого возможно появление рубцов и шрамов.

▶ Запись по телефонам: **8 (499) 558-58-28, 8 (495) 454-61-11.** В филиале «Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ вы получите консультацию высококвалифицированного врача дерматолога-косметолога с последующим составлением индивидуальной программы по уходу за кожей лица. Адрес клиники: корп. 910.

НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР

12 ШАГОВ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ

ДЛЯ ЗАВИСИМЫХ ЛЮДЕЙ И ИХ РОДСТВЕННИКОВ



Михаил Николаевич ЗАМИЛАЦКИЙ

Социальный работник, консультант.

В группах «Анонимные наркоманы» (АН) и «Анонимные алкоголики» (АА) врачи-специалисты филиала №10 Московского НПЦ наркологии помогают пациентам отказаться от употребления алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, и обучают навыкам здоровой, полноценной жизни.

В основу Программы входят собрания, проводимые группа-



ми АН и АА в городах и населенных пунктах во всем мире. Каждая группа организует встречи самостоятельно. В сообществах люди делятся своим опытом, надеждами, методами, помогают себе и другим избавиться от зависимости или со-зависимости.

Программа «12 шагов АН и АА» – это эффективный подход к избавлению от зависимости, «несвободы». Программа предотвращает срыв, помогая людям сохранять трезвость. Ее эффективность доказана многолетней мировой практикой. Эти сообщества не связаны ни с каким вероисповеданием, политическим направлением, не являются сектами, не поддерживают и не выступают против чьих бы то ни было интересов.

«Анонимные наркоманы» и «Анонимные алкоголики» – это группы взаимопомощи и моральной поддержки для лю-

дей, объединенных общими проблемами или жизненными ситуациями. После посещения групп человек испытывает облегчение, связанное с ощущением единства с другими людьми, пониманием общности проблем. Уходит чувство одиночества, вины, отрицания болезни.

Зависимость изолирует человека от окружающего мира. Все его мысли заняты лишь добытыванием, употреблением и поиском наркотика. Близкие люди страдают. Для поддержки родственников зависимых так же существуют сообщества – «Ал-Анон» и «Нар-Анон».

▶ Любую информацию и помощь можно получить по телефону: **8 (499) 735-52-71.**

Адрес: 1-й Западный проезд, д. 8 стр. 1 (остановка «Березка»). Отделение медицинской реабилитации для лиц с наркологическими расстройствами, кабинет №202.



ПРОБЛЕМА

ФОРМЫ БОЯЗНИ

✓ Легкий страх

Пациент спокойно переносит сидение в стоматологическом кресле, но имеет неприятные ощущения, опасается серьезных или незнакомых процедур. Такие люди спокойно идут к врачу и не нуждаются в дополнительном успокоении.

✓ Сильный страх

Пациент подолгу откладывает визит, но потом все-таки отправляется на лечение и переносит его достаточно спокойно.

✓ Дентофобия

Пациент испытывает страх в кресле, может впасть в истерику или потерять сознание в кабинете стоматолога. Он часто говорит: «Боюсь идти к стоматологу», но при сильной боли все-таки способен пересилить свой страх.

✓ Тяжелая дентофобия.

Одно упоминание стоматолога вызывает у человека приступ паники, учащенное сердцебиение, обмороки. Такие люди терпят сильнейшие зубные боли и даже полное разрушение зубов, но уговорить их пойти к врачу практически невозможно.

Если первые два пункта можно отнести к обычному страху, то последние – это заболевание, которое нужно лечить у профильных врачей.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ СТРАХ

Самая распространенная причина страха – негативный опыт лечения в прошлом. Многие из нас еще помнят лечение в государственных клиниках. При этом к врачу обычно ходили, когда зуб болит уже невыносимо, что усиливало негативный эффект от лечения.

Неизвестность тоже пугает. При этом в интернете легко найти негативные отзывы, которые оставили пациенты некачественно оказавших стоматологов, из-за чего страх перед походом к врачу еще больше возрастает.

Некоторые спокойно переносят многие процедуры, но боятся именно хирургических вмешательств.

Иногда в корне проблемы лежит не страх, а стеснение. Например, человек просто стесняется своих зубов, думая, что врач будет ругать его за «запущенный случай».

Страх может возникнуть также из-за высокой чувствительности к боли или серьезных психических заболеваний.

ПРИЗНАКИ ДЕНТОФОБИИ

Кроме психологического чувства страха признаками дентофобии являются:

- ✓ обмороки
- ✓ учащенное сердцебиение
- ✓ асфиксия, затрудненное дыхание
- ✓ повышенное давление
- ✓ побледнение, слабость, головокружение
- ✓ истерические припадки

ЧЕМ ОПАСНА ДЕНТОФОБИЯ

Сам по себе страх стоматологов не опасен – пока человек не сталкивается с зубными врачами, он не испытывает стресса и живет нормальной жизнью. Но если у дентофоба заболит зуб, это становится серьезной проблемой.

Больной зуб – источник инфекции в организме. Бактерии из него попадают в ЖКТ, горло и другие части организма, могут участиться простудные заболевания. Вовремя невылеченный кариес со временем перерастает в периодонтит, у корня копится гной, который легко может разнестись по всему телу, приведя к тяжелым заражениям.

Нарушается и эстетика – зубы темнеют, портятся и разрушаются, из-за чего человек стесняется улыбаться и даже говорить, что сильно портит его самооценку и качество жизни.

Если же человек готов лечиться, но долго откладывает поход к врачу, это может привести не только к осложнениям, но и к повышению стоимости лечения.

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЯТЬСЯ

Способ избавления от дентофобии зависит от степени вашего страха.

ДЕНТОФОБИЯ – СТРАХ ИЛИ БОЛЕЗНЬ?

Легкая тревога перед стоматологом – вполне нормальное явление. Мало кому лечение зубов кажется чем-то приятным, но у некоторых людей сама мысль о предстоящем лечении вызывает панический страх. Дентофобией страдают тысячи людей во всем мире, и это отражается не только на психическом состоянии, но и на здоровье зубов и организма в целом.



