

Секреты Гиппократ

Ежемесячное информационное издание для медицинских работников № 03 (64) апрель 2010 г.

2 Проверенная надежность

3 Курорт на дому

4 Здоровье вернуть можно

Наступает весна, и радоваться бы яркому солнышку, но мешает усталость, накопившаяся за долгую холодную зиму. Причина этого, в первую очередь, в недостатке витаминов — гиповитаминозе — частой весенней проблеме. Витамины необходимы нашему организму для нормальной жизнедеятельности, и недостаток их негативно сказывается на самочувствии (как на физическом, так и на психическом) и, конечно, на внешнем виде. И если вы заметили, что волосы стали тусклыми, ногти ломкими, кожа бледной и сухой, вы хандрите и с трудом выполняете свои привычные обязанности, значит, пора всерьез браться за свое здоровье и за витамины!

Весна и витамины

По данным Института питания, практически все население России испытывает дефицит витамина С, 40–90% — дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты, 40–60% — бета-каротина. Даже при сбалансированном и разнообразном рационе современному человеку не хватает 20–30% большинства витаминов. Особенно страдают от гиповитаминоза дети, подростки, пожилые люди, больные хроническими (в том числе онкологическими) заболеваниями, те, кто ведет активный образ жизни, испытывает длительные физические и психоэмоциональные нагрузки, беременные, кормящие матери.

При недостатке витамина А появляются кожные болезни, волосы становятся тусклыми и ломкими, снижается иммунитет к инфекционным заболеваниям, замедляется рост костей, ухудшается зрение. При нехватке витамина В₁ нарушается регуляция углеводного, белкового, жирового и минерального обмена. Дефицит витамина В₂ приводит к ухудшению зрения, а при гиповитаминозе В₃ нарушается сон, развиваются раздражительность, депрессия. Следствие недостатка витамина В₉ — хрупкость ногтей, выпадение волос; дефицит витамина В₁₂ вызывает малокровие, витамина С — повышает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, витамина Е — увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и воспалительных процессов, ревматизма, а дефицит витамина РР проявляется беспокойством, депрессией.

За лето и осень организм в определенной степени насыщается витаминами (например, запас витамина С в печени может сохраняться и расходоваться в течение 2–6 месяцев). За зимние месяцы, если не было необходимого дополнительного поступления, эти запасы истощаются и наступает так называемый гиповитаминоз, т.е. недостаточность одного или нескольких витаминов в организме человека (особенно это касается витаминов групп А, В и С). Есть два способа борьбы и профилактики гиповитаминоза. Первый — это разнообразное питание. Нужно обогащать

рацион продуктами, богатыми витаминами и минеральными веществами. Несмотря на снижение содержания витаминов при длительном хранении овощей и фруктов, немалое количество их все же остается (а в квашенной капусте содержание витамина С даже увеличивается).

Чтобы в пище оставалось как можно больше витаминов, запомните несколько простых рекомендаций: нельзя хранить овощи и фрукты разрезанными и очищенными, держать их на открытом воздухе или в воде; при приготовлении пищи любым способом — варке, жарке или тушении — накрывайте посуду крышкой; при варке опускайте овощи в небольшое количество кипящей воды.

Безусловно, натуральные витамины лучше «искусственных», но не все витамины содержатся в овощах и фруктах. Так, витаминов В₁₂, Е, Д там практически нет. В то же время мясо и мясные продукты являются исключительно важным источником витамина группы В. Молоко и молочные продукты поставляют в организм витамины А и В₂, злаковые — витамины В₁, В₂, В₆, РР, Е; растительные жиры — витамин Е, животные жиры — витамины А и D. Однако сколько нужно съесть того же растительного или животного масла, чтобы получить необходимое количество витаминов! Так что на сегодняшний день самым лучшим способом борьбы и профилактики гиповитаминоза считается прием витаминных комплексов. Помимо необходимых витаминов в препараты входят различные наборы микроэлементов, участвующих в жизнедеятельности организма: калий, магний, железо и многие другие. Витаминно-минеральных комплексов — большое множество, и постоянно появляются новые. Однако специалисты советуют: не стоит покупать дорогостоящие комплексы, в состав которых входит слишком много витаминов и минералов. Часто внушительный перечень компонентов на самом деле оказывается неэффективным: большое количество витаминов и минералов при попадании в организм нейтрализуют друг

друга. Есть другой вариант — приобретать комплексы, которые рассчитаны на раздельный прием витаминов и минералов, что более эффективно и полезно.

Итак, какой вариант более приемлем для вас — выбирайте сами. Главное одно: ешьте витамины, пейте витамины в любых видах, и самое главное — радуйтесь весне!

Для профилактики гиповитаминоза можно использовать народные рецепты.

- Плоды шиповника, плоды смородины черной заварить кипятком, настоять 1–2 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по полстакана 3 раза в день. Плоды шиповника, плоды рябины красной приготовить, как в первом рецепте. То же самое можно делать с добавлением плодов брусники.
- Плоды абрикоса применяют в качестве источника провитамина А, витамина РР и В₁₂.
- Хвою ели и сосны или их почки в виде витаминного напитка принимают внутрь для предупреждения недостатка витамина С. Промытую и измельченную хвою заливают тройным количеством кипятка, настаивают 2–3 часа, процеживают, добавляют сахар по вкусу, пьют по стакану в день, лучше до еды. Такой настой усиливает сопротивляемость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.
- Листья крапивы в виде настоя назначают внутрь при гиповитаминозах как поливитаминное средство, содержащее в своем составе много витаминов, кислот и микроэлементов.
- Морковь широко применяется в свежем виде или в виде сока для профилактики недостатка витамина А.

новости

Счастливый брак спасает мужчин от инсульта

Риск заболеть диабетом или получить инсульт среди холостяков, а также тех, чей брак можно назвать неудачным, на 64% выше, чем у мужчин, чувствующих себя счастливыми в семейной жизни.

Сами выводы для ученых стали неожиданностью. Они не ожидали, что счастливая семейная жизнь настолько заметно влияет на мужское здоровье.

Ученые проанализировали истории болезни 10059 мужчин, госслужащих и рабочих, прошедших обследование в кардиологическом центре в 1963 году. В 1965 году этим мужчинам было предложено поставить оценку своему браку. В 1997 году исследователи, используя документы, установили причины смерти респондентов. Инсульт с летальным исходом оказался намного более распространен среди холостяков и тех мужчин, которые считали свой брак неудачным.

medinfo.ru

Уход за зубами — не гарантия их здоровья

Как выяснила группа ученых из Финляндии и Великобритании, у людей есть специальные гены, отвечающие за рост и формирование зубов.

Исследователи анализировали генетический код шести тысяч человек. Испытуемые находились под наблюдением от рождения до взрослого возраста.

В ходе эксперимента были выявлены пять наследственных единиц, которые отвечают за рост зубов во рту ребенка в возрасте около года, и еще один ген, отвечающий за возникновение болезней и раннее выпадение зубов.

Более того, повреждение четырех из пяти так называемых зубных генов может вызвать рак. К тому же, по словам исследователей, рост зубов с генной точки зрения напрямую зависит от развития других частей тела и органов, например ушей, пальцев, черепа и сердца.

medinfo.ru

От чего умерли фараоны?

Рацион питания жрецов Древнего Египта, составлявших высший слой общества, был крайне нездоровым и напоминал еду из современных «Макдоналдсов».

К такому выводу пришли британские ученые из Манчестерского университета на основании исследования мумий жрецов и надписей из древнеегипетских храмов. В них перечислялись продукты, которые обычно приносились в жертву богам, а потом съедались служителями культа и членами их семей.

Ученые исследовали 22 мумии, которые, судя по надписям на саркофагах, принадлежали жрецам. У 16 из них удалось найти следы кровеносных сосудов. У девяти мумий сосуды оказались забиты отложениями кальция, что является признаком атеросклероза, возникающего вследствие нарушения жирового обмена. Это говорит о том, что покойные ели пищу с высоким содержанием насыщенных жиров.

Нездоровая диета, считают ученые причина того, что представители древнеегипетской элиты, несмотря на свое богатство, жили недолго — 40–50 лет. При этом бедные крестьяне в Древнем Египте, по современным представлениям, питались здоровее — их рацион состоял из злаков, овощей, фруктов и зелени.

Вести.ру

ДиaDЭНС·ПКМ

это сочетание лечебных возможностей аппаратов ДиaDЭНС с удобным алгоритмом управления

С «домашним доктором» можно забыть об очередях в поликлинике и о частых походах в аптеку даже во время вспышек простудных заболеваний.

Аппарат предназначен для профилактики и лечения самых распространенных болезней и может стать надежным помощником в сохранении здоровья всей вашей семьи.



Имеются противопоказания, перед применением проконсультируйтесь с врачом. Используйте в соответствии с инструкцией.

новости

Перед и между поединками

В начале февраля в Волгограде состоялся открытый турнир по карате киокусинкай в разделе «Кумитэ» «Кубок Сталинграда — 2010», посвященный 67-й годовщине разгрома немецко-фашистских войск под Сталинградом.

Впервые на соревнованиях по карате киокусинкай присутствовал выставочный стенд корпорации «ДЭНАС МС», на котором были представлены медицинские аппараты, которые успешно применяются спортсменами и людьми, ведущими активный образ жизни.



Возможность оценить действие ДЭНАСа представилась и участникам турнира. Спортсмены, получившие травмы во время соревнований или просто желающие зарядиться энергией перед выходом на бой и в перерывах между поединками, могли воспользоваться аппаратами. Многие после этого говорили: наконец-то появилось эффективное средство, реально облегчающее нам, каратистам, жизнь!

Роман Шубин, Волгоград

Новое воплощение «DiaCosmetics»

Все мы хотим оставаться молодыми и красивыми всю жизнь. Это мечта, идеал, однако сегодня уровень развития науки и технологий, а также накопленный опыт в сфере косметологии позволяет нам если не приблизиться к нему, то сделать приличный рывок на дистанции к цели. Ученые разрабатывают, а производители стремятся задействовать все новые и новые эффективные технологии и компоненты для создания современного косметического «эликсира молодости». Вот и антивозрастной серии «DiaCosmetics» предстоит переоплощение, которое позволит ей стать не только эффективной, но и современной, модной линией кремов.

Изюминкой новой серии «DiaCosmetics» является высокоэффективный пептидный комплекс против старения sup-tacks. Волшебный sup-tacks улучшает питание, структуру, плотность, упругость и тонус кожи, а также значительно уменьшает морщины, что подтверждают серьезные исследования, проведенные за рубежом. И в скором времени убедиться в этом будет возможность у потребителей «ДЭНАС МС».

Среди других компонентов кремов обновленной линии «DiaCosmetics» традиционные масла ши, жожоба, авокадо, а также витамины. Комбинация масел жожоба и авокадо входит, например, в дневной крем и крем-лифтинг. Они активно увлажняют кожу, защищают

ее от ультрафиолетовых лучей и предотвращают появление морщин. А масло ши, присутствующее в рецептуре ночного крема «DiaCosmetics», делает кожу гладкой и упругой и способствует разглаживанию мелких морщин.

Отдельной похвалы заслуживает и крем для рук «DiaCosmetics». В его состав вошли витамины Е, F и натуральные масла, обеспечивающие питание и восстановление эластичности кожи, а также компонент сквалан. Он легко проникает через поверхностные слои кожи, питает кожу изнутри, придавая ей ощущение мягкости и шелковистости. Наконец, этот высококачественный смягчающий агент обладает к тому же уникальными ранозаживляющими свойствами и справляется с большинством

кожных заболеваний, включая экзему, псориаз и трофические язвы, ожоги.

Такова вновь воплощенная линия «DiaCosmetics». Что в ней осталось прежним? Внешний вид — цвет и оформление упаковки. А еще количество и предназначение кремов. Их пять: это кремы для век, для рук, ночной и дневной, а также дневной крем-лифтинг. Все они по-прежнему идут с определением «восстанавливающий», ибо их главная цель — возвращение нам молодости и красоты.

И пусть 25 лет бывает только однажды, но, имея у себя на туалетном столике кремы линии «DiaCosmetics», мы можем прекрасно выглядеть в любом возрасте.

Евгения Петрова



новое в медицине

Проверенная надежность в новом исполнении

Минувшей зимой корпорация «ДЭНАС МС» выпустила в свет два аппарата — обновленные и усовершенствованные версии уже знакомых и популярных ДЭНАС и ДиаДЭНС-Т.

Обе новинки существенно отличаются от своих легендарных предшественников. Во-первых, своим внешним видом — формой корпуса и наличием информативного жидко-кристаллического дисплея. Во-вторых, у аппаратов сменилась элементная база, и эта новация самым положительным образом отразилась на качестве нашего продукта.

Кроме того, в арсенале всеми любимого ДЭНАСа появилась новая лечебная частота (140 Гц), характеризующаяся отличным обезболивающим эффектом, и функции — таймер, подсветка, регулировка звука и другое. Но, несмотря на расширение функционала, ДЭНАС сохранил за собой право называться самым доступным аппаратом корпорации.

Другой аппарат — ДиаДЭНС-Т — также сохранил все самые лучшие качества своего предшественника: удобство использования, широкий выбор режимов воздействия, возможность подключать выносные электроды для обработки труднодоступных зон. При этом он стал более компактным и эргономичным.

ДиаДЭНС-Т осуществляет воздействие в трех режимах: в лечебном «Терапия», профилактическом МЭД (минимальная эффективная доза) и «Скрининг».

Терапевтические частоты 140, 200 Гц применяются при резком выраженных болях, связанных с заболеваниями и поражением

опорно-двигательного аппарата и периферической нервной системы. Частоты 60, 77 Гц используются при боли, сопровождающей заболевания внутренних органов, и в послеоперационном периоде. Терапевтическая частота 20 Гц используется в зоне прямой проекции жалобы, сегментарных и универсальных зонах и отличается от всех остальных длительностью эффекта.

Режим «Скрининг» аппарата ДиаДЭНС-Т поможет выявить «слабые места» вашего организма, т.е. определить те системы и органы, которые на сегодняшний день наиболее уязвимы и которым требуется поддержка. Лечебное воздействие на выявленные «скрытые жалобы» может повысить результативность лечения и стать основой для профилактического применения аппаратов ДЭНС-терапии.

Выявлять эти зоны при помощи режима «Скрининг» очень просто. Дело в том, что при нарушениях работы внутренних органов на коже появляются области, которые по своим характеристикам значительно отличаются от соседних и симметричных участков тела.

Впервые изменения характеристик кожи в некоторых областях тела при заболеваниях внутренних органов обнаружили ученые — русский терапевт Г.А. Захарьин и английский невролог Х. Хэд. Независимо друг от друга они выявили в местах появления отраженных

более при заболеваниях внутренних органов изменения болевой и температурной чувствительности на ограниченных участках кожи.

С помощью обратной биологической связи режим «Скрининг» может оценить состояние и представить данные о нем в виде цифровых значений, которые появятся на экране. Но значения сами по себе малоинформативны, так как здесь важна разница показателей, которая может быть получена при сравнении с симметричными или соседними зонами. И если при сравнении на каком-либо участке выявляются значительные отличия показателей, это и есть «слабое место» — жалоба, которая находится на стадии развития.

Например, если при обследова-

нии зоны «шесть точек» в режиме «Скрининг» получены следующие пары показателей: 0-0, 0-0, 0-5, то есть наибольшая асимметрия выявлена в последней паре зон, то именно ее следует дополнительно обработать в режиме «Терапия».

При обследовании односторонней непарной зоны (прямая проекция жалобы, сегментарные зоны и т.п.) потенциальные «слабые места» могут отличаться от значений других зон как в сторону уменьшения, так и в сторону увеличения. Например, при обследовании прямой проекции жалобы получили следующие значения показателей скрининга: 12, 9, 11, 15, 12, 0, 10. В данной ситуации наиболее «слабое звено» — это зона, в которой показатель скрининга равен нулю. Или другой пример — при обследовании получили следующие показатели: 0, 0, 0, 0, 3, 5, 0, 0, 0. В этом примере необходимо

уделить особое внимание зоне с максимальным показателем (пять единиц).

Проведя несколько сеансов на этой зоне, возможно, вы пресечете попытку развития серьезной и опасной патологии.

Другими словами, применение режима «Скрининг» позволяет в полной мере использовать против болезни такое мощное оружие, как индивидуальный подход к решению проблем со здоровьем конкретного человека. Об этом, впрочем, говорили еще основоположники русской клинической медицины Матвей Яковлевич Мудров и Сергей Павлович Боткин, которые сформулировали основной клинический подход — «Лечить не болезнь, а больного».

Программа МЭД — предназначена для профилактики. Она может применяться в разных ситуациях. Например, человек провел лечение, сейчас он практически здоров, и на сегодняшний день главной его задачей является предупреждение обострений. В этом случае он может смело проводить сеансы с использованием МЭД. Главным условием для получения ожидаемого эффекта является регулярность. Впрочем, выполнить его не составляет большого труда: длительность сеанса с применением МЭД всего 6 минут.

ДиаДЭНС-Т — это целая поликлиника, при помощи которой вы сможете проводить диагностику, провести лечебные сеансы, а затем и эффективную профилактику.

Алексей Сафронov



на приеме у специалиста

Несладкая болезнь

Мне бы очень хотелось, чтобы после прочтения этой статьи о сахарном диабете большинство читателей обратилось в поликлиники проверить уровень сахара в крови. Именно с этих слов начался наш разговор с врачом-диетологом Светланой Дубенко.

— Диабет опасен тем, что в организме при неблагоприятном течении заболевания и при отсутствии правильного и полноценного лечения и контроля развиваются осложнения. Страдают практически все органы и системы: сосуды, сердце, почки, глаза.

Его распространенность в Свердловской области составляет 1,47%, причем каждые 15 лет количество больных сахарным диабетом увеличивается. Но эти цифры нельзя назвать истинными, поскольку количество больных в два-три раза больше. Зачастую диабет проявляет себя не явно, человек может болеть и даже не догадываться о своем недуге. Слабо выраженные симптомы он связывает с чем угодно. И только когда диабет переходит в выраженную стадию, тогда он обращается к врачу. До 40% больных в этом случае уже имеют те или иные сосудистые осложнения.

