

Здоровье

от ЕвроМед клиники

ТЕМА НОМЕРА:

СПОРТИВНЫЙ
ИНТЕРЕС

У НАС В ГОСТЯХ
ЧЕМПИОН МИРА ПО УШУ

СЕРГЕЙ
СУХОВЕЙ

А МНЕ ЛЕТАТЬ
ОХОТА

Безопасность
при перелетах

Мифы
об отбеливании
зубов

ЭТОТ
ВОЛШЕБНЫЙ
БОТУЛОТОКСИН

16+



44



30



18



36



40

Здоровье

от ЕвроМед клиники

ИЮЛЬ — СЕНТЯБРЬ '17

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- 12 ЛИЦО С ОБЛОЖКИ**
У нас в гостях чемпион России, Европы и мира Сергей Суховой
- 18 ТЕМА НОМЕРА**
Спортивный интерес
- 24 ПРОФИЛАКТИКА**
Спорт и травмы
- 26 ТРАВМАТОЛОГИЯ**
Упал, очнулся, гипс
- 30 АКТУАЛЬНО**
Лето и аллергия
А мне летать охота
Безопасность при перелетах
- 36 ПЕДИАТРИЯ**
Полезны тренировки для силы и сноровки
- 40 СТОМАТОЛОГИЯ**
Мифы об отбеливании зубов
- 44 ПИТАНИЕ**
5 правил питания в жару
Спортивное питание
Польза и вред газированных напитков
- 48 КРАСОТА**
Загораем, не сгорая
Этот волшебный ботулотоксин

Журнал зарегистрирован в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Новосибирской области. Свидетельство ПИ № Ту 54-00348 от 19 апреля 2011 г.

Учредитель и издатель:
ООО «Андромед-клиника»,
Адрес: 630005, ул. Гоголя, 42, тел. (383) 209-03-03

Лицензии на осуществление медицинской деятельности:
№ ЛО-54-01-003943 от 23.06.2016 г.
№ ЛО-54-01-002515 от 10.02.2014 г.
№ ЛО-54-01-002475 от 17.01.2014 г.
№ ЛО-54-01-003794 от 28.03.2016 г.

Создание журнала:
Агентство «Парафраз», тел. (383) 299-87-01, info@2phrase.ru, www.2phrase.ru
Главный редактор: А. Н. Гасанов
Компьютерная верстка: К.М. Антипина

Адрес редакции: 630105, г. Новосибирск, ул. Гоголя, д. 42.

Информация, представленная в статьях, носит исключительно ознакомительный характер. За конкретными рекомендациями обращайтесь к врачу. За содержание и достоверность рекламных материалов редакция ответственности не несет. За достоверность информации ответственность несут рекламодатели.

Отпечатано: ГК «ДЕАЛ», г. Новосибирск, ул Брюллова, 6а.
Дата выхода в свет: 25.07.2017 г.
Тираж 5000 экз. Распространяется бесплатно.

DEPOSITPHOTOS.COM / SURVIVARPHOTO

DEPOSITPHOTOS.COM / SPRINGFIELD_SANNIE32



Слово главному врачу

А

«Ах, лето красное, любил бы я тебя», — готовы мы воскликнуть вслед за классиком, и продолжаем в том же духе: «когда бы не...». А дальше идет длинное перечисление, что же летом нам доставляет неприятности: укусы насекомых и аллергическая реакция на них, жара, травмы во время разнообразных летних развлечений... В этом номере мы сосредоточились на актуальных летних радостях и заботах.

Главной темой этого номера стал спорт. Мы расскажем о том, как заниматься спортом без вреда для здоровья, а, наоборот, — с пользой для организма, посоветуем, как правильно выбирать вид спорта для взрослых и детей. Вспомним про технику безопасности во время занятий спортом и про травмы, к которым приводят ее нарушения. Врачи-травматологи ответят на самые популярные вопросы про лечение травм, полученных во время физической активности. Кроме спортивной темы поговорим и о актуальных летних заботах: как получить красивый загар без вреда для кожи, что лучше есть и пить в жару, как обезопасить свое здоровье во время перелетов и о многом другом.

Надеемся, что вы найдете в журнале много интересной и полезной для себя информации. Коллектив «ЕвроМед клиники» желает вам солнечного лета, которое позволит получить заряд бодрости, здоровья и хорошего настроения на целый год!



С уважением,
главный врач «ЕвроМед клиники»
Ирина Владимировна Подволоцкая



КОНСУЛЬТАНТЫ НОМЕРА



ПОДВОЛОЦКАЯ Ирина Владимировна
отоларинголог, кандидат медицинских наук, главный врач



СЕЛИХОВА Юлия Борисовна
аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук



САГДЕЕВ Дмитрий Олегович
травматолог-ортопед, кандидат остеонколог



ЛЕОНОВА Ольга Николаевна
травматолог-ортопед, кандидат медицинских наук



ЦУРКАН Ольга Александровна
кардиолог, врач функциональной диагностики



ДАНЧЕНКО Ольга Анатольевна
рентгенолог, врач УЗИ



АБЕЛЬДЯЕВА Татьяна Владимировна
пародонтолог



БАЕВА Ольга Викторовна
косметолог-дерматолог

Здоровье
от ЕвроМед клиники

июль – сентябрь 2017



ПЕРСИК

Вкусный, сочный, сладкий, ароматный фрукт, любимый и детьми, и взрослыми. Летом на прилавках появляются свежие персики, и сложно удержаться от искушения и не купить их. И не надо удерживаться! Персики не только вкусны, но и очень полезны для нашего здоровья.

Плоды содержат в себе **витамины С, группы В, калий, магний, фосфор, железо, медь, пектин, каротин**. Вещества, содержащиеся в персиках, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, на работу головного мозга, улучшают обмен веществ и являются прекрасной профилактикой анемии.

Мякоть персика можно использовать в качестве косметической маски для лица — измельчите и нанесите кашицу на кожу на 10–15 минут. Кожа станет более нежной и упругой.

Из косточек персика делают косметические масла, которые активно используют в косметологии.

Не стоит забывать, что в персиках содержится много сахара, поэтому не стоит злоупотреблять этими фруктами людям с сахарным диабетом. Кроме того, большое количество персиков может привести к расстройству пищеварения. Также персики могут вызывать аллергическую реакцию, поэтому, если у вас есть склонность к аллергии — будьте осторожнее.

РЕЗАННЫЕ И КОЛОТЫЕ РАНЫ

Лето — сезон открытых ран. Дети и взрослые ходят босиком на пляже, на даче. Наступают на стекла, гвозди, другие острые предметы, и получают повреждения.

Что делать, если вы получили такую травму?

Не стоит заливать рану зеленкой или йодом! Так вы добавите к порезу еще и химический ожог. Не надо прикладывать к открытой ране вату — ее волокна потом крайне сложно удалить из раны.

ЕСЛИ МЕСТО ТРАВМЫ СИЛЬНО ЗАГРЯЗНЕНО — ПРОМОЙТЕ ЧИСТОЙ ВОДОЙ. Потом закройте рану чистой тканью (стерильным бинтом, носовым платком и пр.), наложите давящую повязку и, как можно скорее, отправляйтесь в травмпункт.

Врач проведет первичную хирургическую обработку раны, тщательно очистит ее (самостоятельно вам вряд ли удастся это выполнить настолько качественно), восстановит целостность всех структур и наложит повязку.



DEPOSITPHOTOS.COM / 55ECONDS

DEPOSITPHOTOS.COM / PHOTOGRAPHYMK

СОВЕТ МЕСЯЦА

Яркое летнее солнце бывает очень опасным, длительное нахождение на жаре может привести к тепловому или солнечному удару.

Симптомы теплового и солнечного ударов:

- головокружение;
- головная боль;
- светобоязнь;
- потемнение и «мушки» в глазах;
- повышенная возбудимость;
- тошнота, рвота;
- изменение ритма пульса (замедление или учащение);
- временное помутнение или потеря сознания.

Если облегчения не наступило — срочно вызывайте «Скорую помощь»!



ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ СОЛНЕЧНОМ ИЛИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ?

Если вы перегрелись:

- постарайтесь уйти в тень или в прохладное помещение;
- выпейте прохладной воды;
- приложите ко лбу холодный компресс, ополосните лицо водой;
- примите 60 капель валокордина или корвалола или таблетку нитроглицерина;
- снимите всю одежду, если это невозможно — хотя бы расстегните воротники, манжеты, ремни;
- если есть возможность, обмотайтесь мокрой простыней или облейте прохладной водой.



Долгие теплые дни, прозрачные вечера, раннее утреннее солнышко так и манят на улицу. Можно заняться бегом или прокатиться на велосипеде, встать на ролики или отправиться на пляж, где можно плавать и играть в пляжный волейбол... В теплое время года выбор активных развлечений на свежем воздухе огромен! Надо всего лишь выбрать то, что наиболее по душе, и, конечно же, соблюдать технику безопасности, чтобы не получить травму. На страницах этого номера мы подробно рассказываем об этом.

**САМОЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ СПОРТА**

ПРОЦЕДУРА МЕСЯЦА

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

Это самая необходимая процедура летом и в начале осени. Солнце, жара, соленая морская вода сушат нашу кожу, и для профилактики фотостарения, появления гиперпигментации, морщинок рекомендуется выполнять биоревитализацию за 2 недели до отпуска и через 2 недели после отпуска.

Биоревитализация — это инъекционная методика, которая восстанавливает тонус, эластичность и цвет кожи. Во время этой процедуры улучшается цвет лица, уменьшаются морщинки, исчезают пигментные пятна и сосудистые звездочки. Во время биоревитализации кожа напитывается влагой, приобретает свежий, отдохнувший вид. Это очень полезно для кожи после травмирующего солнечного воздействия.



Из распахнутых окон телефоны звенят,
И квартиры шумят, и деревья листвою полны,
Солнце светит в дали,
Солнце светит в горах — над ним,
В этом городе вновь настали тёплые дни.

Иосиф Бродский



ЦИТАТА МЕСЯЦА

ДЕТИ И РЕНТГЕНОВСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

НЕРЕДКО НАШИ ПАЦИЕНТЫ ЗАДАЮТ ВОПРОС, ПОЧЕМУ В КЛИНИКЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ПРОВОДИТЬ РЕНТГЕНОВСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ (КТ) БЕЗ НАПРАВЛЕНИЯ ОТ ВРАЧА. МЫ ПОПРОСИЛИ ВРАЧА-РЕНТГЕНОЛОГА «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЬГУ АНАТОЛЬЕВНУ ДАНЧЕНКО ОТВЕТИТЬ НА ЭТОТ ВОПРОС

КТ и рентген — это процедуры с определенной лучевой нагрузкой. Несмотря на то, что в нашей клинике установлена современная аппаратура, обеспечивающая минимальную дозу облучения пациента, всё равно лишний раз, без наличия строгих показаний, проводить процедуру не рекомендуется. А определить наличие этих показаний может только врач. Вполне возможно, что определить, в чем проблема у пациента на рентгене или КТ не получится, а ему требуется МРТ или, скажем, УЗИ. Соответственно, он подвергнется совершенно ненужной лучевой нагрузке, пройдет бесполезную в его случае процедуру и всё равно не получит ответа на свой вопрос. И если в случае со взрослыми пациентами мы подходим к этому вопросу дифференцированно — то есть сами оцениваем наличие показаний и можем в определенных случаях выполнить исследование без направления, то с детьми наша позиция более строгая. Излишнее воздействие рентгеновских лучей может нести гораздо более

серьезные последствия для детского организма, чем для взрослого. Поэтому на такое исследование маленького пациента должен направить именно лечащий врач, и проводится оно в том объеме, которое является оптимальным и целесообразным для конкретного состояния, при условии, когда врач не может предложить альтернативных, более безопасных методов диагностики, когда есть строгие показания к проведению процедуры.

КТ по возможности заменяют магнитно-резонансной томографией (МРТ) — так как последняя совершенно безопасна для организма человека, во время процедуры МРТ применяется не рентгеновское, а электромагнитное излучение. К сожалению, это возможно не во всех случаях, и решить, какой метод обследования оптимален в каждом конкретном случае может только врач.

КОГДА НАЗНАЧАЮТ РЕНТГЕН РЕБЕНКУ?

При подозрении на бронхит, пневмонию, дисплазию тазобедренных суставов, заболевание или повреждение костей и суставов, пороки развития легких, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, патологию мочевыделительной системы, кишечную непроходимость и при некоторых других состояниях.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ОПУХОЛИ ИМЕЮТ ТЕНДЕНЦИЮ К РОСТУ, И В ПРОЦЕССЕ РАЗРУШАЮТ КОСТЬ, ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОТЕРЕ ФУНКЦИИ КОНЕЧНОСТИ, ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ ПЕРЕЛОМА КОСТИ

При рентгенографии по поводу травм могут обнаружить новообразование скелета — доброкачественную костную опухоль. Нет единого мнения по поводу того, почему она появляется, существует много теорий их образования. Обычно нет никакихстораживающих симптомов, это, чаще всего, случайные находки во время рентгенографии по поводу какой-либо травмы. Делают снимок и видят патологический очаг, то есть деструктивное изменение кости либо находят «плюс ткань» — нарост на кости, если говорить простым языком.

В нашей клинике успешно лечат это заболевание, операция проводится с использованием современного оборудования.

DEPOSITPHOTOS.COM / ALENAGARUK

DEPOSITPHOTOS.COM / SERRNOVIK

СЕРГЕЙ СУХОВЕЙ:

«Влюбился в ушу с первого взгляда»

— **Сергей, расскажите, с чего всё началось, как Вы решили заниматься ушу?**

— Честно говоря, случайно. Я вообще серьезно занимался рисованием, ходил в художественную школу, сколько себя помню, собирался стать художником. Но однажды, в 1989 году, по телевизору прошел фильм «Боевые искусства Шаолиня», и я пропал. Влюбился в ушу с первого взгляда! Тогда только появлялись восточные единоборства у нас, и мы еще не знали разницы между ушу, тхэквондо, карате, кун-фу и прочим.