ЛЕГКАЯ ТРЕВОГА

В этой ситуации человек все равно рано или поздно идет к врачу. Чтобы избежать даже небольшого стресса, постарайтесь бывать у стоматолога чаще на профилактических осмотрах. Вы привыкнете сидеть в кресле врача, а профилактика обычно безболезненна.

Перед визитом к врачу постарайтесь хорошо выспаться. За несколько дней можно начать принимать легкие растительные успокоительные.

Ни в коем случае не смотрите страшные видео стоматологических процедур, не читайте негативные отзывы.

Обязательно выберите стоматолога, который будет вызывать у вас приятные эмоции.

СИЛЬНЫЙ СТРАХ

Сильный страх уже близок к фобии, он является поводом для проведения терапии.

Иногда понять, чего именно вы боитесь, бывает сложно. В таком случае психологи предлагают заполнить таблицу. В ней нужно в правой колонке расставить все процедуры, а в левой – степень своего страха от 1 до 4: «совсем не боюсь», «немного боюсь», «очень боюсь» и «безумно боюсь».

Пройдите тест, после этого внимательно посмотрите и найдите возражение к каждому пункту.

Например: «Боюсь сверлить зубы, потому что в детстве было больно. Разговаривал с друзьями, в клинике, которую они

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!



От всей души поздравляю вас с нашим профессиональным праздником – Днем медицинского работника! Здоровье людей во все времена было самым большим капиталом, основой полноценной жизни. Не случайно одно из главных пожеланий, которые люди дарят друг другу – это пожелание здравствовать. А воплощение этого пожелания в жизнь зачастую лежит на плечах медицинских работников, к славному сообществу которых мы с вами принадлежим и чьи самоотверженность, природное чутье, проницательный взгляд и верные решения творят порой чудеса.

Пусть все пожелания сегодняшнего дня непременно сбудутся. Пусть счастьем, благополучием, верными друзьями наполнится ваш дом и пусть верное служение своему профессиональному долгу станет залогом вашей дальнейшей плодотворной деятельности!

**Руководитель филиала
«Зеленоградский» МНПЦДК ДЗМ,
кандидат медицинских наук
Ильяс Абдуллович ЯКУПОВ**

АКТУАЛЬНО

ПАНДЕМИЯ

ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОЗГОМ

В момент стресса включается формула «когда газель видит хищника». В природе газель постоянно сталкивается с угрозой, она не ожидает мира без угроз. Животное просто доверяется своим навыкам и старается выжить. Но если бы газель все время была сосредоточена на льве, то не смогла бы убежать. Для этого нужно сосредоточиться не на угрозе, а на пути перед собой.

В период такого пролонгированного стресса, как пандемия, нам нужно сделать то же самое: не фокусироваться на угрозе, а сосредоточиться на том, что мы в силах сделать, на маленьких шагах, важных для выживания.

Не проводите время с людьми, которые постоянно говорят о проблемах, иначе и вы окажетесь сфокусированы на них. Сегодня такая угроза – вирус, вчера угрозой было что-то другое, завтра появится новая. Такие разговоры дают людям важное для нашего мозга чувство принадлежности к группе, но одновременно с этим и умножают несчастье.

Не присоединяться к коллективному беспокойству – важное умение счастливого человека. Нужно осознать, что у нас есть миллиарды дополнительных нейронов, с помощью которых мы можем строить новые нейронные связи, каким бы тревожным ни был мир вокруг.

**Почетный профессор философии
Калифорнийского университета
Лоретта БРОЙНИНГ**

НЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «ДИНАСТИЯ»



«Кратковременный стресс действует на иммунитет стимулирующим образом, а затянувшийся – его ослабляет. Поэтому сейчас особенно важно не терять контроль над эмоциями, осознанно наполнять свою жизнь позитивом и не впускать в себя негативную информацию», – рекомендует заместитель главного врача неврологической клиники «ДИНАСТИЯ» Владимир Валерьевич ДУБЕНИН.

С первых секунд стресса кора головного мозга оценивает положение дел как экстренное и отдает команду гипофизу на выработку адренокортикотропного гормона, назначение которого повышать активность коры надпочечников. Надпочечники, в свою оче-

редь, увеличивают синтез гормонов стресса: кортизола, дофамина, норадреналина и адреналина. Гормоны начинают влиять на системы организма в сторону мобилизации: повышают давление, усвояемость глюкозы; расширяют сосуды мышц; ускоряют сердцебиение; подавляют синтез пролактина. Кортизол усиливает сердцебиение, повышает артериальное давление и таким образом стимулирует мозговую и нервную активность, повышая сосре-

СТРЕСС И ИММУНИТЕТ

доточенность. А также угнетает выработку инсулина в поджелудочной железе, таким образом повышая уровень сахара в крови.

Если негативная реакция задерживается, повышенный уровень давления и сахара в крови становится хроническим. Системы организма не могут долго работать «на износ», и их изначальная мобилизация постепенно переходит в отказ. В результате у человека возникает бессонница, апатия, тревожность усиливается, формируется склонность к хроническому спазму мышц, возникает тремор в конечностях. У мужчин наступает импотенция, у женщин – фригидность и нарушение менструального цикла. Постоянно высокий уровень глюкозы крови запускает набор веса, предиабет, а затем и сахарный диабет II типа.

Что происходит с иммунной системой? На поверхности иммунных Т-клеток имеется множество рецепто-

ров к гормонам стресса. Неблагоприятные обстоятельства через центральную нервную систему нарушают взаимодействие между различными клетками иммунной системы. Если стресс долго не завершается, происходит истощение иммунного органа (тимуса) и выработки Т-лимфоцитов. Острую стрессовую ситуацию наш организм подсознательно воспринимает как угрозу для жизни с возможным возникновением травм и ранений. И поэтому полностью пере-

флорой. «Застрессованный» человек обычно болеет одними и теми же хроническими заболеваниями. А в дальнейшем повышается вероятность возникновения аутоиммунных или онкологических заболеваний.

Реакции на превратности жизни у людей совершенно разные. У одних – это призыв к активности, мобилизации всех сил, что приносит их иммунной системе лишь пользу. Другие воспринимают трудности как угрозу своему существованию, испытывают беспокойство, тревогу, и как бы прячутся в нору. Такое поведение подавляет иммунную систему и может привести к развитию опасного заболевания.

Стрессовая реакция должна быть кратковременной. Важно научиться быстро решать задачу и выключаться. Для «реализации» возникшего стресса используйте любую аэробную физическую нагрузку (не менее 30 минут). Осознанно выбирайте правильные реакции на происходящее, наполняйте жизнь позитивом и не впускайте в себя негатив, получаемый обычно через обсуждения и сводки новостей. Тогда ваш иммунитет будет крепким.

В клинике «ДИНАСТИЯ» ведет прием клинический психолог, применяющий в своей практике эффективные методы борьбы со стрессом. Предварительная запись по телефонам: **8 (499) 735-03-73, 8 (495) 227-75-05.**

Адрес: ул. Николая Злобина, корпус 109а (на втором этаже ФОК «Импульс»).

Сайт клиники: www.meddin.ru

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



Александр Тимофеевич СЕМЕНИЙ

Руководитель Научно-практического центра информационной и оздоровительной медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ», кандидат медицинских наук, академик АМТН.

То, что коронавирус повреждает центральную нервную систему, подтверждено многочисленными исследованиями, даже если заболевание протекает в легкой форме. Сейчас появился даже особый термин – деструктивная социальная эпидемия (ДСЭ).

В последнее время резко возросло число фобических неврозов и депрессивных расстройств. Нагнетание паники в течение прошлого года, пропаганда вакцины, содержащей РНК вируса и не прошедшей еще всех этапов клинических

испытаний, сказывается на иммунитете и сознании людей, значительно влияет на качество их жизни. Многие жалобы, которые появились в этот период, относятся к поражению нервной системы. Приведем некоторые симптомы:

- ✓ хроническая усталость и повышенная утомляемость;
- ✓ ломота и боль во всем теле;
- ✓ головная боль;
- ✓ снижение памяти, «туман в голове»;
- ✓ снижение концентрации внимания;

ПОМОГИТЕ СВОЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ!

- ✓ тревога и панические атаки;
- ✓ нарушение ночного сна;
- ✓ депрессия;
- ✓ головокружение;
- ✓ повышенная потливость и др.

Научно-Практический Центр Информационной и Оздоровительной Медицины «ОБРАЗ ЗДОРОВЬЯ» предлагает технологии, которые расширяют сознание, снимают стресс, улучшают психоэмоциональное состояние и способствуют восстановлению естественных механизмов саморегуляции. Например, с помощью модуля «БАЛАНС» можно сформировать спокойное, адекватное реагирование на любые раздражители, обрести защиту от внешней и внутренней агрессии. Модуль способствует устранению чужеродной разрушительной энергии и информации,

накапливающейся в личном энергоинформационном пространстве человека.

Кроме того, в клинике давно и успешно используются суперэффективные в отношении всех вирусных и других инфекций новейшие технологии – аппарат «ДеВита АП» (применяют в 27 странах мира), аппарат «КАМЕРТОН» (Минитар), бактерицидные спреи AirFit и многое другое. Новые технологии интегрируются с эмоциональной поддержкой и профессионализмом врачей.

Если вас одолевают страхи и паника, психологи образовательного проекта «НАУКА ЖИЗНИ» всегда готовы вам помочь!

Предварительная запись по телефонам: **8 (499) 732-29-43, 8 (968) 592-77-72.**

Центр работает с 9:00 до 18:00.

Адрес: корп. 1205 (вход со двора).

Сайт центра: www.lido-zel.ru.

Блог: centrzdorovia.ru



ПОЗДРАВЛЯЕМ!



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

От всей души поздравляю вас с Днем медицинского работника! Это замечательный повод еще раз поблагодарить вас за самоотверженное служение своему делу, стойкость, верность призванию, профессионализм! Спасибо вам за то, что не утрачиваете способности сопереживать и чутко реагировать на проблемы пациентов и их родственников.

Желаю уюта в ваших семьях, теплоты, спокойствия в душе. Будьте счастливы, здоровы и успешны! Пусть каждый рабочий день будет шагом в сторону профессионального роста и развития. Пусть никогда не иссякнет источник ваших жизненных сил, а работа приносит радость и удовлетворение.

Сергей Викторович КВАСОВ,
заведующий филиалом №10 ГБУЗ МНПЦ наркологии ДЗМ

ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ!

Поздравляю всех, кто выбрал призванием и связал свою жизнь с медициной, с профессиональным праздником – Днем медицинского работника! Вы посвятили свою деятельность сохранению здоровья людей и заслужили искреннее уважение пациентов за профессионализм и верность такому благородному делу. Будьте счастливы, здоровы, полны энергии и оптимизма, всегда решительны и уверены в своих действиях. Пусть любимое дело вдохновляет вас на профессиональный рост и достижение выбранных целей. Никогда не теряйте веру в свои знания и возможности, всегда чувствуйте поддержку коллег. С легкостью принимайте новые вызовы современности. Ведь ценой наших профессиональных достижений всегда является чье-то здоровье и счастливая жизнь. С днем медика!

Галина Ивановна УЧЕЛЬКИНА,
главный врач Детской городской поликлиники №105 ДЗМ



СОВЕТЫ ОФТАЛЬМОЛОГА



Наталья Павловна КИРПИЛЕВА

Врач-офтальмолог Детской поликлиники № 105.

В ЗОНЕ РИСКА

Повреждение, вызванное энергией света, называется фототравмой. Больше других от воздействия солнечных лучей страдают зеленоглазые, серо-глазые, голубоглазые люди со светлой кожей.

