

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ

Читайте в номере:

◆ ЛУЧШИЕ «ДРУЗЬЯ»
ЛИМФЫ



◆ КАК УЛУЧШИТЬ
СЛУХ

◆ ЗАЧЕМ СПАТЬ
С ПОДУШКОЙ МЕЖДУ НОГ

16+

1 (291), 2024 г.

САМ себе ДОКТОР

**ИНФАРКТЫ ЧАЩЕ
СЛУЧАЮТСЯ ЗИМОЙ**

**РЕДКИЕ ПРОГУЛКИ
ОСЛАБЛЯЮТ
ИММУНИТЕТ**

**ЧТО БУДЕТ,
ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ
АДЕНОИДЫ**

**ЧТО ТАКОЕ
«СИНДРОМ ЧАЯ
С БУТЕРБРОДОМ»**

МАСКИРУЕМ ИЗЪЯНЫ



**А с вами легко
общаться?**

МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ

Инфаркты чаще случаются зимой
Всеми виной резкий перепад температур при выходе из тепла в холод.



Из-за необходимости поддерживать нормальную температуру тела происходит сужение сосудов и увеличивается нагрузка на сердце.

«Помимо простуды и гриппа зима несет несколько возможных угроз для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые могут даже стать фатальными.»

Бег или быстрая ходьба в суровую холодную погоду могут вызвать перенапряжение, тем самым увеличивая потребность сердца в кислороде.

Сезонный грипп также может привести к сердечному приступу у пациентов из группы риска.

Кровяное давление также может упасть ниже нормы из-за обезвоживания, что опять-таки снижает поступление кислорода в сердечную мышцу.

Каковы признаки сердечного приступа?

Каждый должен знать основные симптомы сердечного приступа. Знание симптомов сердечного приступа может спасти жизнь.

Боль или дискомфорт в центре или левой части грудной клетки, которые длятся более нескольких минут или проходят и возвращаются.

Боль или дискомфорт в других частях тела, включая шею, спину, одну или обе руки или плечи.

Ощущение головокружения или обморока, тошноты или рвоты — вы также можете почувствовать холодный пот.

Одышка. Это часто сопровождается дискомфортом в груди, но одышка также может предшествовать дискомфорту в груди.

Необычная или необъяснимая усталость.

Стоит отметить, что женщины иногда испытывают симптомы, отличные от мужчин, и часто чувствуют боль в челюсти, шее или спине.

НАУЧНАЯ СЕНСАЦИЯ.
В сливочном масле и говядине нашли убийц раковых клеток

Ученые, проведя очень глубокое и детальное исследование, доказали, что жирные молочные продукты, говядина и баранина содержат вещество, помогающее лечить рак.

Чем жирнее, тем полезней?

Конечно, лечить онкологию только такими продуктами и без лекарств или других методов его терапии может только сумасшедший.

Активным веществом оказалась транс-вакценовая жирная кислота (ТВК). Она образуется в рубце (это

одна из желез желудка жвачных животных), потом всасывается и накапливается в жирах и молоке. Поэтому ее много в сливочном масле, жирных молочных продуктах, в говядине и баранине. Еще ее много в грудном молоке.



Ученые доказали, что ТВК улучшает способность особых клеток иммунной системы проникать в опухоли и убивать раковые клетки.

ТВК — убийца раковых клеток

Исследование было сложным и многоэтапным. Сначала ученые протестировали биологическую активность 235 различных веществ, встречающихся в пище.

Диета, обогащенная ТВК, значительно тормозила рост меланомы и рака толстой кишки, по сравнению с обычным питанием.

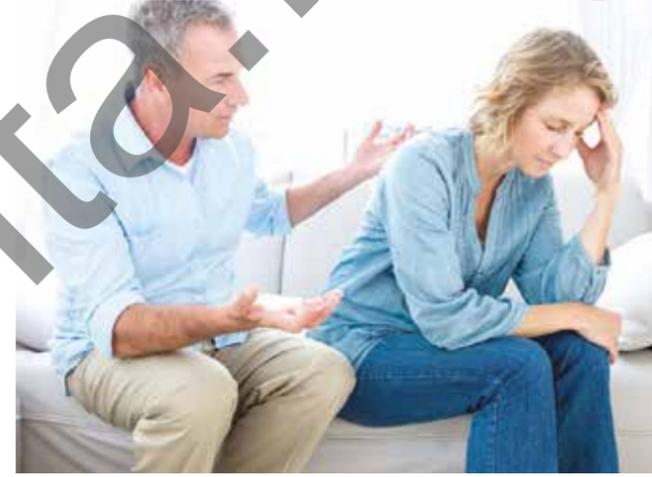
Исследование показало, что при более высоком уровне ТВК результаты лечения были лучше.

Ученые предлагают дополнительно использовать в терапии онкологических больных добавки с ТВК. Но и отказываться от продуктов с ней тоже не стоит.

ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

А с вами легко общаться?

Бывает, что и человек вам вроде симпатичен, и правильные вещи говорит, но общаться с ним сложно.



Душный человек не всегда замечает за собой неприятные особенности поведения. Чаще он считает, что поступает правильно и имеет причины вести себя именно так.

«Подобные сложности часто возникают в процессе воспитания, когда от ребенка требуют слишком много, жестко контролируют, критикуют или игнорируют его потребности.»

другими людьми не складывается из-за вашей «душности», а вам бы все-таки хотелось его наладить, не стоит отчаиваться.

Как не быть душным: пять советов психологов

Если вы подозреваете, что общение с

1. Задайте себе вопрос: «Радуются ли люди общению или совместной деятельности со мной?»

2. Встаньте на место собеседника. Честно ответьте себе, будет ли комфортно, какие чувства вызовет такое общение.

3. Признайте за собеседником право на свое мнение. Оно может в корне отличаться и быть неприятным для нас лично, но различие во взглядах не делает человека плохим.

4. Найдите причины. Наше поведение формируется в зависимости от воспитания и полученного жизненного опыта.

5. Развивайте эмоциональный интеллект. Умение понимать себя и других помогает не только стать приятным собеседником, но и избавиться от многих негативных установок.

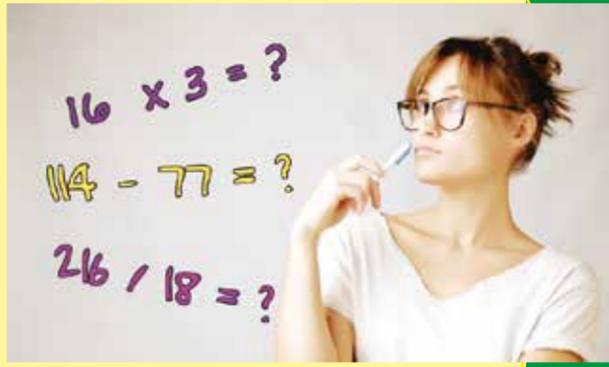
Задачки с цифрами и словами

Японские ученые полагают: лучший способ накачать мозг — устный счет.

Это активное вовлечение того, что мы называем рабочей (или кратковременной) памятью.

Вот такое упражнение предлагают эксперты: быстро посчитать в обратном порядке от 100 до 1.

Или, например, такая задачка: придумать слово на каждую букву алфавита.



РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

Сработает уже через 30 минут:
диетологи назвали эффективное средство против запора



Если вы не хотите пить таблетки в надежде запустить пищеварение, есть простой и рабочий с точки зрения науки способ помочь себе.

Диетологи порекомендовали напиток, который поможет наладить пищеварение. Нужно взять шпинат (можно замороженный) и сельдерей (черешки), положить их в блендер и добавить немного воды. Измельчить все нужно не слишком мелко. После этого зеленый смузи нужно выпить. Эксперты считают, что такой напиток очень быстро даст эффект. Есть научное подтверждение тому, что такой смузи действительно сможет сработать. Исследования показали, что овощи с высоким содержанием воды и клетчатки ускоряют перемещение пищи по кишечнику, регулируя пищеварение. Сельдерей примерно на 95% состоит из воды, а шпинат — на 93%. Так что такой напиток действительно полезен для тех, кто мучится от запоров. Но в любом случае — никакой самодеятельности, обратитесь за рекомендациями к врачу.

Лучше «друзья» лимфы

- ☞ Клюква. Свежая, в виде морсов.
- ☞ Листовая зелень и овощи зеленого цвета (все виды капусты).
- ☞ Морковь, хрен, сладкий и острый перец.
- ☞ Цитрусовые.
- ☞ Чеснок.
- ☞ Специи: куркума, имбирь, корица, перец, гвоздика.
- ☞ Семена и орехи.
- ☞ Морские водоросли.
- ☞ Корень солодки. Ускоряет отток лимфы, выводит метаболиты. Особенно полезен тем, кто злоупотребляет белковой пищей.
- ☞ Растительные масла. Особенно масло черного тмина, тыквы и из виноградных косточек, льняное масло.

Потрите это место 3 минуты, если сложно уснуть

Бывает, весь день мечтаешь поспать, но как только голова касается подушки, сон как рукой снимает. Если это ваш случай, попробуйте один простой прием от сомнологов.

Проблемы со сном часто возникают из-за высокого уровня кортизола. Одна из функций этого гормона — защита организма от стресса. Поэтому чем сильнее наш стресс, тем выше уровень кортизола. А когда мы успокаиваемся и расслабляемся, происходит обратный процесс.

Когда вы чувствуете усталость и стресс, перед сном в течение 2-3 минут растирайте внутреннюю часть запястья. Здесь находится одна из точек, которую прорабатывают во время точечного массажа. Считается, что давление на это чувствительное место помогает облегчить боль и стресс, а также улучшить общее состояние здоровья. По словам врачей, такой быстрый успокаивающий массаж поможет вам расслабиться и снизить уровень кортизола.



Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие правила поведения при гололеде:

- ☞ Передвигайтесь медленно, наступая на всю подошву, не держите руки в карманах. Колени должны быть расслаблены, немного согнуты.
- ☞ Если потеряли равновесие — присядьте. Это поможет уменьшить высоту падения.
- ☞ В момент падения постарайтесь сгруппироваться и, перекатившись, смягчить удар о землю. Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.
- ☞ Будьте внимательны, когда переходите дорогу или находитесь на обочине.
- ☞ Не проходите очень близко возле зданий и деревьев (возможно падение сосулек).



Правила поведения во время передвижения по льду:

- ☞ Если избежать передвижения по замерзшей дороге не удается, пользуйтесь следующими советами:
- ☞ Делайте маленькие шаги и немного наклоняйтесь, как пингвины. Тогда центр тяжести будет над вашими ногами.
- ☞ Избегайте неровностей и не ходите по люкам.
- ☞ Не пытайтесь нести несколько предметов одновременно.

Если избежать передвижения по замерзшей дороге не удается, пользуйтесь следующими советами:

- ☞ Делайте маленькие шаги и немного наклоняйтесь, как пингвины. Тогда центр тяжести будет над вашими ногами.
- ☞ Избегайте неровностей и не ходите по люкам.
- ☞ Не пытайтесь нести несколько предметов одновременно.

Пожилым людям лучше избегать передвижения в период гололеда, особенно в темное время суток, и оставаться дома. Если выхода на улицу не избежать, кроме обуви с правильной подошвой стоит взять трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Кисель помогает похудеть и защищает от рака

При избавлении от лишнего веса и заболеваниях ЖКТ полезен несладкий кисель. Этот напиток был популярен в СССР, а сейчас его незаслуженно забыли.

Кисель быстро и надолго насыщает, что очень важно при процессе похудения. Он снижает кислотность желудка, помогает при изжоге, обволакивает и успокаивает раздраженную слизистую, купируя неприятные симптомы. Благодаря крахмалу, напиток стимулирует размножение полезных бифидо- и лактобактерий.

Кисель считается питательным продуктом, но при этом содержит сравнительно немного калорий и участвует в липидном обмене в организме.

Еще одно целебное свойство киселя, если употреблять его на постоянной основе: он снижает риск развития рака. В состав крахмала входят биологические соединения с антиоксидантными свойствами.

— Они защищают клетки от повреждения свободными радикалами, нейтрализуют воспалительные процессы в организме и снижают риски развития злокачественных опухолей, — отметили медики.

Рассмотрим состав киселя подробнее. Нужно помнить, что он перенимает вещества, содержащиеся в ингредиентах (ягодах, злаках и так далее). В любом киселе есть крахмал, это обязательный ингредиент. Он содержит антиоксиданты и нейтрализует свободные радикалы.

Витамин С — антиоксидант, защищает от вирусов, помогает справиться с нагрузками. Поступает в напиток из ягод и фруктов.

Витамин А тоже поступает из ягод и фруктов. Полезен для глаз и кожи.

Витамины группы В. Попадают из цельных злаков. Активизируют обмен веществ и процессы регенерации.

Калий. Попадает в кисель со злаками. Необходим для мышц, сосудов и вообще участвует во многих процессах.

Метионин — незаменимая аминокислота, повышающая синтез холина, лецитина и других сложных липидов. Нормализует уровень холестерина, важен для печени. Повышает настроение — это легкий натуральный антидепрессант.

По словам врачей, конопляное масло очень полезно, особенно рекомендуется включать его в рацион пожилых людей.

Конопляное масло полезно при псориазе, нейродермите и защищает от рака. Особенно рекомендуется пожилым

В конопляном масле содержатся полиненасыщенные жирные кислоты. Они требуются, чтобы правильно работали нейроны мозга, для синтеза гормонов, жирового обмена. Полиненасыщенные жирные кислоты снижают уровень вредного холестерина, который часто повышен как раз у пожилых людей.

В конопляном масле есть хлорофилл, он обладает противораковым действием.

— Также оно улучшает кожу, волосы, ногти и будет полезно при дерматологических заболеваниях, особенно при псориазе и нейродермите, — отмечают медики.

Конопляное масло нужно выбирать только холодного отжима. Жарить на нем не следует.

Жирные ненасыщенные кислоты не откладываются, а полностью усваиваются, активно участвуют в регуляции жирового обмена. Их обязательно нужно включать в ежедневный рацион, потому что они:

- ☑ Поддерживают нервную систему.
- ☑ Укрепляют иммунитет. В число полезных масел для иммунитета входит конопляное, горчичное, кунжутное, масло виноградных косточек и другие.
- ☑ Помогают в борьбе с холестериновыми бляшками.

Врачи-диетологи также называют полезным для пожилых людей льняное масло. Оно является лидером по содержанию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.

В приеме любого масла следует проявлять умеренность, отмечают медики. Кроме того, в масле много калорий.



Оливки точно помогают против рака

Ученые заявили о том, что оливки эффективно помогают в борьбе с онкологическими заболеваниями. Комментируя целый эффект оливок, специалисты отметили: их польза практически бесценна.

Исследование испанских медиков завершилось выводом о том, что употребление в пищу оливок повышает защиту организма от развития рака толстой кишки и груди. Особенно при этом, как выяснилось, полезна кожа оливковых плодов: «В кожуре оливок содержится порядка 80 процентов маслиновой кисло-



ты, которая способна уничтожить раковые клетки. Кроме того, она задерживает развитие опухоли».

По словам экспертов, в оливках есть почти все полезные и необходимые человеку вещества и витамины. В частности, этот продукт является источником витамина Е, положительно воздействующего на функции головного мозга и легких, а также на выработку кровяных

телец. Также оливки насыщены белками, пектинами, сахарами, витаминами группы В, С, Е, Р-активными катехинами, содержат соли калия, фосфора, железа и других важнейших минералов.

В плодах оливок присутствует такой тип жирных ненасыщенных кислот, под влиянием которых сосуды и артерии активно освобождаются от опасных холестериновых отложений, провоцирующих развитие атеросклероза: «Ежедневное употребление оливок снижает риск заболеваний сердца, сосудистой системы, стенокардии, инфарктов, рака».

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Льняная каша поможет коже засиять

Врачи-косметологи и дерматологи рассказали, какие продукты нужно включить в рацион, чтобы кожа выглядела увлажненной и сияющей.

Льняная каша содержит большое количество альфа-линоленовой кислоты, очень нужной для естественного сияния.

Томаты и болгарский перец содержат ликопин и витамин С — природные антиоксиданты.

Морковь богата бета-каротином и витамином А.

Гранат — источник эллаговой кислоты, отвечающую за регенерацию клеток.

Орехи богаты жирными кислотами омега-3 и витамином Е (осторожно, очень калорийные).

Оливковое масло — эликсир молодости, в нём огромное количество полезных жирных кислот и витамина Е.

В жирной рыбе много витаминов А и D.