Летом того же года я от школы поехал в археологическую экспедицию в Хакасию. Там познакомился с пареньком, который как раз занимался ушу, и он стал меня учить. Так что заниматься ушу я начал вот в таком необычном месте, месте силы. Позже, вернувшись домой, я пошел в секцию. Занятия шли два раза в неделю по два часа. Потом в той же школе открылась еще одна секция ушу — с другим тренером, с другим подходом, там занятия шли три раза в не-

делю. И я пошел туда тоже. В результате занимался ушу пять раз в неделю, с двумя тренерами. При этом я еще заканчивал художественную школу и обычную школу. Как-то всё успевал, просто стал меньше тратить время на ерунду.

В 1992 г. я впервые участвовал в Чемпионате России и был шокирован: я-то думал, что мы крутые, а оказалось, что никакие еще. И после этого я занимался уже только спортивным ушу. И вот с тех пор уже 28 лет занимаюсь. Это стало всем для меня на долгие годы.

Мои первые результаты были в 1992 году — два первых места на первенстве России среди юниоров. А с 1995 г. стабильно становился чемпионом России. Я 40 раз чемпион России в различных видах программы! На соревнованиях оценивается не одна дисциплина, например, в те годы их было пять плюс многоборье. То есть можно было привезти до 6 медалей с одного Чемпионата.

Моя основная спортивная карьера закончилась в 2005 году. А в 2013 г президент Федерации ушу

России предложил вернуться и выступить на первом Чемпионате Европы по тайцзицюань — это отдельная дисциплина, и на тот момент я ею владел лучше всех в стране, по крайней мере, среди спортсменов. Я подумал: здорово, конечно, но у меня уже возраст, столько лет прошло, я 8 лет не выступал... Но потом была Олимпиада в Сочи, и она меня очень воодушевила — я увидел, что спортсмены и постарше меня успешно выступают. И понял, что проигрыш — это отказаться от участия заранее. Подготовился и выступил в двух дисциплинах, занял два первых места. Потом предложили поехать на Чемпионат мира в Китай. За одну поездку поучаствовал в двух чемпионатах мира: по традиционному виду ушу и по тайцзицюань. На обоих взял золотые медали.

Потом продолжил выступать на Чемпионатах Европы, снова завоевывал первые места, в том числе — и в этом году.

— **И заканчивать спортивную карьеру пока не планируете?**

— Да я вообще сейчас ничего не планирую. Я в первый раз ушел из спорта в 30 лет. У нас обычно где-то так и заканчивают. Завершение спортивной карьеры было для меня, конечно, большим ударом, это была трагедия. И сейчас я снова регулярно выступаю и тренируюсь, но отношусь к этому не как к карьере, а как к хобби.

Примерно с 25 до 30 лет меня спрашивали: «Как? Ты все еще выступишь?!» Мои ровесники уже давно сидели на соревнованиях судьями.

— **Когда Вы в 2005 году ушли из спорта, чем занимались?**

Сергей Алексеевич Суховой

Дата рождения: 1975 год.

Образование: НГПУ, факультет филологии, массовой информации и психологии; факультет физической культуры.

Достижения: 40-кратный чемпион России по ушу, в том числе — двукратный абсолютный чемпион России по традиционному ушу;

чемпион Европы по тайцзицюань; чемпион мира по тайцзицюань.

Мастер спорта международного класса по ушу.

Место работы: тренер; руководитель Центра развития ушу «Архат».

Семейное положение: женат, есть сын Алексей — победитель первенств России и первенства Европы по ушу.

СПРАВКА

— Я никогда не бросал заниматься ушу, продолжал поддерживать форму. Работал тренером. Вообще тренером я работаю с 1992 г., а с 2001 г. еще веду группы взрослых любителей, с которыми, можно сказать, тренируюсь и сам.

— Чем ушу отличается от других видов спорта?

— «Ушу» переводится как воинское или военное искусство. Именно искусство, а не просто единоборство. Ушу очень разное. Как в той притче про слепых и слона, которые трогали разные части слона, и кто-то трогал ногу и сказал, что слон — это колонна, кто трогал за ухо, сказал, что слон — это блин, кто за хобот — сказал, что слон похож на шланг. Так и в ушу. У каждого свое. Даже в разном возрасте очень разное. Ушу объединяет наследие воинских искусств Китая, а это сотни очень разных стилей. Оно, как дерево: есть родственные стили с одной ветви, есть с другой. Есть похожие друг на друга, а есть — очень различающиеся. Но, конечно, у большинства есть общая база, основа.

Например, тайцзицюань — это плавные, округлые движения, такая медитация в движении. Шаолиньцюань или наньцюань — это жесткий стиль, в нем движения максимально прямолинейные, жесткие. Хотя специалист видит общее между тем же шаолиньцюань и тайцзицюань. Я считаю, что одни стили дополняют другие.

Ушу можно заниматься для здоровья, можно — для самозащиты. Можно — в качестве театрального направления, выполнять трюки для театра и кино. Например, Джеки Чан с детства занимался не боевым направлением, а именно китайской оперой — жанр китайской драмы, в которой артисты владеют пластикой, мимикой, пением, а также сложной акробатикой и стилизованным боевым искусством.

Основные направления ушу: оздоровительное, театральное, собственно боевое.

Спортивное ушу разделяется на ушу-саньда — это, грубо говоря, напоминает кикбоксинг; и ушу-та-

олу — комплексы формальных упражнений. Последнее можно сравнить с вольными упражнениями в спортивной гимнастике или боем с тенью в боксе. В ушу-таолу, которым мы занимаемся, есть комплексы без оружия и с оружием. В принципе, можно заниматься ушу в качестве гимнастики, но я считаю, что хорошие тренеры дают связку с боевым аспектом. В нашем клубе это так.

Ушу — это такой вид спорта, где очень много качеств развивается, и можно одни качества компенсировать другими. Можно выехать на силе, скорости, можно — на гибкости, можно — на артистизме. Но у хорошего спортсмена, в идеале, должен быть весь набор этих качеств: сила, скорость, гибкость, координация движений, артистизм. Только тогда будет настоящий успех. Но самое главное — это желание. Например, я человек вообще неспортивный, до 13 лет ничем не занимался, был слабый. Но желание было невероятное!

— Заниматься ушу можно только с детства?

— Нет, с любого возраста.

Для начала серьезных спортивных занятий оптимальный возраст — 5–7 лет. Но я знаю массу случаев, когда и более взрослые люди приходят и добиваются результатов.

Я в своем Центре веду одну группу, и там возраст участников — от 7 до 30 лет. Это разные программы, разный уровень, но занимаются все вместе.

— Ваш сын Алексей тоже занимается ушу. Это был его выбор или Вы волевым родительским решением его привели в группу?

— Волевым родительским. Но занимается он с удовольствием.

Я занимался с ним с самого его рождения. Сначала каждый вечер делали растяжку. Дети же вообще очень гибкие. И вот так занимаясь, что-то ему рассказывая, не ограничивая его физическую активность, подготовили его к спорту. Посе-

щать подготовительную группу у меня он начал с 4,5 года.

— Тяжело тренировать собственного сына?

— Конечно, это непростой момент, когда ты и тренер, и отец. Отец должен любить и жалеть. А тренер — больше требовать. И эти рамки, где семья, а где тренировка, должны быть поняты ребенком. Алексей сам все понимает, даже иногда перегибает палку, на мой взгляд. Например, во время тренировки, в официальной ситуации он меня называет только по имени-

любовь к чтению — буквально десятками «глотает» книги.

На тренировках он очень добросовестно занимается, и не только под моим взглядом. Сейчас он все чаще выступает в роли инструктора — это принято в секциях, особенно восточных единоборств.

— Как Вы считаете, обязательно ли отдавать детей заниматься спортом?

— Я считаю, что да. Это очень важный вопрос. Часто приходится слышать: «Вот мы думаем, отдать ребенка на музыку / рисование или на спорт». Мне кажется, это во-

вид спорта развивает артистизм и эстетические качества. У нас красивый вид спорта. Хотя, конечно, у разных тренеров разный подход: кто-то берет красотой линий, кто-то — взрывом, активностью.

Кстати, хотелось бы особо отметить, что важнее всего — найти своего тренера. Это более важно, чем даже сам вид спорта. При выборе тренера обязательно общайтесь с ним, попытайтесь понять, почувствовать, что он за человек. Попроситесь посмотреть тренировку. Важно узнать, чего хочет тренер, и совпадает ли это с



С сыном Алексеем

отчеству и на «Вы». И с одной стороны — правильно, потому что на тренировке недолжно быть семейного междусобойчика. Но с другой — как-то странно мне...

— Вы хотите, чтобы сын и дальше делал спортивную карьеру?

— Нет, не хочу. Я думаю, что сколько-то еще мы позанимаемся, а дальше он сам выберет. И далеко не факт, что спортивную карьеру. Он очень спокойно относится к спорту. То есть занимается и дома может сделать растяжку или пойти во двор, чтобы подтянуться. Он много читает, мама привила ему

прос из разряда «Вы сегодня будете чай с сахаром пить или руки с мылом мыть». Это не может быть или-или. Вопрос стоит по-другому: что пойдет, грубо говоря, с уклоном в будущую профессиональную деятельность, а что — в закладывание фундамента здоровья и характера. И для последнего обязательно нужна спортивная секция. Пусть она будет два раза в неделю по полтора часа, пусть любительская, но должна быть обязательно. Кроме того, любой спорт формирует волевые качества характера, в первую очередь. Если говорить про ушу, то помимо прочего этот

тем, чего хотите для вашего ребенка вы сами.

— Есть распространенное мнение, что отдавать детей в профессиональный спорт — это лишать их детства.

— Однажды я слушал интервью какого-то мальчика — гениального музыканта. И ему задали такой же вопрос: «А ты не хочешь, вместо того, чтобы каждый день заниматься музыкой, бегать во дворе и все такое, как нормальные дети?» А он сказал: «Разве это нормальные дети?» И я разделяю эту точку зрения. Детства невозможно лишить. Можно попрыгуньей-

стрекозой побыть — погулял во дворе, побегал или — что более сейчас распространено — просидел все свободное время за компьютером. И в итоге время за компьютером. И в итоге время прошло, а что ты имеешь? Неужели вы думаете, что у нас тут дети не успевают поиграть, похулиганить? Всё успевают.

— **К слову о других увлечениях. Вы же тоже занимаетесь не только спортом, но и искусством?**

— Да, и считаю, что это очень важно — уметь совмещать в жизни и то, и другое. После того, как закончил выступать, в 2005 году я вернулся к изобразительному искусству, а именно — все-таки увлекся фотографией. Так что я еще и фотограф, член Союза фотохудожников России. У меня время от времени проходят персональные выставки. Два раза были вы-

ставки в Томском художественном музее, один раз — в Новокузнецком художественном музее. В Новосибирске моя выставка проводилась в Доме актера.

Я преимущественно работаю в теме ушу, танцев, гимнастики, движения. Эта тема пользуется большой популярностью в Интернет-пространстве. Ушу — это вид спорта, очень близкий к искусству высокой степенью субъективности. Он оценивается с точки зрения «красиво — некрасиво». Ушу в свое время меня привлекло именно своей гармоничностью и эстетичностью. Мне нравится именно показывать, как это красиво.

Мои фотоработы не раз использовали на афишах Чемпионатов России и Европы. Я даже делал работы специально по заказу Федерации ушу России. Это служит популяризации ушу.

— **Кроме фотографий Вы же еще что-то делаете для популяризации ушу?**

— Недавно мы затеяли онлайн обучение тайцзицюань и цигун. На нашем сайте можно найти видеуроки с подробными объяснениями техники выполнения. Аналогов этому обучению в русскоязычном пространстве нет. Это вещи, которые важны для здоровья, для психоэмоциональной гармонизации. Воздействуют, в первую очередь, тем, что успокаивают, дают ощущение счастья, полноты бытия. Человек по-

занимался и чувствует себя наполненным. Это очень полезные оздоровительные практики.

Для этого сайта мы снимаем и фото, и видео. В этом смысле все мои виды деятельности слились — работа клуба, фотография, уроки неразрывно связаны.

Здесь мы проделали грандиозную работу — в уроках досконально рассказывается техника выполнения упражнений. Есть возможность обратной связи. Проводим онлайн-обучение, семинары, например, скоро поедем на Алтай, где будет проходить такое обучение. К нам на семинары приезжают даже из других городов, и это неудивительно — во многих небольших городах, или поселках просто нет хороших тренеров, негде учиться. Поэтому важно, чтобы у человека была возможность заниматься по онлайн-урокам. Да и для многих профессиональных тренеров мы даем полезную информацию.

Считаю, полезное дело делаем.

— **Какие у Вас планы на будущее?**

— Что касается фотографии, к сожалению, это направление у меня немного просело — потому что пришлось сосредоточиться на работе над сайтом, сделать тематические фотографии, видео. Сейчас создаю видеоролики, даже снимаем тренировки с квадрокоптера.

Что касается нашего клуба, то в первую очередь, хочется уже найти свое помещение — пока что мы занимаемся в разных местах, а это очень ограничивает. Надеюсь, этим летом найдем.

Работаем над расширением сообщества занимающихся тайцзицюань. Мы второй год ведем бесплатные занятия в Нарымском сквере для интересующихся. Кто-то после этих занятий приходит в клуб, кто-то едет с нами в тур на Алтай в августе. Мне интересно заниматься со взрослыми, у меня это хорошо получается. **EM**



С женой
Аленой
и сыном



СПОРТИВНЫЙ ИНТЕРЕС

ЛЕТОМ ДАЖЕ САМЫЕ ЛЕНИВЫЕ И НЕСПОРТИВНЫЕ ЛЮДИ БОЛЬШЕ ДВИГАЮТСЯ, ЧАЩЕ УЧАСТВУЮТ В АКТИВНЫХ ИГРАХ И МЕРОПРИЯТИЯХ — ВЕДЬ В ЖАРКИЙ ДЕНЕК ТАК И ТЯНЕТ ПОПЛАВАТЬ, А НА ПЛЯЖЕ УЖЕ ЗОВУТ ИГРАТЬ В ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ, ТЕПЛЫМ ВЕЧЕРОМ ВО ДВОРАХ СТИХИЙНО СОБИРАЮТСЯ КОМАНДЫ ДЛЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ, А СОЛНЕЧНОЕ УТРО МАНИТ ПРОБЕЖАТЬСЯ... **В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА МЫ СТАНОВИМСЯ АКТИВНЕЕ И БОДРЕЕ, ДА И ЛЕТНИЕ НАРЯДЫ РАСПОЛАГАЮТ К ТОМУ, ЧТОБЫ ЗАДУМАТЬСЯ ОБ УЛУЧШЕНИИ ФИГУРЫ.** В ОБЩЕМ, СЕЙЧАС — САМОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СПОРТА! ПОЛЬЗА СПОРТА ОБЩЕИЗВЕСТНА. НО, КАК ОБЫЧНО, ВСЕ НЕ ТАК ПРОСТО. К СОЖАЛЕНИЮ, ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ ВИД СПОРТА ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРИ НЕРАЗУМНОМ ПОДХОДЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ. СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧЕМ ТАК ПОЛЕЗЕН СПОРТ, О САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ВИДАХ СПОРТА, И О ТОМ, КАК ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Большинство современных людей живут в условиях повышенного стресса и пониженной физической активности. Мы много нервничаем, много работаем, сидим за компьютером, смотрим телевизор и мало двигаемся — лифты, автомобили, автоматизация рабочих и бытовых процессов значительно облегчают нам жизнь, но приводят к гиподинамии. Гиподинамия — то есть малоподвижный образ жизни, в свою очередь, провоцирует развитие множества неприятных состояний — от ожирения и нарушения обмена веществ до проблем с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом и нервной системой.

Нормальный уровень двигательной активности необходим для гармоничного функционирования организма и всех его систем, укрепления иммунитета и устойчивости к болезнетворным факторам, а также — для хорошего самочувствия и энергичности.

При пониженной двигательной активности снижается минеральная насыщенность костной ткани, что может приводить к остеопорозу, вырастает уровень холестерина и других липидов в сыворотке крови, повышается риск атеросклероза. На фоне низкой мышечной активности могут возникать проблемы с сердечно-сосудистой системой: повышение артериального давления даже у здоровых людей, увеличение частоты сердечных сокращений даже в покое, а при любой нагрузке — резкое повышение частоты пульса. Со стороны нервной системы при гиподинамии наблюдается тенденция к повышенной утомляемости и эмоциональной нестабильности.

Гиподинамия опасна в любом возрасте. У детей при гиподинамии снижается сопротивляемость инфекциям, задерживается формирование организма. У людей старшего возраста ускоряется процесс естественного старения, развиваются хронические заболевания.

Таким образом, ни у кого не возникает сомнений в том, что физические нагрузки абсолютно необходимы для того, чтобы хорошо себя чувствовать и быть здоровым. Но главный вопрос — какие физические нагрузки и как не навредить себе спортом? Давайте поговорим о разных видах физических нагрузок, технике безопасности и противопоказаниях.

ВЕЛОСПОРТ

Стремительно набирающий популярность вид физической нагрузки — и это неудивительно. Путешествие на свежем воздухе, возможность прокатиться по интересным местам, увидеть что-то новое, совместить с общением с друзьями или семьей. При этом во время велопрогулки прекрасно тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, отрабатываются навыки равновесия, работают мышцы рук, ног, ягодиц, спины.

Велопрогулки прекрасно действуют на нервную систему, успокаивают, позволяют получить моральное удовольствие от процесса — в отличие от тренировки в душном спортзале, например.

Но при этом, катание на велосипеде может и навредить. Достаточно часто во время такого типа нагрузок страдают суставы, в первую очередь — коленные. Чтобы избежать подобных неприятностей, советуем дозировать нагрузку, обязательно разминаться перед поездкой. Можно использовать специальные эластичные повязки и накладки для суставов (продаются в аптеках, спортивных магазинах).

Возможные противопоказания к катанию на велосипеде*

- нарушение координации;
- некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, головного мозга, анемия;
- заболевания позвоночника;
- остеопороз;

- заболевания хрящевой и суставной ткани.

КАТАНИЕ НА РОЛИКАХ

Весьма популярное развлечение у современных детей, подростков и молодых людей. Этот вид физической нагрузки доставляет огромное удовольствие за счет тренировки на свежем воздухе, скорости, веселой компании. Во время катания на роликах тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, вестибулярный аппарат, равновесие, пластика, прекрасно сжигается лишний жир, работают все группы мышц, особенно интенсивно — мышцы нижней части пресса, икр, бедер, ягодиц. Катание на роликах благотворно воздействует на нервную систему, помогает бороться со стрессами, тревожностью, депрессиями, проблемами со сном.

При катании на роликах важно соблюдать технику безопасности. Если вы близоруки, на катание наденьте линзы, а не очки — ведь последние можно разбить во время тренировки, получив таким образом травму глаза. Роликовые коньки подбирайте строго по размеру, они должны плотно облегать голеностоп, фиксируя ногу, но не сдавливая. Обязательно используйте защитные аксессуары и шлем — при их использовании риск серьезных травм снижается почти на 70%! Помните, что самые частые травмы на роликах — это повреждения нижней трети предплечья и запястья, а также — травмы головы, полученные при падении. Не катайтесь в наушниках, будьте осторожны на незнакомых маршрутах. Если вы только начинаете кататься на роликах рекомендуем позаниматься с опытным инструктором — даже один урок поможет понять правильную технику катания, научит контролировать скорость, тормозить, избегать столкновений. По данным опросов, подавляющее большинство людей, получивших травмы во время катания на

DEPOSITPHOTOS.COM / MARIYAN

роликах, не проходили никакого обучения, осваивали это занятие самостоятельно.

Возможные противопоказания к катанию на роликах*

- нарушения в работе вестибулярного аппарата;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания и травмы головного мозга и позвоночника;
- проблемы со зрением.

БЕГ

Летом погода так и располагает заняться утренними или вечерними пробежками. И действительно, бег позволяет совместить удовольствие от теплой погоды, свежего воздуха, движения, при этом не требует специальной подготовки, особых затрат на экипировку. Бег оказывает на организм общеукрепляющий эффект, улучшает состояние нервной системы, снимает стресс, повышает настроение, эффективно сжигает лишний жир. Во время пробежки тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат.

Перед пробежкой обязательно проведите разминку, чтобы

свести к минимуму возможные негативные последствия для сердечно-сосудистой системы и суставов. Резкий старт может стать серьезной нагрузкой для сердца. Поэтому начинайте пробежку в медленном темпе. Резко заканчивать тоже нельзя — постепенно замедляйтесь, перейдите сначала на быструю ходьбу, потом — плавно снижайте темп.

Не стоит бегать в жару, вдоль крупных магистралей, по бетонным и асфальтированным дорожкам. Лучшее время для бега — раннее утро или поздний вечер, когда не жарко и свежо. Маршрут лучше прокладывать по грунтовым дорожкам, траве, песку, желательно — в зеленой зоне: парке, сквере, лесополосе.

Рекомендуем во время тренировки отслеживать пульс (можно купить пульсометр в спортивном магазине или модный фитнес-браслет). Женщинам имеет смысл бегать в спортивном белье — чтобы сохранить форму груди, не спровоцировать появление болей. Обязательно приобретите качественные беговые кроссовки — они амортизируют нагрузку на суставы и минимизируют риск травм. Чтобы не травмировать ко-

лени, голеностоп и позвоночник, очень важно соблюдать правильную технику бега: приземляться надо на носок или среднюю часть стопы, нога должна быть слегка согнута в колене; спина должна быть ровной с небольшим наклоном туловища вперед, руки согнуты в локтях, мышцы плечевого пояса — расслаблены.

Не стоит заниматься через силу, если вам тяжело бежать — попробуйте чередовать бег трусцой с быстрой ходьбой. Это называется **интервальный бег**. При этом помните, что эффективная тренировка должна длиться не менее получаса.

Бегать надо регулярно, но не обязательно ежедневно. Начинать лучше бегать через день или трижды в неделю — чтоб организм успел адаптироваться и привыкнуть к нагрузке. При этом слишком большие перерывы делать тоже не стоит — иначе вы не войдете в ритм, и прогресса не будет.

Если вы почувствовали даже небольшой дискомфорт в ноге — сразу прекращайте тренировку! Иначе есть риск, что легкое повреждение перерастет в серьезную травму.

Возможные противопоказания для бега*

- ожирение;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания опорно-двигательного аппарата, проблемы с суставами;
- травмы позвоночника;
- нарушение кровообращения головного мозга;
- тромбоз, тяжелая форма варикозной болезни нижних конечностей.

ХОДЬБА

Универсальный, щадящий вид физической нагрузки. Быструю спортивную ходьбу можно рекомендовать практически любому. При ходьбе работают практически все группы мышц, тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, опорно-двигательный аппарат, активно сжигается жир. Во время ходьбы по приятным улочкам, паркам, лесу расслабляется нервная система, повышается общий тонус организма. Если вам тяжело ходить, можно практиковать **«скандинавскую ходьбу»** — при движении помогать себе палками наподобие лыжных. Такой вид

нагрузки рекомендуется пожилым людям и тем, кто восстанавливается после травм.

Начинать и завершать тренировку надо плавно, движением в медленном темпе. Перед началом ходьбы рекомендуется провести небольшую разминку, чтобы разогреться.

Для прогулок лучше выбирать ровные, неасфальтированные дорожки, так лучше амортизация. Обувь должна быть удобная, хорошо поддерживающая стопу, с толстой подошвой, в идеале — спортивная, ортопедическая. Во время ходьбы следите за осанкой, держите спину прямо, руки — согнутыми в локтях. Ногам ставьте на пятку, перекачивая потом на носок; передней частью ступни отталкивайтесь от земли.

Возможные противопоказания для ходьбы*

- некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-связочного аппарата;
- астма;
- обострение тромбоза;
- кровотечения;
- острые воспалительные заболевания почек;

- острые инфекционные заболевания.

ПЛАВАНИЕ

Пожалуй, сложно представить себе более летний спорт, чем плавание. Конечно, и зимой многие плавают в бассейне, но летом, в жару — это огромное удовольствие как для детей, так и для взрослых. И при этом плавание — полезнейший вид физической нагрузки, имеющий крайне мало противопоказаний и низкую вероятность получения травмы. Плавание рекомендуют как лечебную физкультуру при многих заболеваниях. Оно оказывает благотворное влияние практически на все системы организма, благотворно сказывается как на физическом, так и на психологическом состоянии человека. Эффективно плавание и для закаливания — прохладная вода тренирует иммунную систему.

Разумеется, даже такое полезное занятие таит в себе опасности. Одна из самых распространенных — **«травма ныряльщика»**. Это переломы или вывихи позвонков шейного отдела позвоночника, часто сопровождающиеся повреждением спинного мозга, которые происходят вследствие

*ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ — ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ДО ТОГО, КАК НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ



резкого удара головой о дно. Избежать этой травмы можно достаточно просто — никогда не ныряйте в незнакомых местах, в водоемах, где не видно дна. Не купайтесь в состоянии алкогольного опьянения — по статистике, большинство погибших в воде были нетрезвы. Не оставляйте детей без присмотра. Даже, если малыш умеет плавать, он может не рассчитать своих сил, увлечься, запутаться в водорослях или уйти ногами в глину, илестое дно и скрыться под водой. Ребенок зачастую не может адекватно оценить опасность, поэтому задача родителей быть бдительными. Ведь чтобы захлебнуться, ребенку достаточно одной минуты! Если вы купаетесь в большой реке или море, не забывайте, что там могут проплывать лодки, катера, яхты, водные мотоциклы. Держитесь от них подальше. Если вы на море, и погода ветреная, в море есть заметные волны, то не стоит заходить в воду. Такие волны чрезвычайно опасны и могут просто сбить вас с ног, накрыть полностью, не дать вернуться к берегу. С осторожностью заходить в воду следует людям, имеющим сердечно-сосудистые заболевания, особенно, в жаркую погоду. Рез-

кий перепад температуры может привести к подъему артериального давления и, как следствие, — инфаркту или инсульту.

Возможные противопоказания к плаванию*

- тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы;
- острые инфекционные и воспалительные заболевания;
- заболевания лор-органов;
- серьезные нарушения опорно-двигательного аппарата, требующие фиксации конечностей, паралич;
- заболевания кожи;
- эпилепсия.

ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, БАДМИНТОН, ФУТБОЛ, ТЕННИС

Игровые соревновательные виды спорта особо популярны, и это неудивительно. Движение, азарт, общение, дух соревнования — всё это не может не увлечь. Во время игры отрабатывается координация движений, работают практически все группы мышц, тренируются дыхательная, сердечно-сосудистая системы, суставы, связки, активно сжигаются лишние калории, выплескиваются накопившиеся раздражение и агрессия, снимается стресс, повышаются выносливость и скорость реакции.

Игры — это самый веселый вид физической нагрузки, здесь чередуются разные движения, меняется эмоциональный фон.

Для того, чтобы избежать травм во время тренировок обязательно выполните разминку до начала игры. Выбирайте удобную обувь, свободную одежду, не стесняющую движений. Можно использовать защитные аксессуары на колени и запястья.

Возможные противопоказания*

- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- бронхиальная астма;
- сахарный диабет;
- проблемы со зрением.

Перед тем, как начать заниматься любым видом спорта мы рекомендуем получить консультацию врача. Если у вас имеются хронические заболевания — уточните у вашего лечащего доктора, какой вид спорта лучше выбрать в вашем случае. Если же хронических заболеваний нет, все равно необходим совет терапевта и кардиолога, ведь большинство нагрузок могут негативно сказаться именно на состоянии сердечно-сосудистой системы, поэтому лучше заранее узнать, нет ли скрытых проблем с сердцем. **EM**



Знаете ли вы...