Особенно опасно солнце для детских глаз. Оптические среды и слезная пленка глаза ребенка абсолютно прозрачные, зрачки шире, чем у взрослых, поэтому ультрафиолет легче проникает внутрь глаза. Если после длительного пребывания на солнце вы заметили покраснение глаз у малыша, или он жалуется на боль, жжение, резь в глазах, появилась слезоточивость, пятна или туман перед глазами – срочно обратитесь к офтальмологу!

Начиная с годовалого возраста, на глаза детей обязательно нужно надевать солнцезащитные очки или хотя бы надеть на голову ребенка панамку с широкими полями или кепку с козырьком.

СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Не только обеспечивают комфорт при ярком свете, но и избавляют от головных болей, нечеткого зрения и других симптомов перенапряжения глаз. Кроме того, очки могут спасти глаза от солнечного ожога. Бытует мнение, что чем

низов, вызывающих инфекцию. Например, акантамеба вызывает кератит или воспаление роговицы глаза.

Риск инфекции увеличивается, если глаза раздражены или имеют повреждения. Ребенок может занести инфекцию, если после контакта с зараженной водой трогает глаза руками.

ность, чувствительность к свету. Обычно это проходит через несколько часов после посещения бассейна. Чтобы облегчить дискомфорт – промойте глаза прохладной чистой водой или специальным раствором. Если дискомфорт после купания не проходит в течение нескольких часов, обратитесь к врачу. Инфекцию нужно

Если вы контактировали с водой из открытых водоемов или бассейна, убедитесь, что ваши руки чистые и полностью высушены. Прикасайтесь к глазам малыша только чистыми руками или используйте одноразовыми салфетки.

СИНДРОМ СУХОГО ГЛАЗА

Может развиваться из-за длительного пребывания ребенка в помещении или в автомобиле с кондиционером, а также от злоупотребления гаджетами. Старайтесь ограничивать время контакта ребенка с ними в пределах возрастных норм. До 7 лет их использовать не рекомендуется. После 7 лет детям с нормальным зрением устраивайте перерыв каждые 30-40 минут, детям со снижением зрения – перерыв каждые 15-20 минут.

Обратите внимание на следующие признаки:

- ✓ Ребенок постоянно капризничает, расчесывая глаза.
- ✓ Увеличение частоты моргания при использовании гаджетов, просмотре телевизора, разглядывании мелких изображений и деталей.
- ✓ Жалобы на боль и зуд в области глаз.
- ✓ Покраснение глазного яблока.
- ✓ Моргание учащается при ярком искусственном или естественном освещении.
- ✓ Глаза слезятся.
- ✓ Возникают жалобы на общее ухудшение самочувствия.

При появлении этих симптомов обратитесь к врачу!

В период повышенной солнечной активности небольшие дозы ультрафиолета оказывают благотворное влияние на организм: стимулируют кровообращение и обмен веществ, укрепляют иммунитет, повышают тонус мышц, способствуют выработке витамина D. Однако избыток солнца вовсе не полезен для здоровья, особенно для наших глаз.

темнее очки, тем лучше они защищают. Это миф. Если линзы почти непроглядно темные, то зрачок, который устроен наподобие диафрагмы в фотоаппарате, расширяется, и ультрафиолет имеет прямой доступ к хрусталику и сетчатке.

КУПАНИЕ В ВОДОЕМАХ

Вода в открытых водоемах, в озерах и прудах может содержать множество микроорга-



ПРИЗНАКИ ИНФЕКЦИИ

- ✓ Покраснение
- ✓ Боль
- ✓ Желтоватые выделения
- ✓ Проблемы со зрением
- ✓ Чувствительность к свету
- ✓ Отек

В бассейнах для поддержания чистоты и безопасности, вода содержит специальные химические соединения, которые могут негативно повлиять на глазную поверхность, вызывать покраснения, слезоточи-

лечить сразу, иначе она может серьезно навредить здоровью глаз.

Бактерии и вирусы, которые, несмотря на обработку, присутствуют в воде бассейна, тоже могут вызывать инфекционное заболевание глаз. Риск заражения повышается, если у человека уже есть раздражение на глазах или повреждения поверхности роговицы. Не стоит плавать в бассейне без защитных очков или с контактными линзами.

ПРОКТОЛОГИЯ

В настоящее время проктология достигла значительных успехов в лечении геморроя. Это касается как малоинвазивных способов лечения, так и хирургических. Однако, если вы вовремя сами о себе позаботитесь, у вас просто не будет необходимости к ним прибегать.



ФАКТОРЫ РИСКА

Основным предрасполагающим фактором к геморрою являются запоры. Это связано с тем, что, имея эту особенность, человеку приходится долго натуживаться, в результате чего в системе геморроидальных вен повышается венозное давление, что, в свою очередь, приводит к образованию геморроидальных узлов. Кроме того, при запорах затвердевшие каловые массы могут травмировать как геморроидальные узлы, приводя к кровотечению, так и анальный канал, что становится причиной возникновения анальных трещин.

ЛИШНИЙ ВЕС

Тучные, ведущие малоподвижный образ жизни люди наиболее подвержены атаке геморроя. Поэтому даже незначительное снижение веса может дать большое облегчение в болезни. Застаивание крови в области анального отверстия у полных людей может стать причиной как начала заболевания, так и его обострения. Пра-

вильное, полноценное питание поможет снизить килограммы и повысить возможность активного времяпровождения. Человек, не сидящий в «четырех стенах», а находящийся в постоянном движении, вряд ли будет страдать геморроем.