Сахарный диабет невозможно вылечить. Однако при правильном питании и соответствующем образе жизни можно избежать дальнейшего развития этого заболевания.

При диабете I типа (инсулинозависимый), единственным средством коррекции являются подкожные инъекции инсулина, который затем всасывается в кровь.

Кроме того, необходимо, чтобы каждый больной диабетом мог самостоятельно определять сахар крови с помощью глюкометров.

При II типе диабета (инсулинонезависимом), который характерен для людей старшего возраста, имеющих избыточную массу тела, решающую роль играют правильное питание, физическая активность, прием сахароснижающих таблетированных препаратов и поддержание нормального веса.

Кроме того, необходимо предупреждать критические состояния. Например, гипогликемию — падение уровня глюкозы в крови. Это может случиться в любое время, но наиболее часто, когда человек вовремя не поест или после физической нагрузки. Симптомами гипогликемии являются потливость, внутренняя дрожь, дрожь в конечностях, острое чувство голода, слабость. Больной всегда должен иметь при себе кусочки сахара или конфеты — этого бывает достаточно, чтобы самочувствие улучшилось.

Повышенный уровень сахара врачи называют гипергликемией. Ее симптомы: сухость во рту, жажда, учащенное, обильное мочеиспускание, слабость, запах ацетона изо рта, зуд кожи, постоянное чувство голода.

Сахарный диабет — это хроническое заболевание. Но при соблюдении рекомендаций врачей, своевременности процедур с диабетом можно полноценно жить.

СПЕЦИАЛИСТ СОВЕТУЕТ:

1. У каждого пациента должен быть рассчитан свой, индивидуальный план питания. При составлении такого плана следует руководствоваться правилами, которые позволят обеспечить здоровое, разнообразное и полноценное питание:

- пейте чай или кофе без сахара, используйте сахарозаменители;
- на десерт предпочтите фрукты;
- при приготовлении пищи замените сливочное масло на растительное;
- старайтесь готовить пищу без пищевых жиров — запекайте ее в духовке, тушите, пользуйтесь грилем, микроволновой печью, готовьте на пару;
- предпочитайте нежирные сорта мяса;
- выбирайте молоко низкой жирности или обезжиренное, эта же рекомендация касается кефира, творога, сметаны, йогурта и т.д.;
- откажитесь от копченых колбас, буженины, корейки, паштетов и т.д.

2. Регулярные физические упражнения помогают инсулину работать лучше. Они также поддержат ваше здоровье и способность противостоять болезни.

3. Необходимо, чтобы все больные диабетом осознали всю серьезность ухода за ногами. Соблюдайте гигиену ног, регулярно посещайте ортопеда, избегайте тесной обуви.

4. Проходите регулярные осмотры у вашего доктора. Незамедлительно сообщайте о следующих явлениях: нарушении или потере зрения, боли в груди или нехватке дыхания, опухании ног, онемении или нарушении чувствительности, порезах или язвах, которые долго не заживают.

Борис Майданик

ДЭНС при отите

Простудные заболевания «косят» представителей разных возрастов, но более всего людей с неокрепшей иммунной системой, т.е. детей. Одним из частых осложнений и составляющих простуды у детей являются отиты (воспаление ушей). По статистике, к 7 годам каждый второй ребенок болел отитом более 2 раз. Острый отит возникает вследствие внедрения микробов в среднее ухо из носа и носоглотки при гриппе и др. инфекционных болезнях. Отиты у малышей наблюдаются значительно чаще, чем у взрослых, чему способствуют частый насморк и хроническое воспаление глоточной миндалины (аденоиды). Опасно заболевание снижением слуха или тугоухостью, переходом острого воспаления в хронический процесс. Симптомами острого среднего отита являются: стреляющая боль в ухе, понижение слуха, повышение температуры, гнойные выделения из уха; у грудных детишек — беспокойство, плохой сон.

Наряду с медикаментозным лечением и общими рекомендациями типа «чем погреть уши» существует физиотерапевтический метод лечения, который легко применяется в домашних условиях.

Динамическая электронейростимуляция проводится аппаратами ДЭНАС, ДиаДЭНС. Метод основан на применении низкочастотного импульсного тока, лечебными эффектами которого являются: быстрое снятие симптомов воспаления — боли, отека и, соответственно, более скорое выздоровление.

Аппаратное воздействие проводится в режиме «Терапия» при минимальном или комфортном энергетическом диапазоне. Обрабатывается зона вокруг ушной раковины в течение 5–10 мин. в острый период, не менее 3–4 раз в день. Можно подключить воздействие в режиме «Тест» в проекции выхода ветвей тройничного нерва (тройничная зона) 1–2 раза в день.

