

СПРОСИТЕ «АНТЕННУ»

ДАВНО НЕ БЫЛА В ОТПУСКЕ, ПОЭТОМУ БЫСТРО УСТАЮ. ГОВОРЯТ, НООТРОПНЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПОВЫШАЮТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ. ЯКОБЫ ОНИ УЛУЧШАЮТ МОЗГОВОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ. ТАК ЛИ ЭТО И НАСКОЛЬКО БЕЗОПАСНЫ ПОДОБНЫЕ СРЕДСТВА?

— В норме у мозгового кровообращения есть запас прочности, — рассказывает **НЕВРОЛОГ ЦЕНТРА МОЛЕКУЛЯРНОЙ ДИАГНОСТИКИ ЦНИИ ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА АЛЕКСЕЙ ШИБАЛЕВ**. — Кроме того, механизмы саморегуляции позволяют увеличивать кровоток в областях головного мозга, работающих особенно интенсивно. Ноотропы этого не делают. Теоретически, усиливая обменные процессы в определенных частях мозга, они должны вызывать и перераспределение крови. Но это только теоретически. Немногочисленные исследования на здоровых добровольцах не подтвердили улучшения памяти, умственных возможностей, скорости психологических реакций. Говоря простым языком, от ноотропов никто не стал Эйнштейном, не выучил за ночь всего Пушкина. Многие путают ноотропы с психостимуляторами, которые позволяют некоторое время интенсивно умственно работать и меньше спать. Но применение таких препаратов летчиками во время Второй мировой войны показало, что избыточное их употребление приводит к умственному истощению, психозам и галлюцинациям вплоть до полной длительной неспособности выполнять полеты. Ноотропы менее опасны, чем психостимуляторы, но нарушать сон и вызывать психологическую неуравновешенность при длительном приеме они могут.



Маммография позволяет установить размер, форму опухоли, провести ее оценку.

МОЮ ГОЛОВУ ВЕЧЕРОМ, НЕ СУШУ ЕЕ И СРАЗУ ЛОЖУСЬ СПАТЬ. ДОПУСТИМО ЛИ ТАК ДЕЛАТЬ?

— Волос, точнее его стержень, — это скрученный шпагат, — говорит эксперт **ЦЕНТРА МОЛЕКУЛЯРНОЙ ДИАГНОСТИКИ ЦНИИ ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА МАРИНА САВКИНА**. — Плотным его делают химические связи между белками: водородные, ионные, дисульфидные. Первые два вида разрушаются



под воздействием факторов окружающей среды, в том числе и в воде. Мокрые волосы становятся слабыми. Есть и другие неприятные моменты. Влажная среда способствует размножению грибов, например *Malassezia*. Они могут стать причиной появления перхоти, спровоцировать обострения имеющихся кожных заболеваний. Кроме того, мокрая подушка — дом для пылевых клещей и вероятная причина возникновения аллергических реакций. Поэтому сушить голову перед сном необходимо.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ УЗИ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ И МАММОГРАФИЕЙ? СТОИТ ЛИ ПРОХОДИТЬ ЭТИ ОБСЛЕДОВАНИЯ, ЕСЛИ НЕТ НИКАКИХ ОТКЛОНЕНИЙ? МНЕ 50 ЛЕТ.

— Маммография — аналог рентгена. Излучение выводит в цифровой формат или на аналоговый носитель, — рассказывает **ГЛАВНЫЙ ВРАЧ МАММОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ФАТИМА ТАМБЕВА**. — Преимущество способа — высокая точность (до 95%). Снимок делается в двух проекциях и записывается на компакт-диск. Но частые исследования невозможны, это связано с излучением. Кроме того, метод не слишком эффективен при диагностике у женщин до 40 лет. При отсутствии показаний первый раз маммографию выполняют в 38–40 лет,



а в период от 40 до 49 лет рекомендуется проходить обследование раз в год, с 50-летнего возраста — ежегодно. До 35 лет метод используется редко. Это объясняется высокой плотностью молочных желез у молодых женщин, рентгеновские лучи не проходят через ткани. УЗИ позволяет визуализировать опухоли, локализованные вблизи грудной стенки. Метод используется для уточнения диагноза после маммографии и применяется для выявления заболеваний у женщин моложе 40 лет. Под контролем УЗИ проводится биопсия патологических новообразований. Диагностика с помощью ультразвуковых волн является более безопасной, чем маммография.

ТЕМ ВРЕМЕНЕМ

Мягкий осветляющий дезодорант 2 в 1 для тела и интимных зон **DEO BLANC (WOMAN ESSENTIALS, Франция)** не содержит соли алюминия и парабенов, поэтому не вызывает раздражения даже на чувствительной коже. Средство подходит для ежедневного использования, его можно применять после депиляции и других агрессивных косметических процедур. Спрей имеет приятный аромат, в течение 24 часов он позволяет сохранить ощущение свежести.



Энзимная пудра **SKIN HELPERS** предназначена для очищения даже самой чувствительной кожи. Она выравнивает рельеф, нормализует выработку кожного сала, предотвращает появление акне и бережно освобождает эпидермис от ороговевших чешуек. Пудра усиливает эффективность

сыворонок, кремов, масок, ее можно применять для поверхностного пилинга.



Кухонная машина **VT-4115 от VITEK** — мощный и функциональный помощник. Она заменяет сразу несколько устройств, ускоряет и упрощает обработку продуктов. Модель имеет три насадки: для смешивания, взбивания и замешивания теста. Снимать их легко — рычаг поднимается автоматически одним нажатием кнопки. Планетарное вращение насадок обеспечивает полную обработку всего объема стальной чашки емкостью 3,5 л. Это значит, что тесто или крем будут иметь идеальную консистенцию.