

**Спите на здоровье!**

Про качественный сон и роль магния [стр. 4](#)

**Нам письмо!**

Делаем разминку для глаз и правильно закаляемся [стр. 5](#)

**Решаем кроссворд!**

Что вы знаете о еде? Давайте проверим! [стр. 7](#)



От **40%** до **85%**  
населения Земли  
испытывают боли в спине

Тема  
номера

# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

## Причины и последствия остеохондроза

**Б**оль в спине — знакомое явление для многих. Она может возникать по разным причинам: долгое засиживание на месте, травмы и... конечно, остеохондроз! Почему и как возникает эта болезнь, можно ли ее предупредить? Будем разбираться в этих и других вопросах.

### Основа всего

Позвоночник — несущий элемент скелета, состоящий из 32–34 позвонков, последовательно соединенных друг с другом. Между ними находятся межпозвоночные диски — фиброзно-хрящевые образования, главная задача которых — амортизация нагрузок. При остеохондрозе диски теряют эластичность, истон-

чаются. Расстояние между позвонками становится все меньше — они смещаются. Порой настолько, что уже соприкасаются друг с другом и давят на нервные корешки, расположенные в спинном мозге. Отсюда и возникает боль в спине — иногда ноющая, а порой очень резкая и внезапная.

«Часто на остеохондроз списывают любую боль в плечах, шее или спине. Да, в большинстве случаев именно остеохондроз — основная причина болей. Но, кроме этого, она может быть вызвана последствиями травмы, даже той, которая случилась много лет назад, опухолями позвоночника, туберкулезом позвоночника, некоторыми редкими заболеваниями. [Продолжение на стр. 2](#)



## Завтрак съешь сам

Постулат «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» твердят нам с раннего детства. И не случайно: утренний прием пищи запускает метаболизм организма и обеспечивает его энергией на весь день.

Из чего же должен состоять идеальный завтрак? И как быть тем людям, которые по утрам не испытывают чувства голода и максимум, что могут, — выпить чашку кофе?

[Продолжение на стр. 6](#)

## Кроссворд

[стр. 7](#)





Рецепт здоровья

# ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Начало на стр. 1



**Владислав Новожилов,** врач-невролог, мануальный терапевт, рефлексотерапевт клиники «МедикСити»

«Еще 20 лет назад остеохондроз считали естественным процессом старения. Но в последние годы этой болезнью все чаще страдают люди в возрасте 25–35 лет. То есть у остеохондроза нет возраста — это важно знать».

Правильно диагностировать болезнь и назначить ее лечение может только врач», — говорит Владислав Новожилов.

## Причины остеохондроза

На развитие остеохондроза могут влиять как внешние, так и внутренние причины: разнообразие травм и ушибы позвоночника, заболевания эндокринной системы, при которых нарушается обмен веществ, беременность, которая оказывает повышенную нагрузку на скелет. Нередко остеохондроз сопровождается и ортопедические заболевания: сколиоз или плоскостопие, болезни костно-мышечной системы.

Однако, по словам эксперта, чаще всего причиной остеохондроза становятся наши вредные привычки.

«Очень важное значение имеют позы, в которых мы обычно сидим, лежим или стоим. Например, когда вы читаете или смотрите телевизор, вы наклоняете голову вперед? Эта поза неестественна для человека.

Шея всегда должна прогибаться немного назад — это называется шейный лордоз. И формируется он в младенчестве, когда ребенок учится держать голову. В пояснице тоже должен быть небольшой прогиб назад — поясничный лордоз. Он формируется, когда мы начинаем сидеть», — говорит Владислав Новожилов.

И дополняет, что существует три вида остеохондроза: шейного, грудного и поясничного отделов. Частые причины первой формы болезни — отсутствие движения, неправильный наклон головы; второй формы — вечная сутулость человека. Остеохондроз поясничного отдела могут вызвать чрезмерные физические нагрузки, в том числе постоянное ношение тяжестей.

Соответственно, в зависимости от того, какие позвонки деформировались, человек испытывает боль в шее, в области груди или поясницы.

Еще одна причина остеохондроза — неправильное

питание. Хрящи межпозвоночного диска не имеют кровеносных сосудов, поэтому обменные процессы в них происходят очень медленно. И чтобы напитать их полезными веществами, например кальцием и магнием — жизненно необходимыми микроэлементами для костей и мышц, требуется много времени. Вот почему очень важно изначально не допустить дефицита полезных веществ в межпозвоночных дисках или их обезвоживания. А для этого пища, поступающая в организм, должна быть сбалансированной и полезной, богатой кальцием, фосфором, цинком, полиненасыщенными жирами и прочими нутриентами.

«Правильная еда полезна для всего организма. И, что немаловажно, она помогает стабилизировать вес. А вот неправильное питание приводит к ожирению. Лишний вес нагружает поясницу (и, конечно, ноги), что тоже приводит к преждевременному износу межпозвоночных дисков», — резюмирует врач.

## Кальций и D3

В развитии остеохондроза особую роль играет тонус мышц. По словам эксперта, он редко бывает сбалансированным. Чаще — повышенным, что характерно для дефицита витамина D3 и магния, или пониженным, а это говорит о нехватке кальция в организме. Бывает и так, что одни мышцы находятся в высоком, другие — в низком тонусе, когда одновременно не хватает многих элементов.

Нарушение тонуса мышц приводит к смещению позвонков — формируется остеохондроз. Вот почему так важно следить за уровнем кальция, магния и витамина D3 в крови. Первый помогает предотвратить осложнения от болезни, улучшает регенерацию организма. Магний играет свою роль: помогает сохранять кальций в тканях костей и препятствует его вымыванию из организма. И, наконец, витамин D3. Его основная роль — помочь усвоению кальция.

«Можно бесконечно ходить на массаж, иглоукальвание или члелопокусывание. А можно принимать витамин D — у большинства из нас его дефицит в организме, даже у африканцев, живущих под палящим солнцем. Разумеется, это не отменяет необходимости лечить

**Чтобы подтвердить диагноз «остеохондроз», врач назначит вам МРТ или рентген позвоночника, в зависимости от конкретной ситуации.**

остеохондроз, вправлять позвонки, если смещение уже случилось. Но профилактика будущих осложнений очень важна», — объясняет врач.

И напоминает: прежде чем начать прием витаминов и нутриентов, нужно сдать анализы и узнать, каков их уровень в крови.

## Лечим болезнь

Остеохондроз развивается медленно. Владислав Новожилов сравнивает этот процесс с деревом, которое может гнить несколько лет. Но иногда прогнившая изба внезапно перекашивается. Так и человек с остеохондрозом: он чувствует дискомфорт или умеренную боль. Но обращается к врачу только в тот момент, когда эта боль достигает своего апогея, становится нестерпимой.

«Почему так происходит? Многие люди считают остеохондроз пустяковой болезнью. А ведь она

может привести к тяжелейшим осложнениям. Например, к стенозу — сужению позвоночного канала, появлению костных наростов. Они могут защемить корешки спинного мозга. Как итог — сильнейшие боли, нарушения работы нижних конечностей и даже паралич», — говорит доктор.

И призывает читателей серьезнее относиться к своему здоровью, обращаться к врачу при первых признаках остеохондроза.

«И не удивляйтесь, если вас будут лечить не так, как вашего соседа или друга. Есть разные проявления остеохондроза, которые требуют разного лечения. Смещения позвонков надо вправлять. При нестабильности позвоночника, что чаще бывает в шейном отделе, надо укреплять мышцы. При мышечном спазме надо расслаблять мышцы. При воспалении необходимы противовоспалительные препараты. Часто надо делать и то, и другое, и третье, и четвертое. А бывает, надо что-то одно», — объясняет Владислав Новожилов.

По его словам, многие люди уверены, что остеохондроз передается по наследству, а потому болезнь заранее предопределена. На самом же деле по наследству передается образ жизни, который приводит к остеохондрозу. А его можно изменить.

**Импловит**

**КАЛЬЦИЙ D3**  
СО ВКУСОМ АПЕЛЬСИНА  
1700mg

**КАЛЬЦИЙ D3**  
СО ВКУСОМ АПЕЛЬСИНА  
1700mg

- Обеспечивает прочность зубов и костей
- Поддерживает кальций-фосфорное равновесие в крови
- Способствует улучшению состояния волос и ногтей

Согласно инструкции по применению, СГРП № RU.77.99.11.003.R.000518.02.21 от 19.02.2021 г.

**БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

# НИЗКИЕ ЦЕНЫ В КЛИКЕ ОТ ДОМА

*Столички*  
Сеть социальных аптек  
**Аптеки**

С ПРИЛОЖЕНИЕМ «АПТЕКИ СТОЛИЧКИ»

Заказывайте лекарства без очередей

Забирать заказ в удобное время

Узнавайте о скидках и акциях

**ВАМ ПОДАРОК**

ПРИ ПЕРВОМ ЗАКАЗЕ\*

СКАЧАЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



\*Акция действует с 20 сентября 2021 г. по 31 декабря 2022 г. Сумма заказа не ограничена. Количество подарков ограничено, наличие уточняйте в аптеке у фармацевтов. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в условия акции. Подробности акции читайте на сайте [www.stolichki.ru](http://www.stolichki.ru). Продажа дистанционным способом не осуществляется. Реклама. 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА