# Новинки периодической печати по здоровому образу жизни

# «Физкультура и спорт» № 6, 2024

Для Игоря Паклина минувший год был вдвойне юбилейным: ему исполнилось 60 лет, а его первому международному «золоту» — 40. Год же грядущий будет отмечен полувековым юбилеем его мирового рекорда в прыжках в высоту. Интервью у известного легкоатлета и тренера взял Евгений Малков.

Что делать, если у вас отекают ноги? Попробуйте заняться виброгимнастикой. Её преимуществом является то, что она практически не имеет противопоказаний и при этом улучшает кровоснабжение в нижних конечностях, стимулирует работу сердца, укрепляет кровеносные сосуды и повышает их тонус. Материал об этом виде гимнастики подготовила Татьяна Фёдорова.

Лето — горячая пора для дачников и жителей сельской местности. Сад, огород, грядки, живность — всё нужно успеть… И вот уже к вечеру ломит спину, руки немеют, пальцы не разогнуть… Предлагаемый Александрой Михайлиной комплекс поможет взбодриться, избавит от напряжения в руках и в спине, улучшит кровообращение, восстановит силы.

# «Будь здоров!» № 6, 2024

В последнее время нередки случаи инфекций, о которых человечество вроде бы стало забывать. Среди них — менингит, уносящий жизни детей и взрослых. На самом ли деле есть угроза эпидемии? И как защитить себя и детей? Отвечает Татьяна Агушина.

В мире насчитывается более 6 тысяч заболеваний, возникновение и развитие которых связано с различными дефектами в генетическом аппарате. Из них примерно 60% имеют неврологическую природу. Современные исследования в области медицинской генетики позволяют не только подтвердить связь между неврологическим расстройством и генетическими мутациями, но и назначить человеку необходимую персонализированную терапию, спасти жизнь и здоровье ему и его будущему потомству. По маршруту генетической Одиссеи путешествовала Людмила Полонская.

Боль в горле трудно терпеть: тяжело говорить, невозможно проглотить кусочек еды, выпить глоточек воды. В горле першит, неприятные царапающие ощущения не дают уснуть ночью. В итоге вы идёте в аптеку и просите таблетки для рассасывания, которые содержат различные антисептические компоненты. Правильно ли это? Ответы искала Светлана Чечилова.

# «60 лет — не возраст» № 6, 2024

Когда специальные рецепторы теряют чувствительность к инсулину, блокируя поступление глюкозы внутрь клеток, врачи говорят об инсулинорезистентности. Одним из триггеров этого состояния является пожилой возраст. Инсулинорезистентность медленно, но неотвратимо приближает развитие опасных болезней: сахарного диабета, инфаркта, инсульта. Что нужно знать о заболевании, рассказывает Вадим Кириллов.

Астма, выражающаяся в периодических приступах удушья со свистящими хрипами, может развиться в любом возрасте. В наше время она получает всё более широкое распространение во всём мире. К счастью, помочь себе уменьшать и предотвращать приступы удушья человек в состоянии сам. О том, как это сделать, узнаем из консультации врача-терапевта Ирины Разумовой.

У каждого из нас в домашней аптечке есть набор лекарств, как стандартных болеутоляющих и асептических средств, так и препаратов для лечения наших хронических заболеваний. А реклама на всех телеканалах предлагает множество новых средств, обещающих избавить от простуды, бессонницы, лишнего веса, целлюлита и других проблем. И мы верим, покупаем, расширяя свою аптечку химических препаратов. Но можно ли действовать по-другому? Альтернативу таблеткам искала Наталья Каркачёва.

# «Вестник ЗОЖ» № 10, 2024

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№10 (744), май 2024 г.

Письма в номер

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ «ЗОЖ»

У дачников горячая пора.

Цитата номера

ВМЕСТЕ МЫ ВЫЖИВЕМ!

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

16+

ДВ государственная научная библиотека

В просторечии гидраденит — гнойное воспаление потовых желез — часто называют «сучьим выменем». По внешнему сходству с сосками кормящих собак. Чаще всего недуг поражает подмышечные впадины, реже — паховую область, промежность, волосистую часть головы, доставляя больному невероятные страдания. Причём как физические, так и моральные. Но вот что интересно: гидраденит никогда не наблюдается у детей и людей пожилого возраста. С чем это связано, объясняет врач-дерматовенеролог Андрей Кулешов.

Острая боль в спине — одна из наиболее частых причин обращения к врачу. Неожиданно появившийся болевой синдром пугает и чаще других болезненных состояний заставляет обращаться за помощью. И, даже несмотря на все прилагаемые усилия, нередко бывает, что человек никак не может избавиться от боли. В актуальной теме помогает разобраться врач-невролог Евгений Соколов.

Кашель и одышка — очень распространённые симптомы нездоровья у детей. Иногда к ним присоединяются частые простуды. Нередко даже опытные педиатры не могут установить истинный диагноз, связывая ситуацию с плохим иммунитетом, наличием аденоидов, вирусоносительством… Прояснить картину способен лишь развёрнутый бронхоспазм — приступ удушья со свистящими хрипами в лёгких, который укажет на бронхиальную астму. Консультацию для мам и бабушек проводит иммунолог-аллерголог Вячеслав Трескунов.

# «Вестник ЗОЖ» № 11, 2024

ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№11 (745), июнь 2024 г.

Будет коту угощение.

Письма в номер

ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Если жизнь не утратила краски,
Если взгляд твой не хмур, а лучист –
Это значит, с тобой все в порядке,
Это значит, что ты оптимист.
Если тянешься вечно к загадкам,
Если с детства стремишься к мечте,
Это значит, с тобой все в порядке,
Это значит, есть вера в тебе.
Если ценишь, что исстари свято,
Клевету отвергаешь и ложь –
Это значит, с тобой все в порядке
И ты верной дорогой идешь.
Если в доме уют, достаток,
Если радость находишь в труде –
Это значит, с тобой все в порядке
И живешь ты не зря на земле.

Адрес: Думановой Людии Федоровне, 412170 Саратовская обл., р.п. Татищево, ул. Северная (2-й кв.-л), д. 4, кв. 7.

ДАВАЙТЕ СОХРАНИМ!

Вестник для нас, читателей, – как свет в окошке для заблудившегося путника. Ведь в нем можно найти ответ на любые вопросы. А если что-то надо узнать, то можно спросить, и тебе ответят и разъяснят. А сколько душевных писем в «ЗОЖ»! Читаешь как раскрытую повесть...

Лично я без вестника уже жить не могу. Жду каждый раз новый номер. Читаю взахлёб от корки до корки – ведь это наша жизнь и наше спасение. К врачу записаться – лишь через две недели попадешь. Когда уже и не очень-то надо, потому что боль прошла. А «ЗОЖ» – вот он, перед глазами. Полистаешь – ага, а вот это то, что тебе нужно. Сделаешь, намотаешь, намажешь, день-два – и тебе уже лучше.

Милые читатели вестника, давайте сохраним нашу газету! Нашу вестник в разные общественные места – пусть читают. Живи и здравствуй, наш дорогой «ЗОЖ»! И знай: ты нам очень нужен!

Адрес: Селиванової Зинаиде Николаевне, 142000 Московская обл., г. Домодедово, мкр Центральный, 1-й Советский пр-д, д. 5, кв. 4.

«ЗОЖ»: Да, сейчас судьба вестника только в ваших руках. Увы, нынешний уровень тиража, скорее всего, приведет к закрытию газеты... Все определится при подписке на второе полугодие.

Цитата номера

Без здоровья никуда мы.
И больным не проживешь.
«ЗОЖ» поэтому читаем,
Для себя все в нем найдешь.

Адрес: Гавриловой Ольге Петровне, 403132 Волгоградская обл., Урюпинский р-н, х. Красный, ул. Рабоче-Крестьянская, д. 15.

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

16+

ДВ государственная научная библиотека

Наступило лето, а вместе с ним на подходе сезон заготовки и консервирования овощей, фруктов, грибов, ягод, рыбы… А ещё надо проинспектировать и почистить погреб от старых запасов, разных банок с заготовленными впрок продуктами, оставшимися от минувшего года, а возможно, и дольше. И хотя пословица говорит, что «Запас беды не чинит, есть не просит», важно помнить: если не соблюдать правила заготовки и хранения продуктов, беда может подстеречь: это ботулизм. В актуальной теме помогает разобраться врач-инфекционист Валерий Иванов.

Когда ломаются ногти — это вроде бы не трагедия, но в тоже время неприятная проблема, особенно для нас, женщин. А причины такой проблемы могут быть совершенно разными: неправильный уход, болезни ногтей и даже наличие различных хронических заболеваний организма. Уроки красоты проводит врач-дерматовенеролог Евгения Машевич.

Дыхание является важнейшей функцией организма, которая гарантирует, что все клетки имеют достаточно кислорода, чтобы выжить. Нарушение ритма, частоты и глубины дыхания, сопровождаемые навязчивым ощущением нехватки воздуха, называется одышкой — диспноэ, которое является серьёзной медицинской проблемой и может указывать на опасные заболевания. С опасным недугом поможет справиться врач-кардиолог Светлана Плахова.

# «Здравушка. 100 лет без бед!» № 10, 2024

С анемией можно столкнуться в любом возрасте. Зачастую дефицит железа наблюдается у новорождённых, женщин и пожилых. Отдельная категория — люди с некоторыми хроническими заболеваниями, основным симптомом которых считается низкий гемоглобин. Длительная анемия опасна для здоровья . И не столько потому, что доставляет дискомфорт в виде постоянной слабости и усталости, а в связи с тем, что скрывает под собой серьёзную патологию. Как решить проблему дефицита железа, выясняла Ольга Сорока.

Анис — растение, которое пришло к нам из далёкого Ливана, где большинство местных жителей и по сей день считают его источником здоровья и долголетия. Убедиться в этом смогли и древние римляне, которые в собственных трудах не раз писали о пользе этого растения. Считается, что анис обладает не только оздоравливающими, но и магическими свойствами, благодаря которым, как считают сторонники альтернативных взглядов на природу и её явления, можно сохранить счастье в семье и «изгнать» отрицательную энергию из дома. Об этом чудесном растении читайте в рубрике «Природные целители».

Пониженной является температура тела меньше 35,8 °С. Установить факторы, её обусловившие, без тщательного обследования бывает сложно, но чаще всего данное состояние вызывается причинами, информацию о которых вы можете найти в материале «Пониженная температура — повод обратиться к врачу!».

# «Здравушка. 100 лет без бед!» № 11, 2024

Проблемами с сердцем сегодня никого не удивить. К сожалению, главный орган стал подводить не только зрелое поколение, но и молодёжь. Одна из самых распространённых болезней, которая порабощает всё больше людей, — сердечная недостаточность. Хотя врачи говорят, что если вовремя заняться профилактикой и пересмотреть свой образ жизни, то от подобного недуга можно будет скрыться и не встретиться с ним до глубокой старости. Материал о причинах болезни и народных рецептах для поддержания сердца подготовила Ольга Сорока.

О необычных свойствах календулы известно ещё с XII века. Уже тогда травники наделяли её не только целительными, но и магическим способностями. С тех пор бытует мнение, что если подолгу смотреть на цветущую календулу, то можно улучшить зрение и поднять настроение. А спустя пять веков, в период эпидемии оспы и кори, народ уже вовсю использовал цветки в лечебных целях, они помогли многим остаться в живых в то тяжёлое время. Информацию о лечебных свойствах календулы читайте в рубрике «Природные целители».

Пророщенные семена злаков считаются одним из самых полезных видов пищи. Они легко усваиваются, хорошо совмещаются с другими продуктами и содержат максимальное количество биологически активных веществ, необходимых для нормальной работы всех органов и систем организма человека. Проростки обычно едят в сыром виде и практически не хранят, что позволяет употреблять их с максимальной пользой. Материал о тех растениях, проростки семян которых лучше всего подходят для повседневного меню, ищите в рубрике «Меню долгожителя».

# «Здоровье № 6, 2024

Боль в пятке. Чаще всего она возникает внезапно, как будто наступил на небольшой острый камешек. Но камешка нет, а боль остаётся надолго. Рубрика «В фокусе» предлагает комплекс упражнений при плантарном фасциите, который ускоряет процесс заживления травмированных тканей, улучшает кровоснабжение, снижает воспаление и болевые ощущения.

Ежедневное выпадение волос — естественный процесс обновления. Но иногда волос становится в разы меньше, они тускнеют и редеют. Узнайте семь причин выпадения волос в рубрике «Посчитаем вместе».

Лето для поклонников фитотерапии — благодатная пора: можно заготавливать травы на все случаи жизни, совмещая полезное дело с приятной прогулкой. Люди сотни лет лечатся травами. Но почему не стоит следовать рецептам прабабушек? Ответы ищите в рубрике «Новый поворот».

# «Предупреждение плюс» № 6, 2024

Наши дедушки и бабушки смело загорали под солнцем до шоколадного цвета, а сегодня врачи не устают напоминать о биче современного общества — онкологическом заболевании меланоме. С другой стороны, жители России не так часто радуются солнцу и, значит, недополучают важнейший витамин D, который синтезируется в организме под действием ультрафиолетовых лучей. Так что же делать — загорать или не загорать? Разберёмся в этом вопросе вместе с врачом общей практики Е. В. Поляковой.

Пиелонефрит — одна из патологий почек, которую не всегда удаётся сразу обнаружить. Часто протекает под маской цистита, гриппа, радикулита и даже гастрита. О причинах недуга, осложнениях лечении и профилактике расскажет врач-уролог Е. С. Кривчикова.

Ноющая, острая, распирающая зубная боль под коронкой — распространённая проблема. Симптомы могут возникнуть в скором времени после протезирования или даже спустя несколько лет. О причинах появления боли, о том, кто в этом виноват и, главное, что делать в этой ситуации, объяснит врач-стоматолог Н. И. Гаврильчикова.

# «Народный доктор» № 10, 2024

Петрушка, укроп, зелёный лук — многие используют огородную зелень для добавления в основные блюда, и это правильно. Но ещё полезнее есть её как самостоятельный продукт. В мае – июне зелень самая свежая и вкусная. Однако не сбрасывайте со счетов дикоросы. Это кладезь целебных веществ и поддержка при многих недугах. О самой полезной зелени читайте материалы в рубрике «Тема номера».

Принято считать, что с возрастом здоровье ухудшается: давление повышается, органы опускаются, появляются артриты/артрозы, снижается зрение и т. д. Про эти «возрастные изменения» обычно говорят: «Все так живут». Ци-доктор Ирина Старкова не согласна с таким подходом. Она считает, что возрастные изменения обратимы! Присоединяйтесь к её зарядке, и результат не заставит себя ждать.

Раньше большой гимнастический мяч использовали для занятий люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата, но он стал настолько популярным, что теперь фитбол с успехом применяют даже для снижения веса. Об использовании уникального тренажёра рассказывает инструктор ЛФК Ольга Соловьёва.

# «Народный доктор» № 11, 2024

Когда ритм сердца отличается от нормального (синусового), нарушается его сократительная активность, что, в свою очередь, может привести к осложнениям. Особенно опасна мерцательная аритмия. Врачи бьют тревогу: это нарушение сердечного ритма за последние годы достигло масштабов эпидемии! Как бороться с аритмией, речь об этом идёт в рубрике «Тема номера».

ЛФК при плоскостопии и других деформациях стоп иногда даёт поразительные результаты и даже помогает избежать операции. Эффект от упражнений заметен уже через несколько недель. А через пару месяцев вы и вовсе забудете о косточке и болях в ногах. Выполняйте гимнастику вместе с инструктором ЛФК Викторией Матусевич.

Нередко после перенесённой травмы, тяжёлой болезни или операции человек теряет подвижность. Что делать? Доживать или всё-таки жить? Врач, создатель современной кинезитерапии Сергей Михайлович Бубновский однозначно выбирает второе! Он утверждает, что в процессе восстановления очень важно участие самого больного, в том числе первые три дня после операции. Об этом читайте в материале «Реабилитация после реанимации».