

18+



Клуб Успешных
Врачей

100 СОВЕТОВ ПО ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ ТОМ 3



**Ольга Прядухина
Зоя Логунова
Наталья Холодова
Елена Веденяпина
Даниил Шевельков
Лада Вагапова
Наталья Терешина
Анна Дегтярева
Наталия Гульянц
Анна Семакина**

100 советов по здоровью и долголетию. Том 3

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57487941

ISBN 9785005138804

Аннотация

В написании книги «100 советов по здоровью и долголетию. Том 2» приняли участие 10 врачей, среди которых есть кандидаты медицинских наук. Эта книга поможет Вам повысить качество жизни во всех аспектах своего здоровья, а также существенно продлить саму жизнь. книге Вы найдете полезный

контент по, психологии, гинекологии, косметологии, похудению, офтальмологии и другим жизненно важным аспектам жизни.

Содержание

100 советов по здоровью и долголетию. Том 3	7
7 полезных навыков от врача-психотерапевта.	7
Профилактика психологического выгорания	
Совет №1. Используйте в своей жизни «Принцип Парето»	11
Совет №2. Убейте свой перфекционизм!	13
Совет №3. Научитесь правильно ставить цели и эффективно их добиваться!	17
Совет №4. Научитесь позитивному мышлению	18
Совет №5. Научитесь расслабляться	24
Совет №6. Научитесь быстро избавляться от напряжения и негатива.	27
Совет №7. Помогите телу отдохнуть и быстро восстановить силы!	29
Заключение	32
Жизнь без очков	34
Диагностический блок для проведения кератотопографии и планирования рефракционной хирургии	38
Здоровье волос и кожи головы	45
Жизненный цикл волос	47
Кожа головы	50

100 советов по здоровью и долголетию. Том 3

Авторы: Прядухина Ольга, Холодова Наталья, Семакина Анна, Терешина Наталья, Гульянц Наталия, Дегтярева Анна, Вагапова Лада, Логунова Зоя, Шевельков Даниил, Веденяпина Елена

© Ольга Прядухина, 2020

© Наталья Холодова, 2020

© Анна Семакина, 2020

© Наталья Терешина, 2020

© Наталия Гульянц, 2020

© Анна Дегтярева, 2020

© Лада Вагапова, 2020

© Зоя Логунова, 2020

© Даниил Шевельков, 2020

© Елена Веденяпина, 2020

ISBN 978-5-0051-3880-4 (т. 3)

ISBN 978-5-0051-0982-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

100 советов по здоровью и долголетию. Том 3

7 полезных навыков от врача- психотерапевта. Профилактика психологического выгорания

Наталья Холодова,

врач-психиатр, психотерапевт,

эксперт по достижению успешности

и преодолению психологического выгорания

ВКонтакте: @psychkholodova

Instagram: @psychoterapevt.kholodova

Youtube: Наталья Холодова Врач психотерапевт

Telegram: @doktorpsychoterapevtkholodova

WhatsApp: +7 909 428 7555

Сайт: psycholod.ru

Наталья Холодова – врач-психиатр-психотерапевт высшей категории, со стажем по специальности 17 лет. Автор научных статей, методических пособий для пациентов, психотерапевтических методик по достижению успешности,

уверенности в себе, личностному росту. Личный коуч по достижению успешности и преодолению психологического выгорания. За время своей работы помогла более 10 000 пациентам.

Опыт работы:

Психотерапевтическая деятельность началась в 2003 году с кардиологического отделения санатория «Ростовский». С 2008 г. и по настоящее время Наталья Холодова является частнопрактикующим врачом Центра психического здоровья «Душевная гармония», ведет индивидуальный прием и групповые тренинги.

Экспертная деятельность: Наталья Холодова является врачом-психиатром-экспертом, владеющим всеми видами экспертиз. Военно-врачебная экспертиза – определение категории годности к военной службе. (1602 ОВКГ – 2004 – 2009 гг.), врач – судебно-психиатрический эксперт в уголовном процессе. (16 ГЦ СМ и КЭ МО – 2005 г. – 2009 г.), врач-эксперт Главного бюро МСЭ (2009 – 2011 г.г.), врач – судебно-психиатрический эксперт в гражданском процессе (ОАО «СЭЦ», «НЭОЭКСПЕРТ» – 2009—2018 г. Председатель врачебно-психиатрической комиссии по проведению психиатрического освидетельствования («ЮОМЦ» ФМБА России – 2017—2019 г.г.)

Руководящая деятельность: главный внештатный психи-

атр «ЮОМЦ» ФМБА России (2017 -2019 г.г.)

Награждения: в 2010 г. за заслуги в области экспертной работы и помощь следствию в рамках оперативно-розыскных действий автобиография автора была помещена в биографическую энциклопедию успешных людей России «WHO IS WHO В РОССИИ». В 2017 г. признана Лучшим врачом года «ЮОМЦ» в номинации «психиатрия». Награждена почетной грамотой и премией.

Если вы когда-нибудь испытывали симптомы психологического выгорания, вам не нужно долго пояснять, что это такое.

Если вам удалось справиться с этим состоянием, вы возможно задумываетесь о том, что нужно делать, чтобы оно не вернулось.

Если у вас такого состояния, к счастью, не было, возможно вас заинтересует, как сделать, чтобы этого никогда не произошло.

А что нужно сделать? Поменять свое мышление и выработать в себе стрессоустойчивость.

Что значит «стать стрессоустойчивым»?

Стать стрессоустойчивым – значит научиться легче воспринимать поражения, препятствия на пути к достижению цели, научиться отступать в случае необходимости, а потом, набравшись сил, снова идти в бой.

Стать стрессоустойчивым, это значит перестать «накручивать» себя, тревожиться из-за того, что еще не произошло, и скорее всего никогда не произойдет.

Стать стрессоустойчивым, это значит укрепить свою нервную систему, а значит и иммунную систему и все системы организма в целом. Одним словом, это значит – перестать тревожиться и начать полноценно жить. Улучшить качество жизни в целом!

Правда, заманчиво!

Хорошая новость – стрессоустойчивыми не рождаются, ими становятся. Конечно, кто-то от природы более спокоен, гибок и рассудителен, кто-то более тревожен, эмоционален.

Но это можно изменить!

«Как?» – спросите вы.

Есть специальные, проверенные временем методики, которые помогают этого достичь.

Здесь я собрала для вас 7 полезных навыков, которые вам

В ЭТОМ ПОМОГУТ.

Совет №1. Используйте в своей жизни «Принцип Парето»

Итальянский экономист Вильфредо Парето сформулировал одну из самых удачных концепций в деле рационального использования времени и планирования. Его также называют «Принципом Парето». Или «Правило 80/20».

Парето заметил, что люди в обществе делятся на тех, кого он называл «влиятельным меньшинством» (на чью долю с точки зрения богатства и влиятельности приходилось «верхних» 20% населения), и на остальных – «тривиальное большинство» (на них приходилось нижних 80%). Позднее он обнаружил, что практически любая сфера в экономике подчиняется выведенному им принципу. Например, его принцип гласит: «20% произведенной вами работы обеспечивают 80% полученных вами результатов», 20% ваших клиентов обеспечивают 80% заключенных вами контрактов. 20% выполняемых вами задач, соответствуют 80% производимой вами стоимости и т. д. Это значит, что если у вас имеется перечень из 10 дел, то 2 из них по конечной приносимой выгоде окажутся равноценными или более ценными оставшимся 8 делам. Любопытный факт, правда? На решение каждой из 10 задач может потребоваться одинаковое время.

Однако вклад в конечный суммарный результат от выполнения одной или двух из них соответственно превысит десятикратно или пятикратно относительно вклада остальных задач.

Самое печальное состоит в том, что 80% людей принимаются сначала за те задачи, которые легче, то есть из тех самых 80% менее важных дел и получают всего 20% результата.

Советую взять за правило: не поддавайтесь соблазну прежде всего разобраться с мелочами.

Очень важно: даже изначально, находясь в желанных 20% по финансам, выгорая, люди неминуемо переходят в другой квадрат. Почему? Потому что им не хватает энергии, сил.

Даже если они какое-то время еще продолжают зарабатывать, их доход прогрессивно снижается. Деньги – это энергия. Они должны работать, крутиться. Они идут к тем людям, которые умеют их принимать, испытывают от этого положительные эмоции и умеют ими правильно распоряжаться. К деньгам нужно относиться с уважением. Выгорающий человек перестает испытывать эмоции. Он теряет доход.

Научитесь сначала выполнять дела, которые приносят вам 80% доходности, а потом – все остальные, если останется

на них время и силы!

Совет №2. Убейте свой перфекционизм!

Не секрет, что одним из важнейших факторов, приводящих к психологическому выгоранию, являются особенности личности, а именно такие черты, как:

Завышенные требования к себе и к окружающим, перфекционизм, «синдром отличника», склонность к постоянному анализу своих действий и их критике. Тревожные черты личности, зависимость от мнения окружающих. Для тревожных, мнительных личностей очень важна поддержка со стороны близких. Если этого не происходит, тем более, если близкие не верят и обесценивают их стремления, достижения – «выгорание» формируется быстро.

Ригидность, негибкость, нежелание адаптироваться к изменившимся условиям, стремление работать по-старому, не осваивая новые технологии. Из-за этого падает качество работы, могут уходить клиенты. Соответственно уменьшается доход, в лучшем случае – перестает расти.

Сверхценное отношение к поставленной цели, «зацикленность» на достижении результата, неспособность принять поражение. Очень часто таких людей сопровождает страх ра-

зрения, потери бизнеса, заказов, клиентов, из-за чего они начинают трудиться сверх меры.

Как видите, ведущая черта такого человека – перфекционизм.

Перфекционизм – это стремление достичь идеала во всем, быть лучшим во всем. Иногда достижение этого идеала происходит «любой ценой», вопреки здравому смыслу. Это – невротическая черта характера, и в обычной жизни она выражается как:

- стремление к идеальному порядку;
- сверхвысокие требования к себе и другим;
- убеждение, что все в жизни нужно делать профессионально. Это касается и работы, и хобби, и воспитания детей;
- стремление собрать и проанализировать максимально возможное количество информации, прежде чем принять какое-то решение;
- откладывание дел из-за нехватки определенных (идеальных) условий или времени;
- постоянные попытки усовершенствовать себя и результаты своей работы до идеального состояния;
- боязнь выглядеть смешно и нелепо;
- чрезмерная восприимчивость к критике;
- сравнение себя с более успешными людьми.

Как воспитать перфекциониста из обычного ребенка?

Для этого достаточно постоянно сравнивать ребенка с другими детьми, ругать или бить за плохие оценки, ставить невыполнимые для него задачи, завышать планку. Также, нужно внушать ребенку, что его будут любить при условии, если он будет «хорошо себя вести, хорошо учиться, слушаться маму» и т. п. Поэтому, родители, которые считают, что лучший метод воспитания успешной личности – указывать на недостатки и не обращать внимание на достоинства своего ребенка (ну, чтобы не перехвалить), имеют все шансы вырастить перфекциониста-невротика.

Каковы последствия?

Такой ребенок, став взрослым, становится зависимым от оценочных суждений других людей как в отношении своей личности, так и в отношении результатов своей работы. Находясь на ответственной (а иногда и на простой) работе, перфекционист постоянно пребывает в состоянии напряжения, стресса (боязнь не успеть или плохо сделать работу). К 40—50 годам, перфекционист вполне может серьезно заболеть или даже попасть на больничную койку.

Таким образом, перфекционизм является мощным фактором для возникновения депрессивных, тревожных, со-

матоморфных (болевых) расстройств, расстройств пищевого поведения, различных видов зависимостей, расстройства личности. Лечение этих заболеваний ложится тяжким бременем как на самого перфекциониста, так и на его семью и на все общество в целом.

Уважаемые родители! Помните, что формирование личности на 80% происходит до 7 лет! Есть более гармоничные и успешные методы воспитания, которые позволят стать вашему сыну или дочери счастливым человеком!

А что делать, если вы уже стали перфекционистом?

1. Осознайте как факт то, что любить вас можно просто за то, что вы есть! Вы сами для себя можете стать источником любви.

2. Будьте проще! Нужно снизить ожидания и требования к себе, принять свое несовершенство, просто разрешить себе быть таким, какой вы есть.

3. Благодарите и хвалите себя за все, что вы делаете. В данной ситуации вы сделали все, что могли сделать, ни больше и не меньше.

4.. Определите свои приоритеты: что для вас по-настоящему важно в жизни? Зачем вам это? Что вам это даст?

5. Определите, какой результат будет для вас достаточно хорошим (в каком-либо деле), остановитесь на нем.

6. Планируйте главные цели, не за цикливайтесь на мелочах.

7. Делайте работу по частям, особенно сложную или большую.

8. Если не справляетесь самостоятельно – обратитесь к психотерапевту!

Совет №3. Научитесь правильно ставить цели и эффективно их добиваться!

Вы когда-нибудь задумывались о том, чем желание отличается от цели? И почему часто желания остаются всего лишь желаниями?

5 отличий желания от цели:

- Цель реальна.

Как говорится, нет нереальных целей, есть нереальные сроки. Даже если собрать 9 беременных сразу, ребенок за 1 месяц не родится! Нужно понимать, сколько времени требуется для достижения вашей цели.

- Цель конкретна.

Возьмем желание: «Я хочу яблоко». Какое яблоко? Сладкое, кислое, маленькое, большое, какой сорт, сколько яблок ты вообще хочешь, когда ты его хочешь получить?

Цель будет выглядеть так: «Я хочу сегодня 1 кг яблок сорта „Симеринко“, сочных, кислых, среднего размера, купленных в гипермаркете „Лента“, стоимостью 100 рублей за 1 кг».

Чувствуете разницу? Точно также с любым другим желанием.

- Цель имеет временные рамки.

Думаю, вы уже это поняли.

- Цель подкреплена мотивацией.

Именно мотивация заставляет вас встать с дивана, заработать деньги, съездить в магазин, купить яблоки.

- Цель осознанна.

Это вам очень нужно? Это нужно именно вам? Или потому что по телевизору сказали, что яблоки полезны? Цель должна быть только ваша, а не навязана извне.

Совет №4. Научитесь позитивному мышлению

Что мы имеем в виду, когда говорим о позитивном мышлении?

Один клиент мне как-то сказал: «Это значит все видеть в розовом цвете. На это способны только глупцы – у них на-

рушен прогноз и нет критики».

Так ли это?

Вся наша жизнь соткана из событий, которые являются для нас приятными, неприятными или нейтральными.

Важно то, что все они – полезные. Это наш жизненный опыт.

И если так подходить к данному вопросу – то позитивное мышление – это способность извлекать из любого события пользу.

А еще – это умение ставить себе правильные позитивные установки и добиваться поставленных целей.

Откуда вообще берутся наши установки?

Установки или убеждения – это наши устойчивые взгляды на мир, прочно засевшие в голове, которые формируются в процессе нашей жизни под влиянием воспитания в семье, жизненного опыта, различных психологических травм, навязанных образов хорошего и плохого, средствами массовой информации, внушенных нам эталонов успеха и неудачи и т. д. Мощно формирует наши установки реклама.

Установками пронизана вся наша жизнь. Мы даже не замечаем этого. Они бывают негативные, нейтральные и позитивные.

Например, если вы постоянно чего-то боитесь, то это потом происходит в вашей жизни. В таких случаях в народе говорят «накаркал», в психологии это называется «самореализующееся пророчество». Например, вы узнали про эпидемию гриппа и постоянно думаете: «Вот я заболею, я всегда болею, у меня плохой иммунитет». И вы заболеваете.

Почему это происходит?

Вы даете установку своему подсознанию. И оно выполняет ваше желание.

Но есть хорошая новость – если вы умеете сами себе давать негативные установки, и они исполняются – вы счастливики! Ведь вы можете давать себе и позитивные установки, и они исполнятся!

Установок много относительно всех сфер жизни.

Предлагаю разобраться с ними на примере нашего отношения к финансовой стороне жизни. На сознательном уровне мы все хотим добиться успеха. Составляющая успеха – это признание, получение финансового вознаграждения. А результат – это качество жизни, ощущения удовлетворения, гармонии. Что нам мешает в этом? Конечно наши установки. Деньги – это энергия, их в мире много. Деньги идут в нашу жизнь в таком количестве, в каком мы их готовы

впустить в нее. Другими словами, денег приходит столько, сколько нам нужно для достижения конкретной цели.

Распространенные подсознательные установки насчет денег:

«У меня нет денег». «Я не могу изменить ситуацию».

«Мне это не дано».

«Деньги – зло, большие деньги – большое зло».

«Как меня достало безденежье!»

«Деньги зарабатывать сложно». «Деньги портят людей».

«Деньги заработать можно только нечестным путем».

«Не обманешь – не продашь».

«Все богатые жадины, жмоты, обманщики, воры, спекулянты».

«Деньги достаются избранным». И т.д., и т. п.

Все дело в мышлении, в установках. Если человек говорит

себе: «Не жили богато, нечего и начинать», – он мысленно уже готов быть всегда бедным.

В настоящее время из-за ситуации с коронавирусом, смотрите, что происходит в стране – люди считают деньги в перчатках. Людям в подсознание западает мысль – от денег можно заболеть, деньги – это грязь. На психике людей это отразится отрицательно, причем не на одном поколении. Люди будут меньше зарабатывать. Были же установки раньше при прежней власти – бедный, зато честный. Бедный – добрый, хороший. Богатый – жадный, плохой. Помните сказку про Али-Бабу и сорок разбойников? Али-Баба деньги прогуливал – его все любили, а его брат Хасан был богатый, следовательно – жадина, его считали плохим. И так далее. В каждой семье есть свои мифы о деньгах. Сравните установки, привитые в семье: «Всех денег не заработаешь» или «Копейка – рубль бережет». В зависимости от убеждения и доход будет разный.

Я хочу поделиться с вами истиной, которую знают все маркетологи:

Любой человек найдет деньги на покупку того, что он действительно хочет купить.

Вспомните себя: когда вы что-то очень сильно хотели, вы это приобретали! Находили возможности, зарабатывали, занимали, брали кредиты, но покупали. Это закон – деньги

приходят под конкретную задачу!

Давайте на примере с финансами поучимся ставить позитивные установки.

Формируем новые убеждения:

Негативное убеждение: «У меня нет денег!»

Позитивное убеждение: «Я всегда найду деньги, если захочу».

Негативное убеждение: «Деньги – это зло!»

Позитивное убеждение: «Деньги – это благодарность людей за мой труд,
благодаря им, я могу изменить как свою жизнь, так и жизнь других людей».

Негативное убеждение: «Бизнес – это не для всех!»

Позитивное убеждение: «В России больше пяти миллионов предпринимателей. И у меня все получится!»

Любое негативное убеждение можно и нужно заменить на позитивное, вдохновляющее, мотивирующее.

Переписывайте их так, чтобы в вашей голове вспыхивали слова: «Я хочу! Я могу!» Так возникает мощный поток энергии.

Совет №5. Научитесь расслабляться

Аутотренинг или аутогенная тренировка как метод лечебного самовнушения, самогипноза был впервые предложен Дж. Шульцем в 1932 г. для лечения неврозов, в нашей стране метод стал активно применяться в 60-х-70-х годах XX века.

В основе метода аутогенной тренировки – применение упражнений, способствующих появлению и углублению ощущений тяжести, тепла в определенных участках тела, что ведет к релаксации, на фоне которой производится самовнушение с помощью специальных формул. В настоящее время разработано несколько модификаций аутогенной тренировки. Предложенная Шульцем методика является классической и делится на 2 ступени: 1-я, или начальная, и 2-я, или высшая. В основе упражнений высшей ступени лежит медитация.

С помощью аутотренинга можно:

– научиться быстро расслабляться и отдыхать. Например, в обеденный перерыв, прямо на работе в своем кабинете вы можете за 15 минут отдохнуть лучше, чем, если бы поспали несколько часов.

-научиться быстро засыпать и просыпаться бодрым, от-

дохнувшим.

-научиться давать себе установки на достижение определенной цели. Например, вам предстоит сдача экзаменов. Вы даете себе установку, что прекрасно справляетесь с поставленной задачей, вы спокойны и уверены в собственных силах! Поверьте, если все сделано правильно – действует безотказно! Проверено неоднократно на собственном опыте!

-научиться регулировать артериальное давление, избавляться от тревоги, головной боли и многих других неприятных состояний.

Конечный результат, которого можно добиться в результате овладения данным методом, это:

- стать устойчивым к стрессам;
- управлять своими эмоциями;
- избавиться от психосоматических заболеваний;
- повысить самооценку и уверенность в собственных силах.

Это ведь то, что нужно, правда?

Почему аутогенная тренировка эффективна?

На самом деле объясняется это просто и красиво, как все, что подчиняется законам логики. Наш организм можно сравнить с высокоразвитым государством. Кто правитель данного государства? Головной мозг. Он работает, как хорошо настроенный компьютер. Вернее, компьютер создан по его образу и подобию. Каждый участок головного мозга отвечает за определенную функцию тела. Зная локализацию нужного участка, мы можем, воздействуя на него, вызывать желаемый результат.

Например, вам сообщили радостную новость. Вы ее услышали, информация поступила в определенный участок коры головного мозга, была там проанализирована. Затем мозг подал сигнал в другой отдел – гипоталамус, где выработались эндорфины (гормоны удовольствия). Гормоны поступили в кровь. Вы почувствовали радость. Параллельно с этим поступила команда в центр, регулирующий мышцы лица. И вот вы уже улыбаетесь или смеетесь.

Аутогенная тренировка воздействует на вегетативную нервную систему, а именно на парасимпатическую ее часть. Вегетативная нервная система отвечает за контроль артериального давления, мышечного тонуса и многих других функ-

ций нашего организма.

С помощью аутогенной тренировки вы самостоятельно вводите себя в первую, а порой и вторую стадию гипноза, когда ваше сознание отдыхает, а подсознание работает. Своему подсознанию можно давать необходимые установки, например: хорошо провести переговоры, успешно заключить сделку, чувствовать себя весь день спокойно и уверенно.

Совет №6. Научитесь быстро избавляться от напряжения и негатива.

Вы когда-нибудь слышали про диафрагмальное дыхание?

Видеть точно видели.

Диафрагмальным или как еще его называют брюшным дыханием дышат младенцы.

У мужчин этот тип дыхания во взрослой жизни частично сохраняется, тогда как у представительниц женского пола он сменяется на грудной. Это обусловлено отчасти тем, что мы хотим, чтобы у нас был плоский маленький живот и выпуклая большая грудь. Поэтому интуитивно выпячиваем грудь вперед, а живот подтягиваем.

Этот тип дыхания используют йоги.

Оно полезно тем, что является более глубоким, при нем выходит воздух из верхушек легких, при грудном дыхании это сделать сложнее. Тело более интенсивно насыщается кислородом, улучшается кровообращение.

Но это не единственная его заслуга.

При таком дыхании быстро наступает расслабление и успокоение.

Давайте попробуем вместе.

Положите ладонь на живот. Делайте полный вдох, в живот. Если ладонь поднимается это правильно. Выдох через рот, как бы стараясь опустошить все легкие.

Вот так.

Подышите так 5—10 минут.

Как правило, этого достаточно, чтобы успокоиться.

Отметьте, что изменилось в вашем состоянии.

Можно усилить эффект, при выдохе про себя повторяя: «Я с каждым выдохом избавляюсь от агрессии, тревоги, злости, напряжения и успокаиваюсь».

После этого честно оцените свое состояние. Если полностью успокоились скажите себе это. Если только наполовину скажите: «Я стал вдвое спокойнее». Если это произошло, скажите: «Мне стало немного лучше».

Можно при необходимости повторить упражнение еще раз.

Вставайте и идите работать, проводить переговоры, общаться с домочадцами со светлой головой и спокойным рациональным мозгом.

Помните: «Эмоции застилают разум».

Поэтому все важные решения надо принимать на холодную голову.

Это упражнение вам поможет избежать многих ошибок!

Успехов вам на вашем пути!

Совет №7. Помогите телу отдохнуть и быстро восстановить силы!

Для того, чтобы улучшить сон, снять напряжение, помимо других способов можно использовать ваннные процедуры.

Чтобы не навредить себе, важно соблюдать правила приема ванн.

Ванна при бессоннице. Правила приема ванн:

Принимать лечебные ванны следует не ранее, чем за полчаса до приема пищи и только спустя 1—2 часа после еды.

Нельзя переусердствовать при приеме ванн (нельзя нахо-

диться в ванне слишком долго, повышать температуру воды выше рекомендуемой, увеличивать количество лечебных добавок к ванне и т.д.).

Чтобы в домашних условиях приготовить ароматическую травяную ванну, необходимо измельчить 1 кг лекарственного сырья, настоять в 3—4 л холодной воды 2 часа и кипятить в этой же воде 15 минут на слабом огне. Затем отвар настаивать еще 30 минут и процедить. Вылить в ванну.

Продолжительность приема травяных ванн — от 15 до 20 минут.

Частота приема — 2—3 раза в неделю в зависимости от общего самочувствия.

Температура воды не должна превышать 38С°.

Перед приемом травяной ванны тело необходимо вымыть под душем, чтобы смыть пот и кислотно-жировую пленку с кожных покровов.

После ванны не следует ополаскиваться чистой водой хотя бы в течение нескольких часов, а, наоборот, желательно смазать тело каким-нибудь инертным маслом или тонким слоем детского крема, чтобы лекарственные вещества трав впитались полностью.

Ванны принимаются через день, желательно в определенное время.

Курс лечения ваннами — 12—15 процедур.

Во время приема ванны постарайтесь полностью расслабиться и следить, чтобы вода покрывала все тело кроме верх-

ней части груди.

После приема ванны отдохните 20—30 минут в помещении.

Наиболее распространенные ванны при нарушении сна:

Валериановая ванна – очень эффективная ванна для снятия напряжения и нормализации сна. 100 гр. корней нужно валерианы залить 1 литром воды и настоять в течение 10 часов. Затем помешать, процедить и вылить в наполненную водой ванну.

Ванна из липы и ромашки. Для приготовления ванны берут по горсти цветков каждого из растений, заливают 1 л. кипящей воды, кипятят на водяной бане 15 минут, охлаждают 1 час. Процеживают и выливают в ванну.

Ванна из липового цвета. На ванну из липового цвета нужно брать 200—300 гр. цветков.

Хвойная ванна. Для приготовления хвойных ванн берут веточки, иглы, шишки и заливают их водой. Кипятят 10 минут, настаивают 12 часов. После процеживания состав выливают в ванну. Он обычно имеет коричневый цвет. Иногда для ванн используют аптечный хвойный экстракт. На 1 полную ванну требуется 1,5 кг экстракта. Аптечный хвойный

экстракт имеет зеленый цвет из-за специальных красящих добавок.

Мятная ванна: 60 гр. сухих листьев мяты залить 1 литром холодной воды, довести до кипения, снять с огня, накрыть и настоять в течение 10 минут. Затем процедить и вылить в ванну.

Здоровый сон – лучший способ восстановить силы. Постарайтесь к вечеру постепенно снижать активность. Чтобы не было бессонницы, можно заварить успокаивающий чай с мелиссой, валерианой, пустырником или мятой. Высыпайтесь! Возьмите себе за правило спать 8 часов в сутки. Если человек не выспался, он работает на 40—50% менее эффективно от своих возможностей. Поэтому в случае завала на работе эффективно не трудиться по ночам, а лечь пораньше спать, хорошо выспаться и с утра все доделать. Спокойного вам сна и приятных сновидений!

Заключение

Кому-то поможет один способ, кому-то другой. Мы разные и «цепляет» нас тоже разное. Нужно пробовать. Если самостоятельно справляться не получается – имейте мужество и мудрость признать, что вам нужна помощь профессионала. И это не слабость – это зрелое решение взрослого человека.

Идите к психотерапевту.

Жизнь без очков

Анна Семакина,

Офтальмолог, Офтальмохирург,

кандидат медицинских наук

Instagram: @dr.asemakina

e-mail: a.s.semakina@gmail.com

Каждый новый век, имея новые идеи, приобретает новые глаза.

Г. Гейне

Сегодняшний день требует от каждого человека переработки большого объема информации, дает возможность заниматься активными видами спорта. Благодаря повышению доступности медицинской помощи, пациентам стало легче решать проблемы со здоровьем, что позволяет наслаждаться жизнью как можно дольше. Могли мы представить еще 10—20 лет назад 80-летних бабушек, группой шагающих с финскими палками или выбирающих билет на самолет к однокласснице? Было ли раньше под рукой столько гаджетов, носителей информации. Развивалось ли раньше так динамично информационное поле?

Эпидемией современности стала миопия (близорукость). Это связано и с большим количеством гаджетов, и с напряженной зрительной нагрузкой, и с сидячим образом жизни. Мир большого количества людей ограничен информаци-

онным пространством. Все чаще мы видим детишек в очках, которые становятся девушками и юношами, зависимыми от очков и контактных линз.

Что можно посоветовать для профилактики развития и замедления роста миопии у детей?

- Динамическое наблюдение не реже 1 раза в 6 месяцев.
- Использование средств оптической коррекции зрения
- Упражнения для тренировки аккомодации (например, «Метка на стекле»).

- Рабочее место школьника должно быть хорошо освещено. Настольная лампа располагается слева (у левшей – справа). При чтении следует пользоваться подставкой для книг. Следить, чтобы расстояние между глазами ребенка и рабочей поверхностью было не менее 30—35 см.

- Соблюдать режим зрительных нагрузок: через каждые 30—45 минут занятий необходимо делать перерыв на 10—15 минут. Во время перерыва имеет смысл сделать легкую гимнастику, посмотреть в окно на отдаленные объекты, активно поморгать.

- Ограничить дополнительное зрительное перенапряжение. Просмотр телевизора не должен превышать 20—40 минут в день. Оптимальное расстояние от телеэкрана должно быть в 4 раза больше, чем диагональ экрана. Полностью исключить игры на телефоне, планшете. Ограничить игры

на компьютере. Работу с телефоном ограничить звонками и срочными сообщениями.

- Обеспечить достаточную двигательную (физическую) активность. Особенно полезны плавание, бег, ходьба на лыжах, теннис.

- Пребывание на свежем воздухе не меньше 1—2 часов в день

- Лечение и профилактика сопутствующих заболеваний: кариес, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и ЛОР-органов, нарушение опорно-двигательного аппарата.

- Полноценное питание. Обязательное ежедневное употребление овощей и фруктов, кисломолочных продуктов.

- Принимать препараты, содержащие витамины и микроэлементы в течение 1—2 месяцев курсами 3—4 раза в год.

Очки и контактные линзы всегда будут «костылями зрения», постоянно напоминающими о том, что есть проблемы с глазами. Отрицательными аспектами очков является ограничение поля зрения оправой, зависимость от центрации, изменение размера объекта при миопии или гиперметропии более трех диоптрий, ограничение активного образа жизни и занятий спортом. Мягкие контактные линзы дают лучшее качество коррекции, но часто вызывают изменение слезной пленки, раздражение и ощущение сухости глаз. При долгом ношении контактных линз, особенно с низкой про-

ницаемостью для кислорода, возникают хронические изменения роговицы. Поэтому важно помнить, что мягкие контактные линзы, если они простые, без коррекции астигматизма, стоит покупать ежедневные из кислородопроницаемого материала. Линзы долгого ношения требуют соблюдения гигиены, частой смены раствора для хранения, высокие требования к качеству этого раствора.

Отдельную группу составляют пациенты с астигматизмом, когда для получения качественного изображения необходимы сложные очки, мягкие контактные линзы и их идеальная посадка. При отсутствии адекватной коррекции у таких пациентов – не только размытое изображение, невысокая острота зрения, но и риск развития амблиопии в детстве.

Для детей с целью коррекции, а также с целью остановки прогрессирования миопии широкое применение получили дефокусные линзы (специальные линзы с измененным фокусом на периферии) и ортокератологические линзы (индивидуально изготовленные контактные линзы ночного ношения. Благодаря их особой конфигурации, слезная пленка, расположенная между линзой и роговицы, будет создавать нужный профиль роговицы. Это дает возможность обходиться в дневное время без очков, а также доказано влияет на замедление прогрессирования миопии)

Если вы являетесь обладателем очков и/или мягких контактных линз, диагностика зрения должна проводиться 1 раз в год в случае отсутствия других патологий глаза. В настоящее время в распоряжении врача офтальмолога существует современное оборудование, позволяющее провести с высокой точностью и автоматизировано подробную оценку остроты зрения, рефракции, толщины роговицы, составить карту роговицы, 3D модель переднего отрезка глаза и выбрать оптимальный метод коррекции зрения. Необходим ежегодный осмотр глазного дна, особенно в случае миопии, поскольку высок риск возникновения дистрофических изменений и разрывов на периферии сетчатки.

Диагностический блок для проведения кератотопографии и планирования рефракционной хирургии

Самыми эффективными методами коррекции нарушений рефракции при стабилизации роста глазного яблока и отсутствии противопоказаний являются хирургические методы коррекции зрения. Наиболее распространенным хирургическим методом коррекции зрения у молодых людей является лазерная рефракционная хирургия. В отличие от предыдущих технологий, современные лазеры позволяют выполнить 80% операции автоматизировано, запрограммировано, что исключает погрешность, присущую механическим инстру-

ментам. Диагностические блоки совмещены с хирургическими, что позволяет переносить весь операционный план автоматически, без влияния человеческого фактора и исключения возможной ошибки.

Последние технологии для коррекции зрения – Femtolasik и Smile. Технология Femtolasik является как бы продолжением известной технологии Lasik, заключающейся в следующих основных этапах: формирование «крышечки», откидывание этой «крышечки», обработка поверхности роговицы эксимерным лазером, возвращение «крышечки» на место. При использовании технологии Femtolasik первый этап выполняет фемтосекундный лазер по четко заданным параметрам, тогда как при технологии Lasik «крышечка» формируется при помощи механического инструмента, микрокератома, и ее архитектоника зависит от четкости работы механического ножа, наклона инструмента и опыта хирурга.

Все этапы операции Smile выполняются под одним фемтосекундным лазером. В роговице лазером формируется лентикул («листок», «коржик»), слой, который необходимо удалить для формирования необходимого профиля роговицы. Лентикул хирург удаляет через сформированный лазером разрез 2—2,5 мм. В настоящее время для технологии Smile существуют ограничения: гиперметропия и гиперметропический астигматизм.

Кому не подойдет лазерная рефракционная хирургия? Тому, у кого есть наследственные заболевания, приводящие к истончению роговицы (например, кератоконус), у кого высокая степень миопии/гиперметропии при недостаточной толщине роговицы, при часто рецидивирующих хронических офтальмологических заболеваниях, в случае наличия катаракты и отслойки сетчатки. При сопутствующих системных заболеваниях, которые замедляют регенерацию тканей (сахарный диабет, аутоиммунные заболевания) процесс реабилитации будет дольше и потребует тщательного наблюдения, контроля и дополнительной терапии.

Частым вопросом является лазерная коррекция при синдроме сухого глаза. Методом выбора в данном случае является технология Smile, потому как роговица остается максимально сохранной, не происходит пересечение поверхностных нервов, пронизывающих роговицу, что сохраняет лучшую иннервацию, как следствие, и трофику. Благодаря «закрытости» и органосохранности технологии Smile, процесс реабилитации составляет 2—4 часа, тогда как при операции Femtolasik ощущение «песка» может сопровождать несколько дней.

Часто пациенты обращаются с вопросом сочетания лазерной коррекции и планирования беременности. В период беременности, конечно, лазерную коррекцию делать не стоит.

Это больше связано со стрессом ввиду операции и гормональными процессами, которые могут сказаться на периоде реабилитации. До и после беременности причин для сомнений нет. Страх регресса, изменения рефракции объясняется тем, что во время беременности эластичная роговичная ткань может меняться под действием гормонального фона, создавая впечатление увеличения или возвращения миопии. Важно понимать, что эти процессы обратимы и стабилизируются в первые месяцы после родов.

В случае, когда лазерные технологии противопоказаны из-за несоизмеримости толщины роговицы и величины рефракции, в арсенале хирурга есть технология имплантации факичных интраокулярных линз. Факичные линзы имплантируют (вводят) через микропрокол роговицы и размещают в анатомическую борозду перед собственным хрусталиком. Такие линзы корректируют миопию и астигматизм высоких степеней, избавляют от необходимости очковой коррекции, ношения контактных линз.

Работа с цифровыми носителями требует изменения фокусировки на различные расстояния. После 43—45 лет эластичность хрусталика и поддерживающей его мышцы снижается, и ближний ясный фокус становится ясным все на более дальнем расстоянии. Такое состояние называется пресбиопией, или, в народе, возрастной дальнозоркостью. Когда

длина рук уже не позволяет добиться четкости изображения, пациент подбирает очки для чтения. В случае наличия очков для постоянного ношения, проблема усложняется, поскольку необходимы либо линзы специального строения, обеспечивающие зрение на разных дистанциях, либо 2 – 3 пары очков для необходимых рабочих дистанций (ближнее расстояние, например, бумажный носитель/телефон; среднее расстояние, например, компьютер; дальнее расстояние, например, вождение автомобиля, театр, кинотеатр и т.д.). Многие пациенты с миопией считают, что плюс, дающий пресбиопией, нивелируется миопическим минусом и очки носить не надо будет. На деле это выражается в том, что пациент с миопией вынужден снять очки и приблизить объект к глазам. Расстояние такого компромисса определяется степенью миопии. И такой фокус тоже сказывается на качестве жизни.

После 40 лет необходимы профилактические осмотры 1 раз в год, включающие не только рефракционное обследование и подбор очковой или контактной коррекции, но и проверка внутриглазного давления, осмотр глазного дна. С увеличением возраста повышается риск таких заболеваний, как глаукома и возрастная дистрофия сетчатки. Так или иначе большая часть пациентов 40—60 лет занимаются активной трудовой деятельностью, спортом. Однако большинство пациентов считает, что нужно набраться долготерпимости, ждать развития катаракты и снижения остроты зре-

ния, тогда можно будет провести замену хрусталика. Это мнение было актуально в эпоху монофокальных хрусталиков, когда после операции, четкое зрение возможно было достигнуть на выбранном расстоянии. Для двух других дистанций оставались необходимы очки. В настоящий момент существует выбор мультифокальных интраокулярных линз (искусственных хрусталиков), обеспечивающих качественное зрение на всех необходимых дистанциях. В индивидуальный расчет линзы включают все анатомические параметры глаза, что позволяет скорректировать миопию, гиперметропию и астигматизм. Интраокулярные линзы не требуют повторной замены, материал биологически инертен.

Конечно, в большей части, рефракционной вмешательство – это влияние на качество жизни. Поэтому чаще всего врач задает вопрос: «А мешают очки и мягкие контактные линзы жить?». Достаточно часто пациент ответит, что нет, это уже часть его образа, часть жизни. Но с другой стороны, чаще всего наличие очков определяет образ жизни, выбор профессии, видов спорта. Согласно теории известного психолога Эрика Берна, наша жизнь определяется выбранным сценарием. Сценарии мы выбираем в детском и подростковом возрасте, основываясь на влиянии родителей и окружающих. Поэтому в более старшем возрасте очень сложно сопоставить выбранный сценарий с невероятно динамичным изменением образа жизни, появлением новых требова-

ний в информационном поле и новых возможностей изменить качество своей жизни. Выбирая между лучшим и «комфортным» часто мы выбираем «комфортное», вписывающееся в канву нашего сценария. «Цель анализа сценария – остановить спектакль и поставить вместо него другой, лучший» (Эрик Берн). В арсенале офтальмологов сегодня есть все, чтобы Вы могли выбрать Лучшее завтра.

Здоровье волос и кожи головы

Наталья Терешина,

врач-трихолог, косметолог

Instagram: @TereshinaDoc

WhatsApp: +968 980 25 25

Сайт: biome.ru

Волосы для человека зачастую имеют одну из ключевых эстетических привилегий во внешности. Современный человек имеет намного меньше волос, чем было у наших предков. Но при этом они продолжают нести свои основные защитные функции для организма. Волосы на голове защищают от ультрафиолетового излучения, переохлаждения и перегревания. Волосы на бровях и ресницах защищают наши глаза от пыли, жидкости; волосы в носу защищают организм от попадания внутрь различных чужеродных частиц. Также волосы помогают выведению из организма тяжелых металлов.

Изучением волос занимается такая наука, как трихология (от греческого trichos – волос и logos – учение) – наука о волосах и коже волосистой части головы.

Для каждого человека понятие о здоровье и красоте волос

различны. Кто-то предпочитает гладкие и прямые волосы, другие – пышные и кудрявые, а кто-то быть совсем без волос, брея себя наголо.

Однако, есть ключевой момент необходимый каждому человеку – это здоровая кожа головы из которой растут волосы. Фолликулы, которые создают волосы, находятся глубоко в коже и от их состояния будет зависеть какие волосы они воспроизведут. Волосяной фолликул является одной из сложнейших структур в организме, изучение которого идет до сих пор.

Какое количество волос будет у нас на голове запрограммировано генетически и формирование происходит уже внутриутробно.

За цвет волос отвечают клетки меланоциты. Они синтезируют пигмент меланин. Различают два основных класса меланинов: эумиланины отвечают за черный и коричневый цвет волос и феомеланины – от желтого до красно-коричневого.

С возрастом количество и активность фолликулярных меланоцитов уменьшается и приводит к прогрессирующему поседению волос. Длинные волосы обычно седеют раньше щетинистых и пушковых волос. Первыми седеют волосы на голове, затем на бороде, далее волосы в подмышках, на груди и лобке, последними седеют волосы на бровях.

Волосы состоят из двух основных частей – это стержень

и корень. Стержень находится над поверхностью кожи, он не содержит живых клеток и его жизненную силу поддерживает только фолликул. Основа стержня представлена корковым слоем, которая обеспечивает волосу гибкость и прочность.

Корень стержня волос находится глубоко в дерме и иногда достигает гиподермы. Он плотно связан с фолликулом, в котором происходит рост волос и его питание через волосяной сосочек.

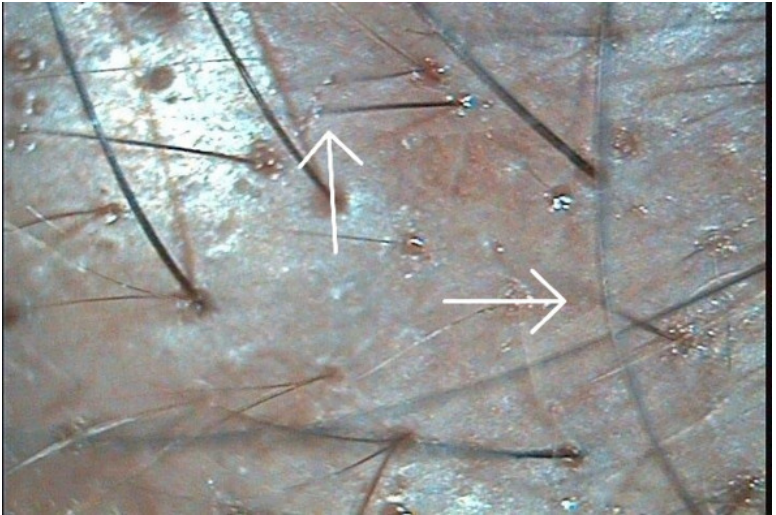
Фолликул является придатком кожи. Это сложный мини орган, образующий вместе с сальной железой и мышцей, поднимающей волос, волосяно-железистый комплекс. Также в волосяном фолликуле находятся свои стволовые клетки, благодаря которым возобновляется рост нового волоса. В течение жизни каждый фолликул способен пройти около 20 циклов развития.

Жизненный цикл волос

Волосы растут фазами, то есть растут не постоянно, а имеют свой жизненный цикл, который представлен: фазой роста, фазой покоя и фазой выпадения. Только при рождении у новорожденного волосы вырастают синхронно и затем выпадают одномоментно, что проявляется залысинами на затылке у малышей. От незнания многие родители начинают брить наголо своих детей, предполагая, что после этого во-

лосы станут расти лучше. И как раз в этот момент волосы входят в свою цикличность и происходит нормализация фаз роста волос.

Фаза роста (анагена)



Эта фаза длится от 2 до 8 (12) лет, за это время волос вырастает на свою максимальную длину. Продолжительность этой фазы запрограммировано генетически. Если волосы всегда росли по лопатки с детства, то невозможно вырастить волосы до пояса. Единственное на что мы можем влиять это какого качества будут наши волосы. Начинает

расти волос беспигментный, сначала кончик его прозрачный (как показано на снимке) и увидеть его можно только при большом увеличении. Средняя скорость роста волос около 1—1,5 см в месяц.

Промежуточная фаза (катагена)

Эта фаза длится около 2 недель. В это время прекращается рост волоса и происходит разрыв дермального сосочка и луковицы волоса. Основание волосяного фолликула укорачивается, сморщивается, продвигается к поверхности кожи и наступает фаза покоя.

Фаза покоя (телогена)

Во время фазы покоя волосы готовятся к моменту выпадения. Этот процесс длится около 100 дней или примерно 3 месяца. Те волосы, которые вступили в фазу выпадения уже невозможно остановить, они выпадут в любом случае.

Считается, что в норме в фазе анагена находится 85—90% волос, 1—2% в фазе анагена, 10—15% в фазе телогена. У женщин процент выпадения волос меньше чем у мужчин, так как рост волос у мужчин гораздо меньше, чем у женщин.

Фототрихограмма

Для того, чтобы определить процент соотношения волос в фазе роста и выпадения, врачи-трихологи прибегают к методу фототрихограммы.

Этот метод диагностики позволяет провести дифференциальную диагностику между телогеновым выпадением и андрогенетической алопецией. А также для оценки эффективности проводимого лечения.

Кожа головы

Как уже говорилось ранее, от состояния кожи головы зависит качество волос.

Критерии оценки здоровой кожи головы это: отсутствие зуда, покраснения, шелушения.



На поверхности кожи живут грибковые и бактериальные агенты, которые при определенных условиях с радостью начнут размножаться, что проявляется на коже головы в виде перхоти, себореи, жирной перхоти, дальше может начаться себорейный дерматит.

Для того, чтобы всего этого не случилось, нам необходимо следить за поддержанием нормальной защитной функции кожи. Для этого используются средства, поддерживающие оптимальный уровень кератинизации (последовательный, послойный процесс в эпидермисе, протекающий с образованием веществ, защищающих кожу от воздействия неблагоприятных внешних факторов) и секрции кожных желез.

Шампуни

Первое что необходимо сделать – это выбрать правильный шампунь, подходящий именно вашему типу кожи. Шампунь должен хорошо удалять загрязнение с кожи головы, но при этом не вредить волосам и не раздражать кожу головы.

В состав шампуней входят: моющая основа (ПАВы – поверхностно-активные вещества, или сурфактанты), кондиционирующие добавки, функциональные добавки (загустители), активно действующие компоненты, в том числе и лечебные, консерванты, эстетические добавки.

ПАВы содержат водорастворимые и жирорастворимые компоненты. Жирорастворимый связывает и обволакивает

частицы загрязнения. Водорастворимые направлены от волоса, тем самым частицы грязи, соединяясь с ПАВ, отторгаются волосом и растворяются в воде.

Свойство ПАВ:

- снижают поверхностное натяжение между водой и жирными частицами загрязнений, облегчая удаление грязи;
- образуют пену;
- способствуют удерживанию частиц грязи в пене и препятствуют повторному оседанию грязи на волосы;
- стабилизируют другие ингредиенты шампуней или поддерживают их в растворенном виде.
- увеличивают вязкость шампуней для облегчения применения.

Виды ПАВ:

1. анионные – хорошие очищающие и пенообразующие свойства, но могут сделать волосы жесткими, тусклыми, выющимися и склонными к запутыванию:
 - лаурилсульфаты и сульфокцинаты – для жирных волос;
 - лауретсульфаты – для нормальных и сухих волос;
 - саркозины – для сухих волос.
2. Катионные – плохо очищающие и пенообразующие, но хорошо кондиционирующие свойства, подходят для поврежденных и окрашенных волос.

3. Амфотерные – хорошо пенообразующие, кондиционирующие, низкие раздражающие свойства – для детей, тонких и поврежденных волос.

4. Неионогенные – самые мягкие моющие свойства, антистатическое действие, плохо пенятся – для поврежденных волос.

Шампуни содержат от 2 до 4 видов ПАВ, они дополняют друг друга и помогают снижать агрессивное действие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.