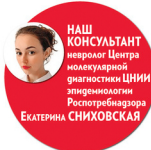


С ТРУДОМ ЗАСЫПАЮ ВЕЧЕРАМИ, НО ПРОБЛЕМА В ДРУГОМ – ОТКРЫВАЮ ГЛАЗА ОКОЛО 2 ЧАСОВ НОЧИ И ДО 5 УТРА НЕ МОГУ ЗАСНУТЬ. ПРИНИМАЮ ПРЕПАРАТЫ С МЕЛАТОНИНОМ, НО ТОКАУ НЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

– Среди причин ночных пробуждений – шум, обилие света в спальне, неподходящая температура воздуха, неудобный матрас и подушка. Устранить эти факторы просто. Сложнее с другими причинами. Пробуждения среди ночи могут свидетельствовать о патологиях органов дыхания (храп, синдром апноэ во сне, астма) или о хроническом болевом синдроме (фибромиалгия). Бессонница часто возникает на фоне проблем с почками или мочевым пузырем, при нарушениях ритма сердца или при повышенном артериальном давлении. Проблема может сопровождать диабет, нарушения работы щитовидной железы. Качество сна снижают некоторые лекарства, среди них диуретики или бета-блокаторы. Не стоит отрицать и психические моменты: стресс, тревога, депрессия – распространенные причины бессонницы. Прием мелатонина способствует нормализации сна при десинхрозе (резкой смене часовых поясов). Но препараты с гормоном сна не решают проблем со здоровьем. Надо пройти диагностику, начать лечение с терапевта.

Часто ноет поясница, при ходьбе боль отдает в ногу. Что со мной?
– Патологии позвоночника, которые проявляются болью в пояснице, делают



НАШ КОНСУЛЬТАНТ
невролог Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора
ЕКАТЕРИНА СНИХОВСКАЯ

на деформирующие, дегенеративно-дистрофические и воспалительные. Деформирующие – различные виды искривлений позвоночного столба (сколиоз, кифоз), они могут проявляться в любом возрасте. Дегенеративно-дистрофические – остеохондроз, протрузии и грыжи дисков – встречаются часто. Они представляют собой деградацию и разрушение межпозвоночных дисков, среди причин проблемы – малоподвижный образ жизни. Воспалительные заболевания способны проявиться на фоне переохлаждения, инфекции, аутоиммунных отклонений. При смещении дисков, позвонков, деформации межпозвоночных суставов может произойти сдавливание корешков и сосудов. Если задействован поясничный отдел, боли идут по ходу нерва: от поясницы в ногу.

Еще одним механизмом появления боли в пояснице с иррадиацией в ногу является защитное напряжение мышц спины. Оно направлено на ограничение движений пораженного участка позвоночника. Определить причину проблемы поможет невролог. После осмотра он назначит обследование.

ЖДЕМ ПИСЕМ

Почему в межсезонье болят суставы? От чего портится ночное зрение? В чем причина постоянных головных болей? На эти и другие вопросы ответят врачи. Пишите на адрес VOPROS@ANTENNA.TV.

ТВ-ОТВЕТЫ: ДОКТОР

ИЗ ЧЕГО ПРИГОТОВИТЬ ПИТАТЕЛЬНУЮ МАСКУ ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

С 23:00 до 01:00 клетки эпидермиса активно восстанавливаются. Поэтому перед тем, как лечь спать, стоит сделать питательную маску для лица. Разомните половинку банана, смешайте ее с 2 ст. л. сметаны и нанесите на кожу. Подержите 15 минут, затем смойте проточной водой и воспользуйтесь ночным кремом. Микроэлементы, содержащиеся в банане, отлично освежают, а витамины А, Е, С, которыми богата сметана, обеспечивают регенерацию клеток.

«ДОБРОЕ УТРО», Первый канал.
1 НОЯБРЯ, ВТОРНИК

КАК ЛЕЧИТЬ ГИПЕРТЕНЗИЮ

Многие пациенты при внезапном повышении артериального давления применяют лекарственные препараты без назначения врача. Это опасная практика, так как терапия при гипертонии индивидуальна. Если показатели тонометра иногда переходят границу нормы, снизьте употребление соли, не забывайте про занятия спортом. Комплекс профилактических мер не поможет? Обратитесь к кардиологу. Он назначит препарат и подберет минимальную дозу, чтобы определить реакцию организма на действующие вещества. Оптимальный вариант терапии при повышенном давлении предполагает использование трех лекарств длительного действия. Важно понимать, что при ухудшении состояния отказываться от таблеток нельзя.

«О САМОМ ГЛАВНОМ» (12+), «Россия 1».
1 НОЯБРЯ, ВТОРНИК



ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ ЯБЫНА

Витамины группы В, С, К, Р, токоферол, железо, фтор и марганец – все это содержит арония (черноплодная ябина). Но главное достоинство ягод – высокая концентрация йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Чтобы избежать дефицита полезного вещества, достаточно каждый день съедать горсть ягод. А еще лучше – использовать настой. Для его приготовления надо 100 г сухой ябины залить 500 мл кипятка, оставить под крышкой на 2–3 часа и принимать по половине стакана 2–3 раза в сутки.

«НАСТРОЕНИЕ», «ТВ Центр».
1 НОЯБРЯ, ВТОРНИК