ИЗМЕНИТЕ ПИЩЕВОЙ РАЦИОН

Диета при геморрое – эффективное оружие борьбы с болезнью. Питание должно включать такие продукты, которые выполняют сразу несколько функций:

- ✓ Насыщение организма витаминами и микроэлементами
- ✓ Нормализация перистальтики кишечника
- ✓ Профилактика травмирования прямой кишки при опорожнении
- ✓ Облегчение дефекации
- ✓ Устранение болезненного синдрома, связанного с процессом выхода кала

Более подробную информацию о рекомендуемой диете можно найти в интернете.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Старайтесь регулярно укреплять мышцы живота, что улучшает кровообращение в малом тазу. Для этого можно проводить следующий комплекс упражнений:

- ✓ ритмичное напряжение мышц ягодиц и заднего прохода в положении стоя со скрещенными ногами;
- ✓ то же упражнение в положении сидя на стуле с жестким сиденьем с выпрямленной спиной;
- ✓ подъем таза в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами и упором на ступни;
- ✓ попеременный подъем выпрямленных ног в положении лежа на спине;
- ✓ в положении лежа на спине с приподнятыми выпрямленными ногами разведение ног в стороны и перекрещивание их («ножницы»);
- ✓ движение ногами, как на велосипеде, в положении лежа на спине;

✓ плотное прижатие ног к животу в положении лежа на спине.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

✓ Во время дефекации старайтесь не сидеть и не тужиться подолгу, так как упорное натуживание может стать причиной ректальных кровотечений и образования геморроя. 2-3 минут вполне достаточно для опорожнения кишечника. Если не удастся уложиться в это время, лучше встать, походить, а потом еще раз присесть на унитаз.

✓ Обязательно подмывайтесь после дефекации. Соблюдение гигиены в этой области предупреждает многие другие заболевания.

✓ Если у вас «сидячая» работа, старайтесь каждый час вставать, чтобы походить или выполнить легкие физические упражнения. При длительном сидении в анальной области замедляется кровообращение, а это способствует кровотечению.

✓ Регулярно занимайтесь гимнастикой, плаванием, больше гуляйте пешком.

✓ Профессиональным водителям рекомендуется почаще делать перерывы на разминку.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДИАРЕИ

То, что запоры способствуют развитию геморроя, не означает, что следует приветствовать диарею (поносы). Диарея приводит к раздражению, повышает риск проникновения в анальные крипты инфекции, что, в свою очередь, может стать причиной воспалительного процесса и образования ректального свища.

Известно, что, устранив причину, можно избавиться и от самой проблемы. Следовательно, если человек начнет употреблять только полезную пищу, исключит из своего рациона все факторы, которые могут привести к возникновению геморроя, то и сама болезнь отступит.

РЕГУЛЯРНО И БЕЗ УСИЛИЙ

Геморрой характеризуется застойными моментами в деятельности кишечника. Ваша задача – с помощью диеты спровоцировать этот орган на улучшение его работы. Регулярная, не приносящая боли дефекация – залог лечения геморроя. Нужно постепенно добиться того, чтобы кишечный механизм стал сродни часам (опорожнение регулярное, в одно и то же время).

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Дедушка с бабушкой не были зажиточными, обычная семья со средним достатком, но из того, что у них было, они извлекали максимум удовольствия. Дом их был небольшим, но на участке стояли летняя кухня и русская баня. Бабушка всегда называла участок своим маленьким парком развлечений: «Когда подрастешь, поймешь, что дедушки и бабушки – такие же дети, им тоже нужно развлекаться. Только игрушки у них другие...». Бабушка обожала петь, выращивала цветы, скреживала разные сорта деревьев, вышивала или просто отдыхала в гамаке. Одним из ее любимых совместных с дедушкой увлечений была маленькая пасека на три улея, она обожала пчел.

У бабушки была своя философия. Она считала, что жить нужно в удовольствие каждый день, несмотря на то, кто ты, сколько тебе лет, сколько ты зарабатываешь и где живешь: «У меня нет многого, но то, что есть – я очень люблю». Многие пожилые люди запрещают себе пробовать что-то новое в силу возраста, буквально самолично лишая себя счастья. Моя бабушка говорила: «Когда человек говорит: «Я слишком стар, мне уже позд-

но», это равносильно тому, если бы он сказал, что слишком стар чувствовать себя радостно или счастливо». Она умела находить удивительный жизненный баланс: наслаждаться тем, что име-

вольствие, это не плохо, – говорила она. – Плохо, когда только они и доставляют удовольствие».

Бабушка всегда была веселой и восприимчивой ко всему хорошему, но она не была обид-

ме тебя самого». Я спросил: «Это как?» Она ответила: «Помнишь Колю, который сломал твой велосипед? Позлился на него». Я вспомнил тот досадный момент и разозлился на своего старо-

Что мне всегда нравилось в бабушке – это ее настрой, как будто вся жизнь еще впереди. Несмотря на свой преклонный возраст, она никогда не говорила, что ей пора на покой и что жизнь окончена. «Я не переживаю о том, чего не в силах изменить» – говорила она. «Вот приехал ты ко мне в гости, мы с тобой на речку сходили, в лес, гусей погоняли – и мне было интересно, и тебе. А что было бы, если бы я думала о старости, о плохом? Я будто бы носила с собой тяжелый мешок, и каждый мой день был бы совершенно другим, тяжелее. Я бы омрачила этот день своими мыслями. Тогда самый солнечный и радостный день становится неприятным. Не носи с собой мысли о том, что ты не в силах изменить, такие мысли не изменят твоё будущее в лучшую сторону, но отравят настоящее». Бабушка всегда старалась жить в настоящем моменте, не думала и не говорила о своем возрасте. Она никогда не усложняла жизнь ни себе, ни окружающим, была всегда приветливой и улыбчивой, не тратила драгоценные дни на уныние и недовольство. Полагаю, именно эти качества, ее мудрость помогли ей прожить долгую жизнь.

**Яндекс Дзен канал
«Русский взгляд»**

МОЯ БАБУШКА ПРОЖИЛА 96 ЛЕТ...

Сегодня я хотел бы рассказать о некоторых качествах характера, которые помогли моей бабушке при среднем достатке, не самом выдающемся здоровье и наследственности прожить долгую и вполне счастливую жизнь. Причем, долгожителями наш род не отличался, в среднем жили 70-80 лет.



ла, и не делать себя несчастной из-за того, что у нее чего-то не было. Она никогда не забывала об отдыхе, иногда оставляя дела на целый день. Лежала в гамаке с книгой в одной руке и бокалом домашней наливки в другой: «Если глупости доставляют удо-

чивой и никогда не таила злобу. Ей удалось сохранить детскую игривость и подвижность, при этом не держать обид на друзей, родственников и жизнь. Когда я спросил у бабушки, как ей это удается, она сказала: «Злость внутри тебя не вредит никому, кро-

го друга, бабушка выждав минуту, спросила: «Минуту назад ты был веселый, в хорошем настроении, а сейчас – зол и расстроен. Ты будто сам себя отравил. А как чувствует себя Коля? Ему все равно, что ты чувствуешь. Плохо стало только тебе».

ЭТО ИНТЕРЕСНО

ГЛАВНОЕ – НАМЕРЕНИЕ

Это просто – оправдывать свою немощь датой рождения. Но если человек в зрелом возрасте задается намерением привести себя в форму – начнет следить за собой и регулярно тренироваться – он может легко делать то, что не мог 30 лет назад. Таких случаев известно немало. Какой человек будет в старости, напрямую зависит от его намерения и эмоционально-психологического настроения. А дальше остается приложить усилия и ежедневно выполнять определенные действия.

ВОЙДИТЕ В ОБРАЗ

Чем отличаются 5-летние от 75-летних? Дети – гибкие, пытливые, веселые, подвижные; старики – заостренненькие, скованные привычками, ослабленные комфортом. Для детей все возможно, а старикам уже ничего не надо. Молодые и здоровые не могут сидеть целыми днями, охая, сплетничая и жалуюсь. Молодости свойственна активность как физическая, так и социальная. Войдите в образ и постепенно начинайте жить в соответствии с ним. Найдите себе дело по душе, радуйтесь жизни, ищите и культивируйте в себе положительные эмоции. Двигайтесь, делайте все, что дает здоровье, работает на молодость. Слушайте музыку, которая заряжает вас хорошим настроением. Чаще бывайте на

природе, слушая птиц, ветер, море и т.п. Ищите компании активных, увлеченных и жизнерадостных людей. Начните сами творить свою жизнь!

ЧИСТОТА ОРГАНИЗМА

Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Обычный рацион современного

Такой, какой создала ее природа.

Резервы у нашего организма, конечно, велики, но рано или поздно они заканчиваются. И мы начинаем испытывать последствия загрязнения уже в середине жизни. Появляются болезни, лишний вес, постоянная усталость.

«внутреннему слуху». Запомните это ощущение.

Практикуйте это состояние

Возьмите свое фото, где вы молоды и здоровы. Вернитесь в то время и вспомните, как вы тогда себя чувствовали. Запомните это ощущение молодости и здоровья. Каждый вечер, ложась спать, вызовите

лая жизнь!). Практикуйте это состояние и днем, как только вспомните об этом в суете обыденности.

И ВРЕМЯ ПОВЕРНЕТСЯ ВСПЯТЬ

Заставьте свое тело и психику работать с максимальной эффективностью. Тогда включатся резервные возможности, спящие в обычных условиях, и тело начнет перестраиваться на оптимальный режим работы. Появится энергия, включится способность организма к самовосстановлению.

Чтобы заставить организм хорошо работать, нужны три вида активности: эмоциональная, физическая и волевая. Ставьте и решайте новые задачи, стремитесь получать новые разнообразные впечатления. Молодые люди всегда в форме, они вскакивают с кровати утром, предвкушая интересный день. А старые как бы собирают себя для жизни: вставать не хочется, все надоело, заставляешь себя подняться, потому что надо.

Продолжайте и в более зрелом возрасте вести образ жизни молодых и здоровых! Старайтесь делать все то, что физически и эмоционально вы делали в молодом возрасте. Сначала будет тяжело, но со временем, организм выработает новые привычки, и это станет для вас нормой.

С детства мы видим, как люди стареют и болеют. В сознании откладывается установка: я тоже когда-то буду таким. А вы попробуйте быть не таким, смените установки! Разорвите связь между паспортом и своим состоянием. Для человека, владеющего знаниями и практикующего особый образ жизни, здоровье – лишь побочный эффект его развития.

человека состоит, в основном, из приготовленных продуктов. Это – «мертвая пища». В результате, в теле скапливается огромное количество шлаков. «Живая еда» – та, которая употребляется в натуральном виде.



ВЕРНИТЕ ГЛАЗАМ СИЯНИЕ

Обратите внимание, какие чистые, сияющие глаза у детей и какие тусклые у стариков. Смотрите иногда в молодые глаза, чтобы использовать их для настройки своих глаз. Так настраивают музыкальные инструменты, используя камертон или по

это состояние и держите его, пока не уснете. Представьте, что сейчас вы те же, что и в молодости (разрыв между сегодняшним и желаемым возрастом должен быть таким, чтобы вы могли поверить себе). Проснувшись утром, верните в тело состояние молодости и здоровья (бодрость, легкость, свежесть: впереди – еще це-

ТЕМА ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Чего хочет каждый человек?

Жить в радости, мирно, и чтобы взаимоотношения были полны любви и теплоты. Другими словами, ощущать приятность внутри и приятность вокруг. Приятность, которая проявляется в теле – это здоровье и удовольствие, в уме – умиротворенность и радость, в эмоциях – любовь и сострадание, в энергии – блаженство и восторг. Как этого достичь?

Человек может проявить во внешнем мире то, что желает, если он упорядочит четыре измерения в одном направлении и будет поддерживать их в течение определенного периода времени. Что это за измерения? Физическое тело, ум, эмоции и фундаментальные жизненные энергии.

Все, что создано на этой планете, изначально возникло в чьих-то умах, а уже затем было проявлено во внешнем мире.

Если ум стабильный, организованный и осознанный, он приведет в порядок всю систему. Действия станут не импульсивными, а осознанными. Если же мы не можем поддерживать ум в том направлении, которое нам нужно, то все, что создаем в этом мире, будет случайным и бессистемным. Недаром нестабильный ум часто сравнивают с обезьяной, которая отличается излишними движениями и подражанием. Проблема многих в том, что они постоянно меняют направление своих мыслей.

Вы, наверное, слышали о людях, для которых то, что они хотели, вопреки всем ожиданиям, быстро становилось реальным. Часто такое происходит с теми, кто обладает простотой ума и верит во что-то. Например, такой человек просто идет в храм и говорит: «Господи, я хочу дом. Я не знаю как, но

Это работает только для простых людей. Для тех, кто слишком много думает, вера не работает. В подобном случае такой человек начнет размышлять: «Чтобы построить дом, мне нужно пять тысяч долларов, а у меня в кармане только 50. Это невозможно, невозможно». Эти мысли основываются на его прошлом жиз-

утверждаете «я этого не хочу». То есть, на одном уровне вы создаете желание, а на другом посылаете сигнал «Я не хочу этого». Из-за внутреннего конфликта желаемое не происходит.

Для того чтобы жизнь шла так, как вы считаете нужным, очень важно, что и как вы думаете, насколько сфокуси-

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ДОСТИГАЕМ ЖЕЛАЕМОГО



знаю, что ты можешь сделать это для меня». В его уме нет негативных мыслей: «Произойдет это или не произойдет, возможно это или невозможно?» Он просто верит, что для Бога это возможно и если его об этом горячо попросить, то это произойдет.

ненном опыте. То есть человек решил: то, что не случилось до сих пор, не может случиться и в будущем. Но это вовсе не факт, завтра на этой планете может произойти все что угодно, в том числе и то, что никогда ранее не происходило. Как только вы думаете «невозможно», вы также

рован ваш мыслительный процесс, не создаете ли вы сами препятствия с помощью негативных убеждений. Станет ли ваша мысль реальностью или нет, во многом зависит от вас.

Просто задумайтесь, чего вы действительно хотите, и начните к этому активно стремиться. Если ваша мысль проходит мощно, интенсивно, без всякого отрицания и негатива, и у вас есть абсолютная ясность относительно того, что вы хотите – ваша способность создавать и проявлять то, что вы хотите, станет феноменальной. Но если вы толком не знаете, чего хотите, то ваш ум вряд ли сможет что-то создать.

Итак, что важно сделать в первую очередь? Начните создавать мир, полный умиротворения, радости и любви, как для себя, так и для всех вокруг себя. Если начинать каждый день с одной простой мысли: «Сегодня куда бы я ни пошел, я буду создавать вокруг себя мир, полный любви, радости и умиротворения!», тогда ваш ум станет упорядоченным. А дальше по этому принципу можно переходить к созданию своей реальности в любой важной для вас сфере жизни.

ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ

Страх выполняет функцию сигнала к бегству при появлении опасности и запоминает все, что для нас важно. То, что когда-то доставило нам удовольствие, теперь будет манить, а доставило неудовольствие – напротив, будет впоследствии пугать. Кроме того, страх имеет свойство разрастаться.

Обычно мы вспоминаем о своих страхах, когда попадаем в провоцирующую их ситуацию или в нашем арсенале есть такие страхи, о которых мы и вовсе никогда не вспоминаем, поскольку нашли способ избегать соответствующих ситуаций. Если, например, человек боится плавать в открытом океане, то он постарается не попасть на соответствующий курорт, а выбрать отпуск на приусадебном участке или горнолыжной базе.

А НЕ УМРУ ЛИ Я ЗАВТРА?

Особенно принято бояться за собственное здоровье. Где-то что-то закололо, застучало, сдавило – и сразу возникает беспокойство: «А что со мной?! А не умру ли я завтра?» Например, у некоторых людей вызывает страх сердцебиение, хотя логич-

МЫ САМИ СОЗДАЕМ СВОИ СТРАХИ

Если жизнь полна разного рода опасений, трудно чувствовать себя счастливым человеком. Ведь страх ограничивает наши возможности. Чтобы решить эту проблему, нужно разобраться, что такое страх, как он возникает, где прячется и как его оттуда «выкурить».



нее бояться его отсутствия. Кто-то полагает, что сердце разорвется (если не сердце, то сосуд какой-нибудь) или остановится, «выработав свой ресурс». Разумеется, порваться сердцу весьма затруднительно, ведь это мышца, а мышцы эластичны и прочны. И никакого «ограниченного ресурса» у сердца нет, а, напротив, в нем есть собственная, «резервная» электростанция, способная, если что, поддерживать его работу. Но что нам здоровый смысл? Думаем, что может, значит, может!

К «сердечному» волнению примыкает страх удушья, мол, воздуха не хватит, а как без кис-

лорода? Соответственно, замкнутые пространства становятся «смертельно опасными местами». А вдруг не получится позвать на помощь и не успеют спасти?

Поскольку все эти страхи – лишь фантазии на заданную тему, а не сами заболевания, то, разумеется, врачи ничего не находят. И когда сообщают, что бояться нечего, люди, следуя какой-то очень странной логике, начинают думать, что попался плохой врач или они больны какой-то неведомой миру болезнью.

Страх случайности – вещь вовсе удивительная, поскольку

этого бояться нельзя чисто технически, ведь на то она и случайность! У многих есть страх летать на самолете, хотя по статистике сесть в самолет куда безопасней, чем в обычный автомобиль. У пилотов нет никакого резона халатно относиться к своей работе, ведь если они ошибутся, то, в первую очередь, погибнут сами.

Животные ведут себя гораздо мудрее человека: в момент реальной опасности они мобилизуют все свои силы, а во всех других ситуациях живут абсолютно спокойно и расслабленно.

БЕЗУСЛОВНОЕ ТАБУ

На тему смерти можно говорить только абстрактно и так, чтобы это никаким образом не касалось самого рассказчика. Это и есть первое свидетельство «смертельного ужаса». Но, поскольку мы не имеем ни малейшего представления о том, что такое смерть, то, соответственно, и бояться ее нельзя. Поэтому всякий, считающий себя боящимся смерти, в действительности боится лишь собственных фантазий. Эпикур как-то пошутил: «Если я есть, то смерти нет; если же есть смерть – нет меня. Поэтому расслабьтесь – мы с ней никогда не встретимся».

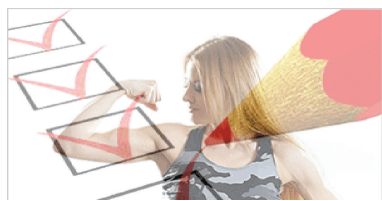
НАТРЕНИРОВАННАЯ ПРИВЫЧКА

Качество жизни определяется нашим эмоциональным состоянием, и если мы одной рукой подкармливаем свои страхи, идя у них на поводу, а другой пытаемся с ними бороться, то вряд ли мы будем чувствовать себя хорошо. Невротические страхи – это просто натренированная привычка бояться определенного набора фактов и обстоятельств. Нужно прекратить трусливо бегать от собственного страха, и начать решать проблему.

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ



ТЕСТ



Эти простые тесты займут всего несколько минут. Но они помогут оценить общее состояние организма и вовремя обнаружить возможные проблемы.

ГЛАЗА

Темные круги под глазами могут появиться по трем причинам. Во-первых, из-за недостатка сна. Во-вторых, потому что с возрастом кожа делается тоньше и прозрачнее, а значит, сосуды, расположенные под ней, становятся более заметными. В-третьих, сосуды изначально могут быть расположены слишком близко к поверхности кожи. Если круги под глазами появились внезапно, это может быть одним из симптомов аллергии. Припухшая кожа и отеки вокруг глаз говорят о том, что нарушен вывод жидкости из организма.

ГИБКОСТЬ

Если ваше тело сохраняет гибкость, значит, связки и суставы работают хорошо, а следова-

тельно, риск разрывов и растяжений минимальный. Сядьте на пол, вытяните ноги и попробуйте достать руками до кончиков пальцев на ногах. Чем легче вам это сделать, тем в лучшей форме ваше тело.

УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Тонкая белая линия вокруг зрачка говорит о повышенном уровне холестерина в крови. Еще один тревожный знак – небольшие желтоватые пятнышки на веках или вокруг глаз.

чественной жидкостью для мытья посуды. Если ногти очень бледные и заггибаются внутрь, вам, скорее всего, не хватает железа. А краснота, болезненность и припухлость кожицы вокруг ногтя обычно вызвана инфекцией, которая проникает под кожу через ранки и трещинки.

ПАЛЬЦЫ

Налейте в стакан очень холодной воды (можно добавить в нее лед) и подержите его в руках 30 секунд. Если кончики паль-

цев побелели или посинели, у вас нарушена циркуляция крови. Резкое снижение температуры (или стресс) вызывает спазм в сосудах, которые обеспечивают кровью пальцы на руках и ногах, нос и уши. В результате в эти части тела перестает поступать достаточное количество крови и они немеют.

СОСТОЯНИЕ КОЖИ

С возрастом кожа становится суше. Но, если она сделалась очень бледной, грубой и ча-

сто шелушится, это может быть связано с недостаточно активной работой щитовидной железы. Другие распространенные симптомы: быстрая прибавка в весе, апатия. Щитовидная железа вырабатывает гормон тироксин, который способствует работе мозга, от отсутствия тироксина в первую очередь страдает память. Если кожа чешется, а на ногах появились красные пятна – щитовидная железа, скорее всего, гиперактивна.

Следите за необычными изменениями родинок и веснушек, особенно если у вас их много. Если родинка начинает расти, менять цвет или форму, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССАМ

Бывают ли у вас нарушения сна или вы просыпаетесь очень рано без видимой причины? В последнее время вы стали агрессивны и раздражительны? Часто ли пьете алкогольные напитки, едите или курите, чтобы отвлечься и расслабиться? У вас бывают головные боли? Или случаются приступы необоснованной паники?

Если вы ответили «да» больше чем на один вопрос, вы – в группе риска.

ОЦЕНИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

СОСТОЯНИЕ НОГТЕЙ

По ногтям можно с большой долей вероятности судить об общем состоянии организма. Например, тонкие поперечные линии или трещинки, пересекающие ноготь, говорят о том, что недавно вы болели. Дело в том, что во время болезни ногти начинают расти медленнее, в результате образуются трещинки и полосочки. Белые пятнышки на ногте свидетельствуют о простом ушибе. Расслоение ногтя может быть вызвано недостатком кальция. Но возможны и другие варианты: руки слишком много времени проводят в воде или вы пользуетесь нека-



Телефоны редакции:
8(905) 590-14-88,
8(977) 946-14-16
E-mail: 5344769@mail.ru

Главный редактор, учредитель – Ирина Юрьевна Федюнина

Адрес: 124498, г. Москва, Зеленоград, Березовая аллея, дом 6А
Издатель – ИП Федюнин О.И.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, ИТ и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ50-02162) от 25.12.2014
При перепечатке ссылка на газету "Будь здоров, Зеленоград!" обязательна с письменного разрешения редакции.

За содержание рекламных материалов ответственность несут рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. **Статьи, отмеченные знаком «Ф», публикуются на правах рекламы.**

«Будь здоров, Зеленоград!» № 6 (95)

Номер подписан 21.06.2021 г. Дата выхода в свет: 23.06.2021 г.
Время подписания в печать по графику – в 18.00, фактически – в 22.00.
Отпечатано в типографии ООО «ВМГ-Принт».
127247, Москва, Дмитровское шоссе, 100.
Тираж: 10 000 экземпляров. Периодичность: 1-2 раза в месяц.
Издается с 2013 года. Распространяется бесплатно. Заказ 1312.