По статистике травм катание на роликах в два раза безопаснее занятий на школьной спортивной площадке, в три раза — игры в футбол, в четыре раза — баскетбола и в пять раз безопаснее катания на велосипеде, в восемь раз безопаснее скейтборда. Роликовые коньки безопаснее обычных — травматичность при катании на обычных коньках выше, в частности, травмы головы при катании на роликах случаются в три раза реже

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Кардиолог «ЕвроМед клиники»
Ольга Александровна ЦУРКАН:

Перед тем как начать заниматься любым спортом, рекомендуем посетить кардиолога и пройти определенные обследования. Это связано с тем, что при любой физической активности в первую очередь повышается нагрузку испытывает сердечно-сосудистая система, а многие заболевания сердца и сосудов могут протекать бессимптомно. Следующие обследования позволят оценить состояние вашего сердца:

Электрокардиограмма (ЭКГ) в покое. ЭКГ измеряет частоту сердечных сокращений, позволяет оценить состояние сердечной мышцы и общее состояние сердца.

ЭКГ с физической нагрузкой («тредмил-тест»). Эта процедура представляет собой непрерывную регистрацию ЭКГ и контроль артериального давления в условиях ступенчато-нарастающей дозированной нагрузки на беговой дорожке до достижения субмаксимальной частоты сердечных сокращений (200 – возраст). Это позволяет выявить возможную ишемию (кислородное голодание) сердечной мышцы, не определяемую в покое и зарегистрировать имеющиеся нарушения сердечного ритма (чаще всего именно они и приводят к внезапным смертям у спортсменов).

УЗИ сердца. На обследовании врач может оценить сократимость сердечной мышцы, состояние камер и клапанов сердца, размеров сердечных полостей и величину давления в них, толщину стенок сердца, скорость внутрисердечного движения крови.

УЗИ сосудов головы и шеи (особенно мужчинам старше 40 лет) — это скрининговое обследование на наличие атеросклеротических изменений в стенках артериальных сосудов. УЗИ позволит уточнить состояние артерий и вен, питающих головной мозг, и сделать выводы о наличии риска развития сердечно-сосудистых катастроф, а также увидеть проблемы в кровоснабжении головного мозга, шеи, головы и позвоночника.



КАЗАЛОСЬ БЫ, СПОРТОМ МЫ ЗАНИМАЕМСЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СТАТЬ БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМИ, СИЛЬНЫМИ И КРАСИВЫМИ. ОДНАКО ЭТИ ЗАНЯТИЯ ТАЯТ В СЕБЕ ДОСТАТОЧНО СЕРЬЕЗНУЮ ОПАСНОСТЬ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ. **ПО СТАТИСТИКЕ, 98% ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ ЗА ВРЕМЯ СВОЕЙ КАРЬЕРЫ ПОЛУЧАЛИ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ.** К СОЖАЛЕНИЮ, ТРАВМЫ В СПОРТЕ НЕИЗБЕЖНЫ, И ЧЕМ СЕРЬЕЗНЕЕ ЧЕЛОВЕК ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ, ТЕМ ВЫШЕ РИСК ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ

Один из самых травматичных видов спорта — **легкая атлетика**. Основная нагрузка при занятиях легкой атлетикой ложится на суставы, сухожилия, кости ног. Если даже при обычной ходьбе мы испытываем нагрузку на суставы, превышающую наш собственный вес, то при беге нагрузка на суставы становится уже 150–200 кг, а при, скажем, тройном прыжке — до 800 кг! Неудивительно, что колени и суставы у спортсменов обычно не единожды серьезно травмированы.

Другим весьма травмоопасным видом спорта является **баскетбол**. Ежегодно до 1,6 миллиона человек в мире получают травмы во время игры в баскетбол (и это только те, кто обратился за медицинской помощью).

На третьем месте по частоте возникновения травм находится **велоспорт**. На велогонках травмы получают до 1,3 миллиона человек в год.

По исследованиям, приведенным в журнале Forbes, самыми травматичными видами спорта, кроме вышеперечисленных, являются: **мотоспорт, бейсбол, футбол, плавание, лыжные виды спорта и регби**. Стоит помнить, что и в фитнес-клубах люди очень часто получают травмы, самые частые — это растяжения, повреждения коленных суставов и травмы, полученные при падении с беговой дорожки.

Наиболее безопасные виды спорта: **гребля, стрельба из лука, гольф, плавание, катание на водных лыжах**.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Правильно подбирайте снаряжение и защитные аксессуары.

Всё снаряжение необходимо подбирать по размеру, покупать только товары проверенных производителей в специализированных магазинах. Обувь должна



надежно фиксировать голеностоп. Выбирайте одежду, не сковывающую движения, комфортную, с учетом вида спорта. Помните, что неподходящая одежда и обувь могут привести к травмам — например, длинные свободные брюки могут зацепиться за тренажер.

Соблюдайте технику безопасности

В каждом виде спорта она своя, но есть общие правила: не отвлекайтесь от занятия на болтовню или посторонние мысли, сосредоточьтесь на том, что вы делаете; все упражнения важно выполнять, соблюдая определенную технику, — ее сможет проконтролировать тренер.

Делайте разминку

Обязательно перед тренировкой делайте разминку. Ее цель: разогреть мышцы, улучшить кровообращение в тканях, что повысит их гибкость и резко сократит риск травмы.

Заканчивать тренировку надо плавно, постепенно замедляясь, чтобы организм успел перестроиться.

Регулируйте интенсивность занятий

Не стоит сразу приступать к слишком интенсивным тренировкам. Учитывайте ваш объективный уровень физической подготовки и ставьте перед собой реальные задачи. Если вы только начинаете заниматься — выбирайте максимально щадящий режим. Помните, что самое главное — выполнить упражнение в правильной технике, пусть и с минимальными весами и небольшим количеством повторов. Нагрузку нужно увеличивать очень плавно.

Следите за питанием

Режим питания очень важен для качественной тренировки. Нельзя заниматься как на голодный желудок, так и сразу после плотного приема пищи. Подробнее о правильном питании для максимально эффективных занятий читайте на *стр. 46*.

Следите за своим здоровьем

Регулярно проверяйте состояние вашей сердечно-сосудистой системы, контролируйте свое самочувствие. Если вы получили даже незначительную травму, не стоит продолжать тренировку — дайте организму восстановиться. При любом ухудшении самочувствия — сразу обращайтесь к врачу! **EM**

На страницах этого номера мы уже упоминали про то, как важна техника безопасности при занятиях спортом и насколько высока опасность получить травму при несоблюдении определенных правил. В этой статье **врачи «ЕвроМед клиники»: травматолог-ортопед, остеонколог Дмитрий Олегович САГДЕЕВ и кандидат медицинских наук, травматолог-ортопед Ольга Николаевна ЛЕОНОВА** отвечают на самые частые вопросы, связанные с травмами и их лечением

УПАЛ, ОЧНУЛСЯ, ГИПС!



Какие травмы чаще всего получают люди при занятиях спортом и как их лечат?

Бесконтрольные занятия любым видом спорта, особенно с использованием спортивных снарядов, могут привести к травмам, зачастую с тяжелыми последствиями.

Повреждение мениска

Самые частые травмы, возникающие при беге, игровых видах спор-

та (футбол, волейбол, баскетбол и пр.), горнолыжном спорте, — повреждения связочно-капсулярного аппарата коленного сустава, в том числе разрыв мениска.

Самым информативным методом исследования при повреждении связочно-капсулярного аппарата является магнитно-резонансная томография. При проведении МРТ-обследования определяется

степень повреждения внутрисуставных структур, по результатам которого, в совокупности с клиническими проявлениями (болевой синдром, который не купируется консервативно, блоки в суставах и т. д.), принимается решение о хирургическом лечении — резекции поврежденной части мениска либо, если это возможно, его сшивании. Операция проводится артроскопи-

ческим методом, который является наиболее предпочтительным при данном виде патологии, поскольку выполняется минимально инвазивными доступами, что значительно уменьшает оперативную травматизацию и сокращает последующий период реабилитации.

В послеоперационном периоде для быстрого выздоровления и восстановления функции конечности используются различные методики реабилитации: физиотерапия, лечебная физкультура, при необходимости внутрисуставное введение протезов синовиальной жидкости. На весь период лечения и реабилитации выдается лист нетрудоспособности.

После окончания восстановительного лечения пациент может возвращаться к привычному активному образу жизни и занятиям спортом. Но важно понимать, что проведенная операция не защищает от повторных повреждений суставов, то есть если продолжать занятия спортом в том же духе — с нарушениями техники безопасности, без контроля со стороны тренера — это может привести к повторному хирургическому вмешательству. Риск этого не увеличивается после операции, но и не уменьшается.

Травма передней или задней крестообразной связки коленного сустава

Другое частое повреждение в коленном суставе — это повреждение передней или задней крестообразной связки. Чаще всего, к повреждению задней крестообразной связки приводит сильный удар по голени спереди, например, во время занятия спортом или при автомобильной аварии. Как правило, разрыв связки сопровождается болью, ограниченностью движения, отеком колена за счет скопления крови в суставе. Чем раньше вы обратитесь за врачебной помощью, тем проще диагностировать это состояние и оценить степень тяжести травмы.

Передняя крестообразная связка чаще повреждается при скручивании в коленном суставе при фиксированной голени. Выраженного болевого синдрома при разрыве передней крестообразной связки может и не быть, о травме сообщают такие симптомы, как отек сустава и его нестабильность.

При легких степенях повреждения передней или задней крестообразной связки травматолог может предложить консервативное лечение, более серьезные степени повреждения связок лечатся оперативным путем — также артроскопическим методом.

Переломы с осложнениями

В стационаре нашей клиники проводится хирургическое лечение при любых повреждениях костного скелета (переломы костей). Хирургическое лечение при переломах требуется в тех случаях, когда не удастся устранить смещение костных фрагментов закрытым способом или при возникновении вторичного смещения костных отломков в гипсовой повязке. При оперативном вмешательстве выбирается один из методов фиксации этих фрагментов с применением современных технологий — накостный или интрамедуллярный остеосинтез.

В современной травматологии используются различные фиксирующие материалы: спицы, пластины, стержни, винты, пины, сетки. Также мы активно используем для фиксации имплантаты из биодеградируемых материалов — они полностью перестраиваются в кости по истечении определенного периода времени, соответственно, не требуется повторная операция для их извлечения.

Какие причины приводят к осложнениям во время лечения переломов?

Есть несколько причин, приводящих к осложнениям: человек не сразу обратился к врачу, нарушал ортопедический режим (была недостаточная фиксация вследствие

нарушения гипсовой повязки), пропускал посещения врача и пр. **Позднее обращение к врачу.** Бывает, что человек обращается к травматологу не сразу после травмы, а спустя несколько дней — за это время уже произошло смещение костных фрагментов.

Несостоятельность гипсовой повязки. Это обычно происходит, когда пациент нарушает рекомендованный режим посещения врача, неправильно ухаживает за гипсовой повязкой. Есть распространенное заблуждение, что незачем регулярно посещать травматолога, ведь гипс все равно снимут не раньше, чем через 3–4 недели. Это не так. Во время приема врач контролирует состояние гипсовой повязки, состояние конечности, наличие отека. Допустим, наложили гипсовую повязку, постепенно отек спал, конечность в повязке стала подвижной, костные фрагменты сместились. Боли это не вызывает, а после снятия гипса становится видно, что кости срослись неровно, ось нарушена. Это мало того, что выглядит некрасиво, но главное — нарушается функция конечности и в разы возрастает опасность вторичного перелома. Это связано с тем, что нарушена вся биомеханика, смещается нагрузочная ось, изменяется вектор нагрузки на конечность. И высок риск, что кость снова сломается — на вершине дуги искривления.

Для того чтобы этого избежать, врач назначает повторные приемы и — при необходимости — контрольные рентгеновские снимки. На свежий перелом накладывается гипсовая повязка, и обязательно назначается осмотр на следующий день, потому что за сутки может нарасти отек, в связи с чем произойдет сдавление конечности в повязке. Это приводит к нарушению циркуляции крови, и может иметь серьезные последствия — вплоть до ампутации конечности.

Именно поэтому осмотр на следующий день после наложения гипсовой повязки строго обязателен!

Если имеется опасность вторичного смещения фрагментов, врач назначит отсроченный рентгеновский снимок через 5–7 дней после наложения гипсовой повязки. Если по результатам контроля видно, что вторичного смещения не произошло, отека нет, повязку укрепляют: из лонгетной переводят в циркулярную. Если сохраняется опасность вторичного смещения, может быть назначен дополнительный рентгеновский снимок.

Можно ли давать хотя бы небольшую нагрузку на сломанную конечность?

Сам смысл иммобилизации заключается в том, чтобы максимально защитить от любой нагрузки поврежденную конечность. Поэтому, разумеется, ответ — нет, сломанную конечность надо максимально беречь до полного заживления.

так называемая функциональная повязка, она имеет специальную конфигурацию, с которой можно давать нагрузку. В общем, если врач не рекомендовал — никакой нагрузки!

Чем опасны недолеченные травмы?

Встречаются случаи, когда пациенты не доводят лечение до конца. Вроде бы, время прошло, болеть перестало, и человек перестает посещать врача или игнорирует болевой синдром, надеясь, что само пройдет. Чем это грозит в дальнейшем? Ответ очевиден — развитием посттравматических осложнений.

Например, недолеченный компрессионный перелом позвоночника — это нарушение структуры позвонка — приводит к отдаленным последствиям в плане здоровья, самое частое — развитие посттравматического остеохондроза. В отличие от обычного

к нарушению функции сустава. Важно понимать, что, если мениск начал беспокоить, значит, там есть выраженные повреждения. Он начинает повреждать суставной хрящ, который не восстанавливается. Хрящевая ткань замещается грубоволокнистой соединительной тканью, которая не обладает необходимыми свойствами, нет гладкости поверхности, это приводит к тугоподвижности сустава, и постепенно спровоцирует развитие тяжелого артроза и потерю функции сустава.

Правда ли, что у детей переломы заживают быстрее, чем у взрослых?

Да, это так. У детей активнее обменные процессы, организм растет. Есть даже в детской травматологии такое понятие, как «допустимое смещение» — небольшое угловое смещение либо смещение по ширине костного фрагмента, которое в процессе консолидации (срастания) перелома уходит, и ось конечности полностью восстанавливается. Сроки иммобилизации у детей меньше.

В условиях нашей клиники мы можем контролировать лечение пациента от момента оказания первой помощи как при неосложненной травме, так и при травмах, требующих хирургического вмешательства на достаточно сложном уровне, до его полного восстановления. У нас есть условия для проведения физиотерапевтических процедур, лечебной физкультуры, массажа. Комплекс реабилитационных мероприятий (физиотерапия, массаж, ЛФК) позволяет сократить период реабилитации в несколько раз. **EM**

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ОБРАТИТЕСЬ ЗА ВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩЬЮ, ТЕМ ПРОЩЕ ДИАГНОСТИРОВАТЬ СОСТОЯНИЕ И ОЦЕНИТЬ ТРАВМЫ



Бывают редкие случаи, когда можно давать дозированную нагрузку на конечность, но это только под контролем и по рекомендации вашего лечащего врача! Такое бывает при слабо срастающихся или консолидированных переломах (сросшийся перелом, где уже образовалась костная мозоль). Для этого накладывается

остеохондроза посттравматический развивается довольно быстро, болевой синдром будет выражен значительно сильнее. Качество жизни страдает, такое состояние может привести к полной потере трудоспособности.

Если игнорировать повреждение мениска, это приведет к развитию раннего артроза. Впоследствии —

Томографический центр «ЕвроМед клиники»

КТ, МРТ, рентгенодиагностика, маммография



Все исследования проводятся на самой современной аппаратуре, позволяющей получить снимки высочайшего качества при минимальной лучевой нагрузке.

Ограничение по весу пациента — 200 кг!



Достоверный диагностический результат



Травмпункт

Консультация травматолога-ортопеда
Неотложная помощь при травмах



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Лицензии на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002515 от 10 февраля 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г., № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г.

DEPOSITPHOTOS.COM / ВЕЛСЧЮНОСК

Реклама



А МНЕ ЛЕТАТЬ ОХОТА!

ПОЛЕТЫ НА САМОЛЕТЕ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ЭТО ПРЕКРАСНО — ПУТЕШЕСТВИЕ, ОТПУСК, НОВЫЕ ВПЕЧАТЛЕНИЯ, ВСПЛЕСК ЭМОЦИЙ... С ДРУГОЙ СТОРОНЫ — ВО ВРЕМЯ ПОЛЕТА И ПОСЛЕ НЕГО МНОГИЕ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ УСТАВШИМИ, РАЗБИТЫМИ, И ЭТО НЕУДИВИТЕЛЬНО. **АВИАПЕРЕЛЕТ — ЭТО ВСЕГДА СТРЕСС ДЛЯ ОРГАНИЗМА, ЧТО ОБУСЛОВЛЕНО НЕСКОЛЬКИМИ ПРИЧИНАМИ**

ПЕРЕГРУЗКИ ПРИ ВЗЛЕТЕ И ПОСАДКЕ, ИНОЕ АТМОСФЕРНОЕ ДАВЛЕНИЕ

На перегрузки при взлете и посадке наше тело реагирует повышенным напряжением и болью в мышцах. Перепады давления, которые неизбежны при изменении высоты, могут вызывать боль в ушах.

Профилактика

Особенно выражен дискомфорт в ушах, если вы совершаете авиаперелет будучи больным. Достаточно даже незначительной заложенности носа, чтобы дискомфорт в ушах усилился в разы. Если у вас насморк, не забудьте за 20 минут до взлета и за 20 минут до посадки (если полет длится свыше четырех часов) воспользоваться сосудосу-

живающим спреем (взрослые) или каплями (для детей до трех лет).

После того как препарат окажет действие надо выровнять давление. Для этого можно «зевать», широко открывать рот. При этом в уши через евстахиевы трубы попадает из носоглотки дополнительный объем воздуха. Также могут помочь сосательные или жевательные/глотательные движения — недаром стюардессы на некоторых рейсах предлагают пассажирам леденцы.

ВЫНУЖДЕННАЯ МАЛОПОДВИЖНОСТЬ

Во время полета мы длительное время пребываем в одном положении, в ограниченном пространстве. Так повышается нагрузка на нижнюю часть тела:

ноги отекают, в них возникают неприятные ощущения, замедляется кровообращение, сужаются сосуды. Дополнительный дискомфорт добавляет перепад атмосферного давления. Все это создает дополнительные затруднения для нормальной циркуляции крови, повышает риск венозного тромбоза.

Профилактика

- Не сидите весь полет. Время от времени вставайте, пройдите по салону.
- Не закидывайте ногу на ногу — так вы дополнительно пережмете сосуды. Меняйте время от времени положение ног: вытягивайте их, сгибайте и разгибайте, покрутите ступнями.
- Наденьте в самолет компрессионные чулки — они поддержат ваши вены.
- Надевайте удобную, свободную одежду, которая не затрудняет дыхание и кровообращение; возьмите удобную обувь, чтобы переобуться в самолете.

НИЗКАЯ ВЛАЖНОСТЬ ВОЗДУХА В САЛОНЕ

Комфортный уровень влажности воздуха для человека — свыше 30%, в самолете же воздух обычно очень сухой — редко эти значения превышают 20%. Это приводит к пересыханию слизистых оболочек носоглотки, глаз, повышенной сухости кожи. Особенно это чувствуется при длительных перелетах.

Профилактика

- Если вы носите контактные линзы, используйте во время полета увлажняющие капли для глаз. Или надевайте очки.
- Не рекомендуется красить глаза перед полетом — косметика на фоне повышенной сухости может вызвать раздражение.
- Чтобы восполнить недостаток влаги — больше пейте простой воды. Рекомендуемая норма — 200 мл воды на каждый час полета. Помните, что чай, кофе и спиртные

напитки дополнительно способствуют обезвоживанию организма.

- Возьмите с собой в самолет небольшой тюбик увлажняющего крема.
- Сразу по прилету примите душ или ванну.

НЕРВНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

Многие люди боятся летать или испытывают дискомфорт при нахождении в замкнутом пространстве, рядом с большим количеством посторонних людей. Страх перед полетом — это естественное чувство, проявление инстинкта самосохранения. Но альтернативы авиапутешествию зачастую нет, поэтому приходится брать себя в руки и терпеть. Что можно сделать, чтобы минимизировать неприятные ощущения при нахождении в самолете?

- Перед путешествием рекомендуется хорошо выспаться — недостаток сна усугубляет стресс.
- Побалуйте себя сладким — за счет повышения уровня сахара в крови снижается тревожность.
- Чтобы успокоиться, дышите медленно и глубоко.
- Старайтесь не концентрироваться на своем страхе — попробуйте отвлечься на разговоры с попутчиками или на увлекательную книгу.
- Небольшое количество алкоголя помогает некоторым людям расслабиться и перестать бояться, но не злоупотребляйте! Спиртные напитки увеличивают физическую и эмоциональную нагрузку на организм, к тому же вам будет сложнее себя контролировать.

Перед полетом можно выпить мягкие седативные препараты — обратитесь к врачу, и он подберет вам подходящее средство.

Если же вы, как ни стараетесь, не можете побороть панику перед полетами, рекомендуем обратиться к психотерапевту — эта фобия достаточно успешно лечится у специалиста.

ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И СОСТОЯНИЯХ АВИАПЕРЕЛЕТЫ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ ИЛИ ВОЗМОЖНЫ ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ВРАЧОМ



ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При некоторых заболеваниях и состояниях авиаперелеты противопоказаны или возможны только после консультации с врачом. Это связано с перепадами давления, перегрузками при взлете и посадке, которые могут негативно сказаться на и так ослабленном организме.

Это такие состояния, как:

- тромбоз, тромбозы глубоких вен нижних конечностей;
- острые инфекционные заболевания;
- пневмония, недавно перенесенный пневмоторакс;
- обострение бронхиальной астмы;
- повышенное внутричерепное давление;
- состояние после некоторых хирургических вмешательств;
- недавно перенесенные инфаркт или инсульт;
- некоторые психиатрические заболевания;
- баротравмы уха;
- острый отит или обострение хронического среднего отита;
- воспалительные заболевания околоносовых пазух;
- некоторые заболевания дыхательной системы;
- проблемы со свертываемостью крови;
- гипертония, ишемическая болезнь сердца;
- сахарный диабет;
- беременность сроком более 36 недель или на более ранних сроках при угрозе прерывания.

Во всех вышеперечисленных случаях вам необходимо получить перед полетом консультацию вашего лечащего врача — только он сможет адекватно оценить ваше состояние и последствия для организма от перелета. В некоторых случаях — например, на последних сроках беременности, без справки от врача вас могут просто не пустить на борт самолета.

БЕРЕМЕННОСТЬ И ПОЛЕТЫ

Летать на самолете можно до 36 недели беременности. Это связано с тем, что перепады давления могут негативно повлиять на беременность, и даже спровоцировать преждевременные роды. В авиакомпании у беременной на позднем сроке, скорее всего, потребуют представить справку от врача, что ей можно лететь.

Также учитывайте, что во второй половине беременности не рекомендуется резкая смена климата. Если вы планируете отпуск, лучше выберите место с похожим климатом. Не стоит ездить в очень жаркие и экзотические страны, беременным тяжело переносить слишком высокую температуру. Учитывайте, что при поездке в экзотическую страну высок риск подхватить инфекцию, опасность увеличивается за счет того, что во время беременности не рекомендуется вакцинация.

Собираясь в отпуск, обязательно посоветуйтесь с врачом. Медицинские противопоказания для поездки:

- предлежание плаценты;
- угроза прерывания беременности;
- гестоз второй половины беременности.

ОСТОРОЖНО!

Некоторые заболевания могут впервые проявиться во время полета. Если вы заметили у себя следующие симптомы, отнеситесь к ним максимально серьезно, возможно, вам нужна помощь бортпроводника.

- Ноги немеют, болят.
- Появилась боль в ушах, идет кровь из носа. Это может говорить о проблемах с сосудами, о повышенном внутричерепном или артериальном давлении.
- Болит сердце, затруднено дыхание. Симптомы сообщают о проблемах с сердечно-сосудистой системой.

В любом случае — если что-то из вышеперечисленного произошло во время полета, как можно быстрее по прибытии обратитесь к врачу!



ДЕТИ В САМОЛЕТЕ

Полет с ребенком — это нередко испытание как для детей, так и для родителей. Мы собрали советы, которые помогут организовать ваше путешествие максимально комфортно.

- Дети сильнее, чем взрослые реагируют на перепады давления, у них закладывает уши. Чтобы помочь вашему малышу дайте ему во время взлета и посадки соску, бутылочку или грудь — если еще кормите грудью. Ребенку постарше может помочь леденец или жевательная резинка, напиток с трубочкой.
- Предложите ребенку широко открыть рот или зевнуть — возможно, он будет повторять это за вами.
- Постарайтесь выбрать время перелета в соответствии с режимом ребенка — идеально, чтобы период сна совпал с перелетом. Если так не получается — за несколько дней до путешествия мягко скорректируйте время сна.

- Продумайте еду и питье ребенка на борту.

Некоторые авиакомпании предоставляют возможность заранее заказать детское меню. Если такой возможности нет — возьмите с собой привычную и любимую ребенком еду.

- Превратите полет в увлекательное приключение. Прогуляйтесь с ребенком по самолету, позвольте ему заглянуть во все уголки салона, ему наверняка будет очень любопытно.
- Продумайте развлечения на борту. Можно смотреть в иллюминатор, искать в небе интересные облака, играть в «Сороку-ворону», ладунки, головоломки, крестики-нолики и пр., разыгрывать спектакли при помощи пальчиковых кукол. Возьмите в полет любимые книжки и игры ребенка, загрузите на планшет или в ноутбук мультфильмы для малыша, только не забудьте взять с собой наушники, чтобы не мешать окружающим.

СОВЕТ
Возьмите с собой в самолет дорожный набор для сна: беруши, повязку для глаз, надувную подушку-подголовник



ПОЛЕЗНЫ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СИЛЫ И СНОРОВКИ

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НЕОБХОДИМЫ, ПОЖАЛУЙ, ЛЮБОМУ РЕБЕНКУ, С ЭТИМ НИКТО НЕ СПОРИТ. СПОРТ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ ГАРМОНИЧНО РАЗВИВАТЬСЯ, УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ИММУНИТЕТ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ. **КРОМЕ ТОГО, ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИУЧАЮТ РЕБЕНКА К ДИСЦИПЛИНЕ, ФОРМИРУЮТ ХАРАКТЕР, РАЗВИВАЮТ СИЛУ ВОЛИ, УМЕНИЕ СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ.** НО ВСЕ ЭТО ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

DEPOSITPHOTOS.COM / IGORTISHENKO

КАК ВЫБРАТЬ ВИД СПОРТА ДЛЯ РЕБЕНКА

Очевидно, что если занятия спортом ребенку будут не по душе, ничего хорошего из этого не выйдет. Но зачастую сложно понять, чем же ребенок заинтересуется, какой вид спорта ему подойдет, а какой — вызовет только стойкое отвращение к физкультуре. Кажется бы, что проще — надо спросить самого ребенка. Но тут есть несколько нюансов. Во-первых, дети в возрасте 4–5–6 лет — когда обычно начинаются более-менее серьезные занятия — вряд ли могут сделать осознанный выбор. Во-вторых, зачастую дети выбирают спорт за компанию с приятелем или поддавшись красивой картинке, а реальность оказывается совсем иной, в результате чего ребенок разочаровывается в идее занятий в принципе. В-третьих, существуют объективные показания и противопоказания к разным видам спорта, например, очень крупным девочкам нет смысла идти в художественную гимнастику — рано или поздно это закончится драмой из-за того, что по конституции ребенок не может серьезно заниматься.

На какие же критерии имеет смысл обращать внимание при выборе вида спорта? Это характер и темперамент ребенка, его склонности, конституция, наличие медицинских противопоказаний.

Ваш ребенок общителен, контактен, энергичен? Его наверняка заинтересует командный вид спорта: футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и пр. Также командные виды спорта могут помочь научить общаться застенчивых детей — но здесь важно не перегнуть палку, нужно, чтобы ребенок сам стремился к этому.

Если же ребенок ярко выраженный индивидуалист, то командные виды спорта станут для него истинным мучением, ему лучше выбирать теннис, гимнастику, верховую езду и пр.

Темперамент ребенка тоже играет огромную роль при выборе вида спорта.

Холерикам спорт просто необходим, им надо куда-то выплескивать свою энергию и эмоции. Дети-холерики очень активны, любопытны, азартны, честлюбовивы. Им идеально подойдут командные виды спорта, где они будут лидерами, а также другие занятия, требующие быстрой реакции и высокой активности: теннис, бокс, борьба, легкая атлетика, фехтование.

Сангвиники отличаются более уравновешенным характером, но при этом они тоже весьма активные и подвижные. Они обладают быстрой реакцией и способностью принимать решения мгновенно, в сочетании с целеустремленностью это позволяет добиться успеха во многих видах спорта. Сангвиникам подойдет практически любой вид спорта, но чаще всего их привлекают теннис, бадминтон, фигурное катание, велоспорт, легкая атлетика, плавание.

Флегматики спокойны, медлительны, они сначала думают, потом делают. Зачастую родителям таких детей кажется, что они не смогут заниматься спортом. Но на самом деле, наоборот, флегматики могут добиться высот как в интеллектуальных видах типа шахмат, бильярда, гольфа, так и в тяжелой атлетике, лыжном спорте, велоспорте, беге. Часто спокойным вдумчивым флегматикам интересны виды спорта с философской подоплекой: восточные единоборства, каратэ, йога.

Сложнее всего подобрать вид спорта для **меланхолика**. Обладатели такого темперамен-

та неторопливы, эмоциональны, быстро утомляются, не любят перемен. В связи с этим активные виды спорта зачастую им не по душе. Но это не значит, что ребенку-меланхолику не нужен спорт! Нужен, но не любой. Особенности темперамента помогут ребенку в таких видах спорта, как метание копья или ядра, стрельбе, конном спорте, плавании.

С какого возраста рекомендуется заниматься спортом?

Общая физическая подготовка важна с самого раннего возраста. Существует немало групп раннего развития при бассейнах — на плавание детей берут с трехмесячного возраста. И это хорошо сказывается на общем развитии ребенка, позволяет с раннего возраста тренировать мышцы, закаливать малыша. Занятия плаванием являются отличной профилактикой простудных заболеваний, сколиоза, ортопедических и неврологических проблем, гипертонуса и пр.

При выборе бассейна для малыша обратите внимание на тщательное соблюдение гигиенических требований заведения, сертификаты тренеров, их опыт работы с маленькими детьми.

С самого раннего возраста — примерно с трех лет — уже можно заниматься с ребенком гимнастикой, танцами. Такие занятия развивают координацию, выносливость, формируют хорошую осанку, повышают общий тонус организма.

В остальных видах спорта требования к возрасту начала занятий отличаются довольно сильно. Фигурным катанием и лыжами, например, можно заниматься уже с 4–5 лет, а вот футболом и баскетболом обычно начинают серьезно заниматься лет с 7–8. В секции тяжелой атлетики, бокса, гребли, конного спорта, фехтования, скалолазания обычно набирают детей, начиная с 10 лет.



Летом в разы увеличивается количество обращений к врачам с травмами, полученными детьми на игровых площадках (особенно в крупных торговых центрах) и — особенно — на батутах.

Самая частая травма, которую дети и подростки получают на батутах — компрессионный перелом позвоночника. В последнее время случаев компрессионного перелома позвоночника стало очень много, в том числе — и у тех, кто профессионально занимается батутным спортом.

Не оставляйте ребенка без присмотра на батуте и детской площадке ни на минуту! Не надо оставлять даже с аниматорами. На этих площадках вместе оказываются и двухгодовалые дети, и подростки, один другого может толкнуть, прыгнуть на него...

Безопасного способа нахождения на батутах нет. Ребенок, даже не упав, может сломать позвоночник, так как во время прыжков позвоночник получает очень большие осевые нагрузки. Особенно, конечно, это опасно для детей со слабым мышечным корсетом.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

К каждому виду спорта имеется ряд противопоказаний, и перед тем как отдать ребенка в ту или иную секцию, необходимо посоветоваться с вашим педиатром и пройти рекомендованные им обследования. Перечислим основные состояния, которые могут вызвать ограничения при выборе спортивной секции:

- близорукость;
- плоскостопие;
- сколиоз;
- нестабильность шейных позвонков;
- язвенная болезнь;
- астма;
- заболевания легких и дыхательной системы;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- сахарный диабет;
- состояния после травм.

Понятно, что это очень приблизительный список, и даже при серьезных заболеваниях можно найти тот вид спорта, которым заниматься не просто можно, но и нужно. Ведь физическая активность необходима растущему человечку для гармоничного развития и укрепления организма. С помощью педиатра и грамотного тренера вы сможете найти оптимальный вид спорта для вашего ребенка. **EM**



DEPOSITPHOTOS.COM / OKSUNTO, BIGANDT

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВПОКАЗАНИЯМ

реклама
Лицензия на осуществление медицинской деятельности: № ЛО-54-01-002475 от 17 января 2014 г., № ЛО-54-01-001329 от 30 сентября 2011 г.

Педиатрическое отделение Когда доктор — друг!



Хотите
вызвать
врача на дом?
Звоните
нам!

В нашей клинике вашего малыша ждут высококвалифицированные детские врачи с большим опытом работы:

педиатр, кардиолог, гинеколог, уролог, хирург, невролог, отоларинголог, офтальмолог, гастроэнтеролог, травматолог-ортопед

Предлагаем программы годового наблюдения для вашего ребенка:

«Я родился» (от 0 до 1 года)

«Я расту» (от года до 7 лет)

Комплексное обследование перед поступлением в детский сад/школу



ул. Гоголя, 42 • тел. 209-03-03 • euromednsk.ru

МИФЫ ОБ ОТБЕЛИВАНИИ ЗУБОВ

Красивая белоснежная улыбка — мечта многих. Но к сожалению, зачастую желтоватые зубы портят все впечатление. Современные методы отбеливания зубов позволяют решить эту проблему буквально за несколько минут, и это прекрасно! Однако, нередко люди боятся отбеливать зубы, потому что существует множество предрассудков о том, что это сложно, больно, неэффективно. С помощью **пародонтолога клиники «СтильДент» Татьяны Владимировны АБЕЛЬДЯЕВОЙ** мы развенчиваем самые популярные мифы про отбеливание

ЭТО БОЛЬНО

Раньше отбеливание зубов действительно было болезненной процедурой. Современные методы отбеливания — при помощи лазера или ZOOM-3 — практически безболезненны. Некоторый дискомфорт возможен при подготовке к отбеливанию — если необходимо снять зубной камень во время профессиональной гигиенической чистки зубов. Сама же процедура отбеливания — щадящая для зубов и не вызывает болезненных ощущений. Пациентам с повышенной чувствительностью зубов мы рекомендуем использовать лазерное отбеливание — оно показано даже тем, у кого очень чувствительная эмаль. После процедуры, возможно, в течение нескольких дней будет реакция эмали на горячее, холодное, кислое. Также после отбеливания мы рекомендуем использовать зубные пасты для

чувствительных зубов — они более бережно ухаживают за эмалью и укрепляют ее.

ЭТО ВРЕДНО ДЛЯ ЗУБОВ

Один из самых распространенных мифов про отбеливание зубов утверждает, что процедура ослабляет зубную эмаль. Это не так, современные методы отбеливания не только не повреждают зубы, а, наоборот, укрепляют зубную эмаль и устраняют микродефекты благодаря содержащемуся в геле нитрату калия и аморфному фосфату кальция. Важно, что отбеливание врач выполняет только после того, как проведена полная санация полости рта — вылечен кариес, возможные воспалительные процессы, проведена профессиональная гигиеническая чистка зубов.

ЭТО НЕНАДОЛГО

Да, к сожалению, эффект от отбеливания зубов со временем становится менее явным. На

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ — ЭТО НЕОБХОДИМАЯ КАЖДОМУ ПРОЦЕДУРА, КОТОРУЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВЫПОЛНЯТЬ 1-2 РАЗА В ГОД

DEPOSITPHOTOS.COM / MIRABELLART

ПАЦИЕНТАМ С ПОВЫШЕННОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ ЗУБОВ МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛАЗЕРНОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ — ОНО ПОКАЗАНО ДАЖЕ ТЕМ, У КОГО ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ЭМАЛЬ



зубах постепенно снова формируется налет. Особенно заметен налет от красящих продуктов, кофе и сигарет. Но точно такой же налет появится у вас и без процедуры отбеливания. Если же вы правильно ухаживаете за зубами, регулярно посещаете стоматолога, проводя гигиеническую чистку, эффект от отбеливания сохранится надолго.

После отбеливания стоматолог посоветует специальные средства для домашнего ухода, которые позволят вашей улыбке оставаться белоснежной как можно дольше.

ЗУБЫ МОЖНО ОТБЕЛИВАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ДОМАШНИМИ СРЕДСТВАМИ

Достаточно распространенный и очень вредный миф! В продаже имеются не только отбеливающие пасты (использовать которые можно, не злоупотребляя, и предварительно посоветовавшись со стоматологом), но и различные средства, которые, в лучшем случае, не дадут эффекта, а в худшем — могут серьезно навредить эмали зубов или вызвать ожог тканей полости рта. Поэтому ни один врач не порекомендует вам эти эксперименты. Добиться качественного осветления зубной эмали, не повредив ее, возможно только в кабинете стоматолога.

ЗУБЫ ПОСЛЕ ОТБЕЛИВАНИЯ БУДУТ ВЫГЛЯДЕТЬ НЕЕСТЕСТВЕННО

Этот миф появился в связи со злоупотреблением голливудскими звездами винирами — специальными накладками на зубы, которые можно подобрать любого цвета, и многие американцы предпочитают абсолютно белый, который выглядит ненатурально. При грамотном подборе виниров такого эффекта не будет. При отбеливании же можно добиться осветления зубов на

8–12 тонов, но абсолютно белого цвета, как у санфаянса, вы не добьетесь. Стоматолог вместе с вами подберет желаемый оттенок зубной эмали.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЧИСТКА ЗУБОВ ДАЕТ ТОТ ЖЕ РЕЗУЛЬТАТ, ЧТО И ОТБЕЛИВАНИЕ

Это не так. Профессиональная гигиеническая чистка зубов — это необходимая каждому процедура, которую рекомендуется выполнять 1–2 раза в год. Во время чистки стоматолог удалит зубной налет, зубной камень, отполирует зубы, при необходимости — проведет процедуру фторирования. Это полезно и для здоровья, и для внешнего вида зубов — после чистки, благодаря отсутствию зубного налета и полировке зубы будут выглядеть светлее и красивее. Но добиться заметного эффекта осветления таким образом невозможно.

Кстати, перед процедурой отбеливания вам обязательно порекомендуют пройти профессиональную чистку зубов — это важно для того, чтобы препарат смог равномерно воздействовать на зубную эмаль.

ПОСЛЕ ОТБЕЛИВАНИЯ ЗУБОВ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ КРАСЯЩИЕ ПРОДУКТЫ

Ограничение на красящие продукты, красное вино, кофе и т.п. есть, но всего на 48 часов после процедуры. Это необходимо для того, чтобы эффект от процедуры закрепился. После этого никаких запретов нет, единственное требование — адекватная гигиена полости рта.

К ОТБЕЛИВАНИЮ ЗУБОВ МНОГО ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

Противопоказания к отбеливанию зубов действительно существуют, но их совсем немного. Это:

- возраст до 16 лет;
- сильное разрушение зубов;
- пигментные пятна на эмали, которые можно закрыть только винирами или коронками;
- беременность и период лактации;
- аллергия на препарат, используемый при отбеливании;
- повышенная термическая чувствительность зубов.

Последнее противопоказание актуально только для отбеливания ZOOM-3. Лазерное же отбеливание может стать прекрасной альтернативой для таких пациентов. **EM**

ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИИ ZOOM-3

Процедура основана на использовании отбеливающего геля, который наносится на эмаль зуба. Десны и губы изолируются от попадания геля при помощи маски. Под светом специальной лампы в течение 15 минут гель активизируется и насыщает эмаль зуба молекулами кислорода, расщепляя пигмент. Лампа излучает световые волны определенной длины, временно освещая верхние и нижние зубы в зоне улыбки. После окончания процедуры врач убирает остатки геля, обрабатывает зубы фторсодержащим препаратом.



ЛАЗЕРНОЕ ОТБЕЛИВАНИЕ

Это наиболее безопасный метод, самый щадящий для зубной эмали, абсолютно безболезненный. Поэтому выполнять лазерное отбеливание можно даже пациентам с гиперчувствительностью зубов.

Во время процедуры используются стоматологические наколечники и специальный гель для лазерного отбеливания зубов. Лазерное отбеливание зубов занимает всего 10–20 минут. Важно, что окончательный результат от процедуры проявляется через 48 часов после отбеливания.

Эффект сохраняется не менее 2–3 лет! Для того чтобы белизна зубов сохранялась как можно дольше, врач помогает пациенту подобрать специальные средства для ухода за зубами.



ПРАВИЛ ПИТАНИЯ В ЖАРУ

В ЖАРКУЮ ПОГОДУ ИНОГДА СЛОЖНО ПРИДУМАТЬ, ЧТО БЫ ТАКОЕ СЪЕСТЬ. С ОДНОЙ СТОРОНЫ, КОГДА НА УЛИЦЕ +30°С ЕСТЬ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТСЯ, С ДРУГОЙ — ОТ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ МОЖЕТ СТАТЬ НЕХОРОШО. МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ ОБ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛАХ ПИТАНИЯ В ЖАРУ

STOCK.ADOVE.COM / 94701488

ЕДИМ ЛЕГКУЮ ПИЦЦУ

Летнее меню должно быть легким, низкокалорийным, со сниженным содержанием сахара, кофеина, жирных и мучных продуктов — всё, что с трудом переваривается, требует от организма повышения теплообмена. В жаркую погоду сокращается потребность в энергии, поэтому можно смело сокращать калорийность пищи.

Из еды лучше предпочесть овощи, фрукты, ягоды — и витаминами запасетесь, и для фигуры полезно, и воду в организме удержите. Из белковой пищи стоит предпочесть рыбу — это самый легкий белок, быстро переваривающийся. Хорошо усваиваются молочные продукты и блюда из яиц. Откажитесь от жиров и тяжелых сытных блюд, выпечки, жареного.

Идеальными блюдами в жару будут свежие овощные салаты с легкими заправками, окрошка на квасе, кефире, айране, минеральной воде, холодные супы (литовский свекольный, гаспачо и др.). Кстати, холодные супы еще дополнительно снабжают нас жидкостью, так необходимой организму в жару.

В жаркую погоду очень полезно устраивать разгрузочные дни — на ягодах и фруктах. Они легко переносятся и насыщают организм клетчаткой и витаминами.

МЕНЯЕМ РЕЖИМ

Основные приемы пищи лучше планировать на более прохладное время суток. Завтракайте как можно раньше, обедайте до наступления жары — часов в 11, ужинайте после 18 — когда появится вечерняя прохлада. Разумеется, не стоит наедаться на ночь жирными тяжелыми блюдами. Планируйте свой ужин максимально легким.

Днем ешьте овощные и фруктовые салаты, тушеные овощи, гречку, рис, легкие супы. Мясо и рыбу лучше есть на завтрак или ужин.

ГОТОВИМ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ

Готовить летом лучше на один день, а еще лучше — на один при-

ем пищи. В жару продукты портятся очень быстро, и значительно повышается риск отравления.

По этой же причине рекомендуем воздержаться от покупки готовой еды и фаст-фуда в киосках, не покупать готовые салаты с майонезом и торты с жирным кремом.

Все продукты летом надо мыть еще тщательнее, чем зимой — в жару бактерии размножаются особенно быстро.

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ

Пить лучше чистую или минеральную воду, прохладную, но не ледяную — вы же не хотите получить ангину в разгар лета? К тому

В ЖАРКУЮ ПОГОДУ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО УСТРАИВАТЬ РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ — НА ЯГОДАХ И ФРУКТАХ



же слишком холодная вода заставляет организм вырабатывать дополнительную энергию, чтобы согреть ее в желудке, из-за этого человек сильнее потеет, что провоцирует обезвоживание.

Хорошо утоляет жажду в жару минеральная вода, зеленый чай, травяные чаи, особенно мятный, квас, сок сельдерея, отвары липы и ромашки, вода с добавлением лимона и мяты, несладкие морсы, компоты.

Обязательно пить много жидкости при полетах — во время нахождения в самолете повышается риск обезвоживания, сгущения крови, сохнет кожа, ухудшается самочувствие. Подробнее о правилах безопасности при перелетах читайте на стр. 32.

Особое внимание профилактике обезвоживания уделяйте в жаркую погоду и при нахождении в перегретом помещении, в том числе, в бане и сауне — когда вода активно выделяется с потом и испаряется. Больше воды нужно пить при активных физических нагрузках. Также это необходимо кормящим мамам, людям, употребляющим крепкий алкоголь, курильщикам.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ

В жару категорически не рекомендуется пить крепкий алкоголь или смешивать разные напитки. И даже пиво, которым многие привыкли утолять жажду летом, может крайне негативно сказаться на вашем здоровье.

Опьянение наступит значительно быстрее, увеличивается риск обезвоживания организма, усиливается токсическое действие спиртного. Кроме того, возрастет нагрузка на сердце и сосуды — а они и так сейчас работают в более интенсивном режиме. Недаром в жару увеличивается количество инфарктов, инсультов и других заболеваний — и алкогольные напитки выступают тут усугубляющим фактором. **EM**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ХОРОШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК, **МАЛО ПРОСТО ХОРОШО ЗАНИМАТЬСЯ**. НЕ МЕНЕЕ ВАЖЕН И РЕЖИМ ПИТАНИЯ! МНОГИЕ ЗАБЫВАЮТ ОБ ЭТОМ И ЛИБО МОРЯТ СЕБЯ ГОЛОДОМ В НАДЕЖДЕ, ЧТО ТАК ЛИШНИЙ ЖИР БЫСТРЕЕ СГОРИТ, ЛИБО ЕДЯТ ПРОДУКТЫ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ ТЯЖЕЛО ЗАНИМАТЬСЯ. РАССКАЗЫВАЕМ О ТОМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ **ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ**, ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ МАКСИМАЛЬНОГО ЭФФЕКТА ОТ ЗАНЯТИЙ



DEPOSITPHOTOS.COM / KARANDEY

DEPOSITPHOTOS.COM / MAY-YUL, FIZGIG, YUPIRAMOS, OLEGTOKA1967, SONULIKASTER, DULISTA, 116906716

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ



НЕЛЬЗЯ ТРЕНИРОВАТЬСЯ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК!

Многие об этом забывают, и потом не могут заниматься в полную силу, так как испытывают слабость, головокружения, головные боли. Если вы не поели перед тренировкой, то можете даже упасть в обморок во время занятия! С другой стороны, заниматься после плотного приема пищи тоже тяжело и вредно для организма. Во всем важна умеренность и здравый смысл.

За 2-3 часа до тренировки ОБЯЗАТЕЛЬНО НАДО поесть. Правильная еда помо-

жет вам запастись энергией, повысить активность, быстро восстановиться после тренировки, сохранить мышечную массу и защититься от обезвоживания.

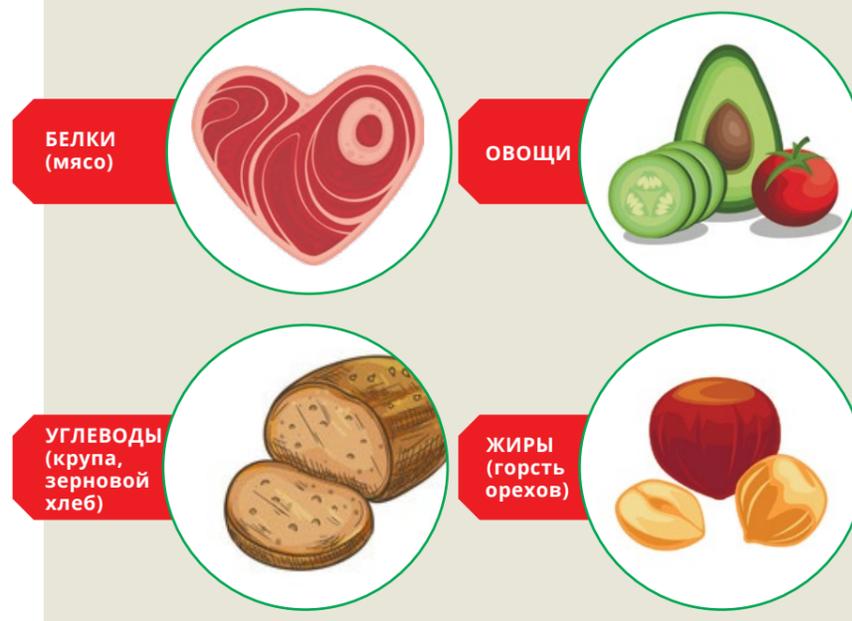
Питание перед тренировкой обязательно должно включать в себя белковые продукты и углеводы.

Белки помогают поддерживать объем мышц, избежать их повреждения, наполнить кровь аминокислотами. Подойдет любой белковый продукт (творог, мясо) или можно выпить протеиновый коктейль.

Углеводы дают нам энергию для тренировки, ускоряют процесс восстановления организма после занятий, стимулируют выработку инсулина. Благодаря углеводам в мышцах и печени сохраняется гликоген, и в результате мы чувствуем себя сытыми, и организм спокойно тратит силы на то, чтобы обеспечить рост мышц.

Небольшое количество полезных жиров (орехи, оливки, рыба) позволит поддерживать постоянный уровень глюкозы в крови и способствуют лучшему усвоению витаминов и минералов.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ



ЗА ЧАС



За час до тренировки можно съесть что-то легкое, что легко переварится. Идеальный выбор — смузи.

Рецепт:

- овощи, зелень, шпинат;
- углеводосодержащий продукт (банан, хлопья);
- 1 ложка орехов или семечек





ВО ВРЕМЯ

Обязательно пейте чистую воду или спортивные напитки. Это необходимо, чтобы избежать обезвоживания организма. Особенно актуально — в жару.



ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ



После того, как вы позанимались, необходимо помочь организму восстановиться, восполнить запасы жидкости, поспособствовать формированию мышечной ткани и повышению выносливости. **Позднее всего поесть примерно через час-два (не раньше, но и не позднее) после занятий.** Белковая пища после тренировки помогает восстановиться мышцам и способствует их росту.

Пища, содержащая сложные углеводы (цельные зерна, фрукты), поможет восстановить силы, поддержать уровень гликогена, в результате вы будете себя чувствовать бодрее и менее уставшим.

А ВОТ ЖИРЫ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ!

Если же после тренировки есть совершенно не хочется — выпейте смузи.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

<p>БЕЛКИ (мясо, творог)</p>		<p>ОВОЩИ</p>	
<p>УГЛЕВОДЫ (крупы, зерновой хлеб, фрукты)</p>		<p>ВОДА</p>	

НАДЕЕМСЯ, НАШИ СОВЕТЫ ПОМОГУТ ВАМ СОСТАВИТЬ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ, КОТОРОЕ ПОСПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ТРЕНИРОВКАМ И БЫСТРОМУ ДОСТИЖЕНИЮ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА!

#8

DEPOSITPHOTOS.COM / KARANDEY VALENT.RU, OLESTOKA1967, LUKAVES, DAZDRAPERMA, 80961968



ПОЛЬЗА И ВРЕД

ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ

*Пациентка нашей клиники **Ева Звонкович** в рамках школьного проекта проводила исследование о том, как влияют газированные напитки на наше здоровье. Мы публикуем самые интересные выдержки из исследования **Евы***



Можно часто видеть, как дети, да и взрослые, пьют газированную воду. Полезна она или вредна? **Исследование помогло узнать больше о газированной воде.**

Опыты и беседы с учащимися школы, анализ собранного материала позволили сделать вывод, что газированные напитки в больших количествах вредны для здоровья.

В состав газированных напитков входят вода, сахар, ароматизаторы (бензол), углекислый газ, красители, консерванты (лимонная и ортофосфорная кислоты), кофеин.

В баночке напитка объемом 300 мл (по сути одна порция) содержится около 15 чайных ложек сахара. Это повышает риск развития заболеваний, таких как сахарный диабет, кариес, ожирение. Из-за большого количества сахара газированные напитки не утоляют жажду: хочется пить еще и еще.

Ароматизатор (бензол) — ароматная жидкость, благодаря которой можно создать натуральный запах напитка. Сам по себе не очень вреден, но при взаимодействии с витамином С оказывает токсичное действие на организм.

Углекислый газ — сам по себе безвреден, а вот угольная кислота, которая образуется при насыще-

нии напитка газами, может вызвать расстройство желудка.

Красители могут вызывать аллергические реакции.

Консерванты продлевают срок хранения напитков. Самые популярные: **лимонная кислота (Е330)** — негативно влияет на эмаль зубов, может привести к проблемам с зубами и вызвать неприятные ощущения в полости рта; **ортофосфорная кислота (Е338)** — сокращает содержание кальция в костях, что приводит к увеличению риска перелома.

Кофеин — вместе с кислотами вымывает кальций из организма, усиливает нагрузку на сердце, истощает нервную систему. После употребления напитка может улучшиться настроение, повыситься работоспособность.

Газированные напитки очень плохо влияют на организм человека.

Их состав оказывает губительное действие на здоровье как взрослых, так и детей: разрушаются зубы, кости становятся хрупкими, может возникнуть аллергия.

Прокомментировать влияние газированных напитков на зубы я попросила свою маму, **врача-стоматолога Екатерину Тадеушевну Звонкович**. И вот что она сказала: «Существует прямая связь между

возникновением кариеса и потреблением газированных напитков. Так как в газированных напитках большое количество сахара. А сахар — это благоприятная среда обитания для микроорганизмов, которые и вызывают образование кариеса. Также любая «газировка» содержит кислоту, которая разрушает эмаль зубов, делает ее менее устойчивой к кариесу. Особенно страдают детские зубы, так как эмаль очень пористая и незрелая».

Единственным полезным газированным напитком, который удалось найти в рамках исследования, оказался популярный русский напиток — квас. Например, в состав кваса «Русский дар» входят: **вода, сахар, концентрат квасного сусла (солод ржаной, солод ячменный, мука ржаная), регулятор кислотности (молочная кислота) и хлебопекарные дрожжи.** Этот квас не содержит консервантов и подсластителей. Традиционный русский напиток на основе ржаного сусла богат витаминами группы В, содержит кальций, магний и молочную кислоту. Квас способен поднимать настроение, снимать усталость и повышает работоспособность. Особенно полезен квас, который приготовили в домашних условиях из натуральных компонентов. **EM**

ЗАГОРАЕМ, НЕ СГОРАЯ

ВСЮ ДОЛГУЮ ЗИМУ МЫ С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДЕМ ЛЕТА, ЧТОБЫ УЖЕ НАКОНЕЦ-ТО СОГРЕТЬСЯ ТАК СОГРЕТЬСЯ: ПОЖАРИТЬСЯ НА СОЛНЫШКЕ, ПОВАЛЯТЬСЯ НА ПЛЯЖЕ, КАК СЛЕДУЕТ ЗАГОРЕТЬ В ОТПУСКЕ. НО СОВРЕМЕННАЯ НАУКА НЕУМОЛИМО НАПОМИНАЕТ НАМ О ВРЕДЕ ЗАГАРА, ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЮТ ЗАЩИЩАТЬСЯ ОТ СОЛНЦА И НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ СОЛНЕЧНЫМИ ВАННАМИ



ПОКУПАЯ ДНЕВНОЙ И ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТОБЫ НА УПАКОВКЕ БЫЛО УКАЗАНО, ЧТО ОНИ СОДЕРЖАТ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ ФИЛЬТР — SPF (АНГЛ. — SUN PROTECTION FACTOR)



ного удара, а глаза — от ультрафиолета. Звучит слишком сложно? На самом деле, это вопрос привычки, и если вы ответственно подойдете к вопросу своего здоровья, эти небольшие правила станут привычными и понятными.

- Лучшее время для загара — от 9 до 11 часов утра и после 16 часов. Самое опасное время — с 12 до 15 часов, когда солнце наиболее активно.
- Всегда используйте качественный солнцезащитный крем с индексом SPF не менее 30–40 в городе, а на пляже и при поездках на юг — не менее 50–60. Гарантированное время действия любого солнцезащитного крема — 2 часа, поэтому не забывайте регулярно обновлять его на коже.
- Обязательно защищайте от солнечных лучей голову и глаза. Перед походом на пляж не пользуйтесь декоративной косметикой и парфюмерией — под воздействием ультрафиолета эти средства могут привести к появлению пигментных пятен и раздражению кожи.
- Загар будет более стойким, если пить много жидкости.
- Приобретению красивого загара способствуют витамины А, Е, С. Их особенно много в листьях шпината, помидорах, моркови, цитрусовых, клубнике, шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, облепихе, брюссельской капусте, красной и цветной капусте, рябине, абрикосах, тыкве, зелени.

ЗАЩИЩАЕМ ГЛАЗА

Глаза нуждаются в защите от солнца не меньше, чем кожа. Яркое солнце разрушительно действует на хрусталик глаза, что может привести к развитию катаракты — заболевания, которое является причиной примерно 50% случаев развития слепоты. Солнце может вызвать ожог роговицы глаза. Оно беспощадно к нежной тонкой коже вокруг глаз, а необходимость постоянно щуриться от яркого света способствует появлению мимических морщин вокруг глаз.

ВЫВОД ОЧЕВИДЕН: ОБЯЗАТЕЛЬНО НОСИТЕ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ. ВАЖНО, ЧТОБЫ ОЧКИ НЕ ПРОСТО БЫЛИ КРАСИВЫМИ И С ТЕМНЫМИ СТЕКЛАМИ, А ДАВАЛИ 100% ЗАЩИТУ ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА. ПРИ ПОКУПКЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ЭТО!

К сожалению, не все очки с темными стеклами являются солнцезащитными, и такие очки вредят, так как тонированные стекла «обманывают» наш зрачок, который расширяется, реагируя на малую интенсивность света. В результате на сетчатку глаза попадает еще больше ультрафиолета.

Кстати! Знаете, кому солнцезащитные очки нужнее всего? Детям! Их глазки особенно подвержены влиянию ультрафиолета, так как у них еще не сформирова-

Чрезмерное увлечение загаром приводит к значительно более быстрому старению кожи, провоцирует в ней различные изменения. Под действием свободных радикалов на коже появляются пигментные пятна (хлоазмы), а также доброкачественные и злокачественные новообразования.

Избежать вредного влияния свободных радикалов на кожу можно при помощи специальных кремов, которые, благодаря наличию в них антиоксидантов, связывают эти активные вещества, выводят их и, таким образом, защищают клетки.

Доказано, что избыточное солнечное излучение, и, особенно, солнечные ожоги значительно повышают риск развития меланомы — рака кожи, одного из самых опасных видов рака. Для меланомы характерна высокая смертность (примерно каждый третий пациент погибает), связанная с тем, что это злокачественное новообразование стремительно развивается, дает множество метастазов. И существует один-единственный способ профилактики меланомы: защищаться от солнечного излучения, постоянно пользоваться солнцезащитными кремами, наблюдать за

родинками — как только заметите какие-то изменения — сразу обратитесь к врачу!

Особенно подвержены вредному влиянию ультрафиолета дети. Обязательно смазывайте кожу ребенка кремом с высокой степенью защиты от солнца, ведь нежная детская кожа очень чувствительна к солнечным ожогам, что в дальнейшем может привести к стойким проблемам со здоровьем вашего малыша.

Мы всегда предлагаем держаться золотой середины. Не надо загорать в самый солнцепек, обязательно беречь кожу от солнечных ожогов, голову — от солнеч-

НЕ ЗАГОРАЙТЕ
В САМЫЙ
СОЛНЦЕПЕК,
БЕРЕГИТЕ КОЖУ
ОТ СОЛНЕЧНЫХ
ОЖОГОВ,
А ГОЛОВУ —
ОТ ПРЯМЫХ
ЛУЧЕЙ
СОЛНЦА

лась окончательно структура глаза, и поэтому глаза очень восприимчивы к внешнему воздействию — роговица детского глаза может воспалиться уже через час пребывания на солнце без защиты.

ГИПЕРПИГМЕНТАЦИЯ

Гиперпигментация связана с избыточным отложением пигмента в коже. Причин, вызывающих гиперпигментацию кожи очень много: от чрезмерного пребывания на солнце и повышенной чувствительности кожи, травм и воспалительных процессов на коже до серьезных гормональных изменений, нарушений обменных процессов, заболеваний желудочно-кишечного тракта, интоксикации организма, нервных расстройств и даже употребления некоторых лекарственных препаратов.

Избавиться от пигментных пятен достаточно сложно, поэтому лучше просто не допускать их появления. Для этого обязательно используйте солнцезащитный крем с высокой степенью защиты, когда выходите на улицу — даже в пасмурный день.

Покупая дневной и тональный кремы, обязательно обратите внимание, чтобы на упаковке было указано, что они содержат солнцезащитный фильтр — SPF (англ. — sun protection factor). Если в креме

нет SPF, значит, необходимо дополнить уход за лицом специальным солнцезащитным кремом. Зимой достаточно SPF со значением 8–10, летом — минимум 20. Выбор степени защиты кожи зависит от ее типа и чувствительности, а также — от региона. Если в средней полосе, скорее всего, вам хватит значения SPF — 30, то на море необходим крем с SPF около 50. Чем выше SPF, тем дольше вы сможете находиться на солнце без вредных последствий для кожи.

Если у вас есть склонность к образованию гиперпигментации кожи — минимизируйте время, проводимое на солнце, обязательно используйте солнцезащитные средства с высокой степенью защиты.

Избавиться от гиперпигментации можно попробовать самостоятельно, используя осветляющие кремы, маски или с помощью косметолога. Врач подберет эффективную программу, посоветует, что лучше выбрать из современного арсенала косметологических средств. При гиперпигментации, вызванной солнечными лучами, хорошо помогают пилинги и озонотерапия.

Пилинг — это контролируемое повреждение и отшелушивание определенных слоев кожи, что сопровождается значительной ак-

тивизацией процессов восстановления и обновления и приводит к улучшению внешнего вида и состояния кожи.

Озонотерапия — подкожные инъекции препарата с озоном — очень эффективна при поствоспалительной, посттравматической гиперпигментации, после высыпаний, после угревой болезни. Косметолог делает локальные инъекции озона под воспалительные элементы, темные пятна, в результате чего в этой области улучшается кровообращение и обесцвечивается пигмент. Хорошо совмещать озонотерапию с пилингами. Важным преимуществом озонотерапии является то, что ее можно делать летом.

Еще одним эффективнейшим средством борьбы с гиперпигментацией является лазер. Лазерный луч точно воздействует на пигментные пятна, удаляя клетки, в которых нарушен синтез меланина. Таким образом, проблема решается радикально: нет клеток, которые дают пигментацию, соответственно, нет и пятен на коже. Единственным недостатком этой процедуры является то, что выполнять на лице ее можно не раньше осени — когда солнечное излучение становится менее интенсивным. **EM**

ЭТОТ ВОЛШЕБНЫЙ БОТУЛОТОКСИН

НИ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЧТО БОТУЛОТОКСИН — ЭТО ПОПУЛЯРНОЕ НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ МИМИЧЕСКИХ МОРЩИН. НО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ ЭТОГО ПРЕПАРАТА НАМНОГО ШИРЕ. СЕГОДНЯ, С ПОМОЩЬЮ КОСМЕТОЛОГА-ДЕРМАТОЛОГА «ЕВРОМЕД КЛИНИКИ» ОЛЬГИ ВИКТОРОВНЫ БАЕВОЙ МЫ ПОДРОБНО РАССКАЖЕМ О ТОМ, КАКИЕ ЧУДЕСА МОЖНО ТВОРИТЬ С ПОМОЩЬЮ БОТУЛОТОКСИНА

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ МИМИЧЕСКИХ МОРЩИН

Это основной, самый популярный способ использования ботулотоксина и наиболее эффективный способ борьбы с мимическими морщинами без операции. Препарат действует на причину появления морщин — нашу мимику, блокируя место передачи нервного импульса с нервного волокна на мышцу. В результате мы не можем уже так активно хмуриться и морщиться, как следствие — кожа отдыхает от постоянного заламывания и восстанавливается. Разумеется, врач не блокирует мимику пациента

полностью, а подберет индивидуальную дозу препарата, которая позволит не превратиться в восковую куклу без мимики, но при этом даст возможность коже восстановиться.

Инъекции ставят в места появления мимических морщин: зону лба, переносицу, вокруг глаз, губ. Эффект проявляется в течение трех дней. Действие препарата проходит примерно через 4–6 месяцев (это зависит от индивидуальных особенностей организма), после этого инъекции повторяют.

УМЕНЬШЕНИЕ «БРЫЛЕЙ»

Одно из неприятных возрастных изменений лица, так называемые

брыли — кожа с подкожной жировой клетчаткой, сползающая вниз под воздействием земного притяжения. В результате овал лица теряет свою четкость, некрасиво деформируется и обвисает. При ярко выраженных «брылях» поможет только нитевой лифтинг или операционная подтяжка, но на первых стадиях изменения овала лица весьма эффективны инъекции ботулотоксина.

КОРРЕКЦИЯ ВЕРТИКАЛЬНОЙ МЫШЦЫ ШЕИ

Вертикальная мышца шеи с возрастом становится заметной и зачастую это выглядит неэстетично. Исправить ситуацию

тоже помогут инъекции ботулотоксина. Приятным бонусом от такой коррекции станет уменьшение «брылей» — это связано с тем, что уменьшится натяжение кожи, и она меньше будет оттягиваться вниз.

КОРРЕКЦИЯ ПОДБОРОДКА

В зоне подбородка инъекции ботулотоксина тоже помогают решать эстетические задачи. Его используют, если есть необходимость сделать кожу на подбородке более гладкой (у некоторых при напряжении мышц вокруг рта появляется некрасивая «апельсиновая корка» под нижней губой), а также чтобы избавиться от «перевернутого полумесяца» под ртом.

С возрастом ямки на подбородке, а также выступающий вперед «подбородок Шапокляк» становятся все более выраженными. Решается же эта проблема буквально 2–3 инъекциями ботулотоксина.

КОРРЕКЦИЯ В ОБЛАСТИ ГУБ

Кожа около рта достаточно тонкая и довольно рано на ней появляются морщинки. Особенно заметны морщинки над верхней губой, есть распространенное мнение, что это связано с курением. Курение, безусловно, делает кожу более тонкой и сухой, а вкупе с тем, что во время курения губы вытягивают трубочкой, провоцирует появление таких морщин. Но к сожалению, с этой проблемой стал-

квиваются не только курильщики. Надежно предотвратить появление морщин вокруг рта невозможно, зато можно эффективно уменьшить их проявления — с помощью все того же ботулотоксина.

Еще одна распространенная проблема в этой зоне — опущенные уголки губ. С возрастом обычно уголки губ опускаются всё сильнее, от них вниз идут поперечные морщинки, придающие лицу скорбное выражение. Пара уколов — и уголки губ вернутся в нормальное положение, что визуально избавит от нескольких лет, да и окружающие перестанут спрашивать, чем вы так огорчены или недовольны.



DEPOSITPHOTOS.COM / ЮННА

ПРЕПАРАТ ДЕЙСТВУЕТ НА ПРИЧИНУ ПОЯВЛЕНИЯ МОРЩИН — НАШУ МИМИКУ, БЛОКИРУЯ МЕСТО ПЕРЕДАЧИ НЕРВНОГО ИМПУЛЬСА С НЕРВНОГО ВОЛОКНА НА МЫШЦУ

Противопоказания к инъекциям ботулотоксина

- Беременность
- Лактация
- Заболевания соединительной ткани, свертывающей системы крови
- Аутоиммунные заболевания

Мало кто знает про то, что при помощи ботулотоксина можно скорректировать форму губ, значительно более щадяще и аккуратно, чем другими инъекциями. Если вы не готовы колоть в губы гиалуроновую кислоту, так как боитесь слишком выраженного эффекта, попробуйте ботулотоксин. Он немного выворачивает и приподнимает верхнюю губу, за счет чего губки становятся более пухлыми и привлекательными, при этом вмешательство крайне деликатное, губы будут выглядеть абсолютно естественно.

ИСПРАВЛЕНИЕ ФОРМЫ НОСА

Звучит, как фантастика, но это правда — при помощи инъекции ботулотоксина можно скорректировать форму носа! Конечно, это не ринопластика и даже не более или менее равноценная ее замена, но кое-что можно сделать и при помощи простого укола. Инъекции помогают приподнять опу-



щенный кончик носа — у кого-то нос грустно смотрит вниз уже с молодости, у большинства же так или иначе деформируется с возрастом. Все мы помним нос бабы Яги, но думаем, никого он не вдохновляет. Избавиться от неприятного эффекта можно с помощью инъекции.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИЗЛИШНЕГО ПОТООТДЕЛЕНИЯ

Гипергидроз или повышенное потоотделение — проблема, особенно актуальная летом, связана она с нарушением работы

потовых желез. При внутрикожном введении ботулотоксин блокирует передачу нервных импульсов в мышцы. Не получая сигналов от нервной системы, потовые железы в области действия ботулотоксина практически прекращают выделять пот. Дозу препарата рассчитывают так, чтобы потоотделение заметно снизилось, но не было полностью, благодаря чему никаких побочных эффектов не возникает. Инъекции можно делать в подмышечную область, ладони, стопы, лицо. **EM**

DEPOSITPHOTOS.COM / EVGENYATAMAN

Выспались и полечились!

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ ПОД НАРКОЗОМ



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ И ВОЗМОЖНЫМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ

Бесплатные консультации стоматолога и анестезиолога
ул Гоголя, 38 • тел. 209-10-10 • styledent.ru



Кусочек Сербии в центре Новосибирска

Самые вкусные блюда
традиционной
сербской кухни

Уютная
обстановка

Отменное
обслуживание

Добро
пожаловать!

г. Новосибирск, ул. Фрунзе, д. 3
+7 (383) 217-22-85, +7-903-930-29-31

e-mail: balkan.nsk@gmail.com, rsimic@yandex.ru
www.balkangril.ru