Процедуры хорошо переносятся малышами и вполне могут проводиться в домашних условиях, заменив ежедневные поездки в холодное время года в физиотерапевтический кабинет.

Анастасия Митрофанова

рецепты здоровья

Курорт на дому

Уже, наверное, никому не надо объяснять, что эта веками испытанная целительная вода служит не только для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, но и улучшает работу печени, желчного пузыря, стимулирует деятельность поджелудочной железы... словом, всех органов, которые в определенном возрасте начинают доставлять нам беспокойство. Вы уже созрели для ее использования; но умеете ли вы это делать?



Соль растворяется в теплой или горячей воде определенной температуры (30, 45, 60 °С). Для улучшения вкуса и снижения щелочности лучше пить теплую воду — через трубочку или маленькими глотками. Разовая доза обычно составляет 200–400 мл; ее следует пить в течение 3–5 минут (если иное не предписано врачом). На второй и третьей неделе принятия минеральной воды дозу можно увеличить, а на четвертой

и пятой неделе — уменьшить. В случае появления разжиженного стула используется 0,5% концентрация раствора, разовые дозы уменьшаются до 100–150 мл, а температура воды увеличивается до 45 или 60 °С. В случае появления запора концентрация раствора увеличивается до 1,0%, доза увеличивается на 100–200 мл, а температура воды снижается до 30 °С.

Растворяя в воде в рекомендуемых концентрациях натуральную природную растворимую соль из Карловарских минеральных источников, вы получаете настоящую мало- или среднeminерализованную питьевую лечебную и лечебно-столовую Карловарскую минеральную воду с оптимальным соотношением всех основных ингредиентов.

При использовании Карловарской соли в качестве добавки к пище можно просто добавлять небольшое количество соли в блюда при приготовлении.

Наталья Савченко

школа пациента

Тихая травма

Вы думаете, травма — это обязательно когда «хрусть — и пополам»? Во все необязательно. Ваши конечности могут стать неработоспособными не из-за падения со скалы или удара, а в самой что ни на есть мирной обстановке, когда вы все время, изо дня в день, делаете одни и те же движения, на что ваш организм природой вовсе не рассчитан. Врачи даже придумали термин: «травма повторяющихся нагрузок» (ТПН).

Такие недуги давно известны медицине — у тех, кто вручную ткал ковры, развивались те же симптомы, что и у современных компьютерщиков. Если вам приходится совершать множество повторяющихся движений, будь то косяба, вязание, удары молотком или щелканье мышью, — вы рискуете получить ТПН.

При заболеваниях, вызванных ТПН, наиболее часто страдают кисть, запястье и плечо. Начинают звучать разные страшные слова: тендовагинит, травматический эпикондилит, тендосинозит, синдром канала запястья и другие.

Тендовагинит — это воспаление сухожилий (заболевание распространяется на кисть, запястье и плечо). Травматический эпикондилит (он же «теннисный локоть») — раздражение сухожилий, соединяющих мышцы предплечья и локтевого сустава. Синдром канала запястья, или туннельный синдром, — сдавливание срединного нерва руки сухожилиями при длительной и неудобной работе на клавиатуре. Есть еще хроническое растяжение, нередко возникающее при интенсивной работе с мышью. Особенно подвержены ему те, кто имеет дело с компьютерной графикой: они многократно выполняют рукой однообразные движения, а зачастую еще и неправильно ее располагают. Болезни разные, а результат один — боль и невозможность пользоваться рукой в качестве рабочего инструмента.

Приспособлений, чтобы облегчить труд оператора, очень много — от подзапястников, удерживающих кисть в нужном положении, до программы-напоминки, выводящей на экран призыв сделать перерыв в работе. Есть кресла и компьютерные столы, регулирующие по высоте, есть специальные кронштейны, позволяющие легко перемещать по высоте монитор и поворачивать его в разные стороны; много разновидностей клавиатур и ковриков для мыши.

Не надо забывать о старых добрых методах типа «мы писали, мы писали, наши пальчики устали». Перерывы в работе, потягивания, вращение кистью — все это поможет предотвратить болезни.

Очень полезно менять периодически «праворукою» мышью на «леворукою». Конечно, потребуются немного практики, но таким образом вы дадите отдохнуть правой руке. Вы удивитесь, насколько автоматически (это замечательная особенность

полушарий головного мозга) вы будете выполнять привычные движения левой рукой. Если сегодня вы работаете мышкой правой рукой, завтра левой, затем снова правой, вы оцените пользу этого совета уже через неделю.

