СКАЖИТЕ, ДОКТОР

Уважаемые читатели! С этого номера газеты комментарии на самые актуальные темы в области медицины на страницах «Городских новостей» будет давать врач-онколог, доктор медицинских наук, профессор Дмитрий Петровский.

Не бойтесь прививок!

Сейчас в связи с коронавирусом много говорят о вакцинации. И некоторые ее боятся. Меж тем если рассмотреть «страшную» вакцинацию внимательно, то по сути своей она так же страшна, как щекотание беличьей кисточкой в носу. Если пощекотать – человек чихнет. Это естественная защитная реакция организма. И если снова попытаться произвести это же действие, человек будет уверен: я обязательно чихну. То же самое происходит при виде лимона у тех, кто пробовал его на вкус, – каждый из нас заранее сморщит лицо и почувствует выработку слюны.

Так вот вакцинация – это та же «беличья кисточка», тот же «лимон», которые заставляют организм подготовиться и выработать нужную защитную реакцию на инфекционный раздражитель.

Вакцина не встраивается в геном человека. Это нужно понимать всем, кто боится вакцинации. Прививка – одна из самых старых, давно опробованных и отработанных медицинских процедур, и, возможно, если бы не вакцинация, человечества уже не было бы.

Еще в Древнем Китае использовали пылевую вакцинацию, когда засохшие струпья больных оспой (а это тоже вирусное заболевание) давали вдыхать людям, и население меньше заболевало оспой. Затем появилась вариоляция, когда содержимое пузырька оспенного больного впрыскивали в разрез, сделанный на коже здорового человека.

В современном принципе вакцинации лежит тот же процесс – введение ослабленных частей вируса в человеческий организм. Просто теперь из-за развития науки и техники он выглядит современно. Так что бояться вакцинации не стоит – надо делать прививки и не болеть. Всем здоровья!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Много информации – это плохо?

В последнее время замечаю, что не могу оторваться от телефона. Тыкаю и тыкаю кнопочки, хотя мозг уже отказывается усваивать какую-либо информацию. Умом понимаю – надо отложить все гаджеты, но не могу! Что мне делать?

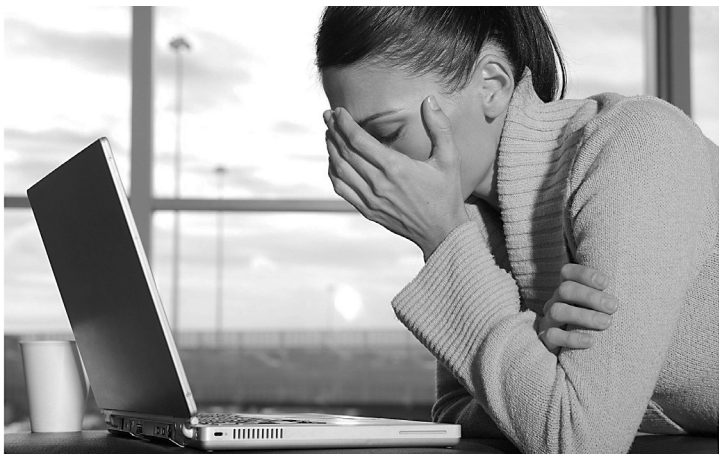
С. Н., Ярославль

На ваш вопрос отвечает психолог Ольга Рудкина:

– Ваше состояние носит название медиабулимия. Она сравнима с известным пищевым расстройством. Но в данном случае речь идет о неосознанном потреблении всевозможной информации. Этот процесс сродни поглощению пищи. Если беспрерывно глотать все подряд, ничего не пережевывая, то момент насыщения будет осознаваться с опозданием, являя собой качественный перегруз и, как следствие, резкое отторжение и «возвратный рефлекс».

Кто же страдает от медиабулимии? Основной риск у любителей всевозможных чатов, социальных сетей и обращающих внимание на всплывающие окна. Дело в том, что шквал информации не только окружает нас, но и требует взаимодействия. В результате мы регулярно отвлекаемся на оповещения, заявки в друзья или новый пост. С одной стороны, это прекрасно: новости, данные лабораторных исследований и открытий пользователи Интернета получают практически мгновенно. Но с другой – мы сами создаем эти бесконечные потоки информации, в которых достаточно тяжело добраться до истины или первоисточника. В итоге КПД – минимален.

