

> ИССЛЕДОВАНИЕ Яблоки омолаживают

ГАРРИ ВИЛЬЯМСОН, профессор университета Лидс, заявил, что продукты, содержащие полифенол, могут замедлить процесс старения.

Отсутствие же их в рационе увеличивает риск развития хронических заболеваний. Профессор составил список таких продуктов, в который вошли и яблоки. По утверждению британских ученых, регулярное употребление яблок способно замедлить процессы старения на 20 процентов. В ходе исследования в яблоках обнаружили сложный элемент, омолаживающий сердце, улучшающий циркуляцию крови и повышающий иммунитет. Данный элемент имеет сложное название – эпикатехин полифенол. Он способен положительно влиять на сердечно-сосудистую систему и поддерживать эластичность кровеносных сосудов.

Эксперты установили, что у добровольцев, которые в ходе исследования потребляли наибольшее количество яблочного сока, сердечно-сосудистая система и организм в целом помолодели как минимум на 17 лет. Наиболее значительная концентрация эпикатехина полифенола встречается в диких яблоках, уточнили ученые.

В природе, к сожалению, нет продуктов, способных обратить вспять процесс старения. Но есть продукты, в перечне которых и находятся яблоки, помогающие замедлить появление таких неприятных признаков, как обвисание кожи, пигментные пятна и морщины. Согласитесь, это тоже неплохо.



Как избежать усталости?

> Хорошая привычка – уметь расслабиться в любой ситуации

КАЖДЫЙ ИЗ НАС хорошо знает: при интенсивной работе возникает усталость. И чтобы восстановиться, необходим отдых.

Но, к сожалению, не все умеют предотвращать усталость. Между тем, даже наше сердце отдыхает после каждого сокращения, поэтому оно и выдерживает нагрузку.

Как ни парадоксально, часто основные причины усталости – это беспокойство, напряжение и эмоциональные потрясения. Человек устаёт, если не умеет расслаблять мышцы – это значит, не сохраняет свою энергию. В первую очередь попробуйте отказаться от убеждений, что напряжение необходимо человеку для работы. Что полезно для нашего здоровья? Приобрести похвальную привычку расслабляться в любое время, в любой ситуации, даже в процессе работы.

Попробуйте в течение дня проверять свое состояние. Вы нахмурены или ваше лицо



спокойно? Напряжены или расслаблены? Сгорблены или выпрямлены? В этом случае спросите себя: «А почему я, собственно, нахмурен?» и представьте себе, что ваш лоб уже немного разгладился, лицо стало более спокойным.

Во время работы принимайте удобную позу, сделайте мягкую спину, поставьте правильно

ноги. Не забывайте о том, что вам нужно предотвращать усталость, а для этого полезен отдых в течение дня на 5–10 минут. Как ни грустно отметить, но курящие работники во время перекуров отдыхают. Вы же попробуйте отдыхать без курения, удобно откинув голову и закрыв глаза минут на пять.

Еще один совет: контроли-

руйте себя за работой. Проверьте, не используете ли вы мышцы, которые не нужны вам в данный момент. Тогда ваш труд будет и плодотворным, и приятным.

Если вы после работы все-таки почувствовали утомление, помните, что усталость – это сигнал организма о снижении его сопротивляемости к нервным и эмоциональным воздействиям. Защитные силы можно повысить с помощью поливитаминного чая, приготовленного дома. Смешайте в равных частях плоды шиповника и ягоды рябины, 2 чайные ложки смеси залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте один час, процедите и добавьте сахар или мед по вкусу. Пейте по полстакана три раза в день. Ягоды рябины можно заменить черной смородиной или изюмом.

Полезен и простой чай из трав: смешайте по чайной ложке цветов бузины черной, липы и ромашки, заварите в стакане воды или сделайте отвар. Для вкуса можно добавить чайную ложку меда.

Очень хорошо вечером принимать ножную ванну с морской солью или мелко накрошенным чесноком – это повысит защитные силы.

Как гласит древнеиндейский трактат «Аюрверда», главное – не состав продукта, а его вкус. Сладкое снижает напряжение. Кислое помогает в интеллектуальной работе. Солёное успокаивает. Острое распаляет страсть, но в больших количествах вызывает агрессию. Горькое охлаждает пыл. Вяжущее освобождает от тревожных мыслей. Прислышавшись к себе, человек сам решает, придерживаться этого совета или нет.

