

Зрение

Эффект автобаланса

Исследователи из Университета Йорка в Великобритании обнаружили, что восприятие цветов автоматически подстраивается под время года.

Цвет – это то, как люди воспринимают излучение разной длины волны. Например, у зелёных, синих и фиолетовых оттенков длина волны короче, а у красных и оранжевых – длиннее. Из-за культурных особенностей и физиологических характеристик такие базовые цвета, как синий, зелёный и красный определяются разными людьми на разных длинах волн. Но такого расхождения нет для жёлтого цвета. Учёные решили изучить, значит ли это, что константное восприятие жёлтого зависит от окружающей среды, а не физиологии глаза.

В эксперименте 67 добровольцев в тёмной комнате настраивали колориметр так, чтобы получить, по их мнению, «чистый» жёлтый. Опыт проводили два раза: в январе и в июне. Оказалось, что восприятие жёлтого у участников менялось в зависимости от сезона. Летом цвет оказался скорее зеленовато-жёлтым. Зимой же – красновато-жёлтым.

Исследователи полагают, что такой эффект автобаланса сохраняет человеку одинаковое восприятие цветов даже при изменении окружающей среды.

Зависимость

Синдром «первой рюмки»

Неотвратимая тяга к алкоголю чаще всего обусловлена необратимыми биохимическими изменениями



© Дмитрий Рухманов

Синдром снижения и утраты количественного контроля – один из краеугольных камней алкогольной проблемы.

Наверное, процентов 70 пациентов обращаются за помощью именно из-за него: «Доктор, я не умею вовремя остановиться!» Вот фраза, которую я слышу ежедневно по многу раз. Или: «Доктор, проблемы как таковой нет. Я могу не пить месяцами, но если запью – то пью конкретно!»

Ситуация складывается драматичная. Человек, имея намерение отдохнуть в кругу

друзей, выпить рюмку-другую хорошего коньяка, вдруг, после стартовой дозы алкоголя, начинает пить всё больше и больше. В финале – глубокое опьянение, неконтролируемое поведение, напрочь испорченный вечер и отношения с близкими. На следующий день развивается состояние похмелья, и для улучшения самочувствия вновь – «первая рюмка». В результате круг замыкается: начинается запой.

Через некоторое время, «сделав выводы», человек опять берёт в руки рюмку с твёрдым намерением выпить совсем немного. Вновь происходит

потеря контроля, и всё развивается по тому же сценарию. Так может продолжаться много лет, и всё это время человек снова и снова пытается безрезультатно контролировать количество выпитого, всячески стараясь оправдать свои неудачи какими-либо объективными причинами – употребление спиртного на голодный желудок, бессонная ночь накануне, плохая компания, где его специально напоили, некачественные напитки.

На самом деле, сформировавшись, синдром «первой рюмки» не исчезает даже после длительного воздержания от

алкоголя. Знаю пациентов, которые не пили по 20–30 лет. Но первая же рюмка приводила к тяжёлым запоям.

Бессилие человека в этой ситуации обусловлено глубокими и чаще всего необратимыми биохимическими изменениями. Скорость и выраженность этих изменений зависят от генетической предрасположенности, а также от

длительности и интенсивности алкоголизации. Взаимодействием с этиловым спиртом, эти вещества образуют морфиноподобные соединения,

которые во многом и обуславливают развитие алкогольной зависимости. Вот почему алкоголик, выпив пива, вина или водки, в результате оказывается во власти наркотика – пожалуй, самого страшного и коварного химического вещества, которое когда-либо знало человечество. Вот почему, как бы ни старался человек, зависимый от алкоголя, контролировать дозу спиртного, это у него не получится.

Самое печальное: эпизоды неконтролируемого употребления спиртного часто расцениваются как неумение пить, недостаток воспитания, распушенность.

Хочу обратиться к пьющим

людям. Пожалуйста, не пытайтесь волевым усилием подчинить себе и контролировать тяжелейшую зависимость, которая унесла миллионы, если не миллиарды, жизней! Это бесполезно. Мы не можем изменить усилием воли, например, размеры нашего тела, цвет глаз и волос. Точно так же не сможет человек со сформированным синдромом «первой рюмки» прекратить употребление алкоголя, когда ему захочется. Представьте себе хирургического больного на операционном столе, которому дают наркоз и который волевым усилием попытается этому сопротивляться. Как вы думаете, много у него шансов не заснуть? Причём столько же шансов у алкоголика в один прекрасный день не напиться.

Мы не можем изменять усилием воли, например, размеры нашего тела, цвет глаз и волос

Помните, что алкоголизм, как монстр-оборотень, может приспосабливаться и маскироваться. Он может даже отпустить на время свою жертву, но лишь для того, чтобы через некоторое время вновь овладеть ею.

Единственное эффективное средство от неконтролируемого опьянения – найти в себе силы, чтобы отказаться от иллюзорной мечты пить «как все». Тем более, что эти «все» в большинстве своём – кто медленнее, кто быстрее приближаются к такой же зависимости.

Анатолий Грачёв,
врач психиатр-нарколог
областного наркологического
диспансера

Как не стать заложником больных суставов



Чтобы победить болезнь, прежде всего, нужно понимать, что она собой представляет. Как говорится, врага надо знать в лицо! А он очень серьёзный! Многие знают по себе, что артрит или артроз могут порою скрутить так, что небо с овчинку покажется.

Обычно эти заболевания не возникают внезапно. На первых порах они даже не доставляют особых неудобств. Человек испытывает легкий дискомфорт и скованность в движениях, несильную боль и похрустывание в суставах. К сожалению, на эти первые звоночки мало обращают внимание, полагаясь на авось... А, между тем, время идет, недуг прогрессирует, суставы разрушаются все больше и больше! И, наконец,

настанет момент, когда боль становится непереносимой, и человек просто вынужден обратиться к специалисту. Но к тому времени часто бывает уже слишком поздно. Болезнь стала хронической, и бороться с ней приходится всю оставшуюся жизнь. Вот типичная история возникновения и развития заболевания опорно-двигательного аппарата.

Познакомимся с ними поближе. Если говорить в общем, то все болезни «косточек» делятся на две группы: дистрофические и воспалительные. Признаком того, что заболевание имеет дистрофическую природу, служит окончание «-оз» в

его названии (например, артроз и остеохондроз). Суть проблемы – это разрушение межсуставного хряща из-за нарушения нормального питания и кровоснабжения тканей. При воспалительных заболеваниях (артрите, бурсите и т. п.) воспаляются ткани сустава. При этом человек испытывает боль (иногда довольно сильную), возникает припухлость и покраснение кожи, движения скованны и ограничены. В тяжелых случаях болезнь может привести к деформации сустава.

И что же делать? Ответ на этот вопрос зависит от того, насколько далеко зашла болезнь. В зависимости от этого применяют различные методики и лекарственные средства: хондопротекторы, противовоспалительные и обезболивающие препараты, физиотерапия, ЛФК и, как крайнее средство, хирурги-

ческая операция! Но все-таки лучшее лечение суставов – это комплексное, одной из важных составляющих которого является магнитотерапевтический аппарат АЛМАГ-01! Вот уже более десяти лет его применяют для этих целей в медицинских учреждениях и в домашних условиях.

Как действует АЛМАГ? В первых, он может помочь снять боль, которая часто мучает пациентов, страдающих артритом или артрозом. Во-вторых, АЛМАГ дает возможность устранить саму первопричину заболевания. Известно, что под влиянием магнитного поля аппарата микроциркуляция крови и обмен веществ в зоне воздействия увеличивается в несколько раз. К пораженному суставу начинают лучше поступать кислород и питательные вещества. Получая все необходимое в достаточном

объеме, межсуставный хрящ перестает разрушаться, и заболевание дальше не развивается. АЛМАГ может помочь и при воспалительных заболеваниях. Ведь воспаление, по сути своей, это – ответная реакция организма на какой-то отрицательный внешний фактор: травму, инфекцию и т. п. При этом, как правило, конечность отекает, в тканях сустава накапливаются вредные вещества, которые провоцируют дальнейшее развитие заболевания. АЛМАГ за счет все того же усиления кровотока дает возможность этих «диверсантов» отсюда оперативно удалить, тем самым лишив воспалительные процессы их подпитки. Опыт многих пациентов свидетельствует, что регулярное проведение физиопроцедур с помощью аппарата АЛМАГ-01 дает возможность либо совсем избавиться от своего недуга

Применяется при лечении:

- артроза,
- артрита,
- остеохондроза,
- бурсита,
- подагры.

Даёт возможность:

- уменьшить боль и воспаление,
- восстановить подвижность суставов и позвоночника,
- применяется в лечебных учреждениях и в домашних условиях.

(если лечение начато своевременно) или в хронических случаях сделать так, чтобы он не мешал нормально жить и работать. Кроме того, АЛМАГ обладает свойством усиливать действие лекарственных препаратов, тем самым способствуя повышению качества такого комплексного лечения.

реклама

Осенний ценопад! Только до 30 сентября приобретайте «АЛМАГ-01» по выгодным ценам в Магнитогорске

**Сеть магазинов «Медтехника
Интермед»**

**«Аптека здоровья»
Аптеки «Классика»**

**«Государственная аптека»
областного аптечного склада**

**Аптеки «Рифарм»
Аптеки «Фармлэнд»**

Консультация ДО и ПОСЛЕ приобретения по бесплатному телефону **8-800-200-01-13**

Заказ наложенным платежом: 391351, Рязанская область, Касимовский район, рабочий посёлок Елатьма, ул. Янина, 25. ОАО «Елатомский приборный завод». E-mail: admin@elamed.com www.elamed.com ОГРН 1026200861620

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