РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

# Здоровый стиль

№ 14 [ноябрь–декабрь 2013]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

***Здоровье - мудрых гонорар***

*Пьер Беранже*

## Дорогие друзья!

Уходит в историю еще один прожитый нами год. Подводя итоги, можно сказать, что в 2013 году в области медицинской профилактики на уровне российского правительства были приняты очень важные решения. В Указах президента РФ профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни объявлены приоритетными направлениями деятельности учреждений здравоохранения. В России принята долгосрочная стратегическая государственная программа «Развитие здравоохранения», началась Всеобщая диспансеризация населения. И в нашей республике в каждом лечебном учреждении открыты отделения и кабинеты медицинской профилактики. Показали свою эффективность созданные в 2009 году центры здоровья. Все больше появляется новых просветительских программ о здоровье в различных средствах массовой информации. Отрадно отметить, что ежегодно проводимые акции, посвященные Всемирному дню здоровья, Всемирному дню отказа от курения и другим датам, становятся все более массовыми. Пусть старый год запомнится как очередной плодотворный этап нашей жизни и профессиональной деятельности.

Уважаемые коллеги, надеемся и в дальнейшем на ваше деятельное участие в развитии профилактической работы в лечебных учреждениях республики.

Пусть Новый год будет насыщен созиданием, пусть покорятся новые вершины, а намеченные цели будут достигнуты. Желаю ярких событий, радостных дней, вдохновения и энергии в труде! Ну и, конечно, здоровья, любви, семейного благополучия, исполнения самых сокровенных желаний!

Главное – смотреть в будущее с улыбкой и надеждой!

***Сагдеева Гульнара Мукатдесовна,***
*главный врач Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР*

*С Новым Годом!*

**ИНФЕКЦИЮ - ПОД КОНТРОЛЬ**
Как пережить эпидемию гриппа 2

**ЗА СТРОЙНОЕ ТЕЛО**
В Новый год без тяжести! 4

**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ**
Лучший зимний отдых - спорт! 6

**ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА**
Чем полезна рефлексо-терапия 8

# Грипп: возвращение незваного гостя

**Несмотря на то что грипп давно и детально исследуется, это грозное вирусное заболевание до сих пор остается загадкой для науки. Ежегодно появляется информация о новых штаммах, эпидемиях заболеваемости неизвестными до сих пор видами гриппа. Далеко не всегда ученым удается оперативно разработать вакцину против очередного вида вируса, поэтому грипп и сегодня представляет большую опасность для человечества. По данным ВОЗ, ежегодно в мире гриппом болеет каждый третий-пятый ребенок и каждый пятый-десятый взрослый.**

Грипп относится к числу наиболее коварных острых вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Источником, распространяющим инфекцию, является больной человек. Капельки носоглоточной слизи и слюны попадают от больных людей к здоровым через воздух – при разговоре, кашле, чихании – на расстоянии до 3-х метров. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены и посуду.

Грипп опасен прежде всего своими осложнениями, к числу которых относятся бронхит, пневмония, отит, менингит, миокардит и др. В зоне особого риска находятся младенцы и дети до двух лет, беременные женщины, лица с хронической патологией органов дыхания, сердечно-сосудистыми заболеваниями, нарушением обмена веществ (диабет, ожирение), с патологией почек, ослабленным иммунитетом (в том числе с ВИЧ), пожилые люди.

**Профилактика.** Наиболее эффективная мера профилактики гриппа – вакцинация. Противогриппозные прививки проводят ежегодно осенью (октябрь-ноябрь) в предэпидемический период. Для вакцинации применяются преимущественно инактивированные вакцины, являющиеся высокоочищенными препаратами, – они хорошо переносятся и детьми, и взрослыми. Данные виды вакцин не способны вызвать заболевание, но стимулируют выработку антител, которые организм использует впоследствии для борьбы с вирусами гриппа.

Для проведения вакцинации необходимо обратиться в поликлинику. В рамках Национального календаря профилактических прививок бесплатная вакцинация проводится ежегодно среди дошкольников, школьников, студентов средних и высших учебных заведений, работников медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы, лиц старше 60 лет и представителей других групп риска (больных, страдающих хроническими заболеваниями легочной и сердечно-сосудистой систем). Иммунитет вырабатывается через 10–14 дней после вакцинации и сохраняется в течение 6–12 месяцев.

