# ВСЕОБЩАЯ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ: УЗНАТЬ ВСЕ



По данным официальной статистики, за последние годы наметилась тенденция к снижению смертности россиян от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. В первую очередь благодаря всеобщей диспансеризации, которая вернулась в российскую действительность по инициативе Минздрава. С 2013 года диспансеризация включена в систему ОМС (обязательного медицинского страхования). Теперь проверить состояние здоровья просто – достаточно обратиться к участковому терапевту и получить направление на диспансеризацию совершенно бесплатно. Этой опцией за три года воспользовалось около 80% взрослого населения страны.

Всеобщие диспансеризации и популяционные скрининги позволяют страховой медицине в Западных странах экономить существенные средства. И, хотя на первый взгляд, статистика портится, например, по онкологическим заболеваниям, однако смертность от них снижается за счет раннего выявления и адекватного лечения. Аналогичным образом обстоит ситуация с другими хроническими неинфекционными заболеваниями (НИЗ) — сердечно-сосудистыми, дыхательной системы и сахарным диабетом, как за счет их выявлений на ранних стадиях, так и за счет профилактической работы с группами риска. Опасность НИЗ в том, что большинство из них протекает бессимптомно или с незначительными клиническими проявлениями. И вдруг при кажущемся благополучии происходит инфаркт, инсульт, потеря зрения или обнаруживается неоперабельная злокачественная опухоль.

**Кнутом и пряником**

В странах Запада прохождение диспансеризации поощряют – для прошедших медкомиссию медстраховка на следующий год обходится дешевле. А тех, кто пренебрежительно относится к собственному здоровью, наказывают: лишают прав на получение определенного объема медицинской помощи. У нас пока диспансеризация – дело исключительно добровольное. Однако врачи и чиновники выступают за внедрение мер, стимулирующих прохождение диспансеризации.

Например, сделать так, чтобы своевременное прохождение диспансеризации, отказ от курения и чрезмерного потребления алкоголя, снижение веса давали право быстрее получить высокотехнологичную медицинскую помощь (шунтирование, стентирование, эндопротезирование суставов и т.д.). Это повысит популярность профилактических обследований и принципов ЗОЖ. Сейчас получается, что пациента готовят к шунтированию, а он курит и не отказывается от вредной привычки даже после операции. Дорогостоящая операция ему не поможет, потому что курение «убьет» его раньше. Но из-за него другой пациент, который вообще не пробовал сигарет, помощи не получит, просто потому что первый раньше попал в список на операцию.

**По этапу**

Диспансеризация состоит из двух этапов. На первом этапе проводится антропометрия (измерение роста, веса, вычисление индекса массы тела), измеряется артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови. Это позволяет догнать сразу двух зайцев – выявить факторы риска развития НИЗ и сами заболевания в начальной стадии. Если проблем со здоровьем нет, пациенту даются рекомендации по профилактике НИЗ и принципам здорового образа жизни. Если какие-то нарушения были выявлены, пациент направляется на дополнительное обследование. В зависимости от пола и возраста оно может включать в себя лабораторные и другие диагностические исследования, такие как электрокардиография, флюорография, маммография, УЗИ органов брюшной полости и малого таза, измерение внутриглазного давления. Таких пациентов участковый терапевт впоследствии ставит на учет.

**Когда и как**

Диспансеризацию следует проходить один раз в три года. Для того чтобы узнать, в каком году россиянин имеет право пройти обследование, нужно поделить его возраст на три. Если число делится без остатка – можно смело брать направление на диспансеризацию у терапевта. Если это не ваш год, можно пройти упрощенный вариант комплексного обследования в ближайшем центре здоровья, где заодно – получить рекомендации по здоровому образу жизни. Жители сельской местности, в местах проживания которых нет поликлиник, проходят первый этап диспансеризации в фельдшерско-акушерском пункте, а узкие специалисты приезжают к ним из райцентров.

