«Здравствуйте!» – название проекта газеты «Петербургский дневник», посвященного здоровью. «Здравствуйте» – это очень емкое слово. Этим приветствием мы желаем друг другу здоровья, счастья, благополучия и процветания.

На страницах проекта мы рассказываем нашим читателям о здоровом образе жизни, обо всем, что важно для здоровья человека, – успех, семья, счастливое детство, благополучная старость, уютный дом, удобный офис, чистый город.

Большое внимание уделяется профилактике заболеваний и, конечно, тому, как их вылечить. Мы приглашаем стать нашими собеседниками врачей, специалистов велнеса, спортсменов, косметологов и всех петербуржцев, которые хотят быть здоровыми и успешными.

«ЗДРАВСТВУЙТЕ!»

26 АПРЕЛЯ ОТМЕЧАЕТСЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПАМЯТИ ПОГИБШИХ ОТ РАДИАЦИОННЫХ АВАРИЙ И КАТАСТРОФ.

Чернобыльская трагедия потрясла мир. Все иностранные СМИ говорили об угрозе для жизни людей, демонстрировали карты воздушных потоков в Центральной и Восточной Европе.

После аварии в законодательстве СССР, а затем и России была закреплена ответственность лиц, намеренно скрывающих или не доводящих до населения последствия экологических катастроф, техногенных аварий.

По закону 1995 года, сведения о чрезвычайных экологических, метеорологических, санитарно-эпидемиологических и других ситуациях, необходимые для безопасности граждан, являются открытыми и не могут классифицироваться как секретная информация.

ВИТАМИНЫ ВСЕ ВАЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ

Так называется новый цикл публикаций редакции, посвященный витаминам и минералам.

В настоящее время известны 13 витаминов, жизненно необходимых человеку. Это витамины группы B, PP, C, A, K, D, E, фолиевая кислота, пантотеновая кислота, биотин.

По своему действию витамины условно делятся на три группы. Коферментные витамины помогают ферментам организма запускать различные физиологические процессы. Это витамины группы B, PP, пантотеновая и фолиевая кислоты, биотин. Витамины-прогормоны способствуют выработке гормонов, к ним относятся витамин D и витамин A. Витамины A и E – антиоксиданты, они защищают ткани и клетки, освобождают их от шлаков. Один и тот же витамин может «совмещать профессии» и участвовать во многих физиологических процессах. Такое же решающее значение для здоровья имеют макро- и микроэлементы – селен, железо, хром, магний, медь, кальций, йод, калий, натрий, недостаток или переизбыток которых может вызвать различные заболевания и патологические состояния.

Материалы новой рубрики будут посвящены рассказу о конкретном витамине или микроэлементе, его значении для здоровья детей и взрослых. Особое внимание будет уделяться признакам дефицита того или иного витамина – гиповитаминозу, рекомендуемым нормам потребления и профилактическим мерам.

Сегодня гость номера – витамин D.

D – солнечный витамин

Прямые ножки и рыбий жир

Все мамы знают, чтобы ребенок рос здоровым и крепким, нужен витамин D. Иначе малышу грозит рахит, болезнь детского возраста, при которой нарушается минерализация костей. Позвоночник не выдерживает нагрузку, кости деформируются, и вместо красивого здорового малыша – кривые ножки, впалая грудь, деформированный череп, плоскостопие и т. д.

Болезнь эта известна давно. Первый трактат о рахите был написан в Кембриджском университете в 1650 году. Не зная причины недуга, все же английские врачи нашли средство его лечения – обыкновенный рыбий жир.

Солнце против рахита

Дальнейшие исследования показали – в солнечной Италии дети рахитом практически не болеют.

В 1919 году немецкий врач Гульчинский начал успешно лечить рахит с помощью кварцевой лампы. Новый способ начал широко использоваться не только для лечения, но и для профилактики болезни. Также детям стали прописывать солнечные ванны.

Таким образом, у рахита оказалось два совершенно разных метода лечения: рыбий жир и солнечный свет.

Сегодня считается, что витамин D в рыбьем жире имеет солнечное происхождение. Рыбы питаются планктоном, в котором этот витамин синтезируется под воздействием солнечных лучей. Точно так же витамин D образуется в коже человека. Нужно отметить, D – единственный витамин, который способен частично синтезироваться организмом человека. Все остальные витамины мы получаем извне – с пищей или в виде препаратов.

Несущий кальций

D – жирорастворимый витамин, другое его название – кальциферол, что означает «несущий кальций».

Он необходим для нормального усвоения организмом кальция и фосфора и обеспечивает всасывание кальция и фосфора кишечником и почками. Попав в организм, этот витамин подвергается многим превращениям и в конечном итоге становится гормоном, который вместе с гормоном щитовидной железы и регулирует равновесие кальция в тканях и органах человека, его поступление в кровоток, предотвращает деминерализацию костей.

D – витамин дружбы

В то же время многие исследователи подчеркивают: один в поле не воин.

Активность гормонального витамина D и успешное выполнение всех его разнообразных функций зависят и от обеспеченности организма другими 12 витаминами, которые жизненно необходимы человеку. В природе нет ничего лишнего и солнечный витамин является тем дирижером, который отлаживает и настраивает все биохимические и физиологические процессы в организме через взаимодействие с другими витаминами и минералами.

Все исследователи подчеркивают, что вне зависимости от страны проживания и времени года практически нет людей, которые не нуждались бы в дополнительном поступлении витаминных комплексов. Хорошей альтернативой таблетированным витаминам стали различные кисели, которые производит российская компания «ВАЛЕТЕК». Это сухая смесь, которая содержит сбалансированное сочетание витамина D и всех остальных 12 витаминов, необходимых организму, без которых, как показали мировые исследования последних лет, витамин D не работает! В качестве красителя используются бета-каротин (красящее вещество моркови) и натуральный свекольный сок. Кисели легко готовить – за пару минут вы получаете витаминное лакомство по своему вкусу – абрикосовое, черносмородиновое, малиновое, вишневое.

Все витамины – в одной чашке полезной вкуснятины.

Совсем не детский витамин

Раньше витамин D часто называли детским, так как наиболее ярко его дефицит проявлялся при рахите, который формируется в младенческом возрасте.

На сегодня достоверно доказано, что витамин D существенно снижает риск не только рахита и остеопороза, но и ожирения, диабета, онкологических, сердечно-сосудистых, инфекционных (прежде всего туберкулеза), аутоиммунных и других заболеваний.

реклама

МЕД ВЕСНОЙ

Мед, как и хорошее вино, имеет свойство сохранять полезные свойства и при длительном хранении. Он способен развиваться, созревать и стареть. Кристаллизация – естественный переход натурального меда из одного физического состояния в другое и ни в коем случае не признак ухудшения меда. При правильном хранении такой мед – полезный и вкусный продукт. Весной нужно остерегаться прогретого меда, который специально нагревают для придания ему текучести и однородности. Прогретый мед теряет свои полезные качества. Выдающийся врач, естествоиспытатель и поэт Ибн Сина (Авиценна) указывал: «Если хочешь сохранить молодость, обязательно ешь мед». Особенно он рекомендовал регулярное употребление меда людям старше 45 лет.

СлухМастер
НЕЗАМЕТНЫЕ ВНУТРИУШНЫЕ
СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
Производство-Швейцария. Цена – 10500 руб.!
Бесплатный вызов специалиста на дом.
Товар сертифицирован. Реклама
Спасский переулок, 12
(1 минута от ст.м. «Сенная-Садовая-Спасская»)
Тел.: 570-59-25, 8(911) 282-31-71

ТИННИТУС – ШУМ В УШАХ

Шум в ушах встречается достаточно часто. 35–45% взрослых людей слышат шум время от времени, 8% испытывают постоянный шум, а 1% приходится страдать от шума, мешающего в повседневной жизни. Причиной тиннитуса могут быть как заболевания самих органов слуха, так и другие болезни – гипертония, остеохондроз, атеросклероз, инфекции и т. д. Нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

ФОРУМ ФАРМАЦЕВТОВ

25–27 апреля в Санкт-Петербурге состоится II международный форум IPhEB. Фармацевтика. Медпром. Биотехнологии.

На форуме будут обсуждаться вопросы современного состояния и перспектив развития медицины, фармации и биотехнологий, государственного регулирования медицинской и фармацевтической отрасли, международного сотрудничества, нанотехнологий и инновационных разработок, ведения клинических исследований и многие другие. Специальные доклады будут посвящены развитию фармацевтического кластера Санкт-Петербурга.

Особое внимание уделяется инновационной деятельности. В номинации «Бизнес-проект года» победитель будет выбираться из числа компаний фармацевтической, биотехнологической, медицинской, радиологической отраслей, добившихся высоких результатов развития в текущем году.

В рамках форума пройдет выставка медицинского, фармацевтического и лабораторного оборудования.

На форуме из числа фармацевтических и биотехнологических препаратов, запущенных в производство в 2011 году, будет определен победитель премии «Продукт года». По количеству научных проектов в этих областях Россия занимает одну из лидирующих позиций, однако процент их внедрения остается крайне малым. Особую ценность представляют разработки, направленные на реализацию и практическое освоение научного потенциала. В числе номинантов этого конкурса – фармацевтические компании «Биокад», «Герофарм», «НовартисФарма», «Самсон-Мед».

Также состоится вручение премии IPhEBScience, учрежденной для молодых ученых, аспирантов и студентов.

ВЫПУСК ПОДГОТОВЛЕН НАДЕЖДОЙ КИПНИС, РЕДАКТОРОМ ПРОЕКТА «ЗДРАВСТВУЙТЕ!»