Также необходимо применять и средства неспецифической профилактики гриппа. К наиболее популярным и эффективным из них относятся противовирусные препараты и интерфероны, которые можно применять после консультации с врачом.

Рекомендуем вести здоровый образ жизни, употреблять в пищу

достаточное количество овощей и фруктов, богатых витаминами, систематически заниматься физкультурой, закаливанием организма, чаще бывать на свежем воздухе.

В период эпидемии не посещайте массовые мероприятия в закрытых помещениях, избегайте общения с больными гриппом. При необходимости такого общения надевайте маску. В период подъема заболеваемости чаще мойте руки, умывайтесь, полощите нос и рот, закладывайте в нос противовирусную мазь. Чаще проветривайте помещения, проводите влажную уборку. Больше употребляйте в пищу чеснока, лука, имбиря и других продуктов, содержащих природные фитонциды.

**Симптомы гриппа**, на основании которых можно заподозрить данное заболевание, типичны, несмотря на изменчивость штаммов вируса. Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (38–40°) уже в течение 24–38 часов с момента начала болезни. Появляются слабость, сильный озноб, головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, заложенность носа, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах. Нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающегося сухим болезненным кашлем.

В тяжелых случаях возможно поражение нервной системы из-за токсического действия вируса, вызывающего функциональные расстройства (вплоть до серозного менингита). Поражение нервной системы чаще развивается на 3–5-е сутки болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания. Продолжительность лихорадочного состояния (высокая температура, озноб) свыше 5 дней может свидетельствовать о присоединении осложнений.

**Лечение гриппа.** Чтобы не допустить осложнений, лечение необходимо начинать незамедлительно. При появлении первых признаков заболевания следует вызвать врача на дом. Самолечение при гриппе недопустимо!

Нужно поместить больного в отдельную комнату, выделить ему отдельную посуду и предметы личного обихода. При уходе за больным чаще мыть руки; использовать маски, которые необходимо менять через 3–4 часа; проводить регулярное проветривание и ежедневную уборку помещения с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Жаропонижающие препараты при гриппе нужно применять с большой осторожностью. Не следует стремиться снижать температуру – ведь ее повышение является защитной реакцией организма на воздействие вируса. Не рекомендуется применять при гриппе аспирин, особенно детям и подросткам, поскольку может развиться тяжелое поражение нервной системы и печени. Прием парацетамола допускается в случае, когда температура держится выше 39°. Для скорейшего выздоровления важно соблюдать постельный режим и пить много жидкости – морсы, напитки из ягод, чай.

В целом, по прогнозам врачей, грипп 2014 года не будет угрожающим в эпидемиологическом смысле. И если вы грамотно предпринимаете профилактические меры, укрепляете свою иммунную систему, ведете здоровый образ жизни, ваш организм справится с любым видом вируса гриппа.

***Глухова Татьяна Леонидовна,***
*зам. главного врача*
*по организационно-методической*
*работе Республиканского центра*
*медицинской профилактики МЗ УР*

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

В настоящее время ситуация с заболеваемостью гриппом и ОРВИ в Удмуртии не вызывает опасений, в том числе и благодаря своевременной вакцинации. В рамках Национального календаря прививок в республике продолжается прививочная кампания против гриппа.

Врачи прогнозируют рост заболеваемости в Удмуртии (как и по всей России) в январе-феврале 2014 года. По данным отдела эпиднадзора Роспотребнадзора УР, ожидается преимущественное распространение штамма H1N1 (так называемый «свиной грипп»), прошлогоднего штамма H3N2 «Виктория» и нового штамма гриппа группы В. Именно этот последний вид вируса считается наиболее опасным, поскольку мало изучен и против него не создано специфической вакцины.

