Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

«Физкультура и спорт» № 5, 2024

Знакомьтесь: в российской спортивной гимнастике новая восходящая звезда — Даниел Маринов. На чемпионате России второй год подряд этот 19-летний спортсмен одержал победу в многоборье. О происхождении его необычного имени, кулинарных пристрастиях, хобби и спортивных достижениях рассказывает Борис Ходоровский.

Май — цветущий месяц весны, благоухающий и нарядный. В эту пору многие травы набирают особую целебную силу. Иван Александров подготовил материал «Майские травы», который поможет разобраться, как заготавливать и сохранять на долгий срок лекарственные растения.

Возможно ли это — когда тебе хорошо за девяносто, регулярно тренироваться, летать через всю страну на соревнования и ставить рекорды? 97-летний чемпион из Иркутска Константин Михайлович Познянский доказывает — можно. О феномене возрастного спортсмена собрала материал Ника Песчинская.

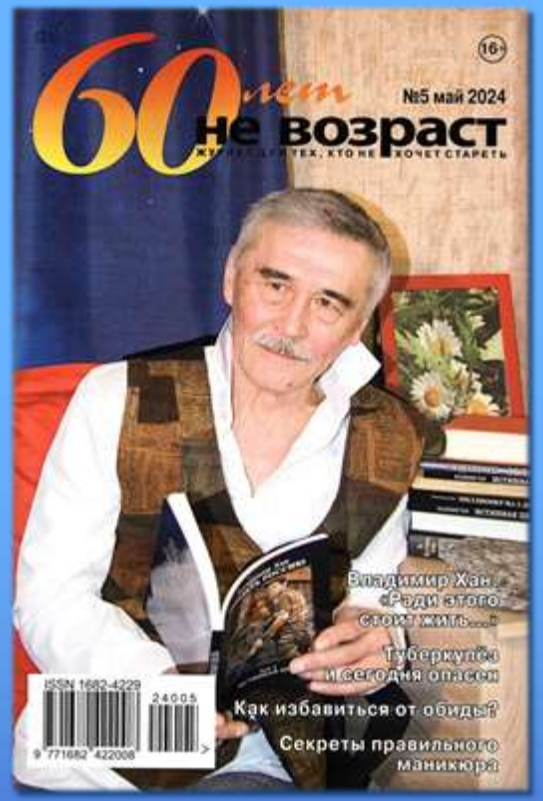
«Будь здоров!» № 5, 2024

Не думайте, что речь пойдёт о вреде алкоголя. Подчас гораздо вреднее, чем рюмка-другая спиртного, таблетки, которые мы принимаем без разбору. Печень не всегда справляется с теми лекарствами, которыми мы щедро угощаем себя, особенно превышая дозу. Иногда ситуация настолько печальна, что человека спасёт лишь пересадка этого органа. Какие из таблеток особенно вредны для печени? Узнавала Светлана Чечилова.

По оценке Всемирной организации здравоохранения, сумма расходов на лечение больных с деменцией и уход за ними во всём мире выросла до одного триллиона долларов. И уже сейчас превосходит ВВП таких стран, как Нидерланды, Швейцария или Саудовская Аравия. Можно ли остановить деменцию? Ответы ищет Галина Костина.

Грыжа — это не кожный прыщик и не насморк, который, хоть лечи, хоть не лечи, у большинства из нас продлится от силы полторы недели. Если грыжа сформировалась, то сама она уже не исчезнет никогда, и никакие мази, таблетки и бандажи не помогут. Операция — единственный действенный способ. И чем раньше пациент пойдёт к хирургу, тем выше шанс, что лечение будет успешным и малотравматичным. О диагностике, операции и восстановительном периоде рассказывает хирург П. С. Ремчуков.

«60 лет — не возраст» № 5, 2024



Чахотка сопровождает человечество на протяжении всей истории его существования, унося много жизней. Современная медицина научилась бороться с туберкулёзом, но люди продолжают заболевать. О причинах возникновения заболевания, методах его лечения рассказывает кандидат медицинских наук Людмила Горяйнова.

