

УМР Х ЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Наши будни Все о гриппе и ОРВИ	с. 1
Поздравляем с праздником!	с. 1
Всемирный день иммунитета Ключ к здоровому иммунитету	с. 2
Всемирный день борьбы с глаукомой Глаукома – как не ослепнуть?	с. 2
Оцените качество оказания медицинской помощи Как это сделать?	с. 2
Всемирный день борьбы с туберкулезом Туберкулез можно вылечить	с. 3
В зоне особого внимания Что должна знать женщина	с. 3
Почему мы комплексуем? Что такое комплексы и как с ними бороться	с. 3
Как стать гибкой Комплекс упражнений для женщин	с. 4
Красота и здоровье Как превратиться из «куколки в бабочку»	с. 4
Залог красоты и молодости Секреты красивой кожи	с. 4

НАШИ БУДНИ:

ВСЕ О ГРИППЕ И ОРВИ

В Республике Хакасия по инициативе Республиканского центра медицинской профилактики в течение всего эпидсезона проводились массовые мероприятия, направленные на предупреждение и защиту от гриппа, укрепление здоровья и повышение иммунитета.

В Благотворительном Фонде «Кристалл», Черногорском реабилитационно - восстановительном центре им. А.И. Лебеда, торговом центре «Европа» (г. Абакан), в трудовых коллективах г. Абакана, среди учащихся школ города в ГАУ «Многофункциональный центр предоставления государственных и муниципальных услуг РХ», ГБУК РХ «Национальная библиотека имени Н.Г. Доможакова», дворовых клубах г. Абакана организован просмотр видеолекции «Профилактика гриппа, ОРВИ, внебольничных инфекций».

Участникам профилактических мероприятий представлен алгоритм действий при симптомах простудных заболеваний, акцентировано внимание на важности вакцинации против гриппа, пневмококковой инфекции. Распространены информационно-наглядные материалы по данной тематике. Всем участникам акции были предложены



медицинские маски и даны рекомендации по их использованию.

По улицам г. Абакана курсировали тематические троллейбусы, где размещены листовки по профилактике гриппа и ОРВИ.

Проводимая акция способствовала привлечению внимания населения к профилактическим мерам при эпидемическом подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Всего в акции приняли участие более 3 000 человек.



1 марта – Всемирный день иммунитета

КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ИММУНИТЕТУ

На протяжении всей жизни иммунитет обеспечивает сохранение неповторимости нашего организма, его генетическое постоянство. Как только нарушается это постоянство или ослабевают защитные барьеры, появляются инфекционные заболевания, аутоиммунные расстройства (когда, при определенных условиях, наша иммунная система воспринимает клетки нашего организма как чужеродное внедрение).

Что ослабляет наш иммунитет? Это оперативное вмешательство, наркоз, переутомление, хронический стресс, приём любых гормональных препаратов, лечение антибиотиками, атмосферное загрязнение, неблагоприятная радиационная обстановка, травмы, ожоги, переохлаждения, кровопотери, частые простудные заболевания, инфекционные заболевания и интоксикации, хронические заболевания (в том числе сахарный диабет), вредные привычки (курение, частое употребление алкоголя, наркотиков и

спайсов), малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, недостаточное потребление воды.

Как его укрепить?

Правильное питание. Питание должно быть регулярным, рацион – желателен с невысоким количеством жиров, холестерина, консервантов.

Для повышения иммунитета необходимо употреблять следующие продукты: морковь, брокколи, молочные продукты, кедровые орехи, тыкву, оливковое масло, кабачки, патиссоны, цитрусовые, зелень, рыбу и другие морепродукты. Из рациона лучше исключить: копчености, жирное мясо, колбасы, сосиски, консервы, мясные полуфабрикаты. Необходимо уменьшить потребление консервированных, острых продуктов, приностей.

Обязательным условием для формирования крепкого иммунитета является **здоровье кишечника**, где расположена большая часть клеток иммунной системы. Помочь здесь смогут продукты, богатые лакто - и

бифидобактериями (кефир, йогурт).

Витамины и минералы. Важно помнить - если принимать витамины бездумно, то они могут и навредить.

Активный образ жизни и закаливание. Пробежки утром, аэробика, фитнес, йога незаменимы для повышения иммунитета. Принимайте контрастный душ, обливайтесь холодной водой, ходите в бассейн, посещайте баню. Начинать закаливаться можно в любом возрасте. При этом оно должно быть постепенным, систематическим, с учетом индивидуальных особенностей организма и климата региона, в котором вы проживаете.

Учитесь расслабляться. Сеансы релаксации в домашних условиях вам не навредят: придя с работы, прилягте на диван, закройте глаза, вытяните руки вдоль тела и подумайте о приятном, можно включить негромкую музыку. Дыхание должно быть ровным.

Особое внимание уделите **банным процедурам**. Регулярное посещение бани или сауны, когда череду-

ются высокие и низкие температуры – прекрасное средство потренировать свой иммунитет. В случае, когда нет возможности ходить в баню или сауну, используйте контрастный душ. После душа энергично разотрите тело грубым полотенцем.

Своевременно проходите вакцинацию. Соблюдайте график прививок у детей и сами не забывайте прививаться! После прививок организм начинает вырабатывать антитела самостоятельно.

Высыпайтесь! Спать нужно не менее восьми часов в сутки. Бессонница - злейший враг нашего иммунитета!

Ключ к здоровой иммунной системе – **оптимизм**. Пессимисты болеют чаще и тяжелее, чем оптимисты.

**Врач – методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
Алла Доманова**

6 марта – Всемирный день борьбы с глаукомой

ГЛАУКОМА – КАК НЕ ОСЛЕПНУТЬ?



Глаукома — это хроническое заболевание глаза, которое ведет к прогрессирующему поражению зрительного нерва, который играет основную роль в процессе передачи информации от глаза к мозгу. Поэтому глаукома может привести к постепенной и необратимой потере зрения - слепоте. Повышенное внутриглазное давление является фактором риска, однако потеря зрения из-за глаукомы возможна даже при нормальном внутриглазном давлении.

ГЛАУКОМА – основная причина слепоты в мире.

К сожалению, глаукома – довольно распространённое заболевание. Согласно статистике, по данным Всемирной организации здравоохранения, около 100 млн. человек планеты болеют глаукомой и до 2030 года эта цифра удвоится. В России около 1 млн. больных глаукомой, при этом еще столько же не знают о своей болезни, у 15 процентов незрячих людей во всём мире глаукома послужила причиной слепоты. Почти во всех регионах России этот недуг занимает первое место среди причин инвалидности вследствие глазной патологии - 29 процентов, в Хакасии - 24.

В Республиканской клинической офтальмологической

больнице имени Н.М. Одежкина на учете с этим недугом состоят более 5 000 человек, ежегодно выявляется до 900 человек с глаукомой.

Факторы риска повышения внутриглазного давления:

- возраст старше 40 лет,
- наследственность - риск заболеть в 10 раз чаще у родственников больного глаукомой,
- расовая принадлежность,
- пол,
- артериосклероз,
- близорукость и дальнозоркость.

Большое значение в лечении глаукомы приобретают ранняя диагностика и правильное лечение.

На ранних стадиях глаукомы можно стабилизировать с помощью эффективного лечения и максимально сохранить зрение.

Чем выше давление, тем сильнее страдает зрительный нерв. Высокое внутриглазное давление - это фактор прогрессирования глаукомы, на который мы можем повлиять.

Как высокое давление повреждает зрительный нерв?

Когда нарушается нормальный отток внутриглазной жидкости, её давление внутри глаза начинает расти. Вну-

триглазная жидкость давит на зрительный нерв, он повреждается, что приводит к потере зрения.

Ранняя диагностика.

Чтобы не пропустить глаукому на ранних стадиях, очень важно проходить регулярное обследование глаз, в том числе во время диспансеризации. Глаукома - заболевание коварное и на ранних стадиях может развиваться незаметно. Зрение может казаться вполне нормальным. Повышение внутриглазного давления при некоторых формах глаукомы может вызывать боли и видимого дискомфорта, ухудшение зрения на одном глазу компенсируется хорошим зрением другого глаза.

На повышение внутриглазного давления могут указывать следующие признаки: затуманивание зрения, появление «сетки» перед глазами, наличие «радужных кругов» при взгляде на источник

света (например, на светящуюся лампочку), чувство дискомфорта в глазу, ощущение тяжести и напряжения.

Диагноз ставится после проведения стандартного обследования врачом-офтальмологом. Ведущую роль в диагностике глаукомы играют измерение внутриглазного давления и проверка остроты зрения. Дополнительные исследования: определение поля зрения, осмотр угла передней камеры, осмотр глазного дна, когерентная томография зрительного нерва.

Лечение. Лечить глаукому нужно постоянно. Курс лечения не ограничен во времени, он **ПОЖИЗНЕННЫЙ**, причём подбирается индивидуально.

Существует три основных подхода к лечению глаукомы. Это медикаментозный (с помощью капель, снижающих внутриглазное давление), хирургический и лазерный. Следует отметить, что глазные кап-

ли эффективно поддерживают нормальное давление и стабилизируют течение глаукомы. Однако лечение нельзя прерывать даже на один день. Выбор лечебной тактики определяет наблюдающий офтальмолог.

Профилактика глаукомы заключается в регулярных осмотрах офтальмологом: после 40 лет - один раз в три года, после 50 лет - раз в два года, после 60 лет - один раз в год. Если имеются родственники, больные глаукомой, то осмотр и измерение внутриглазного давления проводится после 35 лет и ранее. Если у вас глаукома, посещать лечащего врача необходимо не реже четырёх раз в год.

**Врач-офтальмолог
Республиканской
клинической
офтальмологической
больницы
им. Н.М. Одежкина
Инна Боргоякова**

Уважаемые жители Хакасии!

Вы можете оценивать качество медицинской помощи на специализированных порталах:

Министерство здравоохранения Хакасии напоминает жителям республики о возможности оценить качество условий оказания медицинской помощи медицинскими организациями региона, участвующими в реализации территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медпомощи.

Это можно сделать, заполнив электронную анкету <http://anketa.rosminzdrav.ru/staticogvjjustank/60/1> на главной странице медицинских организаций сайта www.mz19.ru.

Узнать рейтинг медицинских организаций по итогам оценки качества условий оказания медпомощи или оставить отзыв об организации здравоохранения можно на официальном сайте bus.gov.ru.

24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулезом

ТУБЕРКУЛЕЗ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ

Распространенность туберкулезной инфекции остается актуальной медико-социальной проблемой Республики Хакасия. При этом необходимо отметить, что за последние годы все основные эпидемиологические показатели по туберкулезу в республике имеют тенденцию к снижению.

В Хакасии ежегодно заболевают туберкулезом в среднем более 200 человек.

В 2018 году впервые заболели туберкулезом 240 человек, показатель заболеваемости туберкулезом составил 44,5 на 100 тысяч населения, по сравнению с 2017 снизился на 12,8 %.

Детей в возрасте 0-14 лет заболело 9 человек, в возрасте 15-17 лет – 8 человек. Детская заболеваемость сохраняется на прежнем уровне (8,3 на 100 тыс. населения). На конец 2018 состоит на диспансерном учете всего 621 больной туберкулезом, из них 262 больных выделяют микобактерии во внешнюю среду. В течение последних лет достигнута стабилизация уровня смертности от туберкулеза. Самый высокий показатель смертности за последние 20 лет был зафиксирован в 2009 году – 49,8 на 100 тыс. населения.

В 2018 в республике зарегистрировано 39 случаев смерти от туберкулеза, показатель смертности составил 7,1 на 100 тысяч.

В перспективе на эпидемиологический процесс будет отрицательно влиять рост числа ВИЧ-инфицированных, а также рост доли пациентов с множественной лекарственной устойчивостью микобактерий туберкулеза к противотуберкулезным препаратам.

Туберкулез вызывается микобактериями человеческого и бычьего видов. Микобактерии туберкулеза очень устойчивы к воздействию факторов внешней среды. В жидкой мокроте и при высыхании микобактерии сохраняют жизнеспособность в течение нескольких месяцев и при

попадании в организм человека могут вызвать заболевание.

Источник заражения – больные туберкулезом люди и животные. Заражение чаще всего происходит через дыхательные пути, реже – через пищеварительный тракт, поврежденную кожу, слизистые оболочки.

Чаще заболевают туберкулезом лица, контактирующие с больными туберкулезом. Здоровый человек при инфицировании, т. е. при попадании в организм микобактерий, обычно не заболевает. Снижают сопротивляемость организма к действию микобактерий туберкулеза хронические заболевания, вредные привычки, неблагоприятные социально-бытовые факторы.

В настоящее время необходимо повышать качество проводимых профилактических мероприятий. Различают специфическую, санитарную, социальную профилактику туберкулеза. Специфическая профилактика заключается в иммунизации – вакцинации БЦЖ, которая предупреждает развитие тяжелых форм туберкулеза. Первичную вакцинацию осуществляют новорожденным детям на 3-7 день жизни, ревакцинацию производят в возрасте 7 лет. К специфической профилактике относят химиопрофилактику, т. е. использование химиопрепаратов, оказывающих губительное действие на микобактерии. Применение противотуберкулезных препаратов с профилактической целью снижает вероятность заболевания туберкулезом в 5-7 раз, особенно у ВИЧ-инфицированных людей. Санитарная профилактика призвана уменьшить риск инфицирования здоровых людей и ограничить распространение туберкулезной инфекции. Наибольшую эпидемиологическую опасность представляют больные люди, выделяющие в окружающую среду микобактерии туберкулеза. Дезинфекция туберкулезной ин-

фекции – необходимый компонент санитарной профилактики туберкулеза в очаге. Наиболее эффективно воздействие на микобактерии с помощью ультрафиолетового облучения и хлорсодержащих средств. Если нет возможности пользоваться дезинфицирующими средствами, рекомендуют кипячение. Гигиеническое воспитание больных и членов их семей – необходимая составляющая эффективной профилактики в очаге туберкулезной инфекции. Сотрудники противотуберкулезного диспансера обучают больного правилам личной гигиены, методам текущей дезинфекции, правилам пользования контейнерами для сбора мокроты, повышают его санитарную грамотность.

Важной составляющей профилактики туберкулеза являются меры социальной направленности: улучшение материального благосостояния, повышение общей культуры и социальной грамотности. Защитить себя и других от заболевания туберкулезом можно, если избегать факторов, ослабляющих защитные силы организма: соблюдать режим питания, труда, отдыха, больше находиться на свежем воздухе, не курить, не злоупотреблять алкоголем, соблюдать чистоту в помещении. Ежегодно проходить обследование в поликлинике у врача-терапевта и флюорографическое обследование. Это позволит выявить симптомы заболевания на ранней стадии.

Туберкулез при своевременном выявлении и четком выполнении рекомендаций по лечению и режиму является излечимым заболеванием.

Врач-фтизиатр, заведующая отделением туберкулеза органов дыхания № 2 Республиканского клинического противотуберкулезного диспансера
Снежана Тинникова

Почему мы комплексуем?

ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКСЫ И КАК С НИМИ БОРОТЬСЯ

Многие психологические комплексы появляются с детства, так как маленький ребенок еще не владеет способностью отбирать информацию, которую он слышал, видел, и весь негатив, полученный в свой адрес, откладывается у него на подсознательном уровне. Но не все комплексы могут быть из детства. Существуют такие, которые приобретаются в течение нашей жизни – это так называемый результат реагирования человека на мнение окружающих. Комплексы не оказывают положительного влияния на нашу жизнь, они формируют неуверенность в себе и в собственных действиях. Проявляться комплексы могут по-разному, они могут быть и не замечены вовсе, а могут переходить в агрессивное поведение, депрессивные состояния, приводить к нервным срывам.

Относительно характера происхождения комплексов можно выделить два вида:

1. Физические комплексы - касаются физических характеристик человека, его внешности, особенностей тела. Такие, как нос, уши, фигура, рост, весовые характеристики.

2. Психические комплексы - относятся к умственной и душевной сфере, предубеждениям. Например, неуверенность в себе, комплексы вины, жертвы и т. д.

