«Физкультура и спорт» № 10, 2021

Почему в олимпийском Токио мы недосчитались «золота»? В современном спорте решающим фактором для победы зачастую становятся не столько физические кондиции атлета, сколько состояние его психики. Между тем, психологическая подготовка чемпионов всё чаще вызывает вопросы: мы регулярно слышим об их нервных срывах, скандалах и фобиях. Почему это происходит, журналу ФИС рассказал известный спортивный психолог, доктор медицинских наук Вадим Гущин.

Летом мы ездили в отпуск, много гуляли, плавали, ходили в походы, катались на велосипедах, работали в саду. Одним словом — двигались! А сейчас, осенью, мы бываем на свежем воздухе гораздо реже, час за часом проводим в офисах. Не беда! Продолжить движение можно и сидя за столом, если последовательно следовать советам Игоря Петрухина, известного спортсмена, телеведущего, заслуженного артиста России.

Говорят, Жук отличался чрезмерной требовательностью и не жалел учеников. В какие-то моменты так, наверное, и было. Но вот кого он действительно никогда не жалел, так это самого себя. В рубрике «Имя в истории» читайте материал о прославленном тренере.

«Вестник ЗОЖ» № 19, 2021

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 19 (681), октябрь 2021 г.

Отличный урожай!

Фото: Иннокентий Федорович Семицвет | 165650, Архангельская обл., г. Коряжма, ул. Гоголя, д. 24, кв. 177

Цитата номера

За урожай – спасибо лету,
За друзей – спасибо «ЗОЖ»!
И по всем моим приметам,
Лучше друга не найдешь!

Адрес: Пермякову Виктору Григорьевичу, 618742 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.

16+

Письма в номер

ПОДУМАЙТЕ О ЧЕМ-НИБУДЬ ХОРОШЕМ

Много лет я читала «ЗОЖ» и даже писала в редакцию письма, но на время нам пришлось расстаться. И вот новая встреча.

Весь вечер провела с вестником, даже телевизор не включала. Таким теплом, такой добротой повеяло от писем читателей! Люди рассказывают о своей жизни, проблемах, дают советы. За внешней простотой писем – сила характера, сила духа наших зожевцев.

В «Творческом клубе» очень понравились стихи «Не будем думать о плохом» Раисы Павловны Мартыновой из Баку. Действительно, чего думать о плохом, лучше «подумаем о чем-нибудь хорошем»!

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900 Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72.

ДЕТИ ВОЙНЫ

Мне 87 лет. Уже давно на пенсии. Однажды мне и всем нашим пенсионерам позвонили с работы, попросив рассказать (написать), как прошло мое военное детство. Сначала я отказалась: что говорить-то? Хотя в наши годы все чаще начинаешь вспоминать родителей, свое детство. И тут воспоминания пошли, как «снежный ком». Написала про себя немного. Пригласили на работу, записали всех на видеокамеру, потом молодые коллеги издали маленький журнал, где на каждой странице были наши фото и небольшой рассказ. Всем понравилось.

Нас, стариков, становится все меньше и меньше. И я призываю еще оставшихся из нашего поколения рассказать (найдете что) своим внукам и правнукам, какими мы были. Если получится интересно, послать рассказ в «ЗОЖ». Я точно пришлю!

Адрес: Корбут Лии Семеновне, 620061 Свердловская обл., г. Екатеринбург, пос. Исток, ул. Главная, д. 23, кв. 29.

«ЗОЖ»: Предложение, конечно, интересное. Но вы, Лия Семеновна, видимо, не очень внимательно читаете вестник. Рассказы о военном детстве наших читателей публикуются буквально в каждом номере.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

На амбулаторном приёме каждого невролога, терапевта, эндокринолога, ревматолога и других узких специалистов проблема невропатии (нейропатии) встаёт очень часто, нередко вызывая трудности не только с диагностикой, но и с лечением. Что это за недуг, причиняющий страдания огромному количеству людей? Отвечает Антон Пятков, врач-невролог, кандидат медицинских наук.

Почти два года прошло с начала пандемии, вызванной коронавирусом COVID-19. За это время накоплен огромный материал о клинических проявлениях болезни, обусловленных нарушениями иммунной системы. В последние месяцы количество заболевших сокращается. Однако у тех, кто перенёс недуг, нередко возникают тяжёлые осложнения. Сегодня — разговор о них с Риммой Балабановой, профессором, доктором медицинских наук.