В заключение напомним известную фразу: «Все хорошо в меру!» А еще всем нам не помешает осознать, что поддерживать духовные и физические силы способны знания, любовь и стремление жить в полном согласии со своим организмом.

Будьте здоровы! ☺

ГАЛИНА БЛАЖНОВА,
кабинет медицинской профилактики
АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Подари себе жизнь

> Нужно изменять режим питания с поправкой на возраст



МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ. Одним из основных его компонентов является такое широко распространенное заболевание, как ожирение.

Метаболический синдром включает в себя ожирение, сахарный диабет, артериальную гипертензию, нарушение липидного обмена, атеросклероз сосудов сердца и головного мозга. По данным 1999 года, в США избыточную массу тела имеет 61 процент населения, в России ожирением страдает 54 процента, в Великобритании – 51, в Германии – 50, в Китае – 15. Вероятно, образ жизни и питание влияют на конституцию людей и их заболеваемость.

Кстати, замечено, что у эскимосов и якутов заболеваемость ожирением и сахарным диабетом значительно ниже, а самая высокая заболеваемость наблюдается в крупных городах. Здесь на человека

постоянные стрессы, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание...

Каким же образом можно предотвратить нарушение здоровья, не дать развернуться неблагоприятным изменениям, которые снижают качество жизни человека и в итоге укорачивают ее. Это нужно делать еще до начала заболевания, то есть проводить мероприятия по первичной профилактике. Три фактора, при которых нужно действовать немедленно, – это избыточный вес, пожилой возраст и гиподинамия.

С возрастом у человека интенсивность обмена веществ снижается, а стереотип питания остается прежним: привычка – вторая натура. Это способствует развитию ожирения, одного из основных факторов риска.

Что делать? Нужно изменять режим питания с поправкой на возраст. Уменьшить рафинированные углеводы: сахар, конфеты, торты. Мясо и молочные продукты употреблять как можно мень-

шей жирности, больше зелени, салатов и заправлять их только растительным маслом, ни в коем случае сметаной, майонезом. Ограничиваются также макаронные изделия и каши, но не исключаются. Хлеб лучше есть черный или серый.

С возрастом ограничиваются возможности физических нагрузок. Это может быть связано и с болезнями, и с привычным стереотипом жизни, обремененной гиподинамией. Тем не менее, нужно понять пользу движения для здоровья, недаром говорится: движение – это жизнь. Необходимо следовать этому девизу все время. Критерием правильного равновесия между поступлением питательных веществ и энерготратами является вес человека. Если он нормальный, стремитесь не полнеть, если имеется полнота – необходимо снизить по возможности свой вес. Как и на

сколько? Вопрос очень важный.

Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации. Снижать вес нужно на 10 процентов от имеющегося в течение полугода. Необходимо сохранить этот вес в течение последующих шести месяцев.

Это позволит предупредить развитие ожирения, а при его наличии нормализовать обмен веществ и предупредить прогрессирование осложнений. Известно, что снижение веса на 10

процентов приводит к снижению сахара крови на 25 процентов и снижению артериального давления на пять процентов, что позволяет уменьшить возможность развития сахарного диабета, артериальной гипертензии, а также улучшить показатели липидного обмена и уменьшить развитие атеросклероза. Все это в совокупности уменьшает

вероятность таких заболеваний, как инфаркт миокарда и инсульт.

Остановимся на профилактике сахарного диабета. Диабетология рассматривает три этапа профилактики сахарного диабета: первичная, вторичная и третичная.

Первичная профилактика – это работа со здоровыми людьми. Пропаганда здорового образа жизни и обследование групп риска на сахарный диабет. К факторам риска относятся: большой вес, возраст старше 65 лет, нарушение липидного и жирового обмена, артериальная гипертензия, наследственность. Новорожденные с весом более четырех с половиной килограммов тоже попадают в группу риска по сахарному диабету. Особенно выделяют три фактора, при которых рекомендуется обследование, – это избыточный вес, пожилой возраст и гипертензия. Это обследование можно пройти в поликлинике по направлению от любого врача.

Исследуется сахар в крови и моче, что позволяет выявить заболевание на ранней стадии, способствует более эффективному лечению и предотвращению осложнений. Необходимо отметить, что сахарный диабет отнесен к группе социально значимых заболеваний и его выявлению в настоящее время уделяется особое внимание.

Если установлено заболевание, наступает время вторичной профилактики, которая включает в себя мероприятия по лечению сахарного диабета. Цель лечения сахарного диабета – максимальная компенсация обменных нарушений, сахар в крови должен быть нормальным или близким к норме, что позволяет больному хорошо себя чувствовать и предотвращать развитие осложнений. В настоящее время доказано, что сроки появления осложнений и их частота находятся в прямой зависимости от степени компенсации углеводного обмена. При длительной и стойкой компенсации сахарного диабета уменьшаются случаи слепоты на 30 процентов, снижаются случаи терминальной стадии диабетической нефропатии на 30 процентов и на 50 процентов уменьшается количество ампутаций.

Третичная профилактика объединяет мероприятия по предотвращению прогрессирования осложнений. Эта работа ведется эндокринологом в тесном сотрудничестве с врачами других специальностей: окулистом, нефрологом, неврологом, хирургом... Большое участие в лечении больных сахарным диабетом принимают кардиологи, так как гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и стенокардия – частые спутники сахарного диабета. Помимо того что сахарный диабет является причиной целого ряда заболеваний, он осложняет течение любой болезни и является причиной снижения иммунитета. Поэтому главная цель лечения – максимальная компенсация, уменьшение и отдаление осложнений и, как результат, улучшение качества жизни ☺

ВИКТОР ВАСЮКОВ,
эндокринолог АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»,
врач высшей категории

> ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ Лечат не только таблетки

ЗА ВОСЕМЬДЕСЯТ СЕМЬ лет жизни у меня накопилось немало хворей.

А 5 апреля случился гипертонический криз, давление подскочило до 300. Но очень быстро приехала «скорая», мне оказали первую помощь и своевременно, во многом благодаря соседке Татьяне Чайковской, госпитализировали в медсанчасть АГ и ОАО «ММК». В пятую терапию я поступила в очень тяжелом состоянии, и там сразу же стали бороться за мою жизнь. Усиленную терапию назначила добрейший человек лечащий врач Лилия Соколова, постоянно наблюдали за мной медсестры. А когда состояние несколько улучшилось, мне провели курс обследования на современной аппаратуре. За свои долгие годы я никогда не видела такой заботы, внимания со стороны медицинских работников. Я не ожидала, что к людям моего возраста будет такое чуткое отношение. Низкий поклон вам, Лилия Павловна, всем медсестрам пятого отделения, санитаркам, работникам пищеблока. Лечат не только уколы и таблетки, но и доброе слово, внимание к больным. Спасибо вам за терпение, умение выслушать больного – иной раз даже после разговора с врачом становится легче. Здоровья вам и благополучия!

ЕКАТЕРИНА ПОЛОВНЕВА

Снова живу

БОЛЬШОЕ СПАСИБО вице-президенту управляющей компании ММК по персоналу и социальным программам Александру Матриву, руководителю благотворительного фонда «Металлург», исполнительному директору Валентину Владимировичу, председателю совета ветеранов ОАО «ММК» Виктору Кулаковскому, Ирине Портновой, врачу Фаине Мусиной за чуткое отношение, заботу и внимание.

Потерял зрение, меня отправили в Екатеринбург, где сделали сложную и дорогостоящую операцию за счет комбината. Теперь я снова живу, читаю без очков.

Благодарю всех. Здоровья вам, радости!

ВИКТОР СУХАНОВ,
почетный пенсионер ОАО «ММК»

Золотые руки

ЗА УСПЕШНУЮ ОПЕРАЦИЮ в офтальмологическом отделении АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» выражаем большую благодарность доктору Андрею Владимировичу Дорожжину.

Желаем ему доброго здоровья и успехов в труде. Благодарим его за золотые руки.

С уважением

ВАЛЕНТИНА ВАНОШКИНА,
ЛИЛИЯ ДАНИЛЕНКО

Спасибо хирургам

СПАСИБО заведующему отделением хирургии АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» Сергею Захарову, хирургу Салавату Сагитову, анестезиологу Валерии Посядой, медицинским сестрам Т. Ждановой, Е. Ереминой за внимательное отношение к пациентам, заботу, чистоту в палатах.

С вашей помощью я быстро поправился.

А. ТОЙКИН,
пациент

Доброе сердце

СПАСИБО хирургу кардиологического центра АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» Олегу Кожуре за золотые руки, доброе сердце, теплое отношение к пациентам.

Здоровья вам, Олег Петрович!

ЛЮДИЛА НОВИКОВА

> Если больной очень хочет жить, врачи бессильны. Фаина РАНЕВСКАЯ