

Можно ли считать нормой появление одышки при подъеме по лестнице или при таком симптоме стоит обратиться к врачу?

Подъем по лестнице по сравнению с ходьбой по ровной местности – это дополнительная физическая нагрузка, и прежде всего для мышц, – рассказывает кардиолог клиники инфекционных заболеваний ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, д. м. н., профессор Людмила Саламатина. – Мышцам требуется большее количество питательных веществ, их обеспечивают сердце и кровообращение. Необходимо и кислород, его запасы пополняются за счет дыхания. Регулируют все жизненные процессы нервная система и обмен веществ.



Усиленная работа дыхательной системы выражается в изменении частоты, глубины и ритма дыхания, это и есть одышка. Но в данном случае она физиологическая, поскольку представляет собой естественную реакцию организма, ведь надо доставить тканям дополнительное количество кислорода. Как только нагрузка прекращается (много кислорода уже не требуется), частота, глубина и ритм дыхания возвращаются к исходным. Восстановление происходит быстрее у людей, не отказывающихся от физической нагрузки. Потому в жизни каждого человека важное место должен занимать спорт. Наиболее доступным его видом является быстрая ходьба – 5 раз в неделю от 30–45 минут до 2 часов в день. Но одышка может быть вызвана повреждением одной из систем организма, обеспечивающих доставку кислорода: дыхательной и сердечно-сосудистой, изменением состава крови. Симптом часто возникает при органических поражениях центральной нервной системы, неврологических расстройствах, нарушении обмена веществ. Такая одышка является патологической. Она дает о себе знать при физических нагрузках, ранее нормально переносимых и даже меньших. Если после быстрой ходьбы или подъема

более чем на один этаж по лестнице восстановление дыхания длится дольше, чем прежде, необходимо обратиться за медицинской помощью и пройти обследование.

В течение нескольких месяцев подряд происходило среди ночи и начинаю дремать уже под утро. Чувство усталости не проходит, как бороться с этим состоянием?

– Идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 8 часов в сутки, но индивидуальная норма может варьироваться от 6 до 9 часов, – рассказывает невролог клиники инфекционных заболеваний ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, к. м. н.



Наталья Михайлова. – Длительный недосып негативно сказывается на здоровье и может приводить к обострениям уже имеющихся хронических заболеваний и возникновению новых. Нарушается работоспособность, дают о себе знать раздражительность и усталость. Бессонница не возникает на ровном месте, а является следствием нарушения режима. Но это касается только здоровых людей, поскольку симптом сопровождается многие болезни, среди них патологии дыхательной и опорно-двигательной систем. Бессонница может быть

Нежелательно держать в спальне растения, ночью они расходуют кислород, он нужен для хорошего сна.

ответом на стресс. Постарайтесь понять причины проблемы, порой достаточно нормализовать режим дня. Не передавайте по вечерам, откажитесь от привычки дремать в дневные часы (если предпочитаете такой отдых). Проснувшись ночью, не пытайтесь заснуть, если не удается этого сделать в течение 20 минут. В подобной ситуации часто помогает чтение книг, чувство сна при этом приходит достаточно быстро. А так как проблема стала регулярной, обратитесь к врачу.

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 YOPROS@ANTENNA.TV.RU.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

«SébiUm Гель-КРЕМ КЕРАТО» от BIODERMA БЫСТРО УСТРАНЯЕТ НЕСОВЕРШЕНСТВА И ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ, ОБЛАДАЕТ ХОРОШЕЙ ПЕРЕНОСИМОСТЬЮ, СПОСОБСТВУЕТ ОБНОВЛЕНИЮ КОЖИ И ПРЕДОТВРАЩАЕТ РИСК ОБРАЗОВАНИЯ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН. СРЕДСТВО НОРМАЛИЗУЕТ КАЧЕСТВО СЕБУМА, ПРЕПЯТСТВУЕТ ПОЯВЛЕНИЮ НОВЫХ ОТКЛОНЕНИЙ, УВЛАЖНЯЕТ В ТЕЧЕНИЕ 8 ЧАСОВ.



КОМПАКТНЫЙ ОТПАРИВАТЕЛЬ PGS 2277CA POLARIS мощнее и эффективнее многих стационарных устройств. Он имеет два резервуара, один объемом 90 мл, второй – 1000 мл. Последним оснащены опцией автоматической подачи воды. Прибор готов к работе уже через 25 секунд после включения, он легко справляется с любыми тканями. Устройство можно использовать даже без гладильной доски.

Нежная воздушная гиалуроновая пенка для умывания LIBREDERM легко справляется с загрязнениями и быстро снимает макияж. Увлажнение происходит уже на этапе очищения благодаря низкомолекулярной гиалуроновой кислоте. Она нормализует водно-липидный баланс, ускоряет обмен веществ в клетках. Пенка подходит даже для чувствительной, склонной к раздражению кожи.

