



### «Кредо – быть здоровым»

Мода - это понятие без границ для возраста, пола и времени. Мы всегда – и в те времена, когда были ограничены возможности, и сейчас – живем в рамках определенных традиций, стилей и тенденций. Вспомните послевоенные фильмы: классический герой – папироса в зубах, загоревшие и огрубевшие руки, на голове – традиционная кепка....

Прошло время – изменилась и картинка - ухоженный, перспективный специалист в дорогом костюме в традиционных мужских ароматах, трудоголик до мозга костей и до раннего инфаркта. И вот оно, наше время, когда мы безоговорочно должны принять новую моду человека разумного и здорового. Ведь эти два понятия разум и здоровое тело связаны неразрывно. Работать быстро и качественно, увы, может только здоровый и занимающийся здоровьем человек. И если мы хотим жить, а не проживать свою жизнь, видеть рядом счастливых людей, то мы должны беречь то самое дорогое, что дарит нам природа – свое здоровье. Неорганизованность, неправильное распределение времени работы и отдыха, неадекватные и неисполнимые задачи, лень и отложенные на завтра дела, которые можно сделать сегодня, – вот те предпосылки, которые приводят к развитию болезненных состояний. Гармония во всем, а главное внутренняя гармония поможет избежать очень многих проблем в жизни.

Так расставьте приоритеты, сделайте свою жизнь интересной и здоровой, покажите всем, кто живет рядом, и, в первую очередь, детям, что здоровая жизнь – это основа существования. И так, ваше кредо?.....



## Мы такие разные!



*«Я оптимист. Не вижу особой пользы быть чем-то ещё»  
Уинстон Черчилль*

Вы обращали когда-нибудь внимание на то, как по-разному ведут себя люди в абсолютно одинаковых ситуациях? Нет? Оглянитесь вокруг или просто понаблюдайте за теми, кто живет рядом.

Есть люди, приятные во всех отношениях – улыбчивые, внимательные, сдержанные. Так и хочется открыть им душу! Рядом с таким человеком – гаснет ссора, быстрее решаются дела, чаще принимаются положительные решения...

А есть люди, которые на все, что бы ни случилось, реагируют с раздражением, озлобленностью, недоброжелательностью. Во всем, что происходит вокруг, они готовы обвинять других. Как правило, такие люди не видят вокруг ничего хорошего! «Плохо, что идет дождь! Плохо, что слишком яркое солнце! Плохо, когда холодно! Еще хуже, когда жарко! По телевизору – плохие передачи, на улицах ужасные рекламы! А дети очень крикливы! В общем, ничего хорошего!». Точно так же разные психологические типы относятся и к болезням!

У оптимиста – «ну и что, что сломана рука – она скоро заживет, главное – голова цела!». У пессимиста – «если же болит живот, то это точно язва! А вдруг рак!?!». Разные люди! Разные судьбы! Разные подходы к жизни! Но, наверное, стоит знать, что гораздо реже страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы позитивные, оптимистичные люди. Они быстрее выздоравливают, легче переносят недуги, имеют меньше осложнений, дольше живут. Мы должны понимать, что жизнь



одна и обидно лишать себя радости созерцания, общения и познания!

О воздействии психологического фактора на физическое состояние человека говорят факты. Например, риск развития инфаркта миокарда у работающих людей повышается утром в понедельник и снижается в выходные дни, когда человек может расслабиться, кроме того, гораздо чаще (в 2,3 раза) инфаркт миокарда развивается после стресса. Некоторые исследования доказывают, что в течение 60 минут после эпизода гнева риск развития сердечно-сосудистых катастроф выше в 15 раз! В некоторых странах смертность от сердечно-сосудистых заболеваний выше в «несчастливые дни»: например, в Китае и Японии смертность возрастает 4-го числа каждого месяца (слова «четыре» и «смерть» в этих странах очень близки).

Именно поэтому, если Вы не справляетесь с плохим настроением, если мир не кажется красивым и ярким, не стесняйтесь обратиться к психологу! А пока, попробуйте протестировать себя и определить риск развития нервных расстройств.

### ТЕСТ

#### *«Риск развития нервных расстройств»*

Показатели	Баллы
Смерть членов семьи	100
Разрыв брака без официального развода	73
Развод	65
Болезнь (травма)	53
Вступление в брак	50
Увольнение с работы	45
Восстановление супружеских отношений	45
Уход на пенсию	45
Изменение здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи	39
Изменение рода деятельности	39



Изменение материального положения	38
Смерть близкого друга	37
Изменение типа работы	36
Учащение ссор с супругом (супругой)	35
Большой денежный долг	31
Изменение служебного положения	29
Уход ребенка из семьи	29
Проблемы с родителями	29
Большой личный успех	28
Изменение условий жизни	25
Изменение мировоззрения	23
Конфликты с начальником	20
Перемена места жительства	20
Необычные развлечения, отдых	19
Изменение в проведении досуга	18
Изменение характера сна	16
Изменение характера питания	13
Отпуск (каникулы)	13
<b>150 баллов за 1 год увеличивает вероятность заболевания на 50 %</b>	
<b>300 баллов за 1 год увеличивает вероятность заболевания на 90 %</b>	

### Психосоматические заболевания

*«Carpediem» («Лови день, пользуйся каждым днем»).*  
**Гораций**

Психосоматические заболевания – что это такое? Установить точную причину болезни не всегда удастся. Часто ее корни находятся намного глубже, чем может на первый взгляд показаться. «Psychosomatic» в переводе с греческого языка означает «psycho» -душа и «soma, somatos» – тело. Этот термин ввел в медицину в 1818 г.



немецкий психиатр Иоганн Хайнрот, который первым заговорил, что негативная эмоция, оставшаяся в памяти или регулярно повторяющаяся в жизни человека, отравляет ему душу и подрывает физическое здоровье. Однако Хайнрот был неоригинален. Еще древнегреческий философ Платон, который считал тело и душу единым целым, озвучивал идею о зависимости здоровья от состояния души. Этому же придерживались и врачи западной медицины, а Зигмунд Фрейд считал, что подавленные, невысказанные эмоции найдут выход, порождая неизлечимые болезни тела.

Психосоматические заболевания — это болезни, в появлении которых основная роль отводится психологическим факторам, и в большей степени — психологическому стрессу.

Можно выделить пять эмоций, на которых основывается психосоматическая теория: печаль, гнев, интерес, страх, радость.

Сторонники психосоматической теории считают, что опасны не негативные эмоции, как таковые, а их невысказанность. Подавленный, заглушенный гнев переходит в разочарование и обиду, которые разрушают тело. Хотя не только гнев, а любая негативная эмоция, которая не нашла выхода, приводит к внутреннему конфликту, порождающему, в свою очередь, болезнь. Медицинская статистика показывает, что в 50-60 процентов случаев основой появления болезней служат не вирусы или бактерии, а внутренние конфликты, стрессы и душевные травмы.

Стресс является основным фактором в проявлении психосоматических заболеваний, его решающая роль в этом доказана врачами не только в ходе клинических наблюдений, но подтверждена исследованиями, проводимыми на многих видах животных. Пережитый эмоциональный стресс у людей может привести к серьезным последствиям, вплоть до развития онкологических заболеваний.

Как правило, заболевания психосоматического характера «маскируются» под симптомы различных соматических болезней, как то: язва желудка, сердечно-сосудистые заболевания, кожные заболевания, болезни органов дыхания, болезни опорно-двигательного аппарата,



вегето-сосудистая дистония, болезни эндокринной системы, астения, головокружения, слабость, быстрая утомляемость и т.д.

При возникновении признаков заболеваний пациент обращается за медицинской помощью. Врачи назначают необходимые обследования, исходя из жалоб человека. После прохождения процедур пациенту назначается комплекс лекарственных средств, которые приводят к облегчению состояния — и приносят, увы, только временное облегчение, а болезнь же по истечении небольшого промежутка времени возвращается вновь, так как психосоматика — это подсознательный сигнал телу, который выражается через болезнь, и поэтому только медикаментозными средствами хвори, возникшие на психологическом уровне, излечить невозможно.

Для лечения психосоматических расстройств должен применяться целостный подход: медикаментозное лечение телесных нарушений и психотерапия. Для самого человека важно понять, что необходимо заботиться о себе, прислушиваться к своим ощущениям, потребностям и желаниям, избегать стрессовых ситуаций или изменить свое отношение к ним. Вот несколько советов, которые помогут Вам научиться заботиться о своем физическом и психическом здоровье, удовлетворяя свои основные потребности:

**Физиологические потребности:** регулярно питайтесь, хорошо спите, занимайтесь спортом (утренняя зарядка, танцы, спортивные игры), пользуйтесь услугами массажиста, проходите регулярный профилактический осмотр у врача, не отказывайтесь от оформления листков временной нетрудоспособности при наличии на то медицинских показаний, берите отпуск.

**Психологические потребности:** обращайтесь к психотерапевту, ведите дневник, читайте художественную литературу, занимайтесь хобби, посещайте музеи, выставки, театры, общайтесь с разными людьми, которые вам интересны и близки по духу, принимайте помощь от друзей и близких, учитесь говорить «нет», прислушивайтесь к себе (чувства, желания, верования), позволяйте себе плакать и смеяться, поощряйте и награждайте себя, смягчайте свои реакции на стрессовые



ситуации.

**Духовные потребности:** поддерживайте в себе оптимизм и надежду, помните, что в жизни есть не только материальные ценности, будьте открыты новому, медитируйте, молитесь, пойте, слушайте музыку и читайте книги, которые вас вдохновляют.

Помните о том, что любые телесные симптомы — это Ваш неосознанный «крик о помощи», который призывает Вас обратиться к себе и полюбить себя.

### Живите позитивно



*«Наша жизнь – это то, во что её превращают наши мысли»*

**Аврелий Марк**

Быть здоровым – пусть это будет самым главным Вашим увлечением!

Порой рутина и общественное мнение занимают в нашей жизни слишком большое пространство, не оставляя места для собственного развития и мотивации к сохранению здоровья. Самым главным в решении этой проблемы является распределение жизненного пространства между общественно - важным и личным. Прежде всего - живите позитивно. Легче жить, достигать поставленных целей, заниматься внутренним развитием, сохранением здоровья, отбрасывая личные обиды, неприятности и недовольства.

Ограничьте общение с унылыми людьми, основной задачей которых являются жалобы на жизнь, бесконечный поиск болезней, осуждение поступков других людей, критика всего происходящего вокруг.



Жизнь такая, какой мы её делаем! И если чаще улыбаться, с радостью

начинать каждый день, то и жизнь будет гармоничной и красивой.

Избавьте себя от придуманных принципов благополучной жизни. Супермашина, супердом и суперребенок – это мнимое, неистинное благополучие. Стремясь улучшить, во что бы то ни стало, материальный быт, постоянно перенапрягаясь, мы теряем главное – удовлетворение от жизни, отказываемся от любимого дела, не имеем времени заглянуть в себя и заняться гармоничным развитием своей личности.

Ищите смысл жизни! Стройте жизнь, стремясь познать свой внутренний мир! Читайте, общайтесь с интересными людьми. Занимайтесь спортом - пусть это будет просто прогулка перед сном, выезд за город в выходные, плавание в бассейне 2 раза в неделю. Но двигаться надо – при физических нагрузках усиливается выработка гормонов счастья – эндорфинов! Там, где есть счастье и радость – там есть развитие и стремление созидать. В болоте рутины и пессимизма не рождается солнце!

Жизнь - непростая штука. Да, не бывает ничего вечного! Мы теряем близких, сталкиваемся с проблемами, но жизнь не останавливается. И погружаться в свое горе – неправильно. Научитесь переключаться, перечитайте книги известных философов и классиков, просто прогуляйтесь в парке. И живите дальше, ставьте цели и идите к ним!

Живите позитивно и будьте здоровы!





### Как жить, чтобы жить хорошо



*«Жизнь не существительное,  
а глагол»*

**Шарлотта Перкинс Гилман**

Мы уже говорили о том, как защитить сердце и сосуды от внешних воздействий, связанных со стрессами и особенностями характера и восприятия событий.

Но только ли этим определяется продолжительность и качество жизни? Как жить, чтобы жить хорошо? Как уберечь себя в этой бурной и непростой жизни? Давайте попробуем разобраться в этом вместе.

На самом деле, организм человека очень сложный механизм не только по строению, но и по своим возможностям. И любой человек, высоко оценивающий свою жизнь, может найти решение проблемы, какой бы сложной она не была. Вы должны знать, что все центры, отвечающие за работу сердечно-сосудистой системы, расположены в головном мозге. И, соответственно, воздействие на нервную систему не может не отразиться на состоянии сердца и сосудов. Вы замечали не раз, что перед экзаменом или серьезным разговором с начальником, перед серьезным семейным праздником - юбилеем или свадьбой, перед дальней поездкой или просто при неприятных событиях в жизни, учащается сердцебиение, краснеет лицо, потеют ладони, появляется сухость во рту - тем самым организм компенсирует воздействие стресса на организм. Но компенсаторные механизмы рано или поздно истощаются и, к сожалению, открывают дорогу сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, инфаркты и инсульты). Что же делать с нашей негативной реакци-



ей на стрессовые события?

Решение этой проблемы, конечно же, содержит несколько действий:

- Физическая тренированность организма (чем больше стрессов и неприятных событий в жизни, тем чаще следует давать нагрузку физическую). Если вы здоровы и молоды - посещайте фитнес клубы, бассейны, спортивные залы 3-5 раз в неделю. Если у вас совсем нет времени - займитесь спортом в выходные. Если вы больны, обратитесь к врачу, чтобы уточнить, какую нагрузку вы можете себе позволить. Или даже просто ходите по улицам!

- Кстати, именно с ходьбой связано и следующее действие - созерцание. Остановите взгляд на капельке дождя, на надломанной ветке, на напыщенном пионе! Только подумайте - не все могут любоваться этим чудом! И как природа гениальна! Невозможно все это создать руками, а увидеть и порадоваться всему этому мы можем! Научитесь радоваться даже самым маленьким событиям, и сама природа вас поддержит!

- Следующее важное действие - умение в любой ситуации находить положительные стороны. Даже самое большое горе - это опыт, а он незаменим!

- Не менее важно - суметь переключиться. Не надо сидеть и ждать решения проблемы, надо действовать. Наверняка дома есть дела, которые вы давно собирались сделать - так делайте их сейчас.

- Не забывайте и о том, что есть продукты, которые способны улучшить настроение! Это - яркие фрукты: красные яблоки, оранжевые мандарины и апельсины. Из свежих овощей это - морковь, помидоры. Антидепрессивным действием обладает темный шоколад, какао, пирожное (но только одно!). И вообще, если вы приготовите что-нибудь вкусное и красиво накроете стол - вы заметите, красота стола и приятные запахи значительно улучшат настроение!

- Очень помогает снять стресс общение с животными! В некоторых странах уже сегодня есть кафе, где живут кошки! Посетители могут накормить или поиграть с любой из них! И ни один человек не выходит



оттуда без улыбки!

И самое главное - улыбайтесь в любой ситуации!

### Советы по питанию



*«Избыток пищи мешает тонкости ума»*

**Сенека**

Итак, мы остановились на позитивной ноте и решили поговорить о том, как и что можно есть, чтобы болезни сердца и сосудов не мешали жить и не портили хорошее настроение.

Вспомните пожалуйста, дорогие читатели, о наших прошлых разговорах (в книге «Сердце и жизнь»). Не помните? Я позволю себе кое-что напомнить:

Не съедайте больше того, что Вы тратите. Если Вы работаете в офисе за столом или в сфере обслуживания и образования с минимальными физическими нагрузками, то Вы расходуете от 500 до 1000 ккал. Если Ваша работа связана с физической нагрузкой, то энергетические затраты значительно увеличиваются, особенно у мужчин, от 2000 до 4000 ккал.

Смотрите, что вы едите. Не думаю, что 3 раза в день питаться мясом, особенно жирным, хорошая идея! Доказано, что регулярное ежедневное употребление в пищу мяса, содержащего большое количество жиров, значительно ускоряет развитие атеросклероза и, увы, сокращает продолжительность жизни. Ведь Вы понимаете, что в основе практически всех болезней сосудов и сердца лежит атеросклероз.

Старайтесь принимать пищу 4-5 раз в день, включая легкие переку-



сы. Во время завтрака лучше съесть тарелку каши, яблоко или натертую морковь, выпить стакан сока. На обед – овощной суп, куриное блюдо или блюдо из индейки, овощные салаты. На ужин лучше постные некалорийные продукты (рыба, творог, овощи). Для перекусов подойдут яблоки, мандарины, груши, питьевые йогурты или просто кефир.

Не голодайте и не отказывайтесь от еды! Есть надо! И, конечно же, необходимо пить чистую воду! Здоровый человек должен выпить за день не менее 2 литров чистой воды.

Пищу необходимо готовить так, чтобы использовать минимальное количество жира, но сохранить при этом вкус продуктов. Целесообразно отдавать предпочтение запеканию, приготовлению на пару, варке и очень легкому обжариванию (в очень малом количестве растительного масла и не более 1 – 2 мин.).

И, в завершение, напомним, что можно, а что не желательно есть пациентам с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд:

Хлеб и хлебобулочные изделия: бессолевой хлеб вчерашней выпечки из ржаной или пшеничной муки грубого помола, сухари, сухое печенье из несдобного теста, зерновые хлебцы, хлеб из отрубей.

Супы: вегетарианские, фруктовые, молочные, крупяные.

Блюда из мяса, птицы и рыбы: мясо и птица нежирных сортов, кроме внутренних органов (субпродуктов) в отварном или запеченном виде (куском или рубленое); рыба нежирных сортов в отварном или запеченном виде.

Блюда и гарниры из овощей: рекомендуются разнообразные овощи, кроме содержащих грубую клетчатку (редиса, редьки) и щавелевую кислоту (шпината, щавеля), которые можно употреблять в сыром (измельченном), отварном и запеченном виде.

Блюда и гарниры из круп, муки, макаронных изделий: мучные и макаронные изделия допускаются в ограниченном количестве, рекомендуются рассыпчатые каши, пудинги, запеканки.

Яйца и блюда из них: яйца всмятку (2—3 шт. в неделю), белковый паровой омлет.



Молоко, молочные продукты и блюда из них: разрешаются молоко и кисломолочные продукты (молоко в натуральном виде и в блюдах, а также кефир, простокваша, ацидофилин). Творог можно употреблять как в свежем виде, так и в блюдах.

Фрукты, ягоды, сладкие блюда: разнообразные спелые фрукты, ягоды, соки, за исключением виноградного, сахар, варенье (не более 50 г), свежие фрукты с грубой клетчаткой необходимо измельчать.

Жиры: для приготовления пищи и заправки готовых блюд рекомендуются растительные масла, можно использовать сливочное масло, но в ограниченном количестве (не более 20 г).

Закуски: Рыба, морепродукты, сыры несоленых и неострых сортов, винегреты, салаты с добавлением морской капусты, малосоленая сельдь (не более 1 раза в неделю).

Соусы: молочные, овощные, фруктовые и ягодные подливы.

Напитки: отвар шиповника, чай, вода, морс, кофе, фруктовые, ягодные, овощные соки, квас. К чаю разрешается небольшое количество шоколада (желательно 70%, с низким содержанием сахара), сухое печенье.

### **Перечень неполезных продуктов и блюд:**

Жирные сорта мяса, рыбы, крепкие мясные бульоны, говяжий, бараний, свиной жиры, внутренние органы животных, мозги, икра, крем, сдоба, пирожные с кремом, острые, соленые, жирные закуски, какао, шоколад, сливочное мороженое, алкогольные напитки.

Уважаемые читатели, старайтесь на своем примере воспитать в ваших детях правильное отношение к еде. Это очень важно, потому что Ваш ребенок будет жить (относиться к себе и окружающим людям, к питанию и здоровью) так, как принято в семье!



## Полезный завтрак

«Главная беда нашей медицины в том, что она нацелена на болезни, а не на здоровье, она переоценила саму себя и совершенно пренебрегла естественными силами сопротивления болезням, которые присущи организму.



*... Болезней не бойтесь:  
человек крепок, его только не  
нужно портить».*  
**Академик Н.М. Амосов**

Разрешите вам напомнить о пользе завтрака.

Как выглядит завтрак большинства людей? Обычно в утренней суматохе не хватает времени именно на него. Вот и получается, что мы идем к месту службы на голодный желудок, но зато красиво причесанные и опрятные. Возможен и другой вариант: организм еще не проснулся, а мы на ходу кусаем бутерброд, булочку или яичницу с колбасой — не самый полезный завтрак, который не намного лучше, чем его отсутствие. Но в результате организм, оставшись голодным с самого утра, пытается возместить низкий уровень глюкозы и углеводов в крови. И нас начинает патологически тянуть в сторону буфета с булочками и шоколадными батончиками. Что следует далее? Стремительный набор веса и проблемы со здоровьем.

Если же вы успели насытиться после сна не очень полезными продуктами, вместо ожидаемого прилива сил получите перманентное состояние сонливости, потому что энергия, которая нужна для работы, всецело направляется на переваривание тяжелого завтрака. Что же делать? Завтракать или нет?



Хороший завтрак дает организму самый важный энергетический заряд. Для плодотворной работы нам нужны сложные углеводы, которые расщепляются на протяжении всего дня. Поэтому так важно быть сытым именно утром, чтобы не терять необходимой энергии, не чувствовать дискомфорта из-за периодических напоминаний желудка о себе и не провоцировать замедление работы нашего мозга. А игнорирование этой важной трапезы может стать причиной различных заболеваний организма.

Идеальные продукты для завтрака - это злаки в сочетании с молочными продуктами и фруктами. Эта гастрономическая комбинация обеспечит вас белками – строительным материалом каждого организма, а также витаминами и углеводами.

Каши – незаменимы в рационе человека, следящего за своим здоровьем. Для завтрака отлично подойдут как классическая овсянка, так и рис, гречка, перловая и пшенная крупы. Но не стоит отдавать предпочтение кашам быстрого приготовления, в них содержится меньшее количество клетчатки и витаминов.

Следующим в рейтинге продуктов по запасу полезных веществ идет цельнозерновой хлеб. В нем содержится большое количество витаминов группы В, а также клетчатка и углеводы, которые будут подпитывать организм силами на протяжении всего дня. К этой же категории относятся хлопья и мюсли. Ешьте их с молоком – это вкусно, некалорийно и отлично утоляет голод.

Не забудьте о рекордсмене по содержанию белка и кальция — о сыре, полезны нежирные твердые сорта. Он легко усваивается организмом, поэтому идеально подходит для употребления на завтрак. Но это утверждение не касается зрелых и острых сортов сыра (брынза, чанах, чедер, дор-блю и все голубые сорта сыра).

### **Варианты здорового завтрака:**

Завтракать можно высококалорийной белковой пищей, особенно тем, кто занимается физической нагрузкой в течение дня это просто необходимо. Мясо, птица, отварная рыба с овощами будут отличным завтраком. Идеальный вариант соотношения белкового блюда с овощ-



ным гарниром — 1:3.

Также можете позавтракать молочно-фруктовым коктейлем и свежим салатом, в который обязательно добавьте пророщенные зерна пшеницы и сметану в качестве заправки. Еще один вариант полезного завтрака – обезжиренный творог с добавлением ягод.

Вареные яйца или омлет не даром считаются отличным блюдом для завтрака. Они содержат кроме белка, жир, значительное количество железа, легкоусвояемого кальция и фосфора, йода и витамины А, D. Куриные яйца следует употреблять не больше 1–2 шт. в день. Это оптимальное количество для завтрака, позволяющее сохранить чувство сытости достаточно долго.

### **Чего нельзя?**

Запомните: бутерброд с белым хлебом и колбасой не даст вашему организму никакой энергии, а иллюзия насыщения пройдет очень быстро, оставив в желудке только тяжесть от трудноперевариваемой пищи. Можете себе представить последствия такого завтрака для ребенка, который после этого полдня проведет в школе.

Безусловно, есть люди, которые просто не могут завтракать. Это особенность организма. Если вы относитесь к этой категории людей, приучите себя просыпаться раньше, чтобы приготовить полноценный полезный завтрак, а уже в процессе этого вы обязательно проголодаетесь – ведь организм окончательно проснется и потратит определенную долю энергии. Также не стоит есть перед сном, это позволит проснуться с небольшим чувством голода. Вам, как и большинству людей, просто необходимо получать с утренним приемом пищи необходимые калории для плодотворного рабочего дня. Это поможет вашему организму оставаться здоровым, работоспособным и полным жизненных сил.

Не игнорируйте завтраки и будьте с утра энергичны и позитивны!

В дальнейшем мы неоднократно будем возвращаться к советам по здоровому питанию и поговорим о продуктах, которые любит наше сердце ...





### О пользе движения



*«Жизнь требует движения»*

**Аристотель**

Мы живем в сложном, но вместе с тем, в более комфортном мире, чем жили наши предки. Возможность сократить время в пути, быстро перебраться из города в город, неограниченно пользоваться информацией в интернете, более того, иметь его всегда под рукой в мобильном телефоне, с одной стороны - упрощает жизнь, с другой - лишает нас такой важной ценности, как движение. Мышцы не получают необходимой тренировки, а слабость мышечной ткани негативно сказывается на работе всех органов и, в целом, организма. В результате развиваются нарушения обмена веществ, увеличивается вес, появляются расстройства деятельности сердечно-сосудистой и нервной системы. И, самое главное, что, следуя нашему примеру, риску подвергаются и наши дети. Вы прекрасно знаете, что малыш, встав на ноги, начинает слишком много двигаться – бегать, ходить, ползать. И, к сожалению, взрослые всегда пытаются ребенка остановить, усадить любыми путями – смотреть телевизор, играть в электронные игры... Тем самым, с самого детства мы ограничиваем двигательную активность малыша. Как потом ему объяснить, что он должен много ходить, заниматься гимнастикой и спортом? Это действительно сложно! Не лучше ли попытаться с первых шагов направить его активность в нужное русло? Побегайте и попрыгайте вместе, сделайте несложную зарядку, повеселитесь! Если ребенок поймет, что движение – это хорошо, то и в дальнейшей жизни он будет более активным!



Как же бороться с гиподинамией? Приобщение к занятиям физической культурой проще всего начать с утренней зарядки. Это наиболее простой и доступный метод повышения физической активности и хороший способ поднятия тонуса перед рабочим днем. Утренняя зарядка может быть различной: можно пользоваться комплексами упражнений, публикуемых в газетах и журналах, можно составить индивидуальную программу. Главное – соблюдать определенную последовательность в выполнении комплекса упражнений. Завершают гимнастику бег, ходьба и дыхательные упражнения. Периодически желательно менять часть упражнений. Нагружаясь физически, не забывайте следить за своим состоянием. Наиболее простой метод – контроль за частотой пульса. Считается, что интенсивность физических упражнений здорового человека должна быть такой, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 200 минус возраст в годах. Если же имеются хронические заболевания, то необходимо проконсультироваться с врачом.

Не всегда мы находим время и средства на посещение фитнес-клубов, но есть и более простые методы тренировки мышц. Ученые во всех странах давно выявили, что ходьба быстрым шагом по 30 минут в день значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если нет возможности посещать занятия в фитнес-клубе, занимайтесь в бассейне – плавание 2 раза в неделю благоприятно влияет на тонус сосудов, укрепляет мышцы и улучшает настроение.

Регулярные физические занятия способствуют лучшему кровоснабжению всех органов и тканей, в том числе, и сердечной мышцы. Постоянная физическая нагрузка тренирует механизмы, регулирующие свертывающую и антисвертывающую системы, что является своеобразной профилактикой закупорки сосудов тромбами – ведущей причины инфаркта миокарда, улучшает регуляцию артериального давления, предупреждает нарушения ритма сердечной деятельности.

Если Вы увлекаетесь музыкой и любите танцевать – танцуйте. Не пользуйтесь лифтом – поднимайтесь по лестнице пешком! Не укорачивайте путь по гипотенузу! Подумайте, может приобрести собаку? Ведь



именно она заставит Вас гулять утром и вечером, а сколько радости она Вам доставит!

### Ваш малыш



*Родительская любовь – тот  
великий свет,  
который остается с челове-  
ком на всю жизнь.*

**Г.В. Болотовский**

Так что же делать, чтобы ребенок был здоровым? С чего начать? Начните с себя. Это очень важно, даже обязательное условие. Здоровье ребенка в большой степени зависит от здоровья родителей. В последние годы применяется антенатальная профилактика – предупреждение заболевания ребенка еще до его рождения. Это комплекс здоровьесберегающих мероприятий, проводимых среди будущих родителей до наступления беременности и направленных на устранение факторов риска развития патологии у будущего ребенка. Будущие отцы и матери должны обязательно проконсультироваться у врача, пройти обследование и, если обнаружатся какие-либо хронические заболевания, терпеливо лечиться.

Прежде всего, ведите здоровый образ жизни! Откажитесь от алкоголя и табака, спите не менее 8 часов в сутки. Избегайте простудных заболеваний. Гуляйте в парках, скверах, удаленных от автомагистралей. Получайте только положительные эмоции! Стресс опасен для Вас и совсем не нужен Вашему будущему малышу. Не ссорьтесь, чаще улыбайтесь! Проанализируйте свою работу или учебу с точки зрения вредности для плода. Рекомендуется ограничить пребывание у компьютера в период подготовки к зачатию.



Во время беременности женщине необходимо встать на учет в сроке до 12 недель. Чем раньше она пройдет все обследования, тем раньше можно выявить и, по возможности предотвратить возможные осложнения беременности, что обеспечит рождение здорового малыша. Ультразвуковое исследование плода является одним из основных методов, позволяющих контролировать течение беременности. Оптимальный период для проведения первого скринингового УЗИ – 10-14 недель. Общеизвестными изученными факторами риска развития врожденной патологии у плода являются незапланируемые беременности, поздний возраст матери, недостаточный контроль во время беременности, инфекционные заболевания (краснуха и ряд других), прием лекарственных препаратов с отрицательным действием на плод, курение, употребление алкоголя, наркотиков, недостаточное питание, профессиональные вредности.

В отраслях промышленности риск зависит от вида выполняемой работы. Особое внимание обратите на химические и биологические реагенты, с которыми вы работаете, например, лекарства, лабораторные образцы и пестициды. Они потенциально опасны для беременных женщин, поэтому обязательно проконсультируйтесь с врачом. Если какие-то химические вещества или виды механического оборудования таят в себе опасность, попросите на время беременности перевести вас на другую работу.

После рождения малыша, несмотря на то, что между матерью и ребенком исчезает физическая связь – пуповина, они остаются соединенными «пуповиной» иного рода – через грудное молоко. Грудное вскармливание является, пожалуй, одним из важнейших факторов здорового развития и укрепления естественного иммунитета ребенка. Молоку матери нет ни естественных, ни искусственных аналогов. Оно отвечает потребностям ребенка и содержит все необходимое для его успешного развития. Кроме того, ребенку необходим тесный контакт с мамой, чтобы чувствовать себя в безопасности, а кормление – наилучший способ общения с новорожденным. Именно поэтому так важны настрой матери на естественное вскармливание и поддержка ее близ-



кими людьми, особенно мужем – отцом ребенка. Разнообразная и привычная пища – лучшее средство для сохранения ее сил и здоровья, а, следовательно, и здоровья ребенка.

Распорядок дня играет большую роль в жизни ребенка, особенно в течение первого года его жизни. Крепкий ночной сон ребенка – залог его активного поведения днем. Ночной отдых следует сделать более комфортным, позаботившись о том, чтобы воздух был свеж, постель – тепла и уютна, а ребенок – сыт и доволен. Также с раннего возраста приучайте своего малыша к ритуалам. Перед отходом ко сну практикуйте купание, общение, чтение сказки или пение колыбельной. Такие ритуалы положительно действуют на нервную систему малыша.

Наложите категорический запрет на курение, как в квартире, так и во время прогулки с ребенком. Многие курильщики считают, что их пагубная привычка вредит только их здоровью, поэтому она является их личным делом. Пассивное курение и его влияние на здоровье сегодня рассматривают также, как и курение, которое является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний. Пассивное курение является причиной многих заболеваний. У детей, живущих с курящими родителями, вдвое чаще наблюдаются респираторные заболевания, воспаления легких, ночной кашель, бронхиты. Табачный дым значительно влияет на обмен веществ маленького организма, разрушает многие полезные вещества и витамины, необходимые ребенку в период роста. В дальнейшем это может привести к пониженной способности усвоения школьных знаний, плохому физическому развитию, требующему выносливости и напряжения.

На здоровье ребенка оказывает влияние и среда, в которой он растет и развивается. Человек появляется на свет с известным запасом сопротивляемости и устойчивости. Воспитание должно быть не изнеживающим, а закаливающим, тренирующим, повышающим активность растущего организма. Закаливание – это образ жизни: ваш и вашего ребенка! Закалять ребенка следует с первых дней жизни и результат не заставит себя ждать – ваша семья станет куда энергичней и здоровее, а простуда будет обходить вас и ваших детей стороной! Делайте гимна



стику, учите ребенка плавать под руководством инструктора из детской поликлиники. Ведь, плавая, ребенок развивает свою дыхательную систему, улучшает кровообращение, обмен веществ, снижает излишний тонус мышц, укрепляет нервную систему.

Значение режима питания и закаливающих процедур велико, но недостаточно, чтобы предохранить ребенка от инфекционных заболеваний. В настоящее время детям широко проводятся профилактические прививки против многих инфекционных болезней. Для детей профилактические прививки необходимы, чтобы обезопасить уязвимых малышей от опасных инфекционных заболеваний, которые могут окончиться смертельным исходом даже при лечении современными качественными препаратами.

Вакцинация же обеспечивает формирование невосприимчивости без смертельного риска и необходимости переносить любое тяжелое течение инфекции. Побочные явления при вакцинации встречаются очень редко, а специальное исследование показало, что вред, наносимый здоровью ребенка заболеваниями, против которых делаются прививки, гораздо больше, чем от прививок.

Для ребенка семья — это среда, в которой складываются условия его физического, психического, эмоционального и интеллектуального развития. Любите своих ребятшек, уважаемые мамы и папы! Любите независимо от настроения, времени суток и социальных проблем.

### Нарушения ритма сердца у детей



Тревога за здоровье своих детей присутствует в жизни родителей ежедневно, ежечасно: как покушал, как дошёл до школы, не подхватил ли вирус в детском коллективе, как складываются его отношения со сверстниками, со взрослыми... и так



до бесконечности. Поводов для тревоги становится больше, если в состоянии здоровья ребёнка появляются хоть малейшие отклонения. А уж слово «аритмия» в описании электрокардиограммы (далее - ЭКГ) с виду здорового ребёнка звучит для родителей, как гром среди ясного неба. Данная статья призвана хотя бы немного привести мысли родителей в порядок, прояснить некоторые нюансы возникновения и течения нарушений ритма сердца (далее - аритмий).

Большинство нарушений ритма и проводимости сердца в детском и подростковом возрасте носит функциональный, а значит, обратимый характер и доброкачественное течение. Эта группа аритмий вызвана нарушением работы не самого сердца, а влиянием на его работу нервной и эндокринной систем. Поэтому, если ребёнок не выспался, не покушал, у него взяли кровь на анализ, а после этого вы его зарёванно ведёте на ЭКГ, не удивляйтесь, что потом в описании вы обнаружите термины «синусовая тахикардия» или «синусовая аритмия». В данном случае это всего лишь реакция на стресс. Вообще, термин «синусовый» часто пугает родителей, хотя именно он указывает на то, что источник возникновения электрических импульсов не патологический, а тот, который и должен быть – синусовый узел. Но, всё же, увидев в описании ЭКГ фразу «синусовая аритмия / тахикардия / брадикардия», проанализируйте условия, в которых проводилось исследование, и посоветуйтесь со своим врачом педиатром: возможно, изменения на ЭКГ послужат поводом для более детального обследования, а может быть, будет достаточно просто повторить ЭКГ в более благоприятных условиях.

Другое дело, если ребёнок сам жалуется на перебои в работе сердца: «у меня сердце сейчас выскочит», «сердце кулаком бьёт», «сердце кувыркается», «сильно тукает» и т.д. На эти жалобы нужно обратить внимание. Приложите руку или ухо к груди ребёнка, посчитайте число ударов за минуту, обратите внимание, ритмично ли бьётся сердце или паузы между ударами неодинаковые. Если вы считаете число ударов рукой, то при подсчёте исходите из того, что один удар – одно сердечное сокращение, а если слушаете ухом, то 2 удара соответ



ствуют 1 сердечному сокращению. Если у вас дома есть электронный тонометр, то можно воспользоваться им. В таком случае вы получите информацию не только о пульсе, но и об уровне артериального давления у ребёнка. Эти данные пригодятся вам при разговоре с врачом.

Что же может скрываться за этими необычными и, зачастую, неприятными ощущениями в груди?

Приступ пароксизмальной тахикардии – ускоренное сердцебиение, длящееся от нескольких секунд до нескольких часов, возникающее внезапно в покое или на фоне физической или эмоциональной нагрузки. Частота сердечных сокращений у детей старшего возраста при этом превышает 150 ударов в минуту, младшего – 200 ударов в минуту, может показаться, что сердцебиения не поддаются подсчёту. Ребёнок ощущает ускоренное сердцебиение, слабость, головокружение, потемнение в глазах, испуг, панику. Проявления приступа пароксизмальной тахикардии в зависимости от многих факторов могут сильно различаться: иногда ребёнок не ощущает его, а в некоторых случаях даже может потерять сознание. Проходит приступ также внезапно, как и возникает, реже требуется применение медикаментозных средств.

Экстрасистолия – внеочередное сокращение сердца, чаще всего не ощущается ребёнком и выявляется случайно на приёме у врача либо при проведении плановой ЭКГ. Но некоторые дети описывают экстрасистолы так: «как будто сердце кувыркается», «меня кулаком внутри бьют», «что-то булькает в груди» и тому подобное.

Ещё реже дети замечают нарушения проводимости сердца – разнообразные блокады. Ощущается это как «замирание» сердца. Если блокада длится относительно долго, то ребёнок может потерять сознание.

Практически неощутимым вначале, но оттого не менее грозным нарушением ритма является синдром слабости синусового узла. Обычно он выявляется случайно при обследовании по поводу других заболеваний сердца: воспаления (миокардит), врождённых и приобретённых пороках сердца и др. Реже ребёнок попадает на прием к кардиологу, когда патология уже имеет клинические проявления:





слабость, одышку при физической нагрузке, головокружения, потемнение в глазах, обмороки.

Отчего же возникают проблемы в ритмичной работе сердца? Аритмии бывают врождённые и приобретенные. Если при врождённых аритмиях патологический очаг формируется внутриутробно, то приобретенные аритмии возникают под воздействием внешних или внутренних факторов, как то: инфекция, интоксикация, обезвоживание, нарушение электролитного баланса, травма (в том числе оперативное вмешательство), и, как уже было отмечено выше, нарушения в нервной и эндокринной регуляции работы сердца.

У детей младшего возраста большую роль играют инфекции, у подростков – нестабильная работа нервной системы, хотя все причины встречаются в любом возрасте. Особенно хочется обратить внимание на кишечные инфекции. Нередки случаи, когда лёгкая, на первый взгляд, инфекция, практически не влияющая на общее самочувствие ребёнка, приводит к таким осложнениям со стороны сердца, что требуется установка кардиостимулятора, так как сердце перестаёт справляться со своими функциями.

Поэтому, прохождение ЭКГ обязательно после перенесения любой инфекции (не только ОРЗ). А также в случаях, если ребёнок без видимой причины стал сильнее уставать, жалуется на перебои в работе сердца, на головокружения, потемнение в глазах или потерял сознание. Ну и конечно, плановые медосмотры никто не отменял.

Аритмии являются обширной и многогранной медицинской проблемой. В одних случаях они не требуют медикаментозного лечения, а достаточно создать физический и психологический комфорт, и ритм сердца приходит в норму, в других – могут быть опасны для жизни и требуют незамедлительной помощи.

Самым эффективным и правильным вариантом поведения родителей при подозрении на нарушение ритма сердца у ребенка будет спокойно, без лишних переживаний, но и не откладывая «в долгий ящик» обратиться к врачу и выполнить его указания по дальнейшему обследованию и, возможно, лечению. В таком случае шансы на раннее



выявление болезни, своевременное лечение и сохранение здоровья ребенка, будут максимальными.

Желаем вам и вашим деткам быть здоровыми. А профилактикой многих недугов будет хорошее настроение и здоровый образ жизни.

## О сахарном диабете и сердечно-сосудистых заболеваниях



*«В жизни нет ничего, чего  
нужно бояться,  
есть лишь то, что нужно  
понять»*

**Мария Кюри**

Дорогие читатели, мы вам расскажем о заболевании, при котором чаще всего страдают сосуды и развивается ишемическая болезнь сердца – сахарном диабете.

За последние 30 лет отмечается резкий рост заболеваемости сахарным диабетом, особенно в промышленно развитых странах. В настоящее время в мире диабетом страдают более 250 миллионов человек.

Уровень знаний о сахарном диабете среди населения крайне низок — более половины больных даже не подозревают о своем заболевании. Если сахарный диабет 2 типа вовремя не выявить и не лечить, развиваются серьезные осложнения.

В основе заболевания лежит дисфункция поджелудочной железы, которая не может в достаточном количестве вырабатывать инсулин. Что же происходит в ситуации, когда инсулина мало или нет вообще? Пища попадает в организм, затем сложные углеводы перерабатываются в моносахар (в основном в глюкозу) и, всасываясь через стенки кишечника в кровь, разносятся по организму. С одной стороны в организм поступает глюкоза и все нормально, но в клетки без инсулина она



попасть не может. В результате клетки голодают, а вот уровень сахара в крови повышается. Это приводит к поражению кровеносных сосудов и органов, которые они кровоснабжают, возникают осложнения: поражение сосудов сетчатки глаза, поражение почек (которое может привести к почечной недостаточности), истончение и уплотнение стенок артерий может привести к инфаркту миокарда, инсульту.

Профилактика (предупреждение) сахарного диабета заключается в устранении факторов риска данного заболевания. Существует ряд мер, позволяющих существенно отложить развитие данного патологического процесса. Диабет 2 типа у 6 из 10 пациентов с факторами риска можно предотвратить! Первичная профилактика сахарного диабета 2 типа должна исходить из факторов риска. Это, прежде всего, возраст (старше 45 лет) и больные с диабетом в семье. Поэтому люди в возрасте 45 лет и старше должны в обязательном порядке регулярно (1 раз в 3 года) проходить обследование на определение уровня глюкозы в крови натощак и через 2 часа после еды (гликемический профиль). Профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Взрослый человек должен самостоятельно следить за условиями жизни и привычками питания. Дети же должны находиться под строгим присмотром родителей.

Прежде всего, необходимо поддерживать в организме здоровый водный баланс. Существует простое правило: обязательно пить стакан воды утром и перед каждым приемом пищи. Это необходимый минимум. При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, следующие популярные продукты: газированную воду, кофе, чай, соки, пиво. Для клеток все это еда, а не вода.

Здоровая диета. Такая профилактика дается современному человеку сложнее всего, но без здорового питания все остальные меры практически бесполезны. При этом исключать полностью продукты с содержанием сахара не стоит, это может принести только вред. При риске заболевания следует, в первую очередь, сократить потребление легкоусвояемых углеводов, именно они дают значительную нагрузку на поджелудочную железу.



Тем, кто уже имеет избыточный вес, имеет смысл обратить внимание на количество потребляемых калорий. Калорийность пищи определяется вовсе не содержанием сахара. Жиры животного и растительного происхождения, безусловно, должны содержаться в пище в разумных количествах, но перегружать организм большим количеством жиров нельзя! Идеальным вариантом профилактики диабета в данном случае будет являться и дробное питание - 5-6 раз в день небольшими порциями. Такая нагрузка на поджелудочную железу будет минимальной и регулярной, и вес будет снижаться постепенно. Для тех, кто попадает в группу риска заболевания или уже имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, следует включить в рацион: капусту, морковь, редис, болгарский перец, зеленую фасоль, цитрусовые.

Очень эффективным способом профилактики сахарного диабета являются регулярные физические нагрузки. Самая очевидная причина такой взаимосвязи – профилактика ожирения. Жировые клетки сжигаются естественным путем и в нужных количествах, а клетки мышц поддерживаются в здоровом и активном состоянии. При этом глюкоза не застаивается в крови, даже если есть некоторый ее избыток. Необходимо хотя бы 30 минут в день заниматься любым видом спорта. Нет необходимости иметь тренажеры дома или приобретать абонементы в спортивные залы. Нужно всего лишь слегка изменить свои ежедневные привычки. Хорошими способами поддерживать свое тело и здоровье в тонусе являются: ходьба по лестницам вместо использования лифта, прогулка в парке с друзьями вместо вечера в кафе, активные игры с детьми вместо компьютера, использование общественного транспорта для утренних поездок на работу.

Следует избегать контактов с отрицательно настроенными людьми. Если же это неизбежно, контролируйте себя и сохраняйте спокойствие. В этом могут помочь аутотренинги или же тренинги и консультации со специалистами. Об этом мы уже говорили в предыдущих беседах.

Актуальный совет из этой же области – никаких сигарет. Они лишь создают иллюзию успокоения, но на самом деле это не так. При этом



нервные клетки и гормональный фон все равно страдают, а никотин поступает в организм, способствуя развитию диабета и его последующих осложнений.

Не забывайте и о факторах риска сердечно – сосудистых заболеваний. Известно, что любое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск развития сахарного диабета.

Последние сообщения из мира науки. Израильские ученые выступили с заявлением, что употребление достаточного количества витамина D является хорошей профилактикой диабета второго типа. Витамин D содержится в жирной рыбе, что одновременно будет полезно и для профилактики сердечно - сосудистых заболеваний.

Современный человек очень занят, а потому в больницу идет только в крайнем случае. Тогда же, с периодичностью раз в год или полгода, сдаются анализы крови на содержание сахара. Это неправильно, необходимо выработать определенный график проверок. Составить его поможет терапевт. Частота проверок будет зависеть от того, сколько факторов риска вы имеете.

И запомните - наше здоровье в наших руках. Теперь Вы знаете очень много о важности психологического настроения, знаете, что сахарный диабет очень часто сопровождается сердечно - сосудистыми заболеваниями, так как имеет общие факторы риска.

### О головной боли



*«Чувство выздоровления –  
одно из самых сладостных»  
А.С. Пушкин*



В данной статье мы предлагаем поговорить об одном из часто встречающихся симптомов различных заболеваний – головной боли.

Практически у каждого человека хотя бы раз в жизни болела голова. Зачастую это самостоятельное заболевание (такие головные боли называются первичными и они составляют около 95% всех случаев), но в ряде случаев – это признак другого серьезного недуга. Среди первичных головных болей наиболее часто встречаются головные боли напряжения (страдает более 40% взрослого населения всего мира), мигрень и хронические ежедневные головные боли.

Как определить каким типом головной боли Вы страдаете? Похожа ли Ваша головная боль на мигрень?

Ответить на вопрос поможет краткий опросник для пациентов, составленный доктором Липтоном и его коллегами (ответив «да», на 2 из 3 вопросов, вы можете примерно с 80% вероятностью предположить, что это мигрень):

**Сопровождается ли Ваша головная боль следующими симптомами:**

- 1. Тошнотой или рвотой?**
- 2. Непереносимостью света и звуков?**
- 3. Ограничивает ли головная боль Вашу работоспособность, учебу или повседневную активность как минимум на 1 день?**

К мигрени относят периодически повторяющиеся приступы очень интенсивной головной боли пульсирующего характера, чаще односторонней, преимущественно в глазнично-лобно-височной области, сопровождающиеся тошнотой, рвотой, плохой переносимостью яркого света и громких звуков. Мигрень возникает в молодом возрасте – от 18 до 33 лет, имеет наследственный характер.

Похожа ли Ваша боль на головную боль напряжения?

Головная боль напряжения - это привычная давящая боль в височных областях или ощущение сжимающегося обруча, который сдавливает голову. Она называется так, потому что ее причиной, в основном, служит напряжение мышц головы, часто связанное еще и с эмоциональным напряжением и психологическими перегрузками. Головная



боль напряжения бывает хронической и эпизодической (симптомы очень схожи, отличаются только частотой возникновения болей).

В соответствии с разработанными диагностическими критериями Международного общества головной боли (International Headache Society - <http://www.i-h-s.org>) для хронической головной боли напряжения (tension type headache) характерны 5 признаков:

1. Головная боль отмечается на протяжении 15 и более дней в месяц в течение более 3 месяцев (или 180 и более дней в год).

2. Боль длится часами, бывает ежедневной и не прекращается.

3. Должны быть как минимум 2 характеристики из следующих:

- боль двусторонняя,

- давит или сжимает (не пульсирует),

- незначительная или умеренная по интенсивности,

- не усиливается при физической нагрузке (при ходьбе или подъеме по лестнице).

4. Боль сопровождается не более чем одним дополнительным клиническим признаком, таким как непереносимость света, звука или легкое подташнивание. Рвоты и мучительной тошноты не бывает.

5. Боль не является признаком другого заболевания.

Эпизодические головные боли напряжения бывают не чаще 15 дней в месяц или 180 дней в году. Поэтому неврологи рекомендуют пациентам вести дневник головной боли, который очень поможет врачу поставить правильный диагноз и выбрать оптимальное лечение.

Еще одна, очень часто встречающаяся, ежедневная головная боль. Так называемая абюзусная головная боль (от английского слова «to abuse» – «злоупотреблять»). Она возникает при длительном приеме анальгетиков, которыми многие стараются снять головную боль. По данным британских коллег, такая боль встречается у 1 из 50 человек хотя бы раз в жизни, причем у женщин в 5 раз чаще, чем у мужчин. При частых головных болях многие уже не представляют, как жить без лекарств и употребляют их каждый день месяцами. Так замыкается порочный круг, когда если не принять таблетку, будет болеть голова, а если принять, то, с одной стороны, усиливается зависимость, с другой,



голова болит еще больше и дольше.

Абузусная головная боль сопровождается пациента не реже, чем 15 дней в месяц. Чаще всего вызывают такую головную боль все препараты парацетамола, нестероидные противовоспалительные средства (ибупрофен, диклофенак, аспирин), кодеины, а также специфические препараты, используемые для лечения мигрени – эрготамины и триптаны.

Кроме того, головная боль может быть симптомом серьезных заболеваний. Прежде всего, это головная боль при артериальной гипертензии. Она сопровождается мельканием мушек перед глазами, чувством пульсации в голове, покраснением глаз, иногда головокружением, тошнотой и рвотой. В этом случае, безусловно, необходимо лечить артериальную гипертонию. Подобные симптомы могут сопровождать головную боль, вызванную повышением внутричерепного давления, которая встречается при многих заболеваниях, требующих серьезного лечения. Головные боли могут сопровождать системные заболевания соединительной ткани, онкологические заболевания, врожденные сосудистые аномалии и др. Поэтому, если Вас беспокоит головная боль, мешает работать, жить и быть счастливым, необходимо обратиться к врачу - неврологу. Доктор проверит все функции нервной системы и, при необходимости, направит Вас на обследование. В большинстве случаев головные боли не потребуют стационарного лечения. Врач подберет необходимое лечение, которое Вы сможете получать, не отрываясь от работы и семьи.

Главное – не занимайтесь самолечением, не принимайте лекарственные средства по совету других людей! Если болит голова, обязательно обратитесь к врачу!





### О чем могут рассказать глаза



*Видеть и  
чувствовать – это быть,  
размышлять – это жить.*  
**В.Шекспир**

Вот мы и дождались весны! Пригревает солнышко, тает снег. Появились первые проталины. Как приятно все это видеть! В этой статье мы расскажем вам о том, как связаны сердечно-сосудистые заболевания и орган зрения.

90% внешней информации мы получаем при помощи органов зрения. Как мудро заметил в свое время Рене Декарт, поведение человека в жизни зависит от чувств, среди которых чувство зрения — наиболее распространенное и благородное.

Зрительный анализатор связан со всем организмом посредством большого количества физиологических и анатомических механизмов, поэтому часто при общих заболеваниях в нем возникают функциональные или органические изменения.

Сердечно - сосудистые заболевания в настоящее время называют «проблемой века», считая их одной из основных причин инвалидности и смертности населения. Они имеют непосредственное отношение и к офтальмологии, поскольку за последние годы патология сосудистой системы глаза заняла лидирующее положение, являясь серьезным фактором слабовидения, слепоты и инвалидности по зрению не только среди пожилых лиц, но и в более молодых возрастных группах.

На что могут пожаловаться пациенты? На начальной стадии гипертонической болезни больные, как правило, не предъявляют жалоб на органы зрения. Несколько позже, когда гипертония будет носить



устойчивый характер, могут появиться жалобы на плохое зрение в сумерках, неполное видение предмета, мелькание мушек перед глазами, снижение остроты зрения.

Офтальмологическая симптоматика глазного дна, а также конъюнктивы является своеобразным «окном», позволяющим судить о характере течения того или иного патологического процесса в организме, об общих изменениях сердечно-сосудистой системы, в том числе и при гипертонической болезни.

Степень изменений сетчатки при гипертонической болезни зависит от стадии развития болезни, ее тяжести, формы заболевания. Врачам известно, что чем длительнее протекает гипертоническая болезнь, тем больше в процесс вовлекаются сосуды глазного дна. Но даже на ранних стадиях этого заболевания примерно в 40 процентах случаев обнаруживаются их изменения. К сожалению, в ранний период заболевания к офтальмологам обращаются немногие. А ведь офтальмолог может заметить небольшое сужение артерий глазного дна, неравномерность их калибра. И на основании картины глазного дна, характера изменения его сосудов врач может определить степень развития болезни. Знать это очень важно, чтобы правильно назначить лечение.

Такие жалобы, как появление перед глазами тумана, вспышек света, выпадение отдельных полей зрения, которое может быть постоянным или периодическим, пациенты чаще предъявляют в последующих стадиях гипертонической болезни. При таких ощущениях следует немедленно обратиться к главному врачу. Сильно извитые сосуды глазного дна, неравномерность их калибра, кровоизлияния в сетчатку, отек диска зрительного нерва, свидетельствуют о том, что у пациента вторая или даже третья стадия гипертонической болезни. Лечение в таких случаях необходимо проводить систематически. Обязательно надо находиться под постоянным наблюдением терапевта и кардиолога.

Гипертоническая болезнь, атеросклеротические поражения сосудов и другая патология сердечно-сосудистой системы могут быть причиной таких серьезных осложнений, как тромбоз вен сетчатки,



острая непроходимость центральной артерии сетчатки, кровоизлияние в стекловидное тело, приводящие к значительному снижению зрения вплоть до слепоты.

Учеными доказано, что повышенное артериальное давление, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет также увеличивают риск развития глаукомы – заболевания, характеризующегося повышением внутриглазного давления. Во всем мире это грозное заболевание стоит на втором месте по частоте причины слепоты.

Итак, артериальная гипертензия и атеросклероз – длительные хронические заболевания, требующие своевременной диагностики и обязательного постоянного лечения. Если вы хотите избежать как их серьезных осложнений – инсульта и инфаркта, так и, на первый взгляд, менее серьезных, но гораздо более распространенных – снижение памяти, работоспособности, головокружений, головных болей, снижения зрения, не откладывайте свой визит к врачу!

Перед нашими глазами каждый день совершаются чудеса... Давайте вместе будем смотреть на мир здоровыми глазами.

Конкретных рекомендаций, приемлемых абсолютно для всех, просто не может быть. Ведь причин, влияющих на состояние зрения, множество, глазных расстройств тоже, да и состояние здоровья у всех разное.

Но есть одно из общих условий — надо научиться снимать напряжение глаз.

Многие молодые люди знают упражнения для бицепсов, трицепсов и т.п., порой часами качают мышцы и ни минуты не уделяют внимания глазам. Мало кто знает упражнения для улучшения зрения. Хотя их десятки. Вот самые простые.

Приучитесь моргать 1—2 раза каждые десять секунд (без каких-либо усилий), неважно, чем вы заняты, — это также снимает напряжение. Или самое элементарное упражнение для укрепления мышц глаз — поднесите указательный палец правой руки на расстояние 20 см к глазам, затем переведите взгляд с пальца на какой-нибудь большой предмет, отстоящий на 3 м и далее. Прodelайте это 10 раз в темпе, чуть



отдохните и повторите еще 2—3 раза. Такая гимнастика улучшает способность видеть одинаково хорошо и вдаль и на близком расстоянии. Подобных упражнений множество, но надо же с чего-то начинать. Ежедневно глазам необходим отдых продолжительностью в сумме от 30 до 60 минут.

Стоит только расслабиться глазам, другие органы тоже получают возможность отдохнуть. Сердце, лёгкие, почки, печень, желудок, позвоночник, все мышцы и нервы успокоятся и начнут работать более равномерно и эффективно. Это укрепит иммунную систему, активизирует естественные силы организма. Кроме того, улучшится память и прояснится разум.

Солнечный свет необходим глазам не меньше, чем покой и расслабление. И это неудивительно, ведь глаза — это орган, созданный в мастерской природы для восприятия света. Солнце питает глаза, насыщает их силой и здоровьем. Необходимо чаще бывать на свежем воздухе, не забывая защищать глаза от ультрафиолетовых лучей. Имеются сведения о том, что пациентам, страдающим серьезными заболеваниями глаз, удалось значительно улучшить зрение благодаря тому, что они смотрели широко открытыми глазами на солнце во время заката. Глаза, напоенные светом, всегда блестят здоровьем и сверкают от удовольствия.

Даже здоровые глаза утомляются, если вам приходится читать при слабом освещении, держа книгу или газету близко к лицу. Вне зависимости от вида напряжения, которому подвергаются глаза при выполнении тех или иных задач, они нуждаются в хорошем освещении.

Немалое значение для хорошего зрения имеет и правильное питание. Часто нерациональное питание и неправильный режим провоцируют глазные заболевания. Поэтому питание должно быть разнообразным, содержать все необходимые витамины и минералы. Для глаз полезны все блюда, которые содержат витамины А, С, Е, особенно морковный и черничный соки. Витамин А обеспечивает также сумеречное зрение. Он содержится в сливочном масле, молоке, яичном желтке, печени, моркови, хурме, томате, шиповнике и др.



Пусть в вашем рационе их будет достаточно. Поступление этих витаминов в организм улучшает зрение на 7—20 %. Здесь важен не объем этих полезных продуктов, съеденных за один раз, а их регулярное употребление.

Воздержитесь от курения и вредной (жирной, фастфудной) пищи.

Надлежащая забота о глазах – одно из важнейших условий нормального процесса старения, поэтому по достижении 40 лет следует ежегодно проходить обследование глаз, в том числе измерение внутриглазного давления. Чаще всего именно в это время начинают возникать возрастные проблемы со зрением. Тщательное обследование у офтальмолога важно проводить раз в два года даже при отсутствии выраженных жалоб.

Только наши глаза способны передать всю красоту мира! И глаза эти такие разные и по-своему прекрасные! Удивляйтесь, делитесь впечатлениями...

Забота о своем здоровье – лучшее лекарственное средство от заболеваний.

### Чтобы сердце не тревожилось...



*«Истинно велики те, чье сердце бьется для всех»  
Ромен Роллан*

Вы даже себе не представляете, как часто встречаются аритмии. По данным разных авторов, практически каждый человек хотя бы раз в жизни испытывает эти состояния.



Аритмии представляют собой нарушения сердечного ритма, которые могут проявляться изменением частоты, силы сердечных сокращений предсердий и желудочков сердца.

Работа проводящей системы сердца построена таким образом, что вначале происходит сокращение предсердий, а только потом желудочков сердца. Если работа проводящей системы сердца нарушается, то происходит нарушение распространения импульсов.

Причины развития аритмии могут быть различные: ишемическая болезнь сердца, врожденные дефекты и пороки сердца, кардиомиопатии, травмы сердца. Провоцируют возникновение аритмии вредные привычки – курение, наркомания (особенно кокаиновая), злоупотребление алкоголем, кофе, некоторые лекарственные препараты, стрессы, недостаточная продолжительность сна. Нередко заболевания других органов и систем организма, например, щитовидной железы, соединительной ткани, почек, также могут вызвать аритмии.

Типичными жалобами пациентов с нарушениями ритма являются ощущение сердцебиения и перебоев в работе сердца, тяжесть или боль в груди, головокружение или обморок, одышка при физической нагрузке или даже в покое, слабость. Иногда это заболевание может протекать и бессимптомно.

Существует десятки видов аритмий. Они могут выступать как в роли одного из симптомов заболевания, так и в роли осложнения. К наиболее типичным и распространенным относятся: тахикардия (частота сердечных сокращений более 90 ударов в минуту), брадикардия (частота сердечных сокращений менее 60 в минуту), экстрасистолия, синдром слабости синусового узла.

Чаще других встречаются экстрасистолы – внеочередные сокращения сердца, которые могут возникать даже у здоровых людей и, как правило, при отсутствии выраженной патологии сердца, не требуют лечения.

Прежде чем приступить к лечению аритмии, необходимо уточнить причину, которая вызвала ее развитие. Поэтому врачу необходимо провести полное обследование больного. При подозрении на органи-



ческое заболевание сердца исследования проводятся в условиях стационара.

Для диагностики аритмий используют специальные инструментальные методы, позволяющие зафиксировать нарушения ритма.

Ведущая роль в этом принадлежит электрокардиографическому исследованию (ЭКГ) в виду его неинвазивности и доступности. С помощью ЭКГ можно определить вид аритмии и локализацию повреждения. В условиях, когда требуется длительная запись ЭКГ, применяют холтеровское мониторирование – разновидность ЭКГ. При данном методе обеспечивается регистрация сердечного ритма при нахождении пациента в «естественных» условиях жизни, как правило, в течение суток, что позволяет отследить динамику изменения характера аритмии в указанный промежуток времени и соотнести ее с выполняемой физической, психической нагрузкой, другими жизненными ситуациями, а также приемом лекарственных препаратов.

В сложных случаях проводят электрофизиологическое исследование сердца, при котором в полость сердца вводят тончайшие электроды. С помощью этой процедуры можно изучить распространение электрического импульса по сердцу, обнаружить очаг патологической активности, а также оценить лечебный эффект лекарственных препаратов.

Лечение пациентов зависит от вида и тяжести аритмии и в большинстве случаев направлено на лечение основного заболевания, приведшего к ее развитию. Основной целью лечения аритмии является восстановление нормального (синусового) ритма сердца, уменьшение проявлений аритмии и профилактика осложнений.

Многие приходящие виды нарушения ритма не требуют специального лечения и могут быть устранены при изменении стиля жизни пациента: умение избежать стрессовых ситуаций, отказ от курения, ограничение или прекращение употребления кофеинсодержащих напитков, алкоголя.

Медикаментозный метод предусматривает применение различных противоритмических препаратов. Их выбор достаточно велик, и



подобрать правильный препарат в необходимой дозе в зависимости от вида может только врач.

Не всегда возможно только с помощью лекарств вылечить аритмию, и тогда единственным методом лечения будет оперативное вмешательство. Из хирургических методов лечения наиболее часто применяется установка электрокардиостимулятора – специального прибора, который навязывает сердцу пациента при замедлении его собственного ритма определенную частоту сердечных сокращений. Благодаря этому исчезают такие симптомы, как головокружения, обмороки и исключается риск полной остановки сердца.

Кроме того, существуют так называемые кардиовертеры-дефибрилляторы, которые мгновенно включаются и стимулируют работу сердца, другими словами, «реанимируют» сердце при возникновении опасных для жизни аритмий. Для лечения тахиаритмий используется такой хирургический метод, как радиочастотная абляция очага аритмии.

Важно помнить, что лечением аритмии должен заниматься только врач. Самолечение опасно, а в некоторых случаях может привести к тяжелым последствиям. Чем раньше Вы обратитесь за медицинской помощью, тем больше шансов восстановить нормальный сердечный ритм и избежать осложнений.

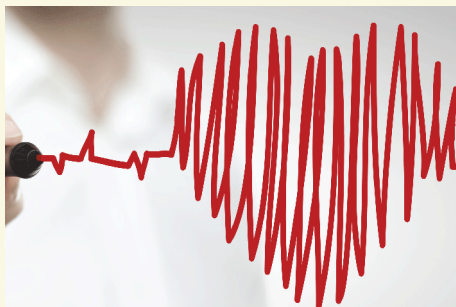
Профилактика аритмий включает два основных момента – профилактика аритмии сердца при наличии серьезных заболеваний сердца и других органов, и профилактика у лиц, предрасположенных к данной патологии.

У первой категории пациентов меры, предупреждающие возникновение аритмий, сводятся к своевременному, грамотному лечению основной патологии. Для второй категории важно придерживаться основных правил здорового образа жизни, правильного режима дня, а также регулярно проводить прогулки на свежем воздухе, не носить слишком тесную одежду, не перегружаться физически и избегать конфликтных ситуаций.





### Атеросклероз сосудов – возможности профилактики



*Не надейтесь, что врачи  
сделают вас здоровыми. Они  
могут спасти жизнь, даже  
вылечить болезнь, но лишь  
подведут к старту.  
А дальше... учитесь  
полагаться на себя.*  
**Академик Н.М. Амосов**

Мы много говорили о сосудах, ответственных за кровоснабжение жизненно важных органов, прежде всего, сердца и головного мозга. При патологических изменениях в таких сосудах развиваются инфаркты и инсульты. Как избежать инсульта, важную роль в развитии которого играет патология сонных артерий, мы расскажем в данной статье.

Сонными артериями называются артерии, которые снабжают кровью органы шеи и головы (в частности, головной мозг). Заболевание сонных артерий является очень серьезным и может привести к нарушению мозгового кровообращения, в частности инсульту. Некоторые атеросклеротические бляшки могут быть мягкими с хрупкой стенкой, при повреждении которой образуется тромб, перекрывающий просвет сосуда с развитием инсульта.

Являясь коварным заболеванием, на ранних стадиях оно может протекать бессимптомно. И, к великому сожалению, очень часто первым симптомом атеросклеротического поражения сонных артерий является именно инсульт. При этом заболевании иногда встречаются симптомы, которые являются предвестниками развития инсульта - транзиторные ишемические атаки (ТИА). Они обычно длятся от нескольких минут до часа: ощущение слабости, снижение двигательной активности в руке или ноге, потеря зрения в одном глазу, потеря способности к членораздельной речи.



Обычно симптомы транзиторной ишемической атаки проходят полностью в пределах 24 часов. Появление транзиторных атак грозит развитием инсульта в ближайшем будущем. При появлении вышеперечисленных симптомов следует немедленно обратиться к врачу.

К счастью, благодаря ряду мероприятий по изменению образа жизни, можно предотвратить или замедлить развитие атеросклеротического процесса в сонных артериях. Комплекс профилактических мероприятий является общим для всех проявлений атеросклероза: прекращение курения, ведение активного образа жизни и правильное питание. Если артериальное давление повышается, то необходимо постоянно следить за ним, и применять препараты, назначенные врачом. Также важно постоянно контролировать уровень холестерина в организме.

На сегодняшний день выявление атеросклероза сонных артерий для врача является несложной задачей. Кроме сбора сведений о характерных жалобах, осмотра и измерения артериального давления информативными методами диагностики являются аускультация (выслушивание шумов на сонных артериях) и ультразвуковое доплеровское исследование сонных артерий. Если при этом исследовании врач получает недостаточно информации, то возможно проведение следующих диагностических исследований: компьютерная томография или ангиография (исследования с использованием контрастных растворов), показания к которым определяет врач.

При подтверждении заболевания необходимо определиться с объемом лечебных мероприятий, что зависит от тяжести атеросклеротического поражения, выраженности симптоматики и общего состояния. В первую очередь, при выявлении атеросклеротических поражений сонных артерий следует соблюдать рекомендации по изменению образа жизни и принимать назначенные фармакологические препараты. В обязательном порядке назначаются препараты, стабилизирующие липидный обмен и улучшающие состояние сосудистой стенки - статины, проводится лечение сопутствующих заболеваний - сахарного диабета и артериальной гипертензии. Назначаются антиагреганты (пре-



параты, снижающие вязкость крови).

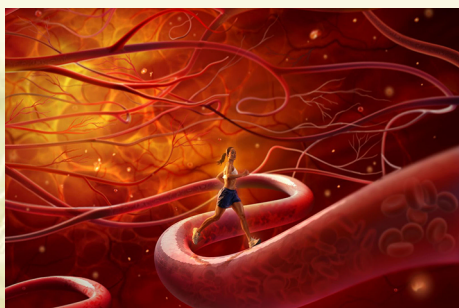
При выявлении тяжелых атеросклеротических поражений в сонных артериях, а также при перенесенном инсульте врачом может быть рекомендовано хирургическое лечение.

Существуют два основных метода хирургического лечения атеросклеротических поражений сонных артерий: эндартерэктомия и баллонная ангиопластика и стентирование. Эндартерэктомия проводится под общей или местной анестезией. При этом делается маленький разрез и извлекается атеросклеротическая бляшка.

Новым и менее инвазивным методом лечения атеросклеротического поражения коронарных артерий является баллонная ангиопластика и стентирование (расширение баллоном и установка в просвете артерии стента – специальной «пружинки»). Эта процедура проводится под местным обезболиванием и очень напоминает лечение сужения коронарных артерий.

К сожалению, пока не существует лекарств, способных «растворить» или ликвидировать бляшки в сосудах. Поэтому очень важно беречь сосуды с молодых лет и учить своих детей быть здоровыми!

### Пешком к здоровью и активному долголетию



*Если ты никак не можешь  
найти время для отдыха, тебе  
очень скоро придётся найти  
время для лечения.  
Джон Уэйнмейкер*

Сегодня одним из популярных видов фитнеса является скандинавская ходьба - это не что иное, как ходьба с палками. По всей Европе и в России вы можете встретить сотни людей, бодро шагающих с палками



в руках, по специально отведенным трассам, городским паркам и просто пешеходным дорожкам. С каждым годом число поклонников растет, а также расширяется география. Количество занимающихся: в мире – более 12 млн. человек, а в России – около 1 млн.

Основоположниками скандинавской ходьбы считают финских лыжников, которые в начале 70-х годов прошлого века стали использовать в своих летних тренировках имитационные упражнения, а так же бег и ходьбу с палками. После финнов использовать палки летом начали шведские и норвежские лыжники. Затем «новые веяния» подхватили другие европейские страны. И поскольку пришло новое упражнение из скандинавских стран, то называть его стали скандинавской ходьбой. Со временем бег и ходьбу с палками начали использовать не только профессиональные лыжники, но и просто любители активного отдыха и здорового образа жизни.

Чем же полезна скандинавская ходьба? Дело в том, что при ходьбе с палками очень хорошо тренируются мышцы спины и плечевого пояса, в то время как, к примеру, при беге мышцы верхней половины тела мало задействованы. Ученые подсчитали, что при скандинавской спортивной ходьбе получают повышенную нагрузку около 90% всех мышц человеческого тела, а при обычной ходьбе – только 70%. С другой стороны, опора на палки уменьшает нагрузку на коленные, тазобедренные суставы и пяточные кости.

Поскольку при скандинавской ходьбе задействовано большее количество мускулатуры, энергии тратится почти в полтора раза больше, чем при обычной прогулочной ходьбе. Поэтому ходьбу с палками рекомендуют людям, склонным к полноте или страдающим ожирением. Большая энергоемкость скандинавской ходьбы способствует тренировке мышцы сердца (повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту).

Клинические исследования свидетельствуют, что у пациентов, регулярно занимающихся этим видом физической культуры, снижается уровень холестерина в крови, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению



организма.

Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений и, к тому же, является идеальным средством для улучшения осанки и, в отличие от обычного прогулочного шага, повышает дыхательный объем легких более чем на 30%.

И, наконец, что также немаловажно, скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта при пеших путешествиях, поскольку вы сможете опираться на палки при подъеме на гору, или при коротких остановках.

Скандинавская ходьба с палками практически универсальна – она подходит людям любого возраста, пола и уровня физической подготовки. Противопоказаний к скандинавской ходьбе, как таковых, не существует. Разумеется, прогулки следует отложить в тех случаях, когда по состоянию здоровья показан постельный или полупостельный режим. При наличии серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Скандинавская ходьба не предъявляет каких-то особых требований к месту занятий и экипировке. Одежда должна быть удобной, не стеснять движений и позволять телу дышать. Кроссовки должны быть на упругой устойчивой подошве и не фиксировать голеностопный сустав. Единственное, на что следует обратить особое внимание – это палки. В продаже есть специальные палки, но можно пользоваться и обычными лыжными палками.

Техника скандинавской ходьбы с палками напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т.д. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Скандинавская ходьба предусматривает разные варианты: можно чередовать медленную и быструю ходьбу, широкий и мелкий шаг. Как и при любом путешествии, при скандинавской ходьбе



главное - сделать первый шаг.

Как часто проводятся занятия? Вне зависимости от состояния здоровья повышать нагрузку на тренировках следует постепенно. Инструкторы по скандинавской ходьбе советуют придерживаться стандартного режима тренировок: не менее 2-3 раз в неделю с продолжительностью прогулки 30 минут и больше. Следует отметить, что многие любители ходьбы с палками свидетельствуют, что им подошел режим каждодневных тренировок с длительностью прогулки около часа. Такой ритм занятий скандинавской ходьбой обеспечивает ежедневный заряд энергии. Новички могут начинать с 15-минутных прогулок, через 3-4 дня. Ни в коем случае не следует доводить себя до изнеможения.

Первое правило скандинавской оздоровительной ходьбы – каждое занятие начинают с разминки. Предлагаем самые популярные и несложные упражнения для разминки, чтобы подготовиться к собственно скандинавской ходьбе. Упражнение 1. Берем палку для скандинавской ходьбы за оба конца, и поднимаем ее над головой. Совершаем последовательные наклоны вправо и влево. Упражнение 2. Берем в руки палки для ходьбы. Слегка отводим руки назад, так чтобы концы палок упирались чуть сзади. С упором на палки совершаем приседания, начиная с 3-6 приседаний, а затем постепенно увеличивая их количество до 15. Упражнение 3. Обе палки для скандинавской ходьбы ставим перед собой на расстояние чуть согнутой руки, на ширине плеч. Вытягиваем одну ногу вперед и ставим ее на пятку, носок поднимаем вверх. Другую ногу осторожно сгибаем в колене и наклоняемся вперед. Спину держим ровно, не сгибая. Задерживаемся в таком положении на 15 секунд. Затем повторяем упражнение, выставляя вперед другую ногу.

Упражнение 4. Обе палки для ходьбы - в руках. Делаем наклон вперед и упираемся на палки прямыми вытянутыми руками. Несколько раз прогибаемся, опираясь на палки.

Ознакомившись с техникой скандинавской ходьбы и, сделав разминку, можно начинать первую прогулку. Перед началом ходьбы



следует обязательно проверить состояние креплений и подогнать длину ремней, удерживающих палки в ваших руках. Что касается способов дыхания во время скандинавской ходьбы, то здесь нет четких правил и ограничений.

Завершив прогулку, следует сделать несколько глубоких выдохов и обычные упражнения, помогающие растянуть мышцы спины, бедер и икр. Упражнения на релаксацию выполняются в замедленном темпе, и не должны быть слишком длительными. После возвращения с урока скандинавской ходьбы очень полезно сходить в сауну или баню. Если такой возможности нет, то вполне подойдет теплая расслабляющая ванна, поскольку необходимо хорошо прогреть мышцы, чтобы они не болели после первых тренировок.

Итак, скандинавская ходьба является перспективным и эффективным средством для отдыха, физической нагрузки и релаксации, так что, ходите на здоровье!



## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

**Критерии адекватности комплекса лечебной гимнастики:** пульс на максимуме нагрузки и в первые 3 минуты после нее учащается не более чем на 20 ударов, дыхание – не более чем на 6-9 в минуту; повышение систолического давления по сравнению с исходным – на 20-40 мм рт. ст., диастолического – на 10-12 мм рт. ст.. Также допускается замедление пульса на 10 уд./мин, снижение артериального давления – не более чем на 10 мм рт. ст.

**Критерии неблагоприятной реакции на физическую нагрузку:** возникновение приступа стенокардии, аритмии, резкой одышки, тахикардии с замедлением возврата к исходной ЧСС; резкие сдвиги АД (в основном в сторону снижения); выраженная слабость и чувство дискомфорта; побледнение кожных покровов, акроцианоз. При возникновении указанных симптомов дальнейшая нагрузка временно приостанавливается.

### Исходное положение – лежа на спине

- Тыльное и подошвенное сгибание стоп. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 6-8 раз.
- Сгибание и разгибание пальцев кисти рук. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 6-8 раз.
- На вдох – сгибание рук к плечам, локти в сторону, на выдох – опустить руки вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза.
- На вдох – руки вдоль туловища, развернуть ладонями вверх. На выдох – приподнимая руки вперед-вверх, ладони вниз, подтянуться ими к коленям, приподнимая голову, напрягая мышцы туловища и ног. Упражнение выполняется 2-3 раза. В случае первого занятия лечебной гимнастикой это упражнение выполняется без приподнимания головы. (2-3 раза).





- Выполнить 2-3 спокойных вдоха, после чего полностью расслабиться.
- Поочередно сгибать ног со скольжением по постели. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 4-6 раз. Начиная со второго занятия, сгибание ног производится аналогично езде на велосипеде (сгибается одна нога), но при этом стопы не отрываются от постели.
- Руки вытянуть вдоль туловища, ноги выпрямить и немного развести. На вдох – повернуть руки ладонями вверх, немного отвести их, одновременно стопы ног повернуть наружу. На выдох – руки повернуть ладонями вниз, стопы ног внутрь. Упражнение выполняется 4-6 раз. Начиная с 3-4-го занятия, движения руками делаются таким образом, чтобы чувствовалось напряжение в плечевых суставах.
- Согнутые в коленных суставах ноги опустить на постель в правую, затем в левую сторону, производя таким образом покачивание колен. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 4-6 раз.
- Ноги согнуть в коленях. На вдох – поднять правую руку вверх. На выдох – потянуться правой рукой к левому колену. Повторить упражнение для левой руки и правого колена. Упражнение выполняется 4-5 раз.
- Ноги выпрямить. На вдох – отвести правую руку в сторону, повернуть голову в ту же сторону, одновременно отвести левую ногу в сторону на постели. На выдох – возврат в исходное положение. Повторить для левой руки и правой ноги. Упражнение выполняется 3-5 раз. При необходимости упражнение усложняется сочетанием отведения ноги с ее подъемом.
- Спокойное дыхание. Расслабиться.
- Согнуть руки в локтевых суставах, пальцы сжать в кулаки. Выполнять вращение кистей в лучезапястных суставах с одновременным вращением стоп. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 8-10 раз.
- Ноги согнуть в коленях. Поднять правую ногу вверх, согнуть ее, после чего вернуться в исходное положение. Упражнение повторить для другой ноги. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 4-6



раз. Внимание! Данное упражнение включают в комплекс не ранее чем через 2-3 занятия.

- Ноги выпрямить и немного развести в стороны, руки вытянуть вдоль туловища. На вдох – правую руку положить на голову. На выдох – коснуться правой рукой противоположного края постели. Упражнение повторить для левой руки. Упражнение выполняется 3-4 раза.
- Руки вытянуть вдоль туловища. Свести ягодицы с одновременным напряжением ножных мышц. Расслабиться. Дыхание произвольное. Упражнение выполняется 4-5 раз.
- На вдох – поднять руки вверх. На выдох – опустить руки. Упражнение выполняется 2-3 раза.

### **Исходное положение - стоя**

- Руки в замок ладонями вверх, ногу назад на носок, прогнуться — вдох, и. п. — выдох.
- Руки в замок ладонями вверх, наклон туловища в сторону, одноименную ногу в сторону — вдох, и. п. — выдох.
- Руки согнуты перед грудью, пружинистые отведения рук назад.
- Руки на пояс, круговые движения туловищем.
- Руки в стороны — вдох, наклон вперед, кисти рук касаются коленей — выдох.
- Махи ногой вперед-назад. Дыхание произвольное.
- Присед, руки вперед — выдох, и. п. — вдох.
- Ходьба обычная на носках, с высоким подниманием колена.



## ГИМН КАРДИОЛОГА

*А жизни нет конца,  
Пока горят сердца,  
Пока поют сердца у нас.  
И мы идем вперед,  
Спешит за годом год,  
И пролетает год как час.*

*Припев:*

*Сердце  
Стучит и бьется – значит,  
Сердце  
Мы отдаем другим.  
Трудно,  
Но нам нельзя иначе –  
Сердце  
России защитим!*

*Морозною зимой  
И в жаркий летний зной  
Мы бережем сердца людей,  
Ведь кардиолог – тот,  
Кто для других живет,  
И нет для нас забот важней!*

*Припев:*



***P.S. Дорогие читатели, в данном издании, посвященном акции «Дни народного здоровья в Республике Башкортостан» 2015 года, мы познакомили вас со статьями, опубликованными в средствах массовой информации в первом квартале 2015 года. Публикации будут продолжены.***

***Если есть вопросы, которые интересуют вас и вы не получили ответы в опубликованных книгах «Сердце и жизнь» и «Кредо – быть здоровым», вы можете разместить их на сайте Республиканского кардиологического центра: [rkdb.ru](http://rkdb.ru)***





## Полезные номера телефонов:

- единая регистратура - **8 (код 347) 276-13-03**;
    - скорая медицинская помощь (СМП):
  - 1) с телефонов операторов мобильной связи:
    - бесплатный телефонный номер «**103**»;
    - бесплатный телефонный номер «**112**»;
  - 2) со стационарных телефонов по бесплатному телефонному номеру «**03**».
  - единый общероссийский «Телефон доверия» - **8-800-2000-122**;
    - уполномоченный по правам ребенка в РБ: (347) **250-09-90**;
    - «Телефон доверия» 8 (347) **251-61-11** г. Уфа;
  - телефон доверия экстренной медико-психологической помощи г. Уфа: (347) **295-02-36**;
  - Территориальный фонд обязательного медицинского страхования РБ (ФОМС): (347) **273-50-90**; (347) **567-89-11**;
    - Министерство здравоохранения РБ:  
тел.: (347) **218-00-81**, факс: (347) **218-00-62**.  
e-mail: [minzdrav@bashkortostan.ru](mailto:minzdrav@bashkortostan.ru)  
450002, г. Уфа, ул. Тукаева, 23.
  - ГБУЗ Республиканский кардиологический центр:
    - стол справок ГБУЗ РКЦ: +7 (347) **255-50-39**;
    - приемное отделение: +7 (347) **255-19-84**;
    - регистратура поликлиники (взрослая): +7 (347) **255-64-80**;
    - регистратура поликлиники (детская): +7 (347) **255-51-21**.  
e-mail: [ufa.rkd@doctorrb.ru](mailto:ufa.rkd@doctorrb.ru)
- Адрес: 450106, г. Уфа, ул. Ст. Кувыкина, 96  
[www.rkdb.ru](http://www.rkdb.ru)



## Основные показатели здоровья:

Показатель	Значение
Общий холестерин	4,9 ммоль/л
Холестерин липопротеидов низкой плотности (ЛПНП)	< 3 ммоль/л
Холестерин липопротеидов высокой плотности (ЛПВП)	> 1 ммоль/л (для мужчин); > 1,2 ммоль/л (для женщин).
Глюкоза плазмы	5,6 - 6,9 ммоль/л
Индекс массы тела (ИМТ)	$\leq 30$ кг/м <sup>2</sup>
Окружность талии	88 см (для женщин); 102 см (для мужчин).
Артериальное давление	от 120/80 мм рт.ст. до 139/89 мм рт. ст.



## РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Шкала SCORE для определения риска смерти от сердечно-сосудистого заболевания в ближайшие 10 лет

Систолическое артериальное давление, мм рт. ст.	ЖЕНЩИНЫ				Возраст, годы	МУЖЧИНЫ																																																																																										
	Некурящие		Курящие			Некурящие		Курящие																																																																																								
	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98
180	7	8	9	10	12	13	15	17	19	22	14	16	19	22	26	26	30	35	41	47																																																																												
160	5	5	6	7	8	9	10	12	13	16	9	11	13	15	16	18	21	25	29	34																																																																												
140	3	3	4	5	6	6	7	8	9	11	6	8	9	11	13	13	15	17	20	24																																																																												
120	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	4	5	6	7	9	9	10	12	14	17																																																																												
180	4	4	5	6	7	8	9	10	11	13	9	11	13	15	18	18	21	24	28	33																																																																												
160	3	3	3	4	5	5	6	7	8	9	6	7	9	10	12	12	14	17	20	24																																																																												
140	2	2	2	3	3	3	4	5	5	6	4	5	6	7	9	8	10	12	14	17																																																																												
120	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	5	6	6	7	8	10	12																																																																												
180	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7	6	7	8	10	12	12	13	16	19	22																																																																												
160	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	4	5	6	7	8	8	9	11	13	16																																																																												
140	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	4	5	6	5	6	8	9	11																																																																												
120	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	5	6	8																																																																												
180	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	5	6	7	7	8	10	12	14																																																																												
160	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	4	5	5	6	7	8	10																																																																												
140	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	5	6	7																																																																												
120	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	5																																																																												
180	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4																																																																												
160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	2	3																																																																												
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	2																																																																												
120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1																																																																												

Холестерин, ммоль/л

150 190 230 270 310

мг/дл

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний со смертельным исходом в ближайшие 10 лет

- 15% и более
- 10-14%
- 5-9%
- 3-4%
- 2%
- 1%
- Менее 1%