Обязательно установите программу-напоминатель! Конечно, вы не бросите все немедленно по ее команде, но пару лишних перерывов в день она вам обеспечит.

И не забывайте о главном правиле профилактики — правиле трех фи: физиологически правильная поза, физические упражнения, физиотерапевтические процедуры!

Анастасия Митрофанова

ЛАДОС

АППАРАТ
ПРОТИВОБОЛЕВОЙ

«Ладос» — специализированный аппарат динамической электронейростимуляции для лечения острой и хронической боли.

В аппарате предусмотрены три режима воздействия.

Режим «Универсальный» обеспечивает наиболее эффективное и продолжительное обезболивание при большинстве заболеваний.

Режим «Быстрое обезболивание» особенно эффективен при болях травматических и связанных с поражением опорно-двигательного аппарата.

Режим «Миостимулирующий» предназначен для снятия болевых синдромов, связанных с поражением мышц.

Имеются противопоказания, проконсультируйтесь с врачом

Здоровье вернуть можно!

Я, как и многие, кто знаком с аппаратом ДЭНАС, уже не мыслю без него жизни. А знакомство произошло, когда у меня обнаружили кисту яичника (размером 6 см). На работе я поделилась своей проблемой с сотрудницей (я работаю в медицинском центре лаборантом). Она-то и предложила мне пройти курс ДЭНС-терапии по методике, указанной в «Руководстве по применению аппарата ДЭНАС». И результатом лечения, которое продолжалось 11 дней, стало восстановление менструального цикла, а во время обследования УЗИ показало отсутствие кисты.

Испытав результат на себе, я пошла работать в корпорацию. Теперь в моей семье аппараты семейства ДЭНАС очень популярны: ими пользуются и стар, и млад. Недавно с помощью ДЭНС-очков мы остановили развитие катаракты у моей мамы (у нее сахарный диабет 2-го типа) и снизили дозировку таблеток от диабета.

Спасибо за аппарат, который возвращает здоровье и надежду!

Елена Фатьянова, город Павлодар (Казахстан)

Жить без боли

Ко мне обратились с просьбой провести курс ДЭНС-терапии пациенту с болью в пояснице (боли мучили его в течение двух месяцев). Восемь месяцев назад ему была произведена высокая ампутация правого бедра из-за гангрены на фоне облитерирующего атеросклероза сосудов, и пациент жаловался еще и на постоянные сильные боли в отсутствующей ноге (так называемые фантомные боли).

ДЭНС-терапия проводилась ежедневно, преимущественно в режиме «Терапия», по 2–3 зоны на сеансе: пояснично-крестцовая зона, «три дорожки» в пояснично-крестцовой зоне, «лампасы» и сосудистые зоны левой конечности и универсальные зоны.

На пятом сеансе в нижне-поясничном отделе позвоночника на центральной дорожке обнаружена латентная зона (аппарат залип). После 10-минутной обработки она исчезла.

После этого сеанса фантомные боли больше не беспокоили. Последующие сеансы проводились с перерывами до стойкого улучшения самочувствия. Курс составил 10 сеансов.

Следующая наша встреча произошла через месяц, когда пациент приобрел аппарат ДЭНАС, а я обучила его и супругу работать аппаратом по их основным проблемам — остеохондроз и артериальная гипертензия. Я надеюсь, что этот аппарат поможет им поддерживать состояние своего здоровья и жить без боли!

Г.Н. Недбаева, врач ДЭНС-терапевт

копилка советов

Глубокое дыхание снижает аппетит

Лишний вес беспокоит не только юных девушек. Гораздо большую опасность он представляет для людей пожилого возраста, больных гипертонией артрозами и артритами, — для всех, кому «за 50». Итак, десять советов тем, кто собрался похудеть.

1 Не пробуйте на себе краткосрочную диету — после нее вы все равно наберете сброшенные килограммы. Лучше придерживайтесь правила: достаточно калорийные завтрак и обед, чуть менее калорийный полдник и совсем легкий ужин. По утрам натощак пейте «напиток красоты» — стакан горячей воды с добавлением столовой ложки лимонного сока.

2 Не засиживайтесь за столом. Чувство голода проходит не сразу. Вставайте из-за стола с ощущением легкого недоедания. Не ешьте стоя, потому что вы съедите намного больше.

3 Тем, кто склонен к перееданию, следует изменить трехразовый прием пищи на пятиразовое питание. Почувствовав голод, съешьте яблоко, стакан кефира или баночку йогурта.

4 В меню завтрака включите овсяные хлопья, хлеб из проросших зерен овса, пшеницы, ржи и т.п.

