



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

## Почему глаза красные?

Причинами покраснения глазных яблок могут стать недосыпание, чтение при плохом освещении, реакция на использование косметики или на пыль.

### \* ВИЗИТ К ВРАЧУ

Лопнувшие сосуды также могут быть признаком того, что в глаз попало инородное тело, есть аллергия или инфекция. Если краснота не проходит через 1–2 дня, обратитесь к офтальмологу.

### \* ОТДЫХ ДЛЯ ГЛАЗ

Полноценный сон может стать лучшим лекарством. Если часто работаете за компьютером, делайте передышку. Посмотрите несколько минут вдаль, в окно, чаще моргайте.

### \* ОХЛАЖДЕНИЕ

Смочите полотенце холодной водой и приложите к глазам на 20 минут. Можно завернуть лед в чистую тряпку и подержать на глазах около полчасика. Холод сузит кровеносные сосуды, вода добавит влаги.

### \* КОМПРЕСС

Положите на веки два тонких ломтика картофеля минут на 5 – это успокоит глаза. Можно заварить обычные чайные пакетики и прикладывать их к глазам, несильно отжав от крепкого настоя.

Лечение болезни должно быть комплексным



# Когда устало сть не проходит

По статистике, 80% пациентов с диагнозом «синдром хронической усталости» – женщины. Что это за болезнь и стоит ли ее бояться?



**Андрей ЛИСИН**  
Врач-невролог  
медицинского  
центра «Наша  
клиника»

При синдроме хронической усталости беспокоят боли в мышцах, суставах, горле, груди. Чувствуешь головокружение, мучает депрессия. От непроходящей усталости не спасает даже длительный и полноценный отдых. Откуда такая напасть?

### ПОРТРЕТ НЕЗНАКОМКИ

С тех пор как описали симптомы болезни в 1984 году, причины ее возникновения так и не были названы. Страдают таинственным недугом чаще всего молодые женщины в возрасте 25–45 лет. Как правило, это жительницы городов со средним материальным достатком, которые заняты умственным

трудом, пренебрегают физическими нагрузками, мало двигаются, не любят спорт. Считается, что свою лепту в развитие заболевания вносят неблагоприятная экология и социальная среда. Личные психологические особенности тоже играют свою роль. А срывается взрывной механизм, когда все эти факторы сходятся на фоне общего ослабления иммунитета.

### КАК ЛЕЧАТ

Не удивляйтесь, если врач, обнаружив все указанные выше симптомы, поставит диагноз «синдром хронической усталости, расстройство вегетативной нервной системы». Первое со вторым неразрывно связано.

В качестве лечения рядом с лекарственными препаратами прописывают целый комплекс мер по общему укреплению здоровья: соблюдение режима и диеты, витаминотерапия, физическая нагрузка, массаж, психотерапия.

Можно сказать наверняка, что синдром хронической усталости легче предупредить, чем вылечить.

### ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ

**Соблюдать режим дня**  
Постарайтесь ложиться спать до полуночи и спать не менее 8 часов.

Полноценно питайтесь 3–4 раза в день. Во время еды старайтесь не думать о работе и текущих проблемах. В течение рабочего дня каждые 2 часа делайте 10-минутный перерыв и проводите мини-зарядку: разомните ноги, расправьте плечи, покрутите головой. Эти несложные движения обеспечат приток крови к органам и улучшат работу всего организма.

### Заниматься спортом

Главное – желание, а придумать, каким спортом заниматься, всегда можно! Зимой – коньки, лыжи. Летом – велосипед, ро-

лики, плавание. Отлично, если подберете команду единомышленников, ведь помимо физической разрядки спорт дарит позитив от общения.

### Принимать витамины

Для снижения умственного напряжения особенно важны витамины группы В – В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, а также витамин С. Зарекомендовали себя как стимуляторы энергии и растительные экстракты – женьшень, элеутерококк, аралия маньчжурская, корень солодки.

### Радоваться жизни

Избегайте переутомления и стрессов. Если пришлось пережить отрицательные эмоции, постарайтесь «загладить» неприятные минуты, получив порцию удовольствия: сходите в театр, музей, на концерт, устройте веселый девичник, сделайте вылазку на природу, купите себе вещь, о которой давно мечтали. Нужно, чтобы положительные



### Важно!

\* Коварная болезнь отличается тем, что даже самое тщательное обследование порой не показывает никаких отклонений. В норме могут быть и анализы, и рентгенографические снимки. Все... кроме самочувствия. Но врач обязан распознать недуг. Не пускайте дело на самотек.

эмоции перевесили груз переживаний.

### Правильно питаться

Большую роль в профилактике хронической усталости играет диета.

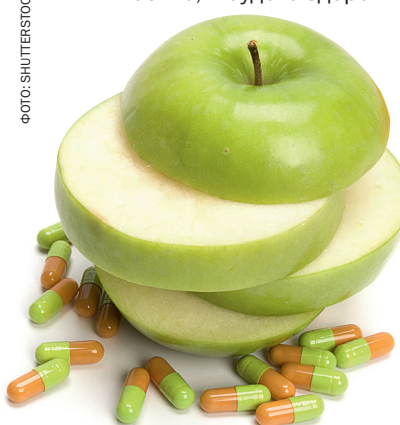
● Включайте в рацион рыбу и морепродукты, растительные жиры, ешьте больше сырых овощей и фруктов.

● Старайтесь налегать на натуральную пищу домашнего приготовления и избегать продуктов с большим количеством пищевых добавок.

● Не лишайте себя сладкого. Лучше предпочесть горький шоколад.

● Не забывайте пить воду – не менее 2 л воды в день: она освобождает организм от шлаков и заряжает энергией!

И, конечно, не изнуряйте себя диетами, когда чувствуете дискомфорт и усталость. Берегите себя, любите, и будете здоровы!



# Держи нос по ветру!

Первые солнечные лучи, ручейки и... простуда, за которой часто следуют осложнения. Одно из наиболее распространенных – гайморит

Воспалительное заболевание гайморовых пазух носа обычно возникает на фоне недолеченной простуды, в результате переохлаждения организма или ослабленного иммунитета. Иногда гайморит развивается из-за утолщения слизистой оболочки носа, искривления носовых перегородок, полипов в носу, аллергии. Болезнь может протекать в острой или хронической форме (симптомы не проходят за 8 недель). Хронический гайморит нужно обязательно вылечить, поскольку он изменяет состояние слизистой оболочки пазух и человек становится более восприимчивым к инфекциям.

### ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ

- ✓ Простуда длится дольше обычного, и нос заложен более двух недель.
- ✓ Головные боли усиливаются при наклонах головы. Голос звучит глухо – в нос.
- ✓ Слизь обильно выделяется из носа и течет по носоглотке.
- ✓ Выделения из носа стали желтого или зеленого цвета.
- ✓ Возникает боль при нажатии на придаточные пазухи. При первых симптомах нужно обратиться к врачу. Обычно назначают антибиотики либо проводят операцию.

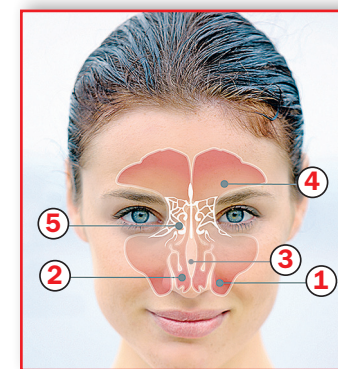
### Профилактика

- \* Для повышения иммунитета принимайте комплекс витаминных препаратов.
- \* В первые дни весны не поддавайтесь искушению побыстрее снять теплую одежду и шапку.
- \* Избегайте сквозняков.
- \* При первых симптомах сразу принимайте меры.
- \* Не сморкайтесь слишком сильно, иначе слизь с болезнетворными микробами может попасть в придаточные пазухи.



### Воспалительный процесс

Гайморова пазуха (1) представляет собой парное образование в виде каналов, которые соединены с полостью носа (2) через выводные отверстия (1–3 мм) – соустья (3). Изнутри пазухи и отверстия выстланы слизистой оболочкой, которая при воспалении отекает. В результате выводное отверстие закрывается и в пазухах накапливается слизь, что создает благоприятные условия для размножения бактерий и приводит к воспалению. Родственная гаймориту болезнь – синусит, однако под таким диагнозом может скрываться воспаление нескольких придаточных пазух носа – гайморовых, лобных (4) или решетчатых лабиринтов (5).



# Внутри пожар!

Изжога – неприятное ощущение, вызванное попаданием желудочного сока в пищевод. Как погасить «пожар», если под рукой нет лекарств? Мы подскажем!

- С древних времен самым простым средством от изжоги считался ячмень или овес. Пожуйте несколько зерен, сглатывая слюну.
- Используйте соду: выпив стакан воды с разведенной в ней содой (1/2 ч. ложки), вы почувствуете себя лучше в течение получаса. Так же работает и лечебная минеральная вода на щелочной основе.
- Помогает активированный уголь.

- Приготовьте сок сырого картофеля: очищенные клубни натрите на терке. Из полученной массы отожмите сок и принимайте 1 ст. ложку сока один-два раза в день.
- Еще одно средство – растолченные в ступке грецкие орехи или сладкий миндаль: съдайте 1 ст. ложку орехов.
- Спасает от изжоги гречневая каша. Ешьте ее нужно ежедневно и натощак.



Минеральная вода должна быть на щелочной основе