

## КОГО ПЛЕСЕНЬ ГРЕЕТ?

### КАК ПОБЕДИТЬ ПОДДЕЛКИ?

Сегодня даже врачи говорят: мол, много поддельных лекарств. Неужели невозможно решить проблему с фальсификацией на государственном уровне?

**И. Ашмарин, Воронеж**



Отвечает **Вероника СКВОРЦОВА**, министр здравоохранения РФ:

- Осенью в Госдуму будет внесен законопроект о введении начиная с 2016 г. поэтапной обязательной маркировки каждой упаковки лекарственного

препарата. Предполагается создание двух видов меток. Для дешёвых препаратов - двойной штрихкод, который не повлияет на стоимость упаковки. Для более дорогих препаратов предусмотрена технология, использующая радиочастотные метки. Таким образом, каждый человек по этим меткам сможет считать с помощью мобильного телефона достоверную информацию и получить подтверждение о лекарственном препарате, его производителе, сроке годности и т. д. Кроме того, Минздравом будут внедряться специальные цветные метки, позволяющие выявлять нарушения в условиях хранения препарата.

### ЧЕМ СОГРЕТЬСЯ В ХОЛОД?

Слышала, что есть продукты, которые согревают, и те, что отнимают энергию и тепло. А какие именно?  
**О. Романова, Ярославль**



Отвечает **Татьяна КИСЕЛЁВА**, профессор, президент Профессиональной ассоциации нутрициологов, ведущий научный сотрудник НИИ питания:

- С позиции восточной медицины питание в соответствии с сезоном - один из столпов, поддерживающих хороший уровень здоровья при любой погоде. Наступают холода, требующие пищи «потеплее» в энергетическом смысле.

Самые «горячие» продукты соответствуют двум элементам - огню и металлу (в системе питания по 5 элементам). Их предпочитают в холода. Самые «холодные» - дереву, земле и воде. Их-то зимой желательно свести к минимуму, как и

#### ГОРЯЧИЕ

Баранина, любое мясо гриль, сыры с плесенью, имбирь сушёный, перец (чёрный, стручковый, чили), карри, ченнок, индийский чай со специями, глинтвейн, ликёр горький, любой крепкий алкоголь.



#### ТЁПЛЫЕ



Курица, ветчина, треска, копчёная рыба, козье молоко, сыр пармезан, овсянка, лук, растительное масло (рапсовое, соевое, тыквенное), курага, изюм, грецкий орех, персик, абрикос, гранат, сливы, какао, кофе,

#### НЕЙТРАЛЬНЫЕ

Говядина, свинина, индейка, карп, лосось, форель, бобы, горох, пшено, рис, картофель, морковь, свёкла, тыква, чернослив, миндаль, фисташки, мёд, чёрный чай.



#### ОСВЕЖАЮЩИЕ



Утка, кефир, сметана, творог, гречка, кислая капуста, оливковое, подсолнечное масло, бананы, апельсины, мандарины, яблоки, груши, пшеничное пиво, белое вино, шампанское.

#### ХОЛОДНЫЕ

Икра, йогурт, соль, свежие помидоры, огурцы, ананасы, киви, лимон, минеральная вода.



Инфографика Юлии АГАНИНОЙ, фото Fotolia/PhotoXPRESS.ru

## СПРОСИТЕ ДОКТОРА АГАПКИНА



**ДОКТОР СЕРГЕЙ АГАПКИН, ВЕДУЩИЙ ПРОГРАММЫ «О САМОМ ГЛАВНОМ», ОТВЕЧАЕТ НА ВОПРОСЫ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ О ЗДОРОВЬЕ.**

**За год потеряла два зуба. Ем молочное, зубы чищу. Почему ничего не помогает?**  
**М. Фёдорова, Тверь**

- Зубы разрушают внешние (удары, разгрызание твёрдых предметов, перепады температур, воздействие отбеливающих средств) и внутренние (нарушения обмена веществ, запущенные заболевания слизистой оболочки, воспаление дёсен, лор-органов) причины. Их необходимо исключить (для этого следует обследоваться у стоматолога и терапевта). Также нужно соблюдать гигиену полости рта: использовать соответствующую пасту, зубную нить.

