

# Полный список врачебных рецептов на осень

Доктора разных специализаций советуют, как уберечься от сезонных проблем со здоровьем

Елена АБРАМОВА,  
Лариса ХАЙДАРШИНА,  
Наталья ДЮРЯГИНА

Хмурое небо, дождь, стремительно сокращающийся световой день не лучшим образом влияют на настроение и здоровье. Осенью все жалуются на упадок сил, хандру и другие неприятные симптомы. «ОГ» попросила врачей самых разных специализаций поделиться универсальными рецептами на осень.

**Ян ГАБИНСКИЙ**, главный кардиолог Свердловской области, главный врач Уральского института кардиологии:

— Для осени характерны резкие перепады температуры, они опасны для сердечников. При перепадах нужно тщательно следить за параметрами пульса и артериального давления и своевременно их корректировать с помощью таблеток. В последние недели СМИ сообщают о вспышках на солнце и сильных магнитных бурях. Экспериментально доказано, что геомагнитные возмущения негативно влияют на здоровье. Они способны срывать регуляторный механизм деятельности организма: может повышаться или понижаться давление, возникнуть проблемы, связанные с регулированием нервной и других систем организма. Во время магнитных бурь следует избегать любых перегрузок, а при плохом самочувствии лучше вообще не выходить на улицу.

Важно также одеваться по погоде и избегать стрессовых ситуаций.

**Михаил ПЕРЦЕЛЬ**, главный психотерапевт Свердловской области:



Осенью надо быть начеку, чтобы не простудиться и не заработать обострения хронических болезней

— Если дело дошло до депрессии, нужно обратиться к специалисту. Но осенью бывают и субдепрессивные, доклинические нарушения. В этих случаях нужно наладить режим труда и отдыха: интенсивный труд и полноценный сон — лучший залог хорошего настроения. Спать нужно не меньше шести часов в сутки, а деятельность не должна быть хаотичной. Лучше составлять план и включать туда даже маленькие задачи: сходить в магазин, накормить кошку, почитать книжку. Каждая галочка, означающая, что дело сделано, — повод порадоваться.

**Порой под влиянием осенней серости человек ищет ложные причины своей хандры**, ему кажется, что работа не доставляет удовольствия и есть проблемы в отношениях с людьми. Нужно провести инвентаризацию собственных ценностей, а для этого честно ответить себе на конкретные

вопросы. Например, почему вы работаете на этой работе? Если это единственное место, где вы можете получать зарплату, то уже есть аргумент, чтобы на работу не жаловаться. Когда нападает хандра, нельзя переждать, а предпочтительнее лучше отдалить продукт, который способствует выработке серотонина и обладает легким антидепрессивным эффектом. Это бананы, говяжья печень, всевозможные овощи. Нужно также гулять на свежем воздухе и делать что-то полезное. Можно взять метлу и подмести в общественном, но одновременно и в вашем тоже, дворе. В конце концов, навести порядок на своём рабочем столе. И, конечно, порядок в своих мыслях и в своём отношении к жизни: часто к депрессии подталкивают не реальные трудности, а неправильное отношение к ним.

**Юлия КУЗНЕЦОВА**, дерматолог, косметолог:

— Одна из главных проблем, с которой сталкиваются люди с наступлением первых осенних холодов, — сухость кожи, а также обострения различных кожных заболеваний: дерматит, экзема, псориаз, герпес. Но самолечением заниматься не стоит: лучше сразу обратиться за помощью к специалисту, который назначит правильное лечение. А для профилактики достаточно использовать увлажняющие кремы на основе натуральных компонентов и соблюдать основные принципы личной гигиены.

**Евгений БЕЛЬТЮКОВ**, главный аллерголог-иммунолог Свердловской области:

— Осенью всегда в воздухе высокая влажность в воздухе с городским смогом часто приводят к бронхиту, а также обострению бронхиальной астмы и хронической обструктивной болезни лёгких. Чтобы не допустить обострений, следует по рекомендации врача применять лекарственные препараты с профилактической целью. Каждый год нам угрожает грипп, поэтому с осени нужно позаботиться о прививках. Сейчас появились и пероральные вакцины в виде капсул, их назначает врач людям, которые часто болеют бронхитом, тонзиллитом, отитом, синуситом или пневмонией. Не стоит забывать о физических упражнениях, закаливающих процедурах и других всем известных мерах профилактики. А вот с витаминами, которые продаются в аптеках, нужно быть осторожнее, они могут приводить к аллергическим реакциям. В то же время нет доказательств, что эти препараты являются надёжным средством профилактики болезней. Я бы

рекомендовал витамины в виде зелени, овощей, фруктов и ягод.

**Елена САПОГОВА**, руководитель центра подологии (подолог занимается лечением и профилактикой заболеваний, поражающих стопы. — *Ред.*):

— Осенью мы переходим на закрытую обувь, и многие не переобуваются даже на работе, а это для наших ног чревато неприятностями вроде мозолей, повышенной потливости. От натёртостей особенно страдают мизинцы. Промокшие ноги в сырную погоду — это почва для развития бактерий. Мы советуем использовать специальные гелевые разделители для пальцев, чтобы избежать лишнего трения, и специальные согревающие кремы. Перед тем, как надеть обувь, можно использовать такой крем, промокнуть его салфеткой и обязательно присыпать стопу пудрой или тальком.

**Людмила ЕВСТИГНЕЕВА**, главный ревматолог Свердловской области:

— Осенью, как и весной, у людей с ревматологическими проблемами обычно бывают обострения, в таких случаях необходимо обратиться к врачу. Обострение могут спровоцировать переохлаждение, инфекции и чрезмерные физические нагрузки. А хорошей профилактикой является лечебная физкультура. Порой дачники и другие граждане, занятые физическим трудом, говорят: у нас и так активный образ жизни. Но между физическим трудом и лечебной физкультурой нельзя поставить знак равенства, в первом случае происходит перегрузка

определённых групп мышц и суставов, а во втором — умеренная равномерная нагрузка на все мышцы и суставы.

**Игорь БАЖЕНОВ**, главный уролог Свердловской области:

— Кальсоны в холода не спасут, конечно, от посещения уролога. Но, отправляясь на охоту или на рыбалку, мужчинам стоит одеваться так, чтобы не промокнуть и не застудиться. Нетрудно взять с собой сменную одежду: промокли — переоденьтесь. Заболеваний, вызванных бактериями, можно избежать. Для этого надо иметь сильный иммунитет, быть закалённым и не рисковать здоровьем, когда этого риска можно избежать.

**Любовь МАЛЯМОВА**, главный педиатр Свердловской области:

— Это сезон простуд, погода неустойчивая, поэтому я советую родителям следить за тем, чтобы дети не форсировали: надевали головные уборы и тёплую непромокаемую обувь, когда на улице ветер и дождь. Пока не включили отопление, в школе и дома температура тоже часто некомфортная. Поэтому лучше, если в помещении дети будут находиться в многослойной одежде, поскольку она хорошо удерживает тепло. Не отправляйте детей в школу, пока они полноценно не позавтракали. Организм голодного человека обычно уязвим для разного рода инфекций, в том числе для респираторной вирусной инфекции, вспышки которой характерны для осени.

**ЦИФРА**  
**12% детей**  
в России  
абсолютно здоровы.

Более половины школьников страдают хроническими заболеваниями.

(Источник — Роспотребнадзор.)

[www.oblgazeta.ru](http://www.oblgazeta.ru)

**ПОДВОДИМ ИТОГИ ПРОЕКТА, НАМЕЧАЕМ НОВЫЕ ПЛАНЫ**

В сентябре завершает работу проект «В единстве за права инвалида, ребёнка-инвалида», реализованный общественной организацией «Пеликан».

Более чем двадцатилетний опыт работы организации в сфере защиты прав граждан с инвалидностью дал возможность подготовить и реализовать уникальный проект, поддержанный Президентом России.

Для «Пеликана» этот проект стал, пожалуй, самым масштабным и ответственным — помимо еженедельных консультаций, на которых более 200 семей получили правовую помощь, в рамках проекта были выделены основные проблемы, которые сегодня наиболее актуальны для инвалидов и их семей.

Для решения каждой из проблем была выстроена стратегия работ: это специализированные тематические приёмы и обучающие семинары, на которые приглашены партнёры по проекту — Уполномоченный по правам человека в Свердловской области **Татьяна Мерзлякова**, адвокаты, региональные министерства — социальной политики и общего и профессионального образования, региональное отделение Фонда социального страхования, Главное бюро МСЭ.

На самом деле проблемы, которые волнуют инвалидов, — общезначимые: жильё, образование, лечение — кого эти вопросы не касаются? В качестве специальных вопросов можно было бы отметить тему установления инвалидности и обеспечения средствами реабилитации.

В том, что эти направления актуальны и на федеральном, и на международном уровнях, мы смогли убедиться, участвуя в работе площадки Уполномоченного по правам человека на Первом всерийном конгрессе людей с инвалидностью. Выставки, мастер-классы, презентации, дискуссионные площадки — все вопросы, обсуждаемые на мероприятиях конгресса, были созвучны с основными направлениями проекта.

Итоги проекта подведены, а идея увидит своё продолжение в новом, также поддержанном Президентом России, проекте, который стартует в октябре.

Проект «В единстве за права инвалида, ребёнка-инвалида» реализуется по договору о предоставлении гранта № 24/2016-23 от 23.11.2016 г. с Общероссийским общественным движением «Гражданское достоинство» в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 05.04.2016 г. № 68-рп.

