

В последнее время меня беспокоит скрежет зубов по ночам. Как с этим бороться? И в чем может быть причина?

РОМАН ИВАНОВ



АНДРЕЙ СЫЧЕВ, К.М.Н.,
ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ
МЕДИКСИТИ

Часто скрежет зубами (бруксизм) сравнивают с храпом и считают, что бороться с ним практически бесполезно. Я же считаю, что обязательно следует исключить причины, вызывающие этот недуг. У детей проявления бруксизма нередко связывают с наличием глистов, да и взрослым не мешало бы провериться. Кроме того, скрежет зубов по ночам может быть проявлением стресса, стоматологических проблем и даже эпилепсии. Поэтому хорошо бы тебе пройти полноценное обследование. Кроме того, имей в виду: чаще всего зубовой скрежет бывает у курильщиков и людей, склонных к другим вредным привычкам. Так что здоровый образ жизни в данном случае может помочь. Если побороть проблему не удастся, то для защиты эмали зубов тебе придется пользоваться ночными силиконовыми накладками капями.

Можно ли перемораживать мясо засовывая обратно в морозилку остатки уже оттаявшего куска?

ZMUDA



МАРТИН БАКНЭВИДЖ,
СПЕЦИАЛИСТ ПО БЕЗОПАСНОСТИ
ПИЩИ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА

ШТАТА ПЕНСИЛЬВАНИЯ

Зависит от того, как ты его размораживал. Если мясо долежалось до комнатной температуры, то остатки надо либо тоже готовить, либо выбрасывать. За какие-нибудь 20 минут в комнатных условиях количество бактерий (сальмонелла, кишечная палочка и т.д.), в сыром мясе удваивается. А откуда ты знаешь, сколько бактерий в мясе было до замораживания? Лучше не рисковать. Кроме того, при повторной заморозке в волокнах мяса образуется еще больше кристалликов льда, которые буквально выпихивают из него остатки влаги (мясо становится сухим и жестким) и аромата.

**▶ НОРМАЛЬНЫЙ
ЛИ Я?**



Вокруг меня если кто чихнет, то обычно разок. Я же, если начинаю чихать, то прям очередь. Раз по десять подряд бывает.

ЯРОСЛАВ



ТЕРРЕНС ХОЛТ, Д.М.Н.,
ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА
СЕВЕРНОЙ КАРОЛИНЫ

Даже если одна увесистая пылинка попадает внутрь ноздри, специально предназначенные для этого клетки тут же реагируют на вторжение неприятеля — вырабатывают химические вещества, которые, в свою очередь, раздражают нервные окончания в носу. Достигнув определенной степени раздражения, они, образно говоря, снимают оружие с предохранителя и ты даешь залп, то есть рефлекторно чихаешь. Иногда одного чиха не хватает, чтобы отбить противника. Или раздражение нервных клеток не снимается с первого раза. Ты чихаешь еще. А если ты аллергик, то ты вообще, скорее всего, серийный чихатель: чувствительность нервных клеток у тебя в носу повышена, и они готовы вычихать из тебя душу.

НЕНОРМАЛЬНЫЙ НОРМАЛЬНЫЙ

Если же ты размораживал его в холодильнике, то, оттаяв, оно может проваляться там еще день-два так что пихать его обратно в морозилку необязательно.



Какие упражнения в зале исключить при геморрое? А какие, наоборот, полезно делать? И исключать упражнения нужно только при обострении или вообще всегда?

PASHARELLY FEDOROV



АНДРЕЙ СЫЧЕВ, К.М.Н.,
ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ
МЕДИКСИТИ

К сожалению, при этом неприятном диагнозе тебе придется исключить все виды силовых тренировок на любые группы мышц (а также тепловые процедуры бани, сауны, прием алкоголя и употребление острых продуктов). Полезно делать специальную гимнастику для мышц таза. Но и от нее большой пользы ждать не стоит. Геморрой в наше время можно и нужно лечить хирургически. Современные методы позволяют ликвидировать проблему на ранней стадии за один день без боли и разрезов. А уже через месяц ты сможешь вернуться к любимым тренировкам.