



Татьяна Королёва уверена: закрывать глаза на депрессию опасно

10 средств от уныния

Весенняя депрессия, вопреки представлениям, беспокоит людей чаще, чем осенняя. Психотерапевт Татьяна Королёва рассказала «ОГ», что причина — в активности гормональных циклов весной и в том, что сейчас у организма человека значительно меньше резервов, чем осенью.

— Снижается уровень серотонина — гормона радости, — поясняет Татьяна Королёва. — Это зависит от многих факторов: количества солнечных лучей, питания, физической активности, переживаемых стрессов и гормональных циклов. Признаки депрессии — сниженное настроение, нехватка энергии, пессимистическое видение будущего, неспособность получать удовольствие от того, что прежде его приносило.

Мы попросили назвать психотерапевта 10 средств от депрессии весной.

1. Пересмотреть питание и включить в рацион овощи, фрукты, горький шоколад, орехи, мёд, жирную рыбу.
2. Большие бывать на солнце. Много гулять на свежем воздухе надо даже в пасмурную погоду.
3. Носить одежду ярких цветов с включением жёлтого, оранжевого, красного, зелёного. С помощью ярких красок оформить обстановку дома и на работе.
4. Организовать ежедневные физические нагрузки, но они не должны быть изнуряющими.
5. Замыкаться в себе — опасно. Надо заставлять себя идти в театр, на встречу с друзьями, в кино... Делать это через «не хочу».
6. Каждое утро начинать с банального аутотренинга, убеж-

дения себя в том, что жизнь прекрасна. Лучше — прямо в спальне, поскольку просонное состояние близко к гипнозу, и аутотренинг в это время действует эффективней.

7. По телевизору надо смотреть только позитивные передачи. Новости или передачи с негативными темами для человека в депрессии — под запретом. То же касается и музыки — выбирайте приятные, жизнерадостные природные мотивы: шум прибоя, звуки леса.

8. Стоит использовать и ароматерапию: испробуйте лучше подобрать собственные ароматы — те, которые будут приятны именно для данного конкретного человека.

9. И утром, и в течение дня лучше пить свежесжатые соки — это не только естественное насыщение организма витаминами, но и средство, которое помогает обрести бодрость.

10. Самое тяжёлое время для людей в депрессии — с 14.00 до 18.00, в этот период надо выбирать момент для релаксации и визуализации позитивных образов: включить приятную музыку, закрыть глаза и постараться расслабиться. Приём способствует выработке серотонина, у человека появляются силы эффективно закончить трудовую день.

Татьяна Королёва поясняет, что с сезонными колебаниями уровня гормона радости эти советы помогут справиться. До начала лета осталось всего-то ничего: 40 дней, и если человек проживёт их счастливым, то легко сможет набраться сил на весь последующий год. Если же первая послеполудневная депрессия оказалась бесполезной, то необходимо обратиться к психотерапевту.

Записала Лариса ХАЙДАРШИНА

«Психотерапия Татьяны Королёвой»

Лечение алкогольной, табачной зависимости, депрессии, панических атак, булимии, анорексии и др.
Адрес: г. Екатеринбург, ул. Мамина-Сибиряка, 171а.
Тел.: +7 (343) 207-00-44.

Лицензия ЛО-66-01-002237 от 21 ноября 2013

Учимся слышать заново!

Елена АБРАМОВА

В марте в материале «Учимся слышать заново!» «ОГ» рассказала о том, как пожилые люди могут избавиться от проблем, связанных с ухудшением слуха (см. номер от 23 марта). После публикации в редакцию поступило несколько звонков: читатели интересовались, какие конкретно действия они должны предпринять, чтобы восстановить свой слух. Этот вопрос мы адресовали Александру УСТИНОВУ, руководителю Уральского медицинского центра восстановления слуха у взрослых и детей (с рождения) «Мастерская Слуха».

— Для начала позвольте повторить несколько ключевых моментов. Снижение остроты слуха после 60–65 лет — естественный физиологический процесс, который можно и нужно корректировать. На сегодняшний день единственный эффективный и простой способ коррекции — использование цифровых слуховых аппаратов. Современный слуховой аппарат — это маленькое, незаметное и очень умное устройство. Он позволяет усиливать только те звуковые частоты, которые человек не слышит, при этом выполняет роль тренажёра, стимулирующего отделы головного мозга, отвечающие за восприятие звуков. Необходимо



Александр Устинов: «Современные цифровые технологии позволяют хорошо слышать до глубокой старости»

помнить: чем раньше человек, испытывающий снижение слуха, начнёт использовать цифровые слуховые аппараты, тем более хороший слух он будет иметь в будущем.

Если вы испытываете проблемы со слухом, вам необходимо записаться на приём в один из специализированных центров и прийти в назначенное время. Процедура оценки и корректировки слуха длится приблизительно 1,5 часа. Её проводит квалифицированный специалист, важно понимать, что уровень его квалификации играет решающую роль. Прежде всего, специалист исследует состояние слуха пациента, устанавливает степень его потери и определяет те звуковые частоты, которые человек не слышит или слышит недостаточно хорошо. На

основании полученной информации с помощью специальной компьютерной программы он подбирает и настраивает несколько аппаратов. Пациент пробует каждый из них, и сам решает, в каком он лучше слышит и какой ему более удобен. Дело в том, что разные фирмы производители используют различные математические формулы обработки звукового сигнала, поэтому и аппараты звучат по-разному. Мы используем в работе цифровые слуховые аппараты датской фирмы «Widex» и «ReSound», а также швейцарской фирмы «Phonak». Нельзя сказать, что какой-то аппарат лучше других, просто он должен соответствовать индивидуальным особенностям конкретного человека, корректировать именно его проблемы, удовлетворять лич-

но его звуковые предпочтения, использовать все имеющиеся у него ресурсы слуха. Стоит отметить, что наши пациенты иногда забывают о том, что носят слуховой аппарат, настолько естественными для них становятся окружающие звуки.

Когда процесс подбора и настройки закончен, человек может либо сразу приобрести выбранный аппарат, либо взять его на пробную носку на три дня, чтобы убедиться, что он сделал правильный выбор. Если при этом он будет испытывать какие-то неудобства, можно сделать замену. Примерно через две-три недели после начала использования аппарата необходимо будет ещё раз прийти к нам на бесплатную донстройку аппарата.

Хочу ещё раз подчеркнуть: смысла терпеть неудобства от снижающегося слуха нет. Современные цифровые технологии позволяют хорошо слышать до глубокой старости и поддерживать высокое качество жизни. За 1,5 часа с помощью очень маленького и практически незаметного со стороны устройства можно вернуть себе забытые ощущения от восприятия звуков окружающего мира — голоса родных людей, звуки любимой мелодии, звуки ветра или дождя. Записывайтесь на приём, и мы будем рады оказать вам всю необходимую помощь и поддержку.



Вчера Дмитрий Гимранов исполнилось 28 лет, 10 из них он является донором

В Свердловской области живут 30 749 почётных доноров

Сегодня в России отмечается Национальный День донора.

В 2016 году жители Среднего Урала сдали кровь 75 550 раз. Каждый день Свердловская областная станция переливания крови выдаёт больницам по 30 литров компонентов крови. Как рассказали «ОГ» на станции, потребность лечебных учреждений примерно одинакова на протяжении последнего времени. В прошлом году кровь в регионе сдавали 34 418 доноров, а число почётных доноров увеличилось на 1 194 человека по сравнению с 2015 годом. Такое звание получают все, кто сделал это 40 и более раз (для тех, кто сдал плазму крови, требуется 60 раз).

Житель Екатеринбурга Дмитрий Гимранов — рекордсмен области по сдаче тромбоцитов крови. Только тромбоциты он сдал 40 раз. Этот важный компонент постоянно требуется детям с онкологией и тем, кто страдает тромбоцитопенией.

— Вначале я сдавал только кровь, — рассказывает Дмитрий Гимранов. — Впервые стал донором в 18 лет, затем стал сдавать плазму крови. В последнее время сдаю тромбоциты — каждые полтора-два месяца. Сейчас, с новой техникой для забора крови, эта процедура стала намного проще — занимает всего 50 минут. Прежде приходилось тратить на неё порядка двух часов.

У Дмитрия — довольно редкая для наших краёв 3 отрицательная группа крови, и ему часто звонят с утра работники Областной станции переливания крови — случается, кому-то срочно требуется именно она. Спрашиваю, как реагируют на это на работе?

— С пониманием, — отвечает Дмитрий. — Я врач по профессии — акушер-гинеколог, коллеги понимают, что если в больнице не будет нужной крови, люди будут в опасности.

Донором может стать любой человек в возрасте от 18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний. Перед процедурой донор проходит обязательное медицинское обследование на станции: осмотр врача-трансфузиолога и предварительное лабораторное обследование крови. При себе необходимо иметь паспорт с регистрацией в Екатеринбурге или Свердловской области.

КСТАТИ
За год в Областной станции переливания крови было заготовлено более 60 786 литров крови, 26 688,5 литра плазмы и произведено 9 210 доз тромбоцитарного компонента.

В 2016 году в Свердловской области 41 665 больным потребовалось переливание компонентов крови.

Лариса ХАЙДАРШИНА

УРАЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР ВОССТАНОВЛЕНИЯ СЛУХА У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ (С РОЖДЕНИЯ)
Лиц. Мин. Здрав. Св. обл. №ЛО-66-01-001369 от 19.04.2012 (ООО «Ваш Слух»)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Мастерская слуха

www.msluh.ru

- ▶ Начдива Васильева, 1 8(912)298-33-98
- ▶ Куйбышева, 38 8(343)271-71-98
- ▶ Машиностроителей, 19 8(343)271-01-98
- ▶ Шварца, 10/1 8(343)378-03-98

SOS! ВАРИКОЗ!

Почему ежегодно погибает до 100 000 россиян?

Главный научный сотрудник Научного центра сосудов и вен Лариса Сергеевна Игнатова — о проблемах, вызванных варикозной болезнью, и способах лечения.



НЕ ПРОПУСТИТЕ СИГНАЛ «SOS»

Семь лет назад Вера обнаружила небольшие отеки голени, которые проявлялись к концу дня, а также выступившие сеточки капилляров. Обратившись в больницу, она получила диагноз «варикоз». К сожалению, Вера легкомысленно отнеслась к рекомендации активно заниматься лечением, посчитав, что это всего лишь косметический дефект. Из списка лечебных мер она выбрала лишь мази и гели, которые широко представлены в любой аптеке. Это безответственное отношение к здоровью и привело к осложнениям.

Я познакомилась с этой женщиной, когда её заболевание перешло в стадию с признаками тромбофлебита: увеличились отёки, образовались узлы в области голени и бедра. Вера жаловалась на быструю утомляемость, зуд, тяжесть в ногах, ломящие и тянущие боли, судороги в икроножных мышцах, особенно по ночам и после физических нагрузок...

ТРОМБЫ ПОКУШАЮТ НА ЖИЗНЬ!

Причинами тромбообразования являются спутники

варикоза: застой венозной крови и её увеличенная вязкость. Увеличивая каждую минуту оторваться и отправиться в опасное путешествие по кровеносной системе. Нередко такой «тромб-путешественник» становится причиной инсульта, инфаркта миокарда, тромбоза лёгочной артерии. Более 70% людей могут столкнуться с проблемой венозных тромбозов. Ежегодно от закупорки кровеносного сосуда тромбом погибают до 100 тысяч россиян.

Лечить варикоз жизненно необходимо!
ДАЖЕ В ЗАПУЩЕННЫХ СЛУЧАЯХ ВОЗМОЖНО СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

При варикозе и его осложнениях (отеках, тромбофлебите и трофических язвах) успешно применяется комплексное консервативное лечение, которое и было рекомендовано Вере. Антиварикозный комплекс состоял из лекарственных

средств, компрессионного трикотажа и аппарата магнитотерапии АЛМАГ-02. Магнитотерапия обязательна! Без АЛМАГ-02 даже лучшие препараты могут быть бесполезными, потому что именно он действует на причину болезни — нарушенный кровоток. Способствуя восстановлению кровообращения, АЛМАГ-02 даёт возможность ликвидировать и мучительные проявления:

- убрать воспаление и отёк;
- избавиться от боли и судорог;
- укрепить вены;
- снизить вероятность образования тромбов;
- ускорить заживление трофических язв.

Кроме этого, АЛМАГ-02 может помочь усилить действие лекарственных средств и повысить результативность лечения. Такие результаты обусловлены способностью АЛМАГ-02 воздействовать на всю поверхность поражённой вены, а также наличием специальной программы для

лечения варикоза. Более того, в АЛМАГ-02 заложены программы, чтобы как можно лучше лечить и его осложнения: тромбофлебит в стадии трофических расстройств, тромбоз глубоких вен голени, а также полиартрит, коксартроз и другие заболевания. Нужная программа вызывается просто — нажатием одной кнопки. Поэтому лечиться АЛМАГом-02 можно и дома.

«Я НАШЛА СРЕДСТВО ОТ ЭТОЙ УЖАСНОЙ БОЛЯЧКИ!»

После проведённого комплекса настроенок у Веры заметно улучшилось: «Кажется, я нашла средство, чтобы справиться с этой ужасной болячкой!» Через два месяца она повторила курс магнитотерапии АЛМАГом-02 уже без использования лекарств. В настоящее время Вера планирует третий курс алмаготерапии, т.к. понимает, что варикоз — хроническое заболевание, и бороться с ним ей придётся регулярно. Однако она полна решимости вернуть легкость своей походке.

Я уверена, что упорство и АЛМАГ-02 помогут ей в достижении этой цели.



ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ «ОБЛАСТНОЙ ГАЗЕТЫ»
Тел. (343) 262-70-00.
E-mail: reklama@oblgazeta.ru

Уважаемые жители Екатеринбурга, Свердловской области, Урала и Российской Федерации!

ИПС «Свердловская» выражает Вам свою искреннюю благодарность и глубокую признательность за то, что все эти годы Вы с нами. Спешим сообщить, что начинается предварительная запись на **СУТОЧНЫХ ЦЫПЛЯТ**.

В сезон 2017 года планируются выводы:

БРОЙЛЕРЫ:

- КОББ-500 (открыта запись на вывод 22.04.17);
- Кросс Хаббард Иза D-15 (открыта запись на вывод 27.04.17 и 04.05.17).

ГУСИ:

- Итальянская порода (открыта запись на выводу 20.04.17, 28.04.17, 04.05.17, 11.05.2017);
- Линдовская порода (открыта запись на выводу 27.04.17);
- Уральские серые
- Ландская порода.

УТКИ:

- Кросса «Благоварский» лекинской породы;
- Кросса «Башкирская цветная»;

Диабетика®
Скидка 7% по паролю «Областная газета»
Обмен старых глюкометров на новые **БЕСПЛАТНО ДО КОНЦА АПРЕЛЯ!**
Большой ассортимент инсулиновых шприц-ручек!
Адрес: г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, 7, оф. 9
Часы работы: пн-пт 9:00 до 18:00, сб, вс выходной
Телефон: 8 (343) 328-34-84
*при покупке тест-полосок

ВАШ ПОДАРОК – «БРАГШУН»!
МИНЕРАЛ для мощного воздействия

Российский завод-изготовитель оздоровительной продукции «Здоровая семья» Алтай, г. Бийск, Алтайский край, в целях улучшения здоровья нации дарит всем желающим **настоящее каменное масло из Бурятии «БрагШун» СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!**

Заказать свой подарок вы можете по телефону горячей линии: **8-800-100-24-91** (звонок бесплатный); МТС: **8-985-395-75-09**; Билайн: **8-967-001-10-82**; Мегафон: **8-929-536-37-96**.

Внимание! ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ВАШ ПОДАРОК» продлится только до 20 мая. Расскажите своим близким. Подарок хватит на всех.

Каменное масло «БрагШун» — природный минерал для устранения серьезных изменений организма и полного восстановления всех функций. Является уникальной природной формой комплекса микроэлементов, останавливающих развитие хронических неблагоприятных процессов в организме. Улучшает работу сердца и качество крови, укрепляет иммунитет. Каменное масло, удивительные свойства которого известны уже более 4000 лет, широко использовались в тибетской медицине. **Продукт имеет в своем составе 49 микроэлементов, жизненно необходимых организму человека.**

Считалось, что настоящее каменное масло, или БрагШун («слэзы гор» по-тибетски), способствует восстановлению семи жизненно важных систем организма: эндокринной системы (гипоталамус, гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа, яичники), пищеварительной системы (желудок, пищевод, двенадцатиперстная кишка, прямая кишка, печень, поджелудочная железа), мочевыделительной системы (почки, надпочечники, мочеточник, уретра, мочевой пузырь), сердечно-сосудистой системы и крови (сосуды, вены, артерии, капилляры, сердце), нервной системы (головной мозг, спинной мозг, нервные волокна и окончания), опорно-двигательной системы (кости, суставы, мышечные волокна, сухожилия, связки), репродуктивной женской и мужской системы (мужские и женские половые органы).

Каменное масло из Бурятии «БрагШун» действует на клеточном уровне, поэтому при его употреблении каждая клетка того или иного органа имеет возможность забрать из него столько микроэлементов, сколько ей требуется для полноценного существования.

ИП Камбулатова ИНН: 57170050243 ОГРН: 30957441540023 Орловская обл., д. Первый Восток, ул. Советская, д. 9.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