**20 лет** **ПОКУПАЙТЕ ВЫГОДНО В АПТЕКАХ «ФАРМЛЕНД»!**

**ТОЛЬКО ОДИН ДЕНЬ!** **ОГРОМНОЕ количество товаров по СУПЕРЦЕНАМ!**

**20 сентября** **ПРИМЕРЫ НИЗКИХ ЦЕН**

|              |   |               |   |
|--------------|---|---------------|---|
| <b>95 р.</b> | <b>КАРДИОМАГНИЛ</b><br>75 мг+15,2 мг, 30 таб. | <b>59 р.</b>  | <b>КСИЛЕН</b><br>0.1% 10 мл, спрей назальный      |
| <b>55 р.</b> | <b>МЕЗИМ ФОРТЕ</b><br>20 таб.                 | <b>59 р.</b>  | <b>МИГ</b><br>400 мг, 10 таб                      |
| <b>95 р.</b> | <b>ТАУФОН</b><br>4% 10 мл, капли глазные      | <b>139 р.</b> | <b>ТЕРАФЛЮ</b><br>22.1 г, 4 пак. (порошок), лимон |

**скидка 20% НА ВСЕ НЕЛЕКАРСТВЕННЫЙ АССОРТИМЕНТ!** **скидка 15% НА ЛЕКАРСТВА!**

Организатор акции ИП Кальметьева А.Р. Предложение действует 20 сентября 2017 года в аптеках «Фармленд». С подробной информацией об организаторе, сроках, месте и порядке проведения акции можно ознакомиться в аптеках «Фармленд», по телефону справочной службы (347) 260-03-93 или на сайте www.farmlend.ru. Количество товаров ограничено. Скидки предоставляются при предъявлении клубных карт «Фармленд» на товары, в отношении которых розничная цена со скидкой не ниже цены с налогом на добавленную стоимость, по которой продавец закупил данный товар. Порядок формирования и расчета скидки указан на сайте www.farmlend.ru.

Организатор акции ИП Кальметьева А.Р. Предложение действует по 30 сентября 2017 г. в аптеках «Фармленд». С подробной информацией об организаторе, сроках, месте и порядке проведения акции можно ознакомиться в аптеках «Фармленд», по телефону справочной службы (347) 260-03-93 или на сайте www.farmlend.ru. Количество товаров ограничено. Внешний вид товаров может отличаться от представленного в рекламных материалах. Указанные цены окончательные и предоставляются при предъявлении клубных карт «Фармленд». Лицензия ЛО-66-02-001964 от 18 ноября 2016 года.

**www.farmlend.ru**  
**8-800-550-03-93**

**Адреса аптек «Фармленд» в Свердловской области:**

- г. Екатеринбург**  
ул. Баумана, 51  
ул. Бебеля, 136  
ул. Волгоградская, 190  
ул. Ильича, 42 (Новая!)  
ул. Пехотинцев, 4 (Новая!)
- г. Ирбит**  
ул. Кирова, 84  
ул. Революции, 27Г  
ул. Советская, 85
- г. Алапаевск**  
ул. Братьев Смольниковых, 40  
ул. Третьего Интернационала, 22  
ул. Пушкина, 34
- г. Серов**  
ул. Автодорожная, 15  
ул. Ленина, 144  
ул. Л. Толстого, 34
- г. Артемовский**  
ул. Дзержинского, 2А  
ул. Ленина, 8  
ул. Свободы, 80  
ул. Свободы, 92
- г. Красноуральск**  
ул. Ленина, 3  
ул. Ленина, 56  
ул. Ленина, 72
- г. Заречный**  
ул. Алешенкова, 8  
ул. Кузнецова, 12  
ул. Ленина, 14  
ул. Ленинградская, 16  
ул. Таховская, 18
- п.г.т. Рефтинский**  
ул. Гагарина, 16  
ул. Юбилейная, 5
- г. Североуральск**  
ул. Ленина, 27  
ул. Ленина, 17А  
ул. Ленина, 32  
ул. Мира, 6
- п.г.т. Верхняя Синячиха**  
ул. Октябрьская, 6
- г. Карпинск**  
ул. Мира, 54
- г. Кировград**  
ул. Свердлова, 51  
ул. Свердлова, 61
- п.г.т. Буланаш**  
ул. М. Горького, 19  
ул. Первомайская, 1
- г. Нижняя Тура**  
ул. Ильича, 1  
ул. Усошина, 5
- п.г.т. Малышева**  
ул. Лермонтова, 2  
ул. Тимирязева, 13/2
- г. Асбест (Новая!)**  
пр-т В.И. Ленина, 15  
ул. Пархоменко, 2
- г. Верхняя Салда**  
ул. Воронова, 11  
ул. Энгельса, 77

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА