

**Евгений ТАРАСОВ**  
Терапевт, врач высшей категории

### Лечим бронхит!

При неосложненных формах с этим заболеванием можно бороться и в домашних условиях. Что поможет?

**\* Обильное теплое питье.** Лучше всего чай с малиновым вареньем или медом, молоко с содой или минеральной щелочной водой. Хороши настои малины и липового цвета.

**\* Жаропонижающие и противовоспалительные препараты** (аспирин, колдрекс) и **поливитамины.** Особенно важны аскорбиновая кислота по 1–1,5 г в день и витамин А по 3 мг. Принимайте 3 раза в сутки.

**\* Отхаркивающие средства** (пертуссин, мукалтин, либексин, терпингидрат, бромгексин) необходимо принимать 5–7 дней.

**\* Ингаляции:** доведите воду до кипения и добавьте 1 ст. ложку меда или питьевой соды. Накапайте эфирное масло эвкалипта (2–4 капли) в миску с горячей водой, накройте голову полотенцем и, держа ее над миской, дышите от 5 до 15 минут.

**\* Настой:** залейте 4 ст. ложки измельченных листьев подорожника 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение 4 часов и принимайте по 0,5 стакана 4 раза в день.

**\* На «десерт»:** жуйте по 1 зубчику чеснока с 1 ч. ложкой меда несколько раз в день.

Как часто проверять зрение, какие линзы выбрать и что поможет глазам, если вы часами сидите у монитора?



**Татьяна ПИМЕНОВА**  
Врач-офтальмолог клиники «МедикСити»

# Пусть взгляд будет ясным!

### Часто ли нужно проверять зрение?

● Если вы не страдаете заболеваниями глаз, одного раза в год достаточно. Определить, необходимо ли вам менять очки, может только врач. Обычно с возрастом зрение ухудшается каждые 4–5 лет.

### Какие лекарственные препараты улучшают зрение?

● Все представленные на нашем рынке препараты содержат вещества, которые помогают улучшить цветовосприятие, участвуют в обмене пигментного эпителия сетчатки. Показания для их применения – профилактика ухудшения зрения, а также различные заболевания сетчатки глаза.

### Что нужно есть для улучшения зрения?

● Прежде всего – продукты, содержащие витамин А (бета-каротин). Кстати, в авокадо и желтом перце его больше, чем в моркови. Есть витамин А в щавеле, шпинате, тыкве, помидорах. Для зрения очень полезны и продукты, содержащие ненасыщенные кислоты омега-3 (содержатся в оливковом масле, лососе).



### Помогают ли сохранить зрение солнцезащитные очки?

● Конечно, обязательно носите очки, особенно сейчас, весной, когда солнце светит ярко! Они предохраняют хрусталик и сетчатку от вредного воздействия ультрафиолета.

### Опасна ли лазерная операция?

● Зависит от квалификации хирурга. Соберите полную информацию о нем, прежде чем делать операцию.

### Есть ли смысл проводить операцию по коррекции зрения?

● Для начала необходимо определить причину и степень снижения зрения, выяснить, возможна ли



### Какие линзы лучше – твердые или мягкие?

● На сегодня твердые контактные линзы назначаются только при определенных заболеваниях глаз. Для простой коррекции зрения рекомендуются мягкие контактные линзы: они лучше переносятся. Если их правильно подобрать, дискомфорта вы чувствовать не будете.

полноценная коррекция при применении контактных линз и очков. В любом случае без консультации с офтальмологом не обойтись.

### Можно ли промывать контактные линзы водой?

● Нельзя! Если у вас нет под рукой специальной жидкости, лучше всего промыть раствором соли в кипяченой воде или выбросить линзы.



Полную диагностику зрения необходимо проводить раз в два года

### Правда ли, что плавание благотворно влияет на зрение?

● Да, плавание улучшает кровоснабжение головного мозга, а соответственно, и глаз.

### Вредит ли глазам работа за компьютером?

● Да, если вы проводите за монитором более 4 часов ежедневно. Как себя защитить? Каждые 3 часа давайте отдых глазам. Выполняйте 3 раза в день следующее упражнение: на расстоянии 30 см от глаз на уровне прямого взора нарисуйте на окне метку. В течение 5–7 минут периодически фиксируйте взгляд на метке и на предмете за окном.

### Какие очковые линзы лучше – из стекла или пластика?

● Я рекомендую своим пациентам пластиковые очковые линзы: они изготовлены из специального оптического полимера, который лучше проводит световые лучи и уменьшает световые искажения.



## 1 пучок петрушки ежедневно

● Зарядит суточной нормой бета-каротина и витамина С.  
● Поспособствует нормализации обмена глюкозы в крови благодаря содержащемуся в ее составе полисахариду инулину.

● Поможет похудеть: петрушка выводит из организма излишки жидкости, оказывает положительное воздействие на деятельность щитовидной железы и надпочечников, а ведь сбой в работе именно этих органов может провоцировать возникновение проблем с лишним весом.

● Улучшит пищеварение, очистит печень, почки, мочевые и желчевыводящие пути.

● Повысит усвояемость организмом марганца, необходимо для костной ткани.

Самостоятельно вылечить этот недуг невозможно, однако в наших силах не допустить его развитие или замедлить

## Что поможет при плоскостопии

В восьми случаях из десяти причиной плоскостопия становится плохая развитость мышц и связок стопы. Поэтому берем за правило:

### ТРЕНИРОВАТЬ МЫШЦЫ

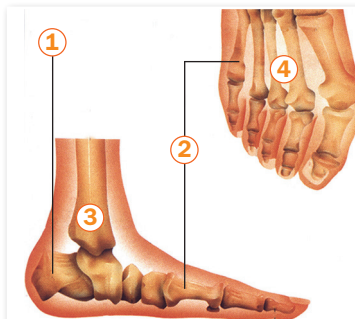
Как можно чаще практикуйте ходьбу босиком – по траве, камешкам и песку.

### ПОДБИРАТЬ ОБУВЬ

Не носите туфли с разношенной колодкой – она будет неправильно распределять нагрузку на ступню. Оптимально, если ваша обувь будет иметь небольшой каблук, жесткий задник и мягкий супинатор, то есть стельку, предназначенную для поддержания сводов стопы. Используйте тонкие стельки-супинаторы из латекса, которые вкладываются в туфли. Если любите носить остроносые туфли, имейте в виду, что для них нужны специальные супинаторы-полустельки, у которых отсутствует передняя часть. Также не стоит носить обувь на каблуке выше 6 см, поскольку в этом случае вы будете опираться не на всю стопу.

### ДЕЛАТЬ МАССАЖ СТОП

Сначала просто коснитесь стоп поглаживающими движениями, а затем сильно разомните большими пальцами или кулаком.



### Виды плоскостопия

Стопа образует свод, который опирается на **пяточную кость (1)** и на передние концы **плюсны (2)**. Свод действует как пружина, смягчая толчки тела при ходьбе. Различают продольный и поперечный своды стопы. Уплотнение продольного свода называется **продольным плоскостопием (3)**. Коррекция заболевания осуществляется с помощью супинаторов, ортопедической обуви. При **поперечном плоскостопии (4)** уплощается поперечный свод, длина стоп уменьшается за счет веерообразного расхождения плюсневых костей. Заболевание лечат с помощью специальных упражнений, деформацию устраняют и оперативным методом.

Вернуть шевелюре ухоженный вид помогут правильные шампуни и маски



Причину возникновения перхоти поможет определить трихолог

## Как избавиться от перхоти

### ЛЕЧЕБНЫЙ ШАМПУНЬ

Его использование – самый простой способ решить проблему. Но помните, что применять специальное средство от перхоти можно не чаще 1–2 раз в неделю.

**\* Плюсы.** В составе такого шампуня нет отдушек, консервантов

и красителей, поэтому он не вызывает аллергии и раздражение кожи. Средство содержит компоненты, которые уничтожают провоцирующий перхоти грибок.

**\* Минусы.** Шампунь от перхоти может содержать антибиотик, поэтому перед покупкой проконсультируйтесь с трихологом.

### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Исключите из рациона жирную и острую пищу, кофе и алкоголь. Ешьте продукты, богатые витаминами В6 (грецкие орехи, бананы, рыба, морковь) и РР (капуста, помидоры, печень, сыр).

**МАССАЖ ВО ВРЕМЯ МЫТЬЯ** Намылив голову шампунем, не смывайте его сразу, а помассируйте голову 5–7 мин.

### ПОМОЖЕТ ДОМАШНЯЯ МАСКА

Смешайте оливковое и облепиховое масла в пропорции 1 : 9. Втирайте смесь в корни волос, после чего наденьте полиэтиленовую шапочку. Через час смойте маску, а затем вымойте волосы шампунем от перхоти. Повторяйте процедуру 2 раза в неделю.