При переизбытке информации люди перестают вникать в информацию, осознавать ее глубину, понимать, для чего она, что она нам несет, что дает. Именно поэтому сейчас возникла тенденция читать статьи «по диагонали». Потому что «это я знаю, и это знаю.... и это тоже». Ум начинает отбрасывать информацию, не переводя ее в реальное осознанное знание.



По идее информационный поток должен проходить сначала через ум, где он воспринимается, перерабатывается, превращается в осознание (осознанное знание), которое можно использовать и применить на практике. То есть что-то в соответствии с ним сделать и получить нужный результат. При перегрузке мозга это невозможно, именно поэтому каждому из нас нужно учиться хотя бы десять-двадцать минут в день очищать свой разум тишиной. Если этого не делать и глушить напряжение телевизором или другим информационным наполнением – стресс никуда не уйдет. От слова совсем. Напряжение будет только накапливаться, что рано или поздно скажется на ней. ■

«В идеале чтение должно сопровождаться такой схемой: получение информации – осознанное знание – действие – опыт – результат.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Как поднять иммунитет

В зимний период человеку необходимо укреплять организм, чтобы он мог противостоять холодам и простудам. Чтобы не болеть в холодное время года, надо уделить особое внимание питанию, физической активности и состоянию психологического здоровья.

■ **Анна СВЕТЛОВА**

Питание

Чтобы правильно составить рацион, в него нужно включить достаточное количество белка, минералов и витаминов.

Особо важны витамины:

• С – стимулирует повышение иммунитета (содержится в цитрусовых, капусте, болгарском перце, замороженных черной смородине, клюкве);

• А – укрепляет слизистые от проникновения вредных бактерий, исключает воспаления, улучшает пищеварение (содержится в красном перце, моркови, петрушке, хурме, рыбьем жире);

• В – укрепляет сердечно-сосудистую систему, центральную нервную систему, нормализует работу печени (присутствует в мясе, рыбе, морепродуктах, молочных продуктах, яйцах).

Все вышеперечисленные продукты должны быть включены в зимнее питание. Также следует обратить внимание на:

• чеснок;
• репчатый лук;
• квашеную капусту;
• тыкву;
• витаминный чай;
• мед;
• бруснику;
• калину;
• сухофрукты (курагу, изюм, чернослив).

Важно составлять меню так, чтобы не было переизбытка какого-либо компонента. Поэтому не стоит отдавать предпочтение исключительно продуктам, богатым одним и тем же витамином или минералом.

Физическая активность

Зимой нужно проявлять максимум физической активности и закаляться. Для этого можно:

1. Делать зарядку. Достаточно 10 минут с утра.
2. Бегать или ходить пешком.
3. Гулять. Чем больше человек гуляет зимой, тем сильнее его иммунитет. Очень важно подобрать правильную одежду и обувь, чтобы избегать переохлаждения.
4. Посещать баню.
5. Принимать контрастный душ. Лучшее время для этого – утро.
6. Принимать тонизирующие ванны. Для этого нужно добавить к воде ароматические масла или экстракты.

Психологическое здоровье

Поддержание иммунитета зимой напрямую зависит от психологического здоровья и настроения. Поэтому важно привнести в свою жизнь больше позитива. Для этого надо:

1. Добавить ярких красок. Например, украсить квартиру яркими элементами декора.
2. Общаться. Беседы с приятными, позитивными людьми всегда полезны.
3. Проводить время с интересом. Походы в музеи, кино, театры помогают развеяться и поднять настроение.
4. Заняться уборкой. Генеральная уборка дарит позитивные эмоции, даже если заставляет хорошо потрудиться.
5. Отдыхать. Расслабляющие ванны, чтение хорошей литературы значительно влияют на позитивный настрой человека. ■

«Иммунная система зависит от режима «сон – бодрствование». Обновление иммунных клеток происходит во время сна, а если его недостаточно, «фабрика» дает сбой. И здесь важен именно ночной сон.