**Плод сладок**

Как показали итоги всеобщей диспансеризации, около половины взрослых россиян уже имеют хронические заболевания, а еще порядка 20% находятся в группе риска по их развитию. Интересные результаты были получены по онкологическим заболеваниям: 70% обнаруженных злокачественных опухолей – I и II стадии роста, то есть операбельные, с благоприятным для жизни пациента прогнозом. Также было выявлено 100 тысяч случаев заболеваний сахарным диабетом, 1,6 миллиона – сердца и сосудов и 200 тысяч – дыхательной системы. Все пациенты получают медикаментозное лечение и рекомендации по здоровому образу жизни, что в итоге и привело к сокращению смертности россиян от НИЗ.

**НУЖНО НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ!**

Если у пациента был парез в руке, но пока врачи ехали, он исчез (это называется «**транзиторная ишемическая атака**»), исчезновение симптома — не повод радоваться. Причина и механизмы развития транзиторной ишемической атаки и инсульта абсолютно одинаковы.

Известно, что число повторных инсультов и инфарктов миокарда, а также смертность от сердечно-сосудистых заболеваний выше у той группы больных, которые не были госпитализированы при транзиторной ишемической атаке, а занимались здоровьем амбулаторно.

Поэтому наличие такой атаки и ишемического инсульта являются показаниями к срочной госпитализации в стационар. У больных инсультом, по сути, не существует противопоказаний к госпитализации.

# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТРАВ И ЧАЕВ С НИМИ



Оглянитесь и посмотрите вокруг. Что нас окружает? Нет, если не брать в расчет бетонные коробки из четырех стен или таких же людей, как и мы. Конечно, вокруг нас природа. Она всегда была рядом и поэтому мы с древних лет пытаемся всячески с ней взаимодействовать. Ярким примером этого является медицина. Человечество издавна применяет различные растения и травы для избавления себя от разнообразных недугов. Пускай сейчас существует много фармацевтических средств, помогающих бороться с проблемами нашего с вами здоровья, но в качестве профилактики или дополнения к основному лечению, травяные чаи, настойки и отвары используются до сих пор. И это не удивительно, ведь они за столь долгий срок сумели доказать свою эффективность и пользу. Однако какие травы, как и для чего использовать? Расскажем о трех самых распространенных травах и их свойствах.

**Растение, которое было известно еще в Древнем Риме — мята.**

Она применяется очень широко во многих областях жизни человека — фармацевтика, кулинария, парфюмерия и многое другое. Основное полезное свойство этой травы содержится в ментоле, но в совокупности всех содержащихся в ней веществ, мята обладает обезболивающим, антисептическим, спазмолитическим и седативным действием. Также мята очень положительно влияет на желудок и кожные покровы. Использовать ее можно в свежем, сушеном виде или в качестве различных отваров и чаев.

Это малая часть трав, но вы уже можете заметить, как много в них пользы. Однако не стоит использовать их в качестве лечения, помните, что они лишь помогают основной терапии, поэтому при проблемах со здоровьем обязательно обращайтесь к врачу.

**Еще одна трава, которая всем знакома — крапива.**

Когда она растет, как и в прошлом случае, доставляет человеку неудобства, но при этом крайне полезна. Огромное содержание витаминов (Витамин А, В, Е, К и С, каротин) и микроэлементов (сера, калий, железо, дубильные вещества, кислоты, гистамин) делает крапиву уникальным растением, которое применяется не только в медицине, но даже и в кулинарии. Кстати витамина С в ней даже больше, чем в лимоне, а каротина больше чем в щавеле или моркови.

Отвары на основе крапивы помогают при малокровии, болезненных менструациях, а также для улучшения свертываемости крови и общего укрепления организма. Помимо всего этого, эту траву применяют в средствах гигиены. Таким образом, она помогает против перхоти и выпадения волос.   
Противопоказания: Крапива и продукты из нее нежелательны беременным и людям с заболеваниями почек.