**5 лет назад перенесла воспаление мочевого пузыря. С тех пор циститы - 3-4 раза в год. Как от этого избавиться?**  
**О. Сомлина, Астрахань**

- Цистит - часто рецидивирующее заболевание. У женщин рецидив нередко возникает в первые 3 месяца после воспаления. Ему способствуют инфекции мочевыводящих путей, беспорядочные половые связи, применение контрацептивов в виде спермицидов. Требуется профилактическое медикаментозное лечение и соблюдение правил личной гигиены.

### РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.55 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущий - доктор Сергей Агапкин.

Реклама



### РАЗВЕ У ЖЕНЩИН ИНФАРКТА НЕ БЫВАЕТ?

**Подруга в 45 лет умерла от инфаркта миокарда, который врачи не смогли распознать. Почему такое произошло?**

**И. Мазурина, Псков**



Отвечает **Клаудио ГАЛЛИ**, замдиректора департамента научных разработок известной международной компании:

- Женщинам моложе 55 лет с инфарктом неправильный диагноз ставят чаще, чем мужчинам. Если у мужчин инфаркт чаще развивается остро (с болями за грудиной, учащён-

ным сердцебиением), то у 30% женщин он протекает бессимптомно, а в 25% случаев изменения в миокарде не показывает даже ЭКГ. Дамы если и жалуются, то на тошноту, слабость, потерю аппетита, боли в области живота. Поэтому врачи иногда инфаркт принимают за изжогу или кишечные расстройства. Неудивительно, что летальность от него среди женщин выше. Потому диагноз надо ставить лабораторными методами. Современный высокочувствительный тест крови позволяет определить даже низкие концентрации сердечного белка тропонина I, который показывает степень поражения сердечной мышцы.



Статистика: мужчины занимаются сексом в 1,5 раза чаще, чем женщины. Вопрос: с кем?

**О. Викторова, Клин**

### НА ЗАМЕТКУ

## ЧТО ВЛИЯЕТ НА СУСТАВЫ И СОСУДЫ?

Недавно стала мучиться с большим пальцем на ноге: иногда прямо так болит косточка, что могу только в самой широкой обуви ходить, о каблуках и речи нет. А мой массажист сказал, что у меня, похоже, подагра и надо провериться у хирурга и кардиолога. Ну, у хирурга - я понимаю. А сердце-то здесь при чём?  
**А. Синицина, Тверь**

Ваш массажист прав: симптомы очень напоминают подагру, однако диагноз может поставить только врач. Нелишним будет обратиться не только к кардиологу, но и к эндокринологу. Дело в том, что главная причина подагры - повышение уровня мочевой кислоты в крови.

Причиной тому может стать то, что вы налегаете на мясо, субпродукты и т. п. Так что диету придётся скорректировать в любом случае (вам в помощь - овощи, фрукты и немного белого мяса птицы). Но, возможно, речь идёт о каком-то гормональном сбое - понять его причину и поможет эндокринолог. «Высокий уровень мочевой кислоты часто сопровождается серьёзными проблемами с сосудами и сердцем, вот почему вам также необходим

визит к кардиологу, - говорит **Сергей ТЕРЕЩЕНКО**, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности им. А. Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ.



Если биохимический анализ крови показал повышенный уровень этой кислоты, риск появления повышенного да-

вления, приступов стенокардии и других малоприятных симптомов со стороны сердечно-сосудистой системы также возрастает. Помимо изменения своих пищевых привычек врач может назначить вам курс препаратов, которые понижают уровень мочевой кислоты в крови. Например, колхицин, который прописывают при острых приступах болезни, и аллопуринол - профилактическое средство, помогающее предотвратить развитие подагры».

### ИФ АНЕКДОТ

Один сосед - другому:  
- Ваня, я тебе так скажу: детям нужно отдавать всё самое лучшее. Вырастут - всё равно отнимут!

**Неблагоприятные дни и часы с 29 октября по 4 ноября 2015 г.**

**3 ноября, вторник (пик с 15 до 17 часов)\***  
Возможны болезни сердца и сосудов, лихорадка и прострелы. Остерегайтесь стрессов.

Татьяна Дубкова, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

\* **Время московское**