5 Держите возле себя несколько яблок, морковь. Разжевывайте их медленно, тщательно — тогда для насыщения потребуется меньшее количество.

6 Введите в свой ежедневный рацион бобовые — фасоль, горох. Они улучшают пищеварение и быстро наполняют желудок. Очень полезен картофель, сваренный в мундире или запеченный.

7 Перед обедом выпейте стакан воды, можно минеральной — это снижает аппетит. Помогают забыть о голоде отвар петрушки или мяты. Хорошо помогает и такой настой: три дольки чеснока разотрите, залейте стаканом кипяченой воды и дайте постоять сутки. Принимать по столовой ложке перед сном. Можно просто проглатывать ползубчика чеснока в день, не разжевывая. Он вычистит все болезнетворные микробы и поможет справиться с неумным аппетитом.

8 Помогите вашему кишечнику продуктами, богатыми растительной клетчаткой. Ржаной хлеб грубого помола, каши (гречневая и перловая), фрукты (яблоки, сливы, особенно чернослив), овощи (морковь, свекла, зеленый лук) — все они стимулируют функцию кишечника. Клетчатка капусты даже выводит из организма излишки холестерина.

9 Зеленый чай — надежный помощник в борьбе с токсинами и шлаками, а вот кофе — усиливает аппетит. Ограничьтесь двумя чашками в день, без сахара.

10 Чувство голода притупляет массажирование точки, расположенной между верхней губой и носом. Не менее чем на час поможет забыть о еде такое упражнение: встаньте перед открытой форточкой, ноги поставьте на ширине плеч, руки — над головой и сделайте 10 очень глубоких вдохов.

Татьяна Митрохина



Все антицеллюлитные кремы усиливают обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке, но только ЭЛАВТИЛИН содержит эфтидерм — соединение на основе титана — уникальный проводник полезных веществ. Благодаря ему эти вещества проникают глубже, действуют дольше, используются эффективнее.

Для борьбы с целлюлитом не нужно титанических усилий, если у вас есть

ЭЛАВТИЛИН!

Использовать в соответствии с инструкцией



вопрос — ответ

На вопросы пользователей аппаратов ДЭНС отвечают врачи медицинского центра корпорации «ДЭНАС МС»

Вопрос:

— Двухлетнему ребенку поставили диагноз — хронический аденоидит. Какие методики ДЭНС можно использовать?

Ответ:

— Необходимо обрабатывать нос в прямой проекции, подчелюстную зону, шейно-воротниковую зону, органы желудочно-кишечного тракта. Время процедуры — до 15 минут. Курс лечения должен составлять 2–3 недели. Однако нужно учитывать, что дети иногда не дают притрагиваться к лицу. И если не удастся работать на лице, попробуйте по системе соответствия су-джок на подушечках больших пальцев по 1,5–2 минуты. Работайте на минимальной мощности на частоте 60 или 77 Гц.

Вопрос:

— Здравствуйте! У сына — витилиго. Мальчику 11 лет. Может ли помочь ДЭНС-терапия?

Ответ:

— В данной ситуации необходимо обрабатывать аппаратом зоны универсального действия («шесть точек», «три дорожки») желудочно-кишечный тракт, прямую проекцию пятен на коже. Можно использовать крем «Малавтилин». Курс лечения 2–3 недели, затем перерыв на 3–4 недели и повторить. Так провести несколько курсов. Восстановление происходит постепенно, островками, которые постепенно разрастаются.

Вопрос:

— Мне 40 лет. Испытываю проблемы с потенцией. Сможет ли аппарат ДиаДЭНС-ПК помочь в этой ситуации?

Ответ:

— Безусловно, но для этого необходимы ежедневные сеансы на протяжении всего курса лечения, который составит 2–3 недели. Необходимо обрабатывать следующие зоны:

1. Пояснично-крестцовую зону в течение 12–15 минут на частоте 77 Гц.
2. Надлобковую зону 7–10 мин. (частота 60 или 77 Гц).
3. Проекцию предстательной железы, 10 или 20 Гц, 5 мин.
4. Внутреннюю поверхность бедер, наружную поверхность голени, тыл стопы. Работать полосой шириной в вашу ладонь (по 7–10 мин. на ногу). На одной ноге частота 77 Гц, на другой — 10 Гц (чередовать по дням).

Ваш ДЭНС-консультант

ответит на все вопросы об аппаратах ДЭНС-терапии и возможностях лечения

Официальный Дистрибьютор ДЭНАС МС
Балакин Алексей Юрьевич
тел.: +7 (342) 271-63-39
<http://denas-shop.com/>
<http://denstherapy.ru/>



Более подробно об аппаратах ДЭНС читайте на www.denascorp.ru