**Репешок или репейник.**

Он знаком практически каждому, поскольку его шарообразные колючки цепляются к одежде и всегда раздражают. Но оказывается, это растение очень полезно для здоровья и «в ход идут» его листья, плоды и даже корни. В них содержатся эфирные масла, дубильные вещества, различные кислоты, витамин В и железо. Поэтому репешок помогает справиться с различными воспалительными процессами, усилить детоксикацию, также он обладает седативным, вяжущим и антибактериальным свойствами.   
Эта трава подходит тем, у кого существуют проблемы с печенью или поджелудочной железой. Настойки, чаи и отвары помогают немного улучшить состояние при циррозе. Также, входящие в состав этой травы природные компоненты способствуют восстановлению мышечных тканей желудка во время гастрита.

Однако есть и противопоказания. Запрещается употреблять препараты на основе репейника людям, страдающим тромбозом, запорами и непроходимостью желчевыводящих путей.

# УБИЙСТВЕННЫЙ ПАР



Электронные сигареты в последние годы стремительно набирают популярность во всем мире. Недавнее исследование, проведенное в США, показало, что за последние шесть лет число подростков, пробующих курить е-сигареты, увеличилось в три раза. Секрет популярности нового электронного девайса прост: производители преподносят их как безопасную альтернативу традиционным табачным изделиям. Параллельно с электронными сигаретами в России широкое распространение получили кальяны – курительные приборы восточного мира. Непосвященным кальяны кажутся совершенно безопасными в отличие от обычных сигарет. Так ли безопасны е-сигареты и кальяны на самом деле?

Недавние исследования показывают, что курение электронных сигарет приносит столько же вреда, как и курение табака. Хотя в жидкостях для курения, из которых образуется пар, напоминающий дым, не содержится аммиак, бензол, мышьяк, цианид, оксид углерода, в них точно так же есть никотин – нейротоксический яд. Он не только способен убить лошадь, он разрушает нервную систему человека. Кроме никотина, в е-сигаретах есть пропиленгликоль – ядовитое вещество, обладающее канцерогенными свойствами, а еще – ароматизаторы, вызывающие раздражение дыхательных путей и глаз. Пар электронной сигареты состоит из более мелких частиц, чем сигаретный дым, а значит, глубже проникает в дыхательные пути, где и оказывает свое разрушительное действие.

Однако это еще не все. Недавнее американское исследование показало, что электронные сигареты иногда взрываются. В Медицинскую школу Вашингтонского университета поступили 15 пациентов с ожогами в области лица, рук, бедер и паха из-за курения е-сигарет. Дело в том, что литий-ионные аккумуляторы, энергия которых необходима для работы устройства, быстро перегреваются. Значительное повышение температуры становится причиной короткого замыкания, в результате чего электронная сигарета буквально взрывается в руках курильщика.

Не безвредна и другая альтернатива табакокурению – кальян. Казалось бы, дым от курительной смеси проходит через водяной фильтр, где должны осесть, если не все, то большая часть вредных веществ. Однако на деле в кальянном дыме во много раз больше угарного газа, чем в сигаретном. СО в триста раз быстрее, чем кислород, вступает в реакцию с гемоглобином и выключает эритроциты из процесса переноса кислорода. В результате организм человека испытывает кислородное голодание (гипоксию). Чтобы обеспечить приток кислорода к органам и тканям, сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой. А еще через курение общественного кальяна можно заразиться социально опасными инфекционными заболеваниями – туберкулезом и гепатитом. У кальяна общего пользования индивидуальный только мундштук, а сосуд с жидкостью — один на всех, где прекрасно размножаются палочки Коха, попавшие туда вместе с выдыхаемым воздухом или во время кашля больного человека.

# ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



Каждому известно, что курение – это вредная привычка, уничтожающая организм человека, способная привести к летальному исходу. Но если курильщик сам выбирает свою судьбу, то, что делать людям, находящимся рядом с ним и дышащим дымом от сигарет? И правда ли, что это так вредно?