Наличие комплексов означает, что у человека проблемы, отрицательное влияние которых приводит к занижению самооценки. Очень многие люди живут с неправильным представлением о себе из-за кажущегося непонимания и неприятия со стороны общества. Противоречия между собственным сознанием и тем, что пытается навязать окружение – причина многих комплексов.

Опасными считаются те комплексы, которые человек не может сам объяснить. Здесь, в первую очередь, нужно определить первопричины болезненного состояния, чтобы от него избавиться.

Как бороться с комплексами?

Действенный способ - это признание наличия проблемы. Человеку нужно разобраться в себе, работать над собой и над возникшей проблемой, повышать самооценку, пересмотреть свои взгляды и отношения в обществе.

Нужно помнить, что каждый человек индивидуален, прекрасен и нет причин беспокоиться по любому поводу, прививая себе различные комплексы.

Ведущий психолог Республиканского центра медицинской профилактики
Татьяна Шандро

В зоне особого внимания

ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ ЖЕНЩИНА



Все онкологи, не только в России, но и в мире утверждают, что заболеваемость раком растёт. Более того, рак становится более «изошренным и молодым». Что касается нашей страны, надо признать, что россиянки стали более внимательно относиться к своему здоровью, стремясь стать красивыми и «ухажеными». Но, увы, в России отдалился возраст первых родов. Женщины стали заглядывать далеко в будущее: сначала учатся, строят карьеру и только потом планируют родить.

Но, к сожалению, иногда это может и не получиться.

Сейчас в среднем первые роды у женщин происходят в 25 - 35 лет. Но следует помнить, что, родив раньше, женщина обеспечивает себе шанс на здоровье репродуктивных органов. Поэтому необходимо вернуться к советской классике первых родов и рожать в 20 - 25 лет. Если раньше термин «старородящая» относился к женщинам, рожавшим впервые после 26 лет, то сейчас фактически после 35. Но вот удивительный парадокс: первые роды стали

позднее, а начало половой жизни - очень ранним. В среднем, начало половой жизни у девочек фиксируется в 16 лет, но нередко это происходит в 14 и 13 лет. Отмечены случаи абортов в этом возрасте. А ведь это очень опасно, ведь у девочек еще не функциональная гинекологическая система, легко травмируется слизистая, что приводит к заражению вирусной и бактериальной инфекциями.

Существует ли связь между ранней половой жизнью, поздними родами, абортами и раком?

Надежд на то, что у женщины появятся какие-то симптомы и подозрения на рак, практически нет! Начальная форма рака женских репродуктивных органов протекает, как правило, бессимптомно. Поэтому ничего иного, кроме как своевременные и систематические осмотры женщин, придумать пока невозможно. Этот вопрос как никогда актуален, потому что связь между упомянутыми явлениями есть, например, заражение папилломавирусом, который считается основной причиной рака шейки матки.

Что входит в женскую репродуктивную систему и какие показатели заболеваемости и смертности?

Женская репродуктивная система объединяет молочную железу, матку, шейку матки, маточные трубы, яичники и наружные половые органы. Несмотря на то, что рак шейки матки, молочных желез и наружных половых органов являются опухолями «визуальной локализации», женщины обращаются нередко на III и IV стадии заболевания. По официальной статистике, рак репродуктивных органов у женщин в структуре онкозаболеваний составляет 41,4%, смертность - 26,5%. Самая высокая смертность от рака молочной железы.

Весь первичный диагностический комплекс должен выполняться в женских консультациях. Именно туда женщина приходит со своими проблемами. И от того, насколько быстро женщина обратится к врачу, зависит её жизнь и здоровье.

Гинеколог при малейших подозрениях должен или устано-

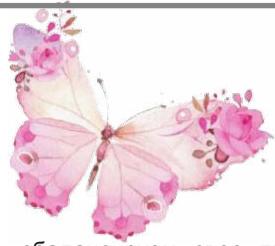
вить, или исключить злокачественную опухоль, подтвердив это диагностическими исследованиями, а затем направить пациентку к онкологам. В онкодиспансере онкогинекологи, химиотерапевты и ряд других специалистов определяют план лечения.

Подводя итоги всему вышесказанному, хотелось бы ещё раз озвучить основные принципы профилактики рака женской репродуктивной системы: обязательная контрацепция, не делать абортов, планировать беременность. Женщины должны минимум раз в год ходить к гинекологу, проходить профилактический осмотр и обследование (мазки с шейки матки и цервикального канала.) Необходимо регулярно посещать врача-маммолога.

Но главное – мы все должны учиться быть онконастороженными!

Врач-методист Республиканского центра медицинской профилактики
Лариса Лебедева

Красота и здоровье КАК ПРЕВРАТИТЬСЯ ИЗ «КУКОЛКИ В БАБОЧКУ»



Девочки, девушки, женщины! Весна медленно, но уверенно вступает в свои права. А душа и тело хочет весеннего обновления! Спешим поделиться некоторыми советами, как улучшить свое настроение и внешний вид, не нанеся урон здоровью.

Во-первых, не торопимся кардинально меняться, тем более в кратчайшие сроки! В мире набирает обороты и завоевывает пространство нашей страны движение «неспешная красота», когда на первый план выходит бережное отношение к себе. Это значит, нужно стараться избегать стрессовых нагрузок на организм (исключить спорт с тяжелыми физическими нагрузками, жесткие диеты, вредные привычки).

Во-вторых, учимся оставлять время для себя «единственной и неповторимой», выйдя из образа «белки в колесе». В течение дня попробуйте в полной тишине прислушаться к своему «я». Задайте вопрос: «Что мне приносит радость?», «Кому я сегодня улыбнулась?», «Сколько человек улыбнулось мне в ответ?». Попробуйте (ежедневно!) претворять в жизнь теорию «добрых дел» - для поднятия самооценки совершать хотя бы одно доброе дело! Получилось? Дерзайте дальше, не ограничивая себя в количестве. Убедитесь сами: количество вашей доброты растет прямо пропорционально вашему хорошему настроению.

В-третьих, фокусируем себя на профилактику болезней. Когда мы были последний раз на приеме у врача – терапевта, стоматолога, гинеколога с профилактической целью (прохождение диспансеризации, профилактических осмотров)? Еще есть время: год только начинает набирать обороты.

В-четвертых, сбалансируем свое питание. Важно не только сколько, но и что входит в рацион. Основу должны составлять натуральные продукты. В правильном меню овощи и фрукты должны составлять не менее 400 граммов в день. Продукты, поднимающие настроение, – рыба, капуста морская, бананы, орехи, шоколад, овсяная и гречневая каши. Не забывайте главный постулат: сколько съели – столько и потратили. Однако не попадите в другую крайность, когда от диеты до депрессии буквально один шаг. Появился даже термин «диетическая депрессия». Когда отказавшись от сладких «вкусняшек», мы уменьшаем получение нашим организмом гормонов радости и хорошего настроения «серотонина» и «дофамина». А всего-то следует заменить «чистые» простые сахара в печенье, пирогах на сложные сахара (каши, овощи, фрукты), когда организм должен «попотеть», чтобы переработать сложные продукты до простых ингредиентов.

Итак, умеренные физические нагрузки, осознанный прием пищи, несколько минут в день для релакса, отказ от употребления алкоголя, курения – залог здоровья и весеннего обновления! И тогда, девочки, девушки, женщины, – «куколочки» неминуемо превратятся к лету в красивых, привлекательных бабочек!

Успехов нам и здоровья в неспешном приобретении красоты!

Врач-методист
Республиканского центра
медицинской профилактики
Алла Доманова

Залог красоты и молодости СЕКРЕТЫ КРАСИВОЙ КОЖИ



Кожа – это наша оболочка. Но, кроме всего, – это важный орган человека, который требует особой заботы. Часто, ухаживая за кожей снаружи, мы забываем о том, что возникновение воспалений и прыщей, ощущение сухости и потеря эластичности могут быть следствием неправильного питания. А ведь внутреннее насыщение тканей полезными микроэлементами важно в куда большей степени, нежели применение самых рекламируемых кремов или самых дорогих пилингов. Здоровый, сбалансированный рацион – залог красоты и молодости. И если отказ от чипсов, фастфуда, газировки и прочих «загрязнителей» организма не дал желаемого результата, стоит пересмотреть свое меню более внимательно. Ведь вредные для кожи продукты могут казаться вам абсолютно безобидными.

Основные враги нашей кожи.

Одним из главных возбудителей высыпания на лице является сдобная выпечка. Вкусные мучные изделия в больших количествах содержат сахар и жиры животного происхождения, в том числе маргарин, который относится к категории трансжиров. Считая, что от одной плюшки ничего страшного не случится, вы перегружаете свою печень, что впоследствии обязательно скажется на состоянии кожи. Некоторые вещества, которые организм не может переработать и вывести, остаются в крови. А так как

идутся им больше некуда, токсины пытаются выйти через поры кожи. В результате сальные железы не справляются с нагрузкой, закупориваются, а это и приводит к образованию высыпаний и черных точек.

Чтобы поправить ситуацию, заменяйте животные жиры растительными. Употребляйте в пищу оливковое, льняное или подсолнечное масла холодного отжима. Растительные масла положительно влияют на состояние кожи, не давая порам закупориваться. Что касается сливочного масла, то оно тоже не навредит, если является качественным и употребляется в пищу в умеренных количествах. А вот копченое и жареное мясо – еще один источник животных жиров – крайне трудно усваивается организмом.

Если вы заметили появление проблем с кожей, тщательно контролируйте присутствие орехов в своей пище. С одной стороны они очень полезны и богаты разными витаминами и микроэлементами, но в больших количествах могут усугубить ситуацию с кожей. Но самое важное – исключить из рациона все жареное, острое, соленое, а также всевозможные колбасные изделия, кофе и алкоголь.

Правильное питание для красивой кожи

Чтобы кожа стала красивой и чистой, введите в свой ежедневный рацион не менее 600 граммов овощей, фруктов или ягод. Особенно понравится коже, если вашими ближайшими друзьями в мире продуктов станут капуста, морковь, брокколи, абрикосы и ягоды шиповника. А вот употребление большого количества экзотических фруктов может оказать совсем противоположный эффект. Также полезными продуктами являются бурый рис, нежирное мясо (курица, индейка) и рыба, если они приготовлены на пару.

Помогают организму очищаться и всевозможные кисломолочные продукты: они улучшают работу пищеварительной систе-

Как стать гибкой КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЖЕНЩИН

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

30 - задержать
10 - количество повторений



мы, способствуя выведению вредных веществ. А для гладкости вашей коже просто необходима сера, которая в большом количестве содержится в луке и чесноке.

Ешьте больше продуктов, содержащих витамин С: апельсины, киви, брокколи, клубнику, сладкий картофель, чернику и черную смородину. Употребляя в пищу эти овощи и фрукты, вы помогаете организму вырабатывать коллаген, который укрепляет сосуды, отвечающие за питание кожи.

Как решить проблемы с кожей?

Если у вас сухая и грубая кожа, которая выглядит усталой, улучшить ее состояние помогут овощи, богатые бета-каротином, например, желтый и красный перец, темно-зеленые листовые овощи, заправленные льняным маслом или льняными семечками.

Если кожа зудит и шелушится, употребляйте больше витаминов группы В. Они улучшат циркуляцию крови, проблемы с которой часто и провоцируют зуд.

Витамины этой группы находятся в таких продуктах, как яйца, орехи, рыба, чечевица и другие зерновые.

Если кожа жирная, ограничьте поступление в организм вредных жиров. Завершайте прием пищи не чаепитием с тортом или печеньем, а кусочком свежего ржаного хлеба с джемом.

Если вас беспокоят высыпания на коже, боритесь с прыщами, используя продукты, богатые селеном (тунец, хлеб с отрубями и т.д.). Для улучшения эффекта начните принимать аптечный витамин Е.

И помните, что каким бы дорогим и хорошим ни был ваш крем, он не сможет решить проблемы кожи, связанные с неправильным питанием. Поэтому лучше потратить не на то, что дорого, а на то, что вкусно и полезно. Ваша кожа будет благодарна за это.

По материалам
сайта Takzdorovo.ru