*По материалам официального сайта Роспотребнадзора по УР (http://18.rospotrebnadzor.ru/)*

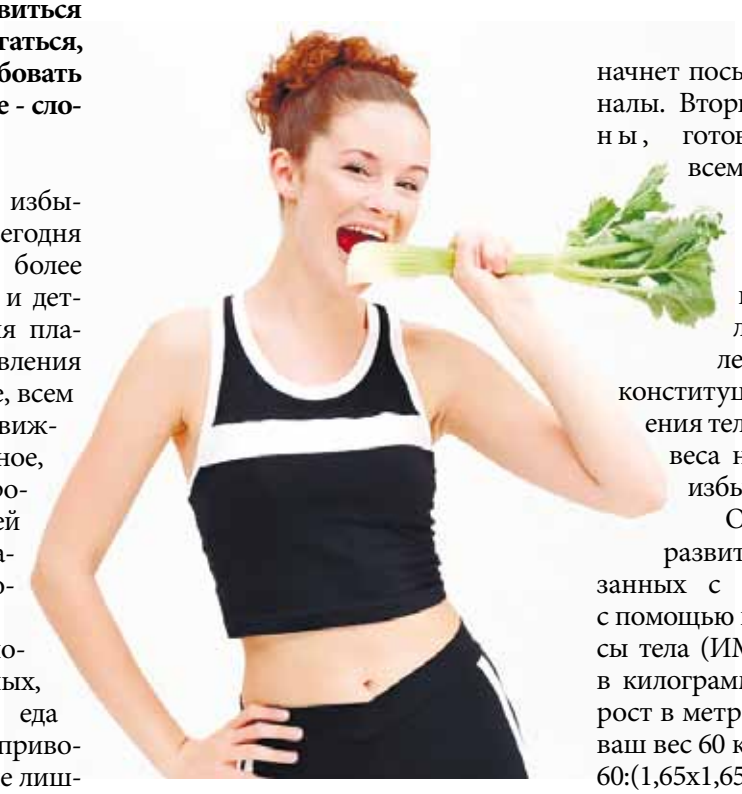
# Сбрось лишнее!

**Сидя за праздничным столом, очень трудно соблюдать диету! Однако впереди новогодние каникулы, когда мы можем больше внимания уделить себе, своему здоровью. Может быть, настало время избавиться от всего лишнего: больше двигаться, совершать прогулки, попробовать контролировать свое питание - словом, начать новую жизнь?**

С проблемой избыточного веса сегодня сталкивается более 60% взрослого и детского населения планеты. Основные причины появления избыточного веса, в принципе, всем хорошо известны - малоподвижный образ жизни и неправильное, энергетически не сбалансированное питание, когда с пищей поступает гораздо больше калорий, чем их расходует человек в течение дня.

Гиподинамия, стрессы, употребление высококалорийных, рафинированных продуктов, еда всухомятку, перекусы на ходу приводят к тому, что нерастраченные лишние калории преобразуются в жир, который откладывается в подкожной клетчатке, а также между мышцами и внутренними органами (так называемый висцеральный жир).

В норме у каждого человека в организме содержится определенное количество жировой ткани. Жировая ткань выполняет несколько важных функций. Во-первых, это запас энергии. Во-вторых, жировая ткань участвует в образовании гормонов, витаминов, является компонентом клеточных стенок. Но при ее избыточном накоплении в разных органах и системах организма возникают патологические изменения. Лишний вес провоцирует развитие артериальной гипертонии, сахарного диабета, желчнокаменной болезни, заболеваний суставов и т. д. Особенно опасен висцеральный жир, который вызывает развитие нарушений углеводного, жирового, пуринового обмена, затрудняет сердечную деятельность и резко повышает риск инфарктов и инсультов.



**Важно помнить:**

***никакие ограничения в еде не помогут держать вес в норме при малоподвижном образе жизни.***

Вот несколько советов, как снизить вес и не набирать лишние килограммы.

Обычно процесс набора лишнего веса продолжается годами, поэтому избавиться от него быстро очень сложно, а порой и небезопасно. В процессе похудания очень важны системность, последовательность и постепенность. Все методики похудания основаны на двух постулатах – меньше есть и больше двигаться.

**Оцените уровень опасности.**

По отношению к своему лишнему весу люди делятся на две категории. Первые не задумываются о собственном весе до тех пор, пока здоровье не начнет посылать им тревожные сигналы. Вторые, в основном женщины, готовы ограничивать себя во всем, лишь бы избавиться от «лишнего» килограмма и купить юбочку на размер меньше. Но надо помнить, что каждый человек по-своему уникален, имеет определенную конституцию и особенности строения тела. Кроме того, недостаток веса не менее опасен, чем его избыток.

Оценить степень риска развития заболеваний, связанных с лишним весом, можно с помощью вычисления индекса массы тела (ИМТ). ИМТ – это ваш вес в килограммах, поделенный на ваш рост в метрах в квадрате. Например: ваш вес 60 кг, ваш рост 1,65 м. ИМТ= 60:(1,65x1,65)=60:2,72=22.

**Для лиц старше 25 лет приведем таблицу ИМТ**:

- ниже 18,5 – вам не помешало бы набрать несколько килограммов;
- от 20 до 25 – поздравляем, ваш вес оптимален;
- от 25 до 28 - у вас избыточная масса тела, желательно сбросить несколько килограммов;
- свыше 30 - у вас ожирение, настоятельно рекомендуем снизить массу тела, поскольку высок риск заболеваний.

Еще один простой объективный показатель риска для вашего здоровья – окружность талии. Риск развития заболеваний возрастает при окружности талии более 102 см у мужчин и более 88 см у женщин.

Чтобы похудеть, не рекомендуется применять долгосрочную диету, которая выбрана вами самими. «Сидеть на диете» опасно для здоровья! Не стоит также полагаться на чудодейственные возможности таблеток и пищевых добавок. Лучше изменить режим питания и сам рацион.

**Резко ограничьте в рационе питания:**

• жирные сорта мяса и жирные молочные продукты – сало, сосиски, сардельки, колбасы, сливочное масло, сметану, сливки. Мясную пищу ешьте не чаще 2-3 раз в неделю;

• супы на мясном бульоне – лучше готовьте овощные бульоны, заправляя зеленью и растительным маслом;

• жареную пищу – продукты лучше отваривать или готовить на пару;

• копчености, маринады, колбасы и консервы;

• картофель, так как в нем содержится много крахмала;

• дрожжевое тесто, хлебобулочные и кондитерские изделия из муки высшего сорта;

• поваренную соль до 4-5 г в сутки;

• сладости и сладкие напитки – лучше пить овощные соки, а не фруктовые; вместо сахара можно использовать сахарозаменители или фруктозу.

**Отдайте предпочтение этим продуктам:**

• фрукты, овощи, ягоды, зелень должны присутствовать в ежедневном рационе. Особенно полезны капуста, морковь, свекла, репа, тыква, сельдерей, топинамбур, чеснок, грейпфрут, ананасы;

• обязательно включайте в рацион рыбу (2-3 раза в неделю), морепродукты, морскую капусту;

• ешьте говядину, мясо птицы (за исключением гуся, утки); при приготовлении птицы снимайте с тушки кожу;

• не забывайте о полноценных растительных белках, содержащихся в бобовых (горохе, фасоли, чечевице), в орехах, в некоторых зерновых (овсе, гречке);

• он молочные продукты с низким содержанием жира – йогурты, кефир, молоко, маложирные сорта сыра;

• ешьте зерновой хлеб и изделия из муки грубого помола;

• пейте не менее 1,5-2 литров чистой питьевой воды в день.

**Обязательно устраивайте разгрузочные дни:**

- кефирно-творожный (300 г нежирного творога и 1 л кефира делят примерно на 5 приемов);

- яблочный (1,5 кг яблок в день); огуречный (1,5 кг огурцов без соли в день).

**Соблюдайте режим питания:**

• ешьте часто и понемногу. Наиболее рациональным для людей среднего возраста считается четырехразовое питание; для пожилых людей – пятиразовое с промежутками между приемами пищи не более 4-5 часов; голод – враг похудания;

• в каждой привычной порции одну четвертую часть замените низкокалорийными овощами;

• объем порции не должен превышать 250 мл (1 стакан);

• принимайте пищу из посуды маленьких размеров;

• ешьте не спеша, пережевывайте пищу как можно тщательнее;

• не разговаривайте во время еды, не читайте и не смотрите телевизор;

• ужинайте не позднее, чем за три часа до сна;

• если чувство голода не дает вам покоя, выпейте стакан воды.

Очень важно помнить, что никакие ограничения в еде не помогут держать вес в норме при малоподвижном образе жизни. Необходима физическая нагрузка, особенно действенными ее видами являются ходьба, занятия аэробикой, танцами, плавание, бадминтон, теннис, велосипедные и лыжные прогулки. Пользу принесут ручной и вакуумный массаж проблемных зон, антицеллюлитные обертывания.

Однако если у человека высокая степень ожирения, рекомендуется начинать процесс похудания с посещения врача. Выбор вида, интенсивности и частоты физических нагрузок также лучше согласовать с врачом. Самый оптимальный вид физической нагрузки для очень тучных людей – пешие прогулки в среднем темпе; также можно заняться столь популярной сейчас «финской ходьбой». В начале занятий желательно воспользоваться консультацией инструктора.

**Здоровый образ жизни – это не что иное, как соблюдение меры во всем. Желаем успеха в борьбе за стройное тело!**

**В зимние месяцы природа предоставляет нам ничуть не меньше возможностей для укрепления здоровья и поддержания хорошей физической формы. Снег, свежий морозный воздух, в котором, по данным исследований, количество кислорода на 15% больше, чем летом, яркое солнце и красота зимнего пейзажа – вот те природные ресурсы, которые создают уникальные условия для занятий физической культурой и спортом. Зимние виды спорта в целом способствуют закаливанию организма, стимуляции иммунной системы, активизации обменных процессов и снижению массы тела. А связь с окружающим миром, которая устанавливается во время тренировки, благотворно влияет на психологическое состояние, настроение.**

# Зимний спорт и здоровье

Лыжи, санки, фигурное катание, хоккей, сноубординг – эти виды спорта доступны как взрослым, так и детям. Но наиболее популярными в нашей стране остаются лыжные виды спорта.

**Беговые лыжи.** Этот вид физической активности относится к циклическим нагрузкам, что подразумевает движение без остановок в течение длительного периода времени. Беговые лыжи обеспечивают хорошую и равномерную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, что приводит к повышению общей выносливости организма. Во время занятий задействованы большие группы мышц: мышцы спины, ягодиц, живота, бедер, рук и ног, обеспечивается правильная работа костно-мышечного аппарата, растяжка мышц, дополнительное увлажнение суставов. Во время занятий беговыми лыжами исключаются резкие, ударные движения на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, как при беге или во время катания на горных лыжах. Поэтому для людей, имеющих заболевания суставов, занятия беговыми лыжами – прекрасный способ вести активный образ жизни.

Поскольку лыжные прогулки обычно совершаются за городом, в лесном массиве, то особую пользу приносит и вдыхаемый воздух, который в хвойных лесах насыщен фитонцидами – летучими веществами, оказывающими губительное воздействие на многие болезнетворные бактерии.

Ходьба на лыжах помогает избавиться от лишних килограммов: позволяет сжечь до 500-600 калорий в час в зависимости от прилагаемых усилий. По мнению специалистов зимой достаточно 2-3 раза в неделю совершать часовые прогулки по 3-5 км, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме.

Детей можно приобщать к беговым лыжам уже с трех лет. Занятия лыжами способствуют укреплению всех мышц и суставов детского организма, повышают эластичность связочного аппарата, формируют правильное дыхание, заставляют активно работать вестибулярный аппарат. Стоит обратить внимание, что очень важно правильно подобрать для детей лыжную экипировку. Специалисты говорят, что в качестве креплений для лыж в раннем детском возрасте лучше выбирать не автоматические крепления, а крепления-ремешки, так как они менее травмоопасны.

Чтобы занятия принесли оздоровительный эффект вашему организму, необходимо дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности. Максимальный пульс для любого возраста определяется формулой – 220 ударов минус возраст. Например, вам 50 лет, значит ваш максимальный пульс равен 170 ударов в минуту. ориентируясь на частоту сердечных сокращений. Начинать занятия необходимо на пульсе 60% от максимального. По мере нарастания тренированности и при хорошей переносимости нагрузки пульс можно увеличить до 70-80% максимального, соответствующего возрасту. Признаками чрезмерной физической нагрузки являются: появление болей за грудиной, нарушение сердечного ритма, выраженная одышка и восстановление исходного пульса более, чем через 10 минут.

**Горные лыжи** – это силовой, экстремальный вид спорта, повышающий силу мышц, развивающий координацию и дающий огромную эмоциональную нагрузку. Занятия горными лыжами связаны с повышенным риском травматизма, поэтому необходимо хорошее владение техникой катания. В отличии от беговых лыж во время катания отсутствует сбалансированная нагрузка на опорно-

двигательный аппарат, так как в работу включается меньшее количество мышц. При нарушениях вестибулярного аппарата, проблемах с суставами и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы занятия горными лыжами противопоказаны.

**Занятия сноубордингом** способствуют тренировке вестибулярного аппарата, а равномерная нагрузка на мышцы гарантирует формирование подтянутой фигуры. Кроме того, сноубординг приносит массу «острых» ощущений, происходит выработка адреналина, что полезно для укрепления психического здоровья. Как и занятия горными, увлечение сноубордингом также связано с большим риском получения травмы, обязательным является хорошее владение техникой катания

**Катание на коньках.** Этот вид физической активности относится к циклическим нагрузкам, способствующим тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что приводит к повышению общей выносливости организма. Равномерное, без прыжков и резких поворотов катание на коньках обладает всеми полезными свойствами бега трусцой, но без ударной нагрузки на тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Этот вид спорта способствует тренировке вестибулярного аппарата, развитию гибкости и помогает развивать чувство равновесия. В этом виде спорта также присутствует повышенный риск травматизма, поэтому начинающим следует использовать специальную защиту для коленных и локтевых суставов.

Детям начинать занятия в секции фигурного катания рекомендуется с 5-6 лет, потому что в более раннем возрасте есть риск неправильного формирования голеностопного сустава. Противопоказано заниматься коньками детям с сильной степенью близорукости и нарушениями вестибулярного аппарата.

**Катание на санках.** Помимо развлечения, катание на санках полезно не только для физического, но и для эмоционального здоровья. Во время спусков и подъемов организм получает умеренную нагрузку на сердечно-сосудистую, дыхательную и костно-мышечную системы, что укрепляет сердечную мышцу, нормализует давление, а также эффективно сжигает лишние калории. Катание на санках с семьей – отличный способ провести вместе выходные дни.

**Хоккей** считается достаточно агрессивным видом спорта, однако любительские игры безопасны и даже полезны для организма. Во время тренировки задействована практически вся скелетная мускулатура, благодаря чему укрепляются мышцы ног, рук, живота и спины. Хоккей также благотворно влияет на вестибулярный аппарат и опорно-двигательную систему, повышает эмоциональный уровень организма. В зависимости от интенсивности игры за час сжигается до 500-699 калорий, что способствует повышению обмена веществ и снижению излишнего веса. Чтобы получить максимальную отдачу, следует играть в хоккей 2-3 раза в неделю по часу, делая небольшие перерывы во время игры.

Детей можно приобщать к этому спорту с 6 лет, поскольку этот командный вид спорта формирует характер, вырабатывая такие качества, как выносливость, упорство, ловкость и реакцию. Хоккей учит ребенка ощущать себя частью команды, коллектива и совместно с ним добиваться успеха.

**Противопоказания к занятиям зимними видами спорта:**

- воспалительные или травматические заболевания суставов, особенно – коленных и голеностопных;
- ослабленный иммунитет (например, в результате недавно перенесенного инфекционного заболевания);
- травмы и деформации костей;
- растяжения мышц и сухожилий;
- заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы;
- послеоперационный период;
- беременность.

**Общие рекомендации при занятиях спортом зимой:**

- проконсультируйтесь с врачом, нет ли у вас противопоказаний к подобной физической нагрузке;
- перед занятиями на воздухе не помешает небольшая домашняя разминка и обязательная разминка на улице, чтобы подготовить все системы организма к предстоящей работе. Ни один автомобилист не заставит машину двигаться, пока не прогреет двигатель. Так и мы «разогреваем» организм перед нагрузкой;
- не рекомендуется заниматься спортом на голодный желудок, но не следует наедаться непосредственно перед занятиями. Оптимальный промежуток – не ранее, чем через час-два после еды;
- не следует выходить на занятия, приняв даже небольшую дозу алкоголя. Снижая порог критичности, алкоголь может привести к переоценке своих возможностей, что влечет за собой увеличение риска получить травму. Прием алкоголя на улице способствует лишь кратковременному расширению сосудов, а впоследствии – к их резкому спазму. Это может послужить причиной обморожений, резкому повышению артериального давления и риска возникновения инфаркта и инсульта;
- одежда и перчатки для занятий зимними видами спорта должны быть из материалов, которые быстро не промокают и не пропускают ветер. Желательно надеть термобелье, препятствующее переохлаждению организма;
- для таких видов спорта как хоккей, горные лыжи и сноубординг нужна специальная защита, которая поможет снизить риск получения травмы;
- не переоценивайте свои возможности – выбирайте вид физической активности в соответствии с уровнем вашей физической подготовки.