Даже маленькие дети знают, что курить вредно. Злоупотребление сигаретами способствует образованию рака и нарушению функций органов дыхания. Дети, растущие в семье курящих родителей, являются пассивными курильщиками, благодаря этому, у них могут появиться проблемы с легкими, затруднение дыхательного процесса и даже рак.

При пассивном курении, человек вдыхает те же самые ядовитые вещества, что и при активном курении. Более того, в дыме, идущем от сигареты в боковом потоке, содержится больше канцерогенных веществ, чем в основном. Очень вреден для здоровья оксид углерода, который в повышенном количестве способен вызвать осложнение для сердечно-сосудистой системы. Также, люди, находящиеся рядом с курильщиками, зачастую ощущают раздражение глаз и слизистой носа, головокружение, тошноту, боль в голове, жалуются на кашель и затруднение дыхания. У некоторых табачный дым вообще может вызвать аллергию или же обострение некоторых болезней (таких, как бронхит, астма и т.п.).

Беременным женщинам противопоказано находиться рядом с курящими, а уж тем более курить. При частом нахождении рядом с источником табачного дыма, высок риск выкидыша, рождения недоношенного ребенка, обладающего маленьким весом. Также, возможно развитие у плода дефектов (косолапость, «волчья губа», порок сердца и др.).

Так как избежать пассивного курения? Постарайтесь выбирать общественные места, в которых запрещено курить. По закону курение в общественных местах (гостиницы, медучреждения, общественный транспорт, детские площадки и т.п.) категорически запрещено и возможно только в специально-отведенных для этого местах.

Не взаимодействуйте с курящими. В тот момент, когда компания соберется пойти курить, вам не следует ходить с ними. Общайтесь с ними в другое время, позаботьтесь о своем здоровье.   
Ни в коем случае не допускайте, чтобы курили в доме. Мягкая мебель, интерьерные вещи, мягкое покрытие пола очень легко впитывают табачный дым, запах от которого будет очень сложно вывести. Поэтому даже если вы находитесь в другой комнате, не разрешайте, чтобы ваши гости курили в помещении – пусть выходят на балкон, а если нет балкона, то на улицу. Может быть, им станет лень спускаться на улицу, и они откажутся от лишней сигареты.

Ну и в конце расскажем немного международной статистики о заболеваниях, связанных с курением табака. Как сообщает Всемирная Организация Здравоохранения, каждый год около 87% умирает от рака легких, возникновение которого связано с курением, смертей от хронической легочной обструкции не меньше 82%. А смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с курением, ежегодно не менее 21%.

Сегодня курение очень широко распространено в нашей стране. Государство всячески старается с этим бороться. Но если активное курение – это личное дело человека, от которого он получает болезни, то пассивное курение, которое, к слову, не менее вредно, вряд ли кто-то выбирает добровольно. Поэтому старайтесь избегать ситуаций, когда вы становитесь пассивным курильщиком.

# КАК РАСПОЗНАТЬ АЛКОЗАВИСИМОСТЬ?



Крайне редко на начальных стадиях алкоголизма люди обращаются к специалистам, ведь зачастую употребление алкоголя кажется нормой до тех пор, пока проблема не дойдет до критичного уровня. Алкоголик представляется многим в образе лежащего на улице грязного человека, который готов продать за бутылку все, что угодно. На самом деле, все мы понимаем, что такое состояние – это итог многолетнего развития зависимости от алкоголя, которая начинается с едва заметных мелочей. Причем, чем быстрее зависимость обнаружится, тем проще ее будет победить. В материале мы попытались собрать несколько основных признаков алкоголизма, а также описать стадии его развития.

Но для начала – немного статистики. По данным Минздрава РФ в нашей стране около 40% мужчин злоупотребляют спиртными напитками регулярно, процент женщин не меньше; кроме того, больше 2 000 000 (!) человек страдают алкоголизмом, а умирают ежегодно от отравления алкоголем – около 500 000. Конечно, число людей, умерших от алкоголизма, гораздо больше, если включить сюда, например, случаи обморожения, когда пьяный человек засыпает в снегу, или смерти от болезни какого-то органа, который был поврежден алкоголем в частности, а сколько убийств было совершено под влиянием «градуса». И эти примеры – лишь верхушка айсберга. Так что, при обнаружении у своего родственника или друга симптомов зависимости, ведите его к специалисту.