Покалывание, жжение, онемение в кистях, изменение их чувствительности, нарушение двигательной функции — всё это симптомы заболевания кисти. Что же это за заболевание — синдром компьютерной мыши? Об этом узнаем у кандидата медицинских наук Людмилы Лявданской.

Компьютерная томография — это современный метод диагностики и обследования организма человека с использованием специального оборудования — компьютерного томографа. О том, как его проводят, в каких случаях назначают, какие у него противопоказания, узнаем у врача-терапевта Александра Григорьева.

«Вестник ЗОЖ» № 8, 2024

ВЕСТНИК ЗОЖ

Здоровый образ жизни

Письма в номер

БУДЕМ ЖИТЬ!

ГЛАВНОЕ – ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Цитата номера

В последнее время так называемыми «детскими инфекциями» всё чаще болеют взрослые. Врач-инфекционист Валерий Иванов расскажет об эпидемическом паротите, более известном в народе как свинка.

Что такое гастропанель? Те, кто уже слышал об этом анализе, в первую очередь задаются вопросом, способен ли он заменить гастроскопию, а если существует альтернатива ФГДС, то зачем мучиться, «глотая лампочку», если можно просто спокойно сдать кровь? Помогает разобраться в этом вопросе гастроэнтеролог Ирина Филатова.

Насморк, постоянное чихание и заложенность носа, слезотечение, зуд кожи и слизистых — всё это признаки аллергии. Люди, страдающие этим недугом, вынуждены ограничивать себя в выборе продуктов и напитков. А весна для аллергиков — не радостная пора пробуждения природы, а настоящий кошмар. Можно ли справиться с аллергией и как избежать неприятных симптомов, консультирует врач общей практики Юлия Лапушкина.

«Вестник ЗОЖ» № 9, 2024

Какими мы привыкли видеть стариков? Обычно это сутулые, слабые, с ограниченной подвижностью люди. Безусловно, всевозможные недуги, которые возникают с возрастом, накладывают свой отпечаток на внешний вид человека. Однако у слабости есть и другая причина — потеря мышечной массы, или, по-другому, саркопения. Что же это за состояние, которое заставляет пожилых людей слабеть? Отвечает кандидат медицинских наук Алексей Репетюк.

Желчнокаменная болезнь, и особенно её начальная стадия (сгущение желчи, или предкаменная стадия), — довольно распространённое явление. Реальна ли её профилактика? Кто чаще других подвержен этому недугу? Всегда ли нужна операция при наличии камней в желчном пузыре? Как при этой болезни нужно питаться? Ликбез проводит гастроэнтеролог Ирина Филатова.

Соки из фруктов и овощей являются популярными напитками. Они вкусны и питательны. Однако вокруг них витает множество заблуждений, которые могут ввести в замешательство и отвлечь от истинных фактов. Специалист по спортивной диетологии Елизавета Котлячкова разберёт наиболее распространённые мифы о соках и расскажет факты, которые помогут осознанно подходить к рациону питания.

«Здравушка. 100 лет без бед!» № 8, 2024

Немногим более столетия назад козье молоко было традиционным продуктом питания большинства наших соотечественников. К сожалению, сегодня на столах оно появляется крайне редко. И причина не только в его относительно высокой стоимости. Потенциальные потребители недостаточно информированы об уникальных свойствах козьего молока. О пользе уникального продукта читайте в рубрике «Меню долгожителя».

Весна — пора обновления. После затяжной зимы досталось не только нашему настроению, но и волосам. Материал о том, какие витамины принесут пользу безжизненным и ослабленным волосам, подготовила Ольга Сорока.

Гипертонией (стойким повышением артериального давления) страдает около 20% населения. Эта болезнь отрицательно сказывается на уровне жизни, снижает трудоспособность, а при отсутствии систематического лечения грозит инфарктом миокарда, инсультами и другими тяжёлыми недугами. Бороться с гипертонией можно не только лекарственными препаратами, но и народными средствами. Узнайте о пяти наиболее эффективных из них в рубрике «Лицом к лицу».

«Здравушка. 100 лет без бед!» № 9, 2024

Печень, равно как и сердце, играет главенствующую роль в поддержании здоровья и нормального функционирования всего организма. Такой значимостью медицина наделила орган не просто так: оказывается, он отвечает за полноценную работу многих процессов, происходящих внутри нас, непосредственно влияет на состояние практически всех внутренних систем и имеет прямое отношение к нашему самочувствию. Материал о стеатозе печени — болезни с последствиями, подготовила Ольга Сорока.

Мужчинам, как и женщинам, чтобы чувствовать себя уверенным и быть всегда в тонусе, необходимо всегда следить за своим весом. Им важно не только избавиться от лишнего жира, но и заменить его мышечной массой, которая создаст красивый рельеф. Как быстро похудеть мужчине? Разбираемся в материале «Долой лишний вес!».

Брюква — двухлетнее растение семейства капустных. После посадки на первом году вырастает розетка листьев и корень, а на втором году — цветы и плоды (многосемянные стручки). Корень на второй год становится овальным и крупным, его мякоть — жёлто-оранжевого цвета. О полезных свойствах незаслуженно забытого корнеплода читайте в рубрике «Витамины на тарелке».

«Здоровье № 5, 2024

Сегодня летаешь, как пёрышко, а завтра лишние килограммы опять тянут вниз. Как спрыгнуть с этих качелей и, сбросив вес, сохранить результат? 10 правил, которые помогут победить эффект «йо-йо», читайте в рубрике «Расследование».

Свёртывание крови — две стороны одной медали. С одной стороны, склонность к тромбозам, с другой — к не менее опасным кровотечениям. От чего зависит этот процесс, узнаем из первых рук от врача-гематолога Надежды Ивановны Зозули.

Как приучить ребёнка к правильному питанию, чтобы он получал с едой всё необходимое для роста и не стал слишком толстым или очень худым? Семь советов родителям вы найдёте в рубрике «Посчитаем вместе».

«Предупреждение плюс» № 5, 2024

Сепсис — в просторечии «заражение крови» — начинается с того, что инфекция попадает в общий кровоток, после чего патогены и токсины распространяются по всему организму. Всего лишь маленькая ранка, царапина или больной зуб могут вызвать развитие серьёзного заболевания, которое несмотря на все достижения современной медицины, часто приводит к летальному исходу. Отчего случается сепсис и как с ним бороться — в материале врача-гематолога А. А. Клот.

В ежедневной спешке мы часто забываем пообедать, увлекаемся острой и солёной пищей, алкоголем и никак не можем бросить курить. И лишь приступ гастрита заставляет изменить своё отношение к желудку и привычкам питания. Рассказывает кандидат медицинских наук Е. Л. Белоусов.

Устойчивость золотистого стафилококка к окружающей среде, его способность подавлять активность антибиотиков и процесс колонизации организма-хозяина поразительны. Недаром он представляет одну из самых значимых угроз в развитии внутрибольничных инфекций. Как бороться с невидимым врагом и предупредить осложнения, объяснит врач-инфекционист Д. А. Хавкина.

«Народный доктор» № 9, 2024

Не всё то подагра, что в ноге болит! С «панской хворобой» нередко путают артроз больших пальцев, который также проявляется неприятными ощущениями в стопе, деформацией сустава. При подагре нужны лекарства, снижающие уровень мочевой кислоты, а также специальная диета. Так что же такое подагра и как с ней бороться? Разбираемся в рубрике «Тема номера».

Киста (заполненное жидкостью образование верхушки корня зуба) — реакция организма на проникновение микробов из-за нелеченого кариеса, травмы зуба или инфекционных заболеваний. Как распознать кисту, о способах лечения и профилактики консультирует Наталья Короткевич, врач-стоматолог – терапевт.

Чем старше человек, тем меньше белка коллагена вырабатывает его организм. А это отрицательно сказывается на коже, суставах и соединительной ткани. В каких продуктах содержится коллаген, что лучше не употреблять, рассказывает Юлия Марукович, инструктор-валеолог.