

www.moe-online.ru
Тел. редакции 52-19-06.
E-mail: moe@kpv.ru.
Тел. для SMS-новостей
8-960-133-4000.



Женский организм запрограммирован на более длительный сон по сравнению с мужским, в среднем на полтора-два часа.

Нам не привыкать!

5 дурных привычек, которые мешают жить



Главное — не прозевать момент и избавиться от своих дурных привычек как можно скорее

Если человек не злоупотребляет спиртным и не переносит табачного дыма, это не значит, что у него нет дурных привычек. Они есть, причём в той или иной степени свойственны каждому из нас.

Привычка первая

СИДЕТЬ НА ДИЕТАХ

Вся беда в том, что ярые приверженцы диет выматывают себя и психологически (если похудеть никак не получается), и физически, постоянно испытывая чувство голода и недополучая некоторые полезные вещества.

Что делать? Зарубить себе на носу: диета должна быть сбалансированной. Применять её нужно после обследования у врача-гастроэнтеролога. И запомните: если вы будете лежать на диване, то попытки похудеть с помощью

диеты вряд ли будут успешны. Диете нужно сочетать с физическими упражнениями.

Привычка вторая

РЕГУЛЯРНО НЕДОСЫПАТЬ

Нередко в регулярном недосыпании виноваты мы сами: то гуляем до третьих петухов, то засиживаемся до глубокой ночи за компьютером или телевизором, то взваливаем на себя кучу работы. А бывает, слишком эмоционально реагируем на мелкие неприятности. Итог недосыпа — раздражительность, депрессия и ожирение. Многие пытаются отоспаться по выходным. Однако хронический недосып за один раз не вылечить.

Что делать? Ложиться в одно и то же время. Прогулки, конечно, полезны, но не до глубокой ночи. Не увлекайтесь спиртным — «пьяный» сон будет тяжёлым и непродолжительным. Не пользуйтесь снотворными без рекомендации врача. Если не получается справиться с бессонницей самостоятельно, постарайтесь пройти обследование, поскольку бессонницу может вызвать конкретное заболевание (например, связанное с щитовидной железой).

Привычка третья

ТЕРПЕТЬ ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ

Большинство из нас годами обращаются к врачу, несмотря на постоянные боли. В итоге человек чувствует себя измотанным. Да и болезнь только усугубляется.

Что делать? Идти к врачу. Не

устраивает районная поликлиника — поищите доктора среди знакомых или, если есть возможность, идите в платную клинику. Главное — не мучайте себя. И не ждите, когда, скажем, остеохондроз превратится в грыжу, а гастрит — в язву.

Привычка четвертая

ВЕСТИ МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

О том, что прогулки на свежем воздухе полезны, знают все. Ведь недостаток кислорода замедляет обмен веществ, человек чувствует себя уставшим. Мышцы без нагрузки дряхлеют, в итоге пропадает и энергия. А вот физически активные люди дольше живут, меньше болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и реже бывают подвержены депрессии.

Что делать? Понятно, что устанавливать спортивные рекорды способен далеко не каждый. А вот пройтись после работы пешком или в выходной выбраться в ближайший лесок под силу каждому. Походите, побегайте, покатайтесь на велосипеде, поиграйте в бадминтон или мяч. Главное, чтобы такие прогулки вошли в привычку. И вскоре вы сами убедитесь, что в движенье — жизнь.

Привычка пятая

ЗЛУПОТРЕБЛЯТЬ КОФЕ



Чашка кофе действительно бодрит. Однако, если пить его постоянно и помногу, возникает привыкание, действие напитка ослабевает, более того, может произойти обратный эффект — наступает сонливость и вялость. Это как бы защитная реакция организма. Кроме того, потребление кофе усиливает обезвоживание.

Что делать? Не злоупотреблять. Если сложно отказаться от нескольких чашек кофе в день, то хотя бы пить побольше воды — 2 литра ежедневно.

Подготовила Вера ТИМОФЕЕВА.

ПОМОГИТЕ, ДОКТОР!



Подозреваю, что у меня аллергия. Насколько это опасно, как нужно обследоваться и можно ли вылечиться?

Ирина, 26 лет.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, врач — иммунолог-аллерголог Лариса Николаевна Климова:

— Аллергия — коварное заболевание: часто проявляется симптомами, которые не расцениваются большими как опасные, — насморк, слезотечение, зуд, кашель. Приём антигистаминных препаратов лишь на время снимает симптомы. Больные считают, что аллергия прошла, не обращаются к врачу и теряют время для полноценного лечения. А его надо начинать как можно раньше, иначе заболевание прогрессирует, появляется сенсibilизация к новым аллергенам. Закончиться это может развитием тяжёлых состояний — например, бронхиальной астмы. А главное, с каждым годом падает эффективность лечения.

Судьба пациента и прогноз заболевания полностью зависят от своевременной и точной диагностики. Важно выявить все причинные аллергены. Для этого необходима консультация опытного аллерголога, лабораторные исследования и проведение кожных проб.

Основной метод лечения (именно лечения, а не снятия симптомов), который позволяет остановить прогрессирование аллергии, — это аллергенспецифическая иммунотерапия (АСИТ, аллерговакцинация) — лечение аллергии причинными аллергенами, при котором вырабатывается устойчивость иммунной системы. Эффективность метода очень высока! У более 70% пациентов АСИТ приводит либо к полному исчезновению реакции на аллергены, либо к их значительному ослаблению, предотвращает присоединение новых аллергенов, снижает риск осложнений. Современное лечение атопической бронхиальной астмы должно включать проведение АСИТ.

Для аллергика фраза «Упущенное время — упущенные возможности» актуальна, как ни для кого другого. При подозрении на возникновение аллергии нужно немедленно обратиться к специалисту-аллергологу, пройти полноценное обследование и при необходимости специальный курс лечения.

Уважаемые читатели! Рубрику ведут врачи сети медицинских центров «MEDLine». Вопросы принимаются по адресу: info@nmtmed.ru или г. Воронеж, пр. Революции, 1/1.

№ 7741 Реклама

МЕДLine

ЦЕНТР ИММУНОЛОГИИ И РЕПРОДУКЦИИ

Пр. Революции, 1/1, ост. «Работница» **Т. 555-220**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГА

Диагностика • Консультации • Лечение

Гинеколог-эндокринолог
Гинеколог-маммолог
Акушер-гинеколог
Дерматовенеролог
Детский гинеколог
Уролог-андролог
Гастроэнтеролог
Дерматолог

Аллерголог
Иммунолог
УЗИ
Ведение ЭКО
Эндокринолог
Терапевт
Кардиолог
Ревматолог

Все виды инъекций, вакцинация. Холтеровское мониторирование, запись ЭКГ.

ВЫДАЮТСЯ БОЛЬНИЧНЫЕ ЛИСТЫ

ДИАГНОСТИКА:

- ✓ Более 700 тестов лаборатории Компании «Новые медицинские технологии»
- ✓ Самые важные исследования - за 4 часа
- ✓ Парк анализаторов последнего поколения
- ✓ Гарантии качества европейского уровня
- ✓ УЗИ класса «ЭКСПЕРТ»
- ✓ 4D-УЗИ беременных с записью на DVD

www.nmtmed.ru

55-22-20,
пр. Революции, 11.
39-03-03,
Московский пр., 1176.



24-16-92, «ЭСКУЛАП»
Больница «Электроника».

53-06-60,
ул. Калыева, 19.
55-52-20,
пр. Революции, 1/1.

О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистом

№4860 Реклама

Уникальное предложение в Центрах хорошего слуха «Радуга звуков» Август-Сентябрь Skugku! Подарки! **СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ** oticon PEOPLE FIRST г. Воронеж, Московский пр-т, д.80 (4732)24-79-66

№5831 Реклама

ООО «Форсаж» МЕДИЦИНСКАЯ **КОМИССИЯ** для водителей **БЫСТРО БЕЗ ПРОБЛЕМ** Ул. Героев Стратосферы, 5, т. 49-66-66. Консультации о возможных противопоказаниях проводятся на приеме у специалиста.