Итак, практически каждый из нас рано или поздно пробовал алкоголь. Кто-то после первой пробы сразу решил от него отказаться, а кто-то продолжил его употреблять на праздниках и в компаниях. Поводов сильно переживать нет, пока употребления эти крайне редкие и во время состояния похмелья человек чувствует отвращение к алкоголю.

Когда прием алкоголя становится регулярным и длится от 2 дней (например, человек так «отдыхает» каждые выходные), а причина прекращения кроется во внешних факторах (закончились деньги, пора на работу, конфликт в семье), начинается 1 стадия алкоголизма. Обычно на этой стадии человек отрицает свою зависимость, утверждая, что пьет не больше остальных. При этом в качестве примера выступают люди, также больные алкоголизмом, ведь круг общения по мере развития зависимости меняется: старые друзья заменяются теми, с кем можно выпить. К слову, будьте готовы, что защищать своих новых знакомых человек будет до последнего.

Когда человек ежедневно пьет алкоголь на протяжении нескольких недель или даже месяцев и толерантность к алкоголю достигает максимума, развивается 2 стадия алкоголизма. Здесь алкоголь чаще принимается во второй половине дня и вечером. Вначале дозы алкоголя достаточно большие, а после идет лишь поддержание состояния опьянения. Но и на этой стадии отмечаются «просветы», когда человек не пьет из-за ухудшения здоровья или попросту недостатка средств, хотя желание все равно остается. Все, что связано с алкоголем, человек воспринимает положительно, ища постоянные отговорки по типу «даже врачи рекомендуют» или «мой дед пил и жил нормально», а все, что мешает выпить (критика членов семьи или работа) – крайне отрицательно.

А вот когда человек принимает алкоголь в течение суток, включая ночное время, регулярно через определенный период времени (от одного часа до 4), и состояние неглубокого опьянения, таким образом, поддерживается постоянно, начинается 3 стадия алкоголизма. Рвотный рефлекс начинает исчезать еще на второй стадии, так как организм перестает воспринимать алкоголь как яд, хотя похмелье здесь проходит очень тяжело, так, что человеку кажется, будто ничего, кроме очередной дозы, его не спасет.

Человек, у которого начала возникать зависимость от алкоголя, становится безразличным ко всему происходящему, кроме застолий и вообще подготовки к распитию алкоголя. Алкоголик всегда заметно оживает перед праздниками, когда пьют почти все и его упрекать никто не станет, ведь «так положено». Со временем это желание зарождает постоянную смену настроения и может спровоцировать спонтанную агрессию.

К слову, исследователи много раз пытались выявить предрасположенность к алкоголизму, исходя из черт характера, но так и не обнаружили никакой связи. Алкоголиком может стать и холерик, и сангвиник, и творческий человек, и простой рабочий. Но есть одна закономерность – все люди под регулярным действием алкоголя становятся похожими друг на друга и внешностью, и характером. Так что, деградируют алкоголики одинаково, становясь серой единой массой.

# МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ АЛКОГОЛЕМ?



Наступила осень, пришли холода и промозглая погода, скоро зима. Вслед за всем вышеописанным настало и время простуд.

И до сих пор приходится часто сталкиваться с тем, что как только захлюпает на улице и в носу, многие предпочитают в качестве первой линии терапии принимать «50-100 граммов для сугреву изнутри». Так можно ли лечить простуду алкоголем?

Правильный ответ: ни в коем случае. Да, конечно, алкоголь имеет «согревающее» действие – за счет того, что эти самые 50–100 граммов вызывают расширение прилегающих к коже сосудов. Однако никакого действия на возбудителя заболевания не оказывают, а, наоборот, приводят к дополнительным проблемам.

Во-первых, как ни странно, важное лекарство при простуде – это сон, которого должно быть достаточно. А, как мы знаем, алкоголь снижает качество сна.

Во-вторых, алкоголь может не сочетаться, ослаблять или изменять действие настоящих лекарств, которые лечат заболевание.

И, в третьих, «согревание» от алкоголя – мнимое, и в результате, как правило, выпивший человек получает большее переохлаждение организма, чем трезвый, но не замечает этого. В результате простуда усиливается.

Поэтому если вы чувствуете, что заболеваете – лучше сходить к врачу, а не в магазин спиртного.

# ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И МИФЫ О НЕЙ



Всем известно, что здоровые люди не курят, не употребляют много алкоголя, не принимают наркотики и занимаются спортом, но ведь далеко не все люди такие. Здоровье любого человека зависит не только от его физической активности, но и от психического состояния. Негативные мысли вредят психическому состоянию человека, отсюда могут появляться проблемы со здоровьем. Помочь отвлечься от таких мыслей может занятие спортом. Физическая активность помогает расслабиться. Чтение помогает отвлечься от многих проблем. Времяпрепровождение с близкими людьми также хорошо влияет на наше эмоциональное состояние.

Современная жизнь со своими быстрыми темпами и большой востребованностью требует от человека максимум усилий и здоровья. Психологи считают, что различные проблемы со здоровьем у человека возникают не из-за его физических способностей, а из-за его эмоционального состояния. Вообще существует три типа здоровья: физическое, психическое, социальное. К физическому здоровью относится состояние организма. К психическому — состояние головного мозга.

К социальному здоровью относятся моральные принципы человека. Оно также зависит от окружения человека. Социальное здоровье также делится на подтипы. 1) социально- здоровые — творческие люди. 2) обыватели — люди, толерантные ко всему, что не касается личного. 3) социальные невротики — люди, живущие ради собственной карьеры. 4) социальные психопаты — нормы, выходящие за рамки, являются для них совершенно нормальными. 5) социальные идиоты — их единственная цель — копить денежные средства.

Социальная адаптивность человека зависит от реальных связей, месте и его роли в решении каких-либо социальных задач.

Также существуют отдельные правила здорового образа жизни, созданные психологами.   
1) Мир такой, каким я его вижу. Все зависит от человека. Если он хочет видеть правду, он видит правду, а если хочет видеть ложь, то он видит ложь.  
2) От моего выбора зависит мое решение. Человек сам несет ответственность за свои поступки, какими бы они не были.  
3) Я имею право на ошибки. Человек осознает, что все имеют право на ошибки, как и он сам.  
4) Я – это я, а Ты- это Ты. Человек позволяет себе быть самим собой.  
5) Мое будущее зависит от моего настоящего. Если человек сегодня счастлив, значит и завтра он будет счастлив, а если сегодня у человека плохое настроение, то и завтра оно будет не лучше.  
6) Я получаю от жизни только то, что впускаю в нее и не более. Если человек даже и думать не может о том, что он может быть успешен и богат, то он даже не имеет права жаловаться на свою жизнь.  
7) Все что я делаю, я делаю искренне и с любовью. Человек будет браться за любое дело, даже за то, которое ему делать не хочется, но он будет делать его так, как нравится ему.

Опираясь на психологов, можно сказать, что человек будет вести здоровый образ жизни, если будет соблюдать семь вышесказанных правил, но при этом также существует пять типов людей с разными моральными принципами, которые могут противоречить правилам психологов. Отсюда можно сделать вывод, что либо 5 типов людей, либо 7 правил являются мифом.

# КАК ПРАВИЛЬНО ОТДЫХАТЬ



Все знают, что отдыхать полезно. Но что такое настоящий отдых? Как часто надо отдыхать человеку? Как отдохнуть так, чтобы потом остались силы на работу? Рассказывает Зураб Кекелидзе, заместитель директора ГНЦ социальной и судебной психиатрии имени В. П. Сербского.

