



://www/.mhealth.ru/bitrix/rk.php?

M+X (/WEB/20170119205741/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/SEX/)

 $\underline{-banner\&event2} = \underline{click\&event3} = 1 + \%2F + \%5B1627\%5D + \%5Btop_editorial_2\%5D + \underline{club} + \underline{med\&goto} = \underline{http}\%3A\%2F\%2Fad.adriver.ru\%2Fcgingles = \underline{banner\&event2} = \underline{click\&event3} = 1 + \%2F + \%5B1627\%5D + \%5Btop_editorial_2\%5D + \underline{club} + \underline{med\&goto} = \underline{http}\%3A\%2F\%2Fad.adriver.ru\%2Fcgingles = \underline{banner\&event2} = \underline{click\&event3} = 1 + \%2F + \%5B1627\%5D + \%5Btop_editorial_2\%5D + \underline{club} + \underline{med\&goto} = \underline{http}\%3A\%2F\%2Fad.adriver.ru\%2Fcgingles = \underline{banner\&event2} = \underline{click\&event3} = \underline{banner\&event2} = \underline{click\&event3} = 1 + \%2F + \%5B1627\%5D + \%5Btop_editorial_2\%5D + \underline{club} + \underline{med\&goto} = \underline{http}\%3A\%2F\%2Fad.adriver.ru\%2Fcgingles = \underline{banner\&event2} = \underline{click\&event3} = 1 + \%2F + \%5B1627\%5D + \underline{click\&event3} = 1 + \%2F + \underline{click\&event3}$

%26ad%3D6082549626bt%3DB%26pinN/26pinN/26pinN/26pinP/26pin

Главные вопросы о здоровье (/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/)

/ 4 твоих ошибки, из-за кот**эдоновыш∢₩ЕВ/⊉017⁄9119205741/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/HEALTH/)**

ЕДА (/WEB/20170119205741/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/DIET/) 4 ТВОИХ ОШИБКИ, ИЗ-За КОТОРЫХ РАЗРУШАЕТСЯ ЖИЗНЬ (/WEB/20170119205741/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/LIFE/) ПОЗВОНОЧНИК

ЖЕЛЕЗО (/WEB/20170119205741/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/TECHNICS/)

Раньше считалось, что остеохондроз— недуг, при котором происходит аукцион мн (/web/20170119205741/нттр://www.мнеацн.кu/Lot/) разрушение позвоночника, — удел стариков. Но сегодня от этой болезни страдают и молодые. Вот список ошибок, которые ты совершаешь ежедневно и которые со временем станут причиной возникновения остеохондроза.



(/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/)

ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ (/WEB/20170119205741/HTTP://WWW.MHEALTH.RU/BLOG/O-ZDOROVE/) САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ — ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ

за которых разрушается позвоночник

ото 1 - 4 твоих ошибки, из-за которых разрушается позвоночник

ЭКСПЕРТ:

ВЛАДИСЛАВ НОВОЖИЛОВ, врач-

невролог, мануальный терапевт,

рефлексотерапевт Многопрофильной

клиники «МедикСити»

(https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mediccity.ru/doctors/doctor/67)

Давай рассмотрим основные причины возникновения **остеохондроза** у молодых мужчин и поговорим о том, как предотвратить развитие этого заболевания. Итак, твой позвоночник разрушается, если ты:

1. Слишком мало двигаешься

Наверняка, ты, как и многие, ведешь малоподвижный образ жизни — сидишь за рулем автомобиля, офисным столом, вечерами — за компьютером... На твой организм это действует губительно. Причем, твой позвоночник поначалу стойко выдерживает перегрузки и не подает тебе сигналов о бедствии, в отличие, например, от ноги, отсидев которую, ты сразу чувствуешь покалывания. Если ты так и не начнешь активнее двигаться — однажды почувствуешь резкую боль в спине. Поэтому начинай уже сейчас больше ходить пешком, заниматься спортом, а если уж засиделся, то хорошенько потянись и выйди прогуляться — так ты хоть немного разработаешь позвоночник.

2. Наклоняешь голову вперед

В какой позе ты сидишь

(https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/health/organizm/699686/)? Случайно не наклоняешь голову вперед, в частности, сейчас, когда читаешь эти строки? Знай: в шейном отделе позвоночника всегда должен быть небольшой прогиб назад (шейный лордоз). Он формируется у нас в младенчестве, когда мы начинаем держать головку. Сидеть целый день, наклонив голову вперед, — это нагрузка, к которой наш организм просто не приспособлен от природы. Отсюда преждевременный износ шеи.

При остеохондрозе шейные позвонки могут смещаться и пережимать сосуды, снабжающие кровью головной мозг (позвоночные артерии). Чтобы этого не случилось, научи себя сидеть с гордо поднятой головой, тогда и с шеей у тебя будет полный порядок. Для этого подними монитор на уровень глаз. Если у тебя уже есть синдром позвоночной артерии, обратись к врачу, это можно вылечить. Но сидеть прямо все равно придется! И помни: шейный отдел позвоночника наиболее подвержен дорсопатии (так сейчас модно именовать остеохондроз), за ним нужен глаз да глаз.

Читай также: Что делать, когда болит спина

(https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/health/organizm/943807/)

3. Постоянно сутулишься

Из-за избыточного изгиба при неправильной осанке нагрузка на позвоночник распределяется неравномерно, изнашивается грудной отдел позвоночника. Важно знать: во время обострения грудного остеохондроза ты можешь думать, что у тебя проблемы с сердцем или желудком — заболевание может проявляться резкими, колющими болями в груди и в области живота, как будто идущими из внутренних органов. Может быть ощущение «кома» в горле, дискомфорта в районе пищевода. Подобные проявления затрудняют диагностику и могут привести к неправильному лечению.

4. Не следишь за рационом

Еще одна распространенная причина остеохондроза — неправильное питание. Как надо питаться — это вообще отдельная тема, загляни-ка <u>в блог эксперта MHealth.ru</u> по здоровому питанию Алисы Шабановой

(https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/pravilnoe-pitanie/). Что касается позвоночника, то при нехватке определенных питательных веществ (нутриентов — кальция, белка) у организма просто не остается резервов для восстановления позвоночника. И твой костный столб начинает разрушаться. Кроме того, неправильное, несбалансированное питание приводит к ожирению. Лишний вес чрезмерно нагружает поясницу (и конечно же, кроме нее, еще и ноги), что тоже приводит к преждевременному износу позвоночника.

Казалось бы, причины остеохондроза известны. Методы профилактики предельно просты (движение, правильная поза, правильное питание). Но почему же тогда все больше и больше молодых людей страдают остеохондрозом? Я очень надеюсь, что эта статья поможет тебе уберечь свой позвоночник от преждевременного разрушения. Будь здоров!

Читай также:

Как укрепить позвоночник и получить идеальную осанку

(https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/form/fitness/kak-

ukrepit-pozvonochnik-i-poluchit-idealnuyu-osanku/)

Проверь себя: позвоночник и плечевой пояс

(https://web.archive.org/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/health/organizm/748960/)

ЧИТАЙ ТАКЖЕ

- 1. <u>Ты решил стать отцом: какие обследования нужно пройти?</u>
 (/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/ozdorove/ty_reshil_stat_otcom_kakije_obsledovanija_nuzhno_projti.php)
- 2. <u>Суставы и спорт: 6 правил, которые сберегут твое здоровье</u>
 (/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/ozdorove/sustavy_i_sport_6_pravil_kotoryje_sberegut_tvoje_zdorovje.php)
- 3. <u>7 самых распространенных причин бессонницы</u> (/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/7_samyh_rasprostranennyh_prichin_bessonnicy.php)
- 4. <u>Она рожает: что тебе нужно знать, чтобы действовать правильно</u> (/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/blog/o-zdorove/1598134.php)

ДАТА	07 мая 2015			
ФОТО	East News			
		FB:	<i>VK</i> : 1	тw:
		ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ		

КОММЕНТАРИИ

15

+

Загрузка...

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ



Никита Панфилов: «Мне интересно попробовать все, что не убивает» (/web/20170119205741/http://www.mhealth.ru/obrati_vnim

Актер и ведущий проекта «Предельное напряжение» рассказал Men's Health o борьбе со страхом, тяге к экстриму и идеальном конце света.



Прогресс на службе у атлетов: как пот поможет тебе ощутить прохладу

С новой технологией CoolSwitch от компании Under Armour можно находиться в полном комфорте даже при самых интенсивных тренировках



3 рецепта, которые поддержат твою работоспособность весь (/web/20170119205741/http://w**удыны**health.ru/obrati_vnim (/web/20170119205741/http://