Витилиго — одна из самых ярких и необычных болезней. Отличительная особенность людей, страдающих этим недугом, — ассиметричные белые пятна на коже лица и (или) тела, которые могут появиться совершенно неожиданно и в любом возрасте. И хотя сами по себе они вполне безобидны, главная проблема заключается в том, что люди с витилиго становятся очень заметными и выделяются из общей массы. А окружающие не всегда правильно реагируют на такую «раскраску». Информация к размышлению от Евгении Машевич, врача-терапевта.

«Вестник ЗОЖ» № 20, 2021

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 20 (682), октябрь 2021 г.

Внучка Аленушка очень любит собирать грибы.
Адрес: Подборновой Нине Ивановне, 456043 Челябинская обл., г. Усть-Катав, ул. Стадионная, д. 51.
Рассказ об очередном походе за грибами читайте в письме «Грибничок-бурундучок» на 37-й стр.

Цитата номера

У хворых и пенсионеров
Болячек накопился целый воз.
Но чтоб не ныть,
а радоваться жизни,
Мы выписываем
вестник «ЗОЖ».

Адрес: Гайнутдинову Асхату Асадуловичу, 446840 Самарская обл., с. Челно-Вершины, 3-й мкр, д. 7, кв. 10.

16+

Письма в номер

И СЕБЕ, И ВНУЧКАМ

Жаль, что раньше не знала о вестнике. А теперь выписываю и всегда буду выписывать сразу три экземпляра – себе и внучкам, Верочке и Танюше. Никогда мы с ним не расстанемся! И другим советую, тоже выписывают.

Благодарю всех, кто принимает участие в создании нашего любимого голубоглазого вестника: зожевских специалистов, читателей, которые пишут письма, делятся советами, рассказывают о себе, о братьях наших меньших, присылают свои стихи. Я уже выучила 51 стихотворение! Постоянно повторяю их, тренирую память.

Адрес: Коковиной Валентине Андреевне, 620143 г. Екатеринбург, ул. Ильича, д. 28, кв. 74.

Я УКОЛОВ НЕ БОЮСЬ

Хочу сказать несколько слов в защиту прививок. Ежегодно осенью я прививаюсь от гриппа и не болею. В ноябре прошлого года тоже привилась, а в январе нынешнего, когда пожилым людям разрешили вакцинироваться от коронавируса, сделала и эту прививку (Спутник V). После нее не было ни температуры, ни недомогания. В августе прошла ревакцинацию от коронавируса. И опять со мной все было нормально.

Кто не привился, прививайтесь, не бойтесь! Не нужно думать о плохом. Настраивайте себя не на болезнь, а на здоровье. Прививка – наша защита. От скольких болезней мы избавились благодаря вакцинам – чума, холера, черная оспа, брюшной тиф, дифтерия, полиомиелит. Прививайтесь, защитите себя и своих близких!

Адрес: Сотниковой Капитолине Дмитриевне, 603100 г. Нижний Новгород, ул. Добролюбова, д. 9, кв. 6.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ДВ государственная научная библиотека

Врач-хирург в любой поликлинике или стационаре — это по-настоящему универсальный специалист, и спектр заболеваний, с которыми ему приходится иметь дело, чрезвычайно широк. Поскольку наш организм — сложнейшая биологическая система, где все ткани и органы работают в тесной взаимосвязи, то нередко хирург совмещает несколько разных смежных направлений, проводя диагностику и оперативную терапию различных патологий и травматических состояний. По письмам читателей газеты заочный приём ведёт кандидат медицинских наук Алексей Любский.

Что такое эпистаксис? Услышав мудрёное определение, многие из нас разведут руками. Однако, не спешите с выводами. «Эпистаксис» (в переводе с греческого означает «капля за каплей») — не что иное, как носовое кровотечение. И в повседневной жизни, особенно у детей, оно встречается ох как часто. Мамам и бабушкам о причинах возникновения, профилактике и лечении носовых кровотечений рассказывает Роман Киличев, врач-отоларинголог.

Астигматизм, почему он возникает, лечится ли и как именно? И чем грозит, если его запустить? В каких случаях показаны очки при астигматизме у детей и у взрослых? На вопросы читателей отвечает Любовь Амханицкая, врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук.

«Здоровье» № 10, 2021

Агриппина Стеклова: «Чем больше опыта, тем больше страхов и сомнений». Актриса рассказала «Здоровью» о лучшем фитнесе в своей жизни и своём новом увлечении, а также о том, каково быть молодой бабушкой и жить в семье, в которой все актёры.

Люди издавна пытались улучшить работу своего мозга. В ход шли кофеин, никотин, листья коки и прочие не всегда легальные стимуляторы разной степени безопасности. С развитием фармакологии внимание переключилось на лекарственные препараты. Существует ли допинг для мозга? Расследование текущего номера.

В мире настоящая эпидемия вирусных и лекарственных гепатитов. От гепатита В защитит вакцина, гепатит С уже неплохо лечится. Но куда важнее — избежать этих проблем. Как действовать, чтобы не пропустить возможное заражение вирусными гепатитами, помогает разобраться Валерия Тонкошкурова.

Ловушка для родителей. Эмоциональное выгорание родителей — как задачка про бассейн, из которого вытекает больше, чем втекает: отдаём больше, чем получаем. Как восстановить баланс? Разбираемся в рубрике «Дети».

«Женское здоровье» № 10, 2021

Беременность и коронавирус. Почему новые штаммы коронавируса стали чаще атаковать будущих мам? Что нужно знать о новых симптомах инфекции? Как укрепить свою защиту, чтобы не заболеть? Ответит главный внештатный специалист Минздрава России по акушерству и гинекологии в ДФО, доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой акушерства и гинекологии Читинской государственной медицинской академии Татьяна Евгеньевна Белокриницкая.

Иммунитет для вегана. С какими рисками для здоровья могут столкнуться приверженцы растительных диет и люди, соблюдающие посты? Как решить эти проблемы, не изменяя своим убеждениям? В особой ситуации разбирается кандидат медицинских наук, доцент кафедры клинической фармакологии ВГМУ им. Н. Н. Бурденко Ольга Алексеевна Мубаракшина.

Желчная колика. Когда желчные камни можно растворять с помощью лекарств? В чём минусы неполного удаления желчного пузыря при холецистите? Почему при проблемах с желчным не надо полностью исключать жиры? На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог, гепатолог GMS Clinic в Москве, автор книг и вебинаров для пациентов и врачей Сергей Сергеевич Вялов.

Безупречная осанка. Почему работу над красивой фигурой нужно начинать с выстраивания осанки? Почему нужно учиться правильно дышать и ходить? Какие простые упражнения стоит включить в ежедневную зарядку? Расскажет персональный фитнесс-тренер, терапевт, эксперт по вопросам здоровой осанки Наталья Новикова.

«Будь здоров!» № 11, 2021

Банального насморка пока ещё не удавалось избежать никому. А если его дополняет воспаление придаточных пазух, то жди осложнений. Кандидат медицинских наук, отоларинголог Элла Мстиславовна Чехонина поделилась с читателями опытом лечения синусита в материале «Без слякоти в носу».
Суставы ног, особенно коленные, ежедневно испытывают повышенную нагрузку. Ведь им, помимо гибкости, необходимо обладать ещё и «стабильностью» — способностью застывать в нужном положении. Разрывы связок и капсулы коленного сустава преследуют не только спортсменов и танцоров, но и тех, кто чрезмерно активно работает на дачном участке или слишком усердствует на занятиях бегом или фитнесом. Кто в группе риска? Разбираемся с Татьяной Агушиной.
Застой желчи. Эта проблема беспокоит людей, особенного зрелого возраста, ухудшая им и состояние здоровья, и настроение. В чём суть заболевания и можно ли его предотвратить? Об этом разговор с врачом Ириной Владимировной Разумовой.
Шейный остеохондроз (ШО) сильно отличается от грудного и поясничного остеохондроза. Дело в особенном строении шейных позвонков и их роли в нашем теле. Шейная часть позвоночника самая подвижная. Удерживая голову, она постоянно нагружена. К тому же в отверстиях отростков шейных позвонков проходит одна из крупных артерий, питающих головной мозг. Вот почему шейный остеохондроз особенно часто приводит к опасным осложнениям. О том, как обнаружить это заболевание и как его лечить, рассказал врач-невролог В. М. Осипов, кандидат медицинских наук.

«О чем врачи вам не говорят» № 11, 2021

Стоит ли подстёгивать иммунитет? Действительно ли нам требуются всевозможные иммуномодуляторы и иммуностимуляторы или это просто обычные фуфломицины? На эти и многие другие вопросы ответит Сергей Малозёмов, дипломированный врач, создатель и автор научно-популярных программ «Чудо техники» и «Еда живая и мёртвая», автор книги «Непробиваемый иммунитет».

Надо ли отказаться от глютена. За последние десятилетия репутация глютена сильно испортилась. Знаменитости, врачи и диетологи объявили глютен нездоровым, ненужным и потенциально опасным. А что на самом деле? Разбирается Тим Спектор, профессор генетической эпидемиологии Королевского колледжа Лондона, автор более 700 статей в научных журналах, в то числе Science и Nature.