## Сколько надо спать?

Нет ничего важнее, чем полноценный ночной сон – ведь именно тело и мозг успевают по-настоящему отдохнуть.

«Ночью спать нужно **восемь часов**. Можно заменить часть ночного сна дневным – то только на время, если ситуация складывается таким образом, что полноценно поспать ночью не получается», — объясняет Кекелидзе.

[Особенно полезен](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/son-uluchshaet-dolgovremennuu-pamyat/) дневной сон тем, кто вынужден усваивать большой поток информации – с помощью его можно всерьез улучшить запоминание. Однако продолжительность сна должна быть небольшой.

## Сколько надо работать?

«Работать человек должен не больше 40 часов в неделю — рассказывает психиатр. — То есть, пять рабочих дней по восемь часов. Сейчас встречаются предложения увеличить рабочую неделю до 60 часов, но это неприемлемо. Человек станет уставать, и за эти 60 часов продуктивность работы будет ниже, чем за обычные 40. Скорее всего, в результате работодатель столкнется с проблемой **отсиживания рабочих часов**, а не реальной деятельностью. Ведь человек просто физически не в состоянии интенсивно работать 60 часов в неделю».

Но даже рабочий день «от звонка до звонка» не предполагает непрерывное углубление в работу. Время от времени человек должен делать **перерывы**.

Обычно это происходит по мере накопления усталости. Но для некоторых видов работ даже есть свои регламенты, определяющие время перерывов.

## Заглянем в нормативы?

Есть и они для офисных работников. Так, например, для тех, кто не очень интенсивно пользуется компьютером, а больше ведет переговоры по телефону или лично общается с клиентами, предусмотрен 15-минутный перерыв каждые два часа работы, не считая обеденного перерыва.

А для тех, кто практически не отрывается от клавиатуры, назначены 15-минутные перерывы каждый час – согласно типовой инструкции по охране труда при работе на персональном компьютере (ТОИ Р-45-084-01).

Пользуйтесь ими – тогда в оставшееся время вы сможете **эффективно работать**, а не проводить время в соцсетях, будучи не в силах заставить себя сделать хоть что-нибудь.

## Долой перекуры

Лучший перерыв – это не перекур, который оказывается дополнительным стрессом для измученной нервной системы, а возможность **полноценно подвигаться**.

Самый удачный вариант – [короткая прогулка](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zelenye-druzya/) в сквер, парк или зимний сад. Ведь всего пять минут в компании «зеленых друзей» — отличная профилактика стресса.

Если же такой возможности нет, сделайте [несколько упражнений для профилактики нарушений осанки](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/zaryadka-v-ofice/), небольшой самомассаж или прогуляйтесь за стаканом воды.

## Выходные – для отдыха

Ученые единодушно считают, что лучший отдых – это **смена деятельности**. Потому не стоит его тратить на решение рабочих вопросов или подработку.

Тем более, что просиживание за компьютером вечерами и в выходные дни может серьезно нарушить [режим сна и бодрствования](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/noutbuk-luchshij-drug-bessonnitsy/). А значит – лишить возможности полноценно отдохнуть.

Ведущим преимущественно [сидячий образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/ne-sidite-na-meste/) рекомендуется принять вертикальное положение и по возможности активно насытить кровь кислородом на прогулке или в вылазке за город. А вот тем, кого «ноги кормят», достаточно регулярно делать [упражнения на растяжку](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/index/?q=&q_category=3365&level=&musclegroup=&equipment=). Помимо улучшения физической формы, они помогают снимать стресс.

Главное – спланировать выходные заранее, чтобы проблема выбора времяпрепровождения не стала дополнительным стрессом.

## Отпуск – круглый год

Четыре отпуска по неделе в год значительно лучше, чем один длительный отдых. Ведь за время длинного отдыха люди привыкают к расслабленности и лени, и им трудно снова войти в рабочий ритм. А **короткий отпуск**заставляет ценить каждый день отдыха и не растрачивать их на выпивку или просмотр телевизора.