Даже если ваше здоровье далеко от идеального, дозированные занятия спортом зимой в компании с друзьями и хорошим настроением пойдут вам только на пользу!

***Нелюбина Эльвира Борисовна,***
*врач по спортивной медицине и лечебной физкультуре Республиканского центра медицинской профилактики МЗ УР*

# Рефлексотерапия и здоровье

**В наше время принято лечиться с помощью лекарств – быстро и без усилий. Однако лекарства, положительно воздействуя на определенное заболевание, часто наносят вред другим органам и системам. Не отрицая необходимость использования лекарственных препаратов в определенных случаях, мы тем не менее советуем обратить внимание на способы комплексного оздоровления организма. К одному из самых древних и действенных из них относится рефлексотерапия.**

### Традиционная иглорефлексотерапия (чжень-цзю-терапия)

«Чжень» - укол, «цзю» - прижигание биологически активных точек. Этот метод лечения возник в Китае в глубокой древности и применялся еще в каменном веке для лечения не только людей, но и животных. Основное целебное воздействие иглорефлексотерапии состоит в том, что происходит гармонизация энергетического баланса организма. Кроме того, иглорефлексотерапия обладает следующими оздоровительными возможностями:

- повышает общий тонус организма;
- стимулирует процессы восстановления организма;
- уменьшает боль любого происхождения, воспаление;
- ускоряет заживление тканей;
- улучшает обмен веществ во всем организме;
- нормализует сон;
- стимулирует работу внутренних органов;
- ускоряет обменные процессы в месте воздействия;
- улучшает микроциркуляцию крови

### Апитерапия

Ведущий метод апитерапии – пчелоужаление (лечение пчелиным ядом). Синтетических аналогов яду пчелы нет, его создала сама природа. Лечебное воздействие пчелиного яда определяется его

дозой, местом пчелоужаления и индивидуальной переносимостью. Процедура производится по биологически активным точкам организма.

В основном воздействие пчелиного яда обусловлено стимулирующим влиянием на гипофизарно-надпочечниковую систему: происходит увеличение выработки гормонов-кортикостероидов. Апитерапия оказывает многостороннее воздействие на организм:

- выраженный обезболивающий эффект (в 10-50 раз сильнее, чем аспирин);
- противовоспалительное, противоаллергическое, бронхолитическое, противошоковое, сосудорасширяющее действие;
- кардиотоническое действие: увеличивает силу сердечных сокращений, урежает их частоту;
- радиопротекторное действие: повышает устойчивость к радиоактивному поражению.

### Гирудотерапия

Гирудотерапия – лечение пиявкой. Сегодня Hirudomedicinalis (пиявка медицинская) – единственный представитель фауны нашей планеты, внесенный в фармакопею и приравненный к лекарственным средствам. К лечебным элементам гирудотерапии относятся:

-ферменты (ведущий из которых – гирудин) - биологически активные вещества секрета слюнных желез пиявки. Они улучшают кровоток: растворяют старые, предотвращают образование новых тромбов , имеют выраженное противовоспалительное, антисклеротическое, рассасывающее действие;

- кровопускание - кровососание и истечение крови после сеанса: истекает малое количество крови (10-20 мл.), в основном, истекает лимфа – межтканевая отечная жидкость;
- воздействие на биологически активные точки – постановка пиявки на определенное место.

Гирудотерапия оказывает следующее целебное действие на организм:

- разжижает кровь;
- нормализует артериальное давление;
- уменьшает отеки;
- улучшает кровоснабжение тканей и органов;
- оказывает противовоспалительное и обезболивающее действие;
- рассасывает спайки;
- расщепляет жировые отложения;
- способствует выработке в организме гормонов радости – эндорфинов и энкефалинов.

***Наговицына Татьяна Анатольевна,***
*врач-невролог, рефлексотерапевт*
*Республиканского центра*
*медицинской профилактики МЗ УР*

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МИНЗДРАВА УР**

**П Р И Г Л А Ш А Е Т**

всех желающих
**ПРОЙТИ КУРС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕДУР.**

За справками обращаться
по адресу: Ижевск, ул. Свердлова, 7.
Телефон регистратуры: **51-01-35**

Периодическое информационное издание
Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Гульнара Сагдеева
Редколлегия - Елена Борисова, Ирина Абугова

Здоровый стиль

Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.
Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.