Авокадо поможет разгладить морщины.

Нут — источник растительного белка.

Для чего еще нужно есть льняную кашу?

Комплекс витаминов и микроэлементов, содержащихся в блюде, активизирует работу мозга, улучшает кровообращение. Льняная каша чрезвычайно богата клетчаткой. Это значит, что улучшится микробиом, нормализуется стул, снизится уровень холестерина, сахара в крови. Кроме того, организму обеспечено долгое чувство сытости.

Как улучшить слух в пожилом возрасте

Лечение прополисом. Для приготовления настойки прополиса для лечения тугоухости на растительном (подсолнечном) масле нам потребуется: прополис — 20 г, растительное масло — 180 г. Добавьте пчелиный продукт в нагретое до 60-70 градусов растительное масло. Хорошо перемешайте, укутайте и держите при этой температуре в течение 1-8 часов, периодически перемешивая. Последующая эффективность и лечебные свойства препарата зависят от времени выдержки при высокой температуре.

По окончании томления дайте раствору отстояться в течение нескольких часов, пропустите его через трехслойную марлю. Прополис на растительном масле готов к применению. Скатываем небольшой цилиндр достаточной плотности для введения в наружный слуховой проход (турунда) из ваты или бинта (в аптеке можно приобрести уже готовуютурунду). Смачиваемтурунду раствором фурацилина, 3% перекисью водорода или другим антисептиком и производим очистку наружного слухового



прохода. Удаляем остатки влаги сухойтурундой. Промасливаем (увлажняем) поверхность наружного слухового проходатурундой, смоченной в приготовленной настойке. Оставляем препарат на 3 минуты, после остатки убираем сухойтурундой. Процедуру необходимо проводить 1 раз в день (рекомендуется на ночь перед сном).

Общая продолжительность курса не должна превышать 12 дней. За это время должен улучшиться слух. К тому же, этот способ позволяет улучшить работоспособность, настроение и даже память. Правда, перед процедурами необходимо проконсультроваться у медика. Ведь самостоятельное лечение тугоухости может оказаться опасным для здоровья.

Хочется отметить, что улучшить эффект от лечения прополисом позволяет специальная гимнастика. Делая ее каждый день, можно получить фантастический результат.

Гимнастика. Проснувшись утром, к ушам необходимо приложить ладони и интенсивно их потирать.

Круговые движения рекомендуются выполнять по часовой стрелке. Затем ладони следует прижать к голове и быстро их отдернуть. Это упражнение следует повторить раз 20.

Палец нужно вставить ухо и закрыть им слуховой проход. Затем его нужно резко отдернуть. Повторять это действие нужно десять раз.

Эти упражнения заставляют барабанную

перепонку вибрировать, что способствует ее кровоснабжению. Только ежедневные занятия помогут вам улучшить слух. Так что, если вы действительно хотите решить проблему, запаситесь выдержкой и терпением.

Диета. Улучшению слуха хорошо способствует правильное питание. Прежде всего, нужно отказаться от продуктов, которые содержат соль. Речь касается консервов, горчицы, майонеза, квашеной капусты, соевого соуса, маринадов и солений. В день необходимо употреблять не более двух граммов соли.

Вместо соусов используйте специи и сок лимона, которые способны подчеркнуть вкус любого угощения. Нужно как можно реже употреблять продукты, содержащие животные жиры.

Также нужно отказаться от какао, шоколада и кофе, от употребления алкогольных напитков.

Следует обеспечить свой организм витамином В₆. Он присутствует в субпродуктах, сухофруктах, нежирном мясе, молочных продуктах, а также лимонах и апельсинах.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Как мигрень влияет на организм?

Мигрень — заболевание, при котором сильно болит голова с одной стороны. Она сопровождается чувствительностью к свету и звуку. Приступу иногда предшествует «аура» — изменения в осязании и зрении. По разным подсчетам, до 15% населения Земли страдает мигренью. Существует несколько заболеваний, связанных с мигренью, среди них следующие:

Инсульт

Инсульт — резкое нарушение кровообращения в мозге, которое сохраняется на протяжении суток и более. У женщин, которых диагностирована мигрень с аурой, выше риск инсульта. Исследования показывают, что инсульты особенно тяжело проходят у курильщиков, гипертоников и женщин, принимающих оральные контрацептивы.

Проблемы с сердцем

Люди, страдающие от мигреней, чаще имеют проблемы с сердцем. У них нередко бывают инфаркты, а также заболевание, называемое



«открытое овальное окно». Это врожденная аномалия, при которой отверстие в межпредсердной перегородке не закрывается.

Бессонница

Бессонница и мигрень часто сопутствуют друг

другу — сбитый режим сна вызывает головные боли. В свою очередь, бессонница приводит к тревоге и депрессии, которые тоже связаны с мигренью.

Эпилепсия

Эпилепсия — это хроническое заболевание, сопровождается судорожными приступами. Мигрени бывают у эпилептиков, поскольку приступы в обоих случаях имеют одинаковую природу — гиперчувствительность клеток мозга. И оба заболевания могут быть вызваны генетической предрасположенностью.

Тревога и депрессия

Около 25% людей с мигренями страдают от депрессии, у 50% есть тревожность. Особенно это типично для тех, кого головная боль посещает часто — примерно 15 дней в месяц. Связь

между нарушениями не ясна, однако в этом может быть виноват мозг, посылающий сигналы от одного нейрона к другому с помощью серотонина.

Тиннитус

Нарушение, при котором люди слышат звон или шипение в ушах. Иногда тиннитус усиливается во время приступа мигрени. Данный феномен еще недостаточно изучен, но, вероятно, в ушах шумит из-за аномальных сигналов, которые посылают нейроны.

Синдром раздраженного кишечника

Новые исследования связывают синдром раздраженного кишечника с мигренью — возможно, за оба заболевания отвечают одни и те же гены. Среди симптомов синдрома: боль в животе, вздутие, диарея, запор.

Слишком редкие прогулки на свежем воздухе ослабляют иммунитет

Пешие прогулки на свежем воздухе должны быть регулярными, это один из самых доступных способов поддерживать себя в хорошей физической форме, сопротивляться стрессу и депрессии.

«Благодаря такой легкой физической нагрузке, как ходьба, можно существенно снизить риск развития заболеваний: ожирения, сахарного диабета и других. Прогулки положительно влияют на состояние сердца и сосудов, дыхательной системы, оказывает стимулирующее действие на функцию пищеварительного тракта, улучшает качество и продолжительность жизни», — констатируют медики.

Кому, по мнению врачей, прогулки на свежем воздухе особенно необходимы.

Людьми, чья деятельность связана с напряжением глаз.

Людьми с «сидячими» профессиями.

- Пожилым людям.
- Людьми с лишним весом, ожирением.
- Людьми с сахарным диабетом.

Врачи предупреждают, что слишком редкие прогулки на свежем воздухе ослабляют иммунитет: «Длительное отсутствие прогулок на свежем воздухе негативно сказывается на работе иммунной системы, что чревато частыми простудами».

Кроме того, недостаток прогулок на свежем воздухе негативно сказывается на качестве сна, способствуя проблемам с плохим засыпанием и бессонницей, а также негативно отражается на психоэмоциональном состоянии. Врачи поясняют, что интенсивное кровообращение и большое количество кислорода, поступаю-



щего в организм во время пешей ходьбы на свежем воздухе, благоприятно влияет на головной мозг, нервную систему. Малоподвижное существование в замкнутом пространстве ухудшает не только сон и настроение, но и когнитивные функции.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Зачем спать с подушкой между ног

Многие советуют трюк с подушкой: положите ее между ног, когда засыпаете, и сможете отдохнуть за время ночного сна более качественно. Так ли это? Кому стоит воспользоваться популярным советом, объясняют остеопаты.

У абсолютного большинства людей есть сколиоз. Это означает, что перекручен не только позвоночник, но и таз. Соответственно, нагрузка на суставы приходится неравномерная, и чем человек старше и тяжелее, тем сильнее он это ощущает. Поэтому, если у конкретного человека в течение дня мышцы области таза сильно устают, перенапрягаются, подушка между коленями во время ночного сна и правда может помочь лучше спать.

Лайфхаки с подушкой от врачей-остеопатов

1. Применительный для всех трюк — это когда мы лежим на спине и под-

кладываем дополнительную подушку под колени. Тогда они занимают более физиологичное, слегка согнутое положение, за счет чего ноги во сне лучше расслабляются.



2. Еще один способ занять максимально комфортную позу для сна — лежа на спине, подкладывать себе подушки под кисти и предплечья, чтобы рука была чуть согнута. Здесь такой же принцип как с коленями: в согнутом положении и ноги, и руки лучше расслабляются. В целом

для каждого сустава наиболее расслабленное положение — слегка согнутое.

Требования к подушке: как выбрать

идеальную для сна
В магазинах можно найти огромное количество всевозможных подушек: ортопедические, против морщин и заломов, заминающие форму и положение головы, и так далее. Но на деле очень сложно купить такую, на которой конкретно вам будет удобно и хорошо спать. Самая лучшая и полезная — это удобная подушка, — советуют врачи. Такая, лежа на которой вы можете полностью расслабиться и быстро погрузиться в качественный сон.

Общая проблема большинства подушек на рынке — слишком плотно набитый наполнитель, из-за которого голова не может под своим весом прова-

литься на достаточную глубину, при которой шея займет правильное положение. В итоге подушки оказываются слишком высокими, шея — излишне согнутой по отношению к туловищу. Все это приводит к тому, что человек не может хорошо отдохнуть и восстановиться за ночь. Очень мало кому действительно удобно спать на высоких подушках, обычно это люди, перенесшие серьезные травмы. Всем остальным достаточно такой высоты, которая будет примерно соответствовать расстоянию между головой и плечом в положении на боку.

Врачи рекомендуют: излишек наполнителя обязательно нужно вынимать либо сразу покупать более тонкие, низкие подушки, а еще лучше — с регулируемой толщиной, чтобы вы сами смогли выбрать идеальную высоту, на которой вам спится лучше всего.

Почему «твердый» живот сложнее поддается похудению

Врачи утверждают, что избавиться от «живота» непросто. Разные виды жира требуют разных способов коррекции: «Обычно люди жалуются на то, что, несмотря на все усилия, регулярные занятия спортом и соблюдение правильного питания, «жировая ловушка» никуда не уходит».

Легче скорректировать мягкий живот, то есть складки на таком животе подвижны. Твердый живот с плотной жировой тканью. Это связано с тем, что плотный жир содержит клетки в состоянии фиброза, и между ними образуются спайки. Для успешной борьбы с плотным жиром врачи рекомендуют использовать дренажные методы, такие как массаж. Они помогают смягчить жировую ткань и сделать ее более гибкой для коррекции.

Врачи-диетологи назвали 4 способа стабильного похудения, которые помогут избавиться от жира на животе, в том числе висцерального.

✓ **Избегайте продуктов, содержащих трансжиры.** Согласно исследованиям, эти жиры связаны с воспалением, болезнями сердца, резистентностью к инсулину и увеличением брюшного жира.

✓ **Придерживайтесь диеты с высоким содержанием белка.** Белок является важным питательным веществом для контроля веса. Высокое потребление белка увеличивает высвобождение пептида гормона сытости YY, который снижает аппетит и способствует насыщению. Белок также повышает скорость метаболизма и помогает сохранить мышечную массу во время снижения веса. Многие исследования показывают, что люди, которые едят больше белка, как правило, имеют меньше брюшного жира, чем те, кто придерживается диеты с низким содержанием бел-

ка. Обязательно включайте в каждый прием пищи хороший источник белка, например: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобы.

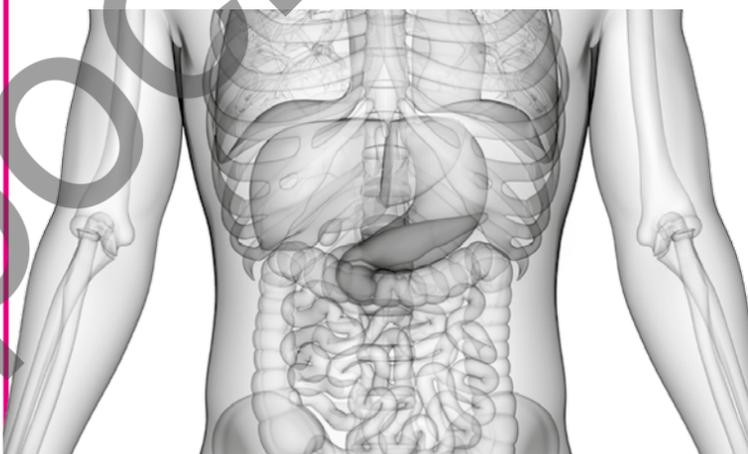
✓ **Снизьте уровень стресса.** Стресс может привести к увеличению жира на животе, заставляя надпочечники вырабатывать кортизол, также известный, как гормон стресса. Исследования показывают, что высокий уровень кортизола повышает аппетит и способствует накоплению жира в брюшной полости. Чтобы уменьшить жир на животе, занимайтесь деятельностью, которая снимает стресс. Практика медитации может быть эффективной.

✓ **Занимайтесь аэробными упражнениями (кардио).** Исследования также показывают, что это может быть эффективной формой упражнений для уменьшения жира на животе.

БУДЬ В КУРСЕ

Дискомфорт и боль в верхней части живота после еды могут вызываться панкреатитом

Многие люди в обстоятельствах стресса или при переедании ощущают характерный дискомфорт в области живота. Врачи констатируют: таким симптомом могут проявляться серьезные проблемы с поджелудочной железой. В частности, дискомфорт и боль в верхней части живота после еды могут вызываться панкреатитом: «Боль в верхней части живота после еды может указывать на воспаление поджелудочной железы — панкреатит».



Как ощущается боль при панкреатите? Хронический панкреатит обычно вызывает повторяющуюся или постоянную боль в верхней части живота разной степени интенсивности. Может возникать внезапно и очень сильно, реже бывает тупой. Может отдавать в спину.

Врачи называют и другие симптомы, которые могут вызываться панкреатитом:

- ✓непроизвольное снижение веса;
- ✓тошнота;
- ✓вздутие живота;
- ✓ощущение лихорадки;
- ✓желтизна кожи, глазных белков;
- ✓темная моча и светлый, глинистого вида стул;
- ✓зуд.

Но одних симптомов для диагностики не достаточно, нужны анализы, подчеркивают медики.

Почему возникает панкреатит? Злоупотребление алкоголем считается ключевой причиной хронического панкреатита (этот фактор обуславливает до 80% всех случаев хронического панкреатита), а также нередко оказывается триггером его острой формы. Алкоголь или продукт его распада альдегид производят прямое токсическое действие на клетки поджелудочной железы, вызывая раннюю и неадекватную активацию ее ферментов.

Другим распространенным провокатором воспаления являются камни в желчном пузыре. Кроме того, негативное влияние на соотношение и работу ферментов поджелудочной железы оказывает курение и нездоровое питание с преобладанием жирной и углеводной пищи.



Цистит — это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Обычно причиной воспаления является бактериальная инфекция. Например, гинеколог может назначить пациентке с циститом стандартную антибактериальную терапию, не догадываясь о ее высоком сахаре.

Цистит может быть спровоцирован сахарным диабетом

Диабет может провоцировать цистит: при слишком высоком сахаре в крови он начинает выводиться с мочой. При этом в моче начинают активно размножаться бактерии — это провоцирует воспаление.

⇨Случай из практики: к врачу пришла пациентка с жалобами на цистит. При обследовании был обнаружен очень высокий сахар крови — 15-18 ммоль/л по утрам при норме не выше 6. За ночь женщина вставала в туалет до 20 раз. Когда уровень глюкозы нормализовали, воспалительный процесс сошел на нет.

Симптомы цистита:

- *учащенное, болезненное мочеиспускание;
- *моча может выходить очень маленькими порциями, иногда по капле;
- *боль и резь в надлобковой области;
- *жжение в области половых органов;
- *мутная моча;
- *ухудшение общего самочувствия;
- *иногда повышение температуры.

Обильное, учащенное мочеиспускание (полиурия) — характерный симптом сахарного диабета второго типа. Если вы заметили у себя учащенное мочеиспускание и значительное увеличение объема мочи (особенно по ночам), это серьезный сигнал для обращения к врачу.

При диабете или предиабете в крови возрастает количество глюкозы — из-за замедления ее усвоения. Усиливается работа почек, они выводят в мочу избыточную глюкозу. Вода усиленно выводится из организма.