Зураб Кекелидзе рекомендует брать отпуск ранней весной и поздней осенью – так можно «удлинить» себе теплое время года. Особенно, если уезжать на это время туда, где потеплее.

Но при этом лучше **не покидать свой меридиан** – то есть, стараться, чтобы разница во времени составила не больше 2–3 часов, и организму не пришлось за короткое время дважды перестраивать режим.

«Не надо новогодние праздники считать праздниками в прямом смысле этого слова, — замечает Кекелидзе, — и нельзя все десять дней превращать в прием алкоголя и непрерывное застолье. Этот отдых надо трактовать как оплачиваемый отпуск и максимально его использовать – для поездок или отдыха дома. Потому что впереди еще**три тяжелых месяца зимы**».

## Самое важное

Восьмичасовой сон, 15-минутный перерыв каждые два часа, проведенный не в курилке, и как минимум два отпуска в год – залог полноценного отдыха практически для любого человека.

# СТРЕСС И СЕРДЦЕ



Сейчас принято много говорить о вреде стресса для человека.

Однако стресс – это **естественная физиологическая реакция**человеческого организма. И не стоит расценивать ее исключительно как патологический процесс.

О влиянии стресса на сердечно-сосудистую систему рассказывает профессор Сергей Бойцов, главный специалист по профилактической медицине Минздравсоцразвития России.

## Вредно или нет?

Нельзя говорить о том, что стресс однозначно вреден. Ведь это особая функция, позволяющая организму выжить. И когда речь идет о молодом и здоровом человеке, то реакция организма на раздражение стрессом проходит почти безболезненно.

Стресс легко переносится, если после него удается **«разрядиться»**. Сам по себе стресс – это выброс большого количества различных биологически активных веществ, ускоряющих все процессы в организме.

Природа предусмотрела этот процесс, чтобы человек в критической ситуации мог мобилизоваться и совершать эффективные физические действия: [бежать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/vse-o-bege/), драться, поднимать тяжести.

У современного человека все стрессовые гормоны выбрасываются в организм так же, как и у далеких предков, но часто не применяются по назначению – **для физической активности**.

«Хороший пример положительного влияния стресса на современного человека – это работа актера, — рассказывает Бойцов. — Каждый выход на сцену для них – это стрессовая ситуация. Которая разряжается при помощи выброса эмоций во время игры».

## Как стресс влияет на сердце?

Если у человека уже есть сердечно-сосудистые заболевания, стресс способен усугубить их течение.

Кроме того, он оказывается дополнительным фактором риска их развития у пожилых людей. Обычно стресс приводит к достаточно драматичным осложнениям сердечно-сосудистых болезней – [инсультам](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/insult) и инфарктам.

## Стресс в современном обществе

Наглядная иллюстрация влияния стресса на развитие сердечно-сосудистых заболеваний – это статистика смертности за 1990-е годы в России.

Первый **пик увеличения смертности** произошел в 1991–92 годах, а второй – в 1998 году. Эти пики очень хорошо накладываются на хронологию политического и экономического развития самой страны.

Распад СССР в начале1990-х дал резкое повышение эмоционально-психического напряжения и, как результат, повышение смертности. Аналогичная ситуация наблюдалась и в 1998 году.

«Конечно, говорить, что все смерти в этот период были следствием сердечно-сосудистых заболеваний, нельзя, — отмечает Бойцов, — но их процент был очень высоким».

## Стресс у молодых

Когда речь идет о молодых и здоровых людях, постоянное психоэмоциональное напряжение, как результат стрессов, чаще всего провоцирует развитие [артериальной гипертонии](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/bolezn-kotoruu-mozhno-kontrolirovat-gipertoniya/). Это заболевание – проблема молодых людей, проживающих в городах.

Специалисты посчитали, что вероятность развития гипертонии в сельской местности значительно ниже.

«Серьезный рост уровня заболеваемостью гипертонией в ХХ веке – это последствие [урбанизации](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-vyzhit-v-gorode), — рассказывает Бойцов, — она всегда приводит