Настроение зависит от кишечника. Как связан блуждающий нерв с нашим настроением и здоровьем кишечника, рассказывает специалист по mindset Кара УитлиМакГрейн.

Упражнения вместо таблеток. Со школьной скамьи мы привыкли к тому, что любая болезнь — повод к освобождению от физкультуры. Это не совсем так! Есть специальные упражнения, которые с успехом заменят капли в нос, леденцы от боли в горле, средства от кашля и лекарства от радикулита.

«Будьте здоровы» № 41, 2021

Будьте здоровы

16+

Читайте в номере:
- СКАЖИТЕ, ДОКТОР! Болят суставы? Не тяните с лечением! (стр. 2)
- КОНСУЛЬТАЦИЯ Когда камни лучше не трогать (стр. 3)
- ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ Анемия: симптомы и лечение (стр. 4)
- ЕДА БЕЗ ВРЕДА Сливочное масло полезно или вредно (стр. 7)

№41 (495) 12–18 ноября 2021 г.

Цена свободная

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

Специальное приложение «Тихоокеанской звезды»

НАУЧИТИЕСЬ ЖИТЬ С МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬЮ

Сезонное

Качество жизни

Нарушение зрения вылечили темнотой

Погружение в полную темноту может стать эффективным способом лечения такого нарушения зрения, как амблиопия. Результаты нового исследования опубликованы в журнале Current Biology.

Ученые из Дэлхоузского университета (Канада) провели эксперимент с участием котят с амблиопией. Животных на 10 дней поместили в абсолютную темноту. В результате эксперимента зрение котят восстановилось. Обследование животных показало, что темнота инициирует перезагрузку части зрительной системы, нарушение в которой привело к амблиопии.

Терапия темнотой может стать эффективным методом лечения детей с амблиопией. Однако лечение должно проводиться в стационаре, чтобы обеспечить абсолютную темноту. Кроме того, необходимо гарантировать, что здоровый глаз не пострадает от такого лечения.

О том, что состояние здоровья человека зависит от метеорологических условий, было известно очень давно. Двадцать четыре столетия назад великий Гиппократ связывал изменения течения некоторых заболеваний с погодой. Сегодня, по разным данным, метеозависимостью страдает от 35 до 75% населения земного шара. Как влияют изменения в погоде на пациентов с различными патологиями, какие препараты принимать и чего избегать, выясняла В. Михайлова.

Снижение слуха и, в конечном итоге, глухота могут развиваться по разным причинам — этот негативный процесс иногда длится всего несколько дней или часов, а обычно в течение многих лет. Чтобы эффективно противостоять этой проблеме, в первую очередь надо с лечащим врачом найти причину снижения слуха, потом, если необходимо, пройти курс медикаментозного лечения. Когда эти два шага сделаны, можно самостоятельно сделать третий шаг на пути к здоровым ушам и хорошему слуху — заняться улучшением слуха в домашних условиях. Читайте материал «Улучшение слуха: есть… домашние способы».

В рубрике «Еда без вреда» специалисты помогут разобраться вредно всё-таки или полезно сливочное масло, какие продукты опасны при пищевой аллергии, об основных ошибках в питании современного человека и завтраке, который помогает похудеть.

«Дальневосточный медицинский журнал» № 3, 2021

Противоэпидемические традиции монгольских народов в борьбе с чумой. Статья посвящена изучению противоэпидемических традиций монгольских народов. Миягашева С. Б. показала, что одним из известных монголам смертельно опасных заболеваний являлась чума, в борьбе с которой были выработаны меры предотвращения массовых эпидемий. В силу наблюдательности монголов, путём накапливания практического опыта у аратов были сформированы правила карантина, мероприятия по борьбе с эпизоотиями и эпидемическими вспышками.

Советская медико-санитарная помощь Афганистану в 1920-х – 1930-х гг. В статье на основе архивных документов рассматривается ранний этап советской медико-санитарной помощи Афганистану. Объясняется геополитический интерес большевиков к этой стране, приведены сведения о санитарном состоянии Афганистана, традиционном быте афганцев, системе здравоохранения, а также размышления советских медиков о путях модернизации медицинской отрасли.

Анизакидоз — дальневосточный гельминтоз детей и взрослых. В данной статье представлены результаты комплексного обследования и лечения больных анизакидозом. Этот морской биогельминтоз является значимой и актуальной проблемой социальной сферы и медицины в большинстве стран мира, в том числе в России. Дальневосточный регион является одним из эндемичных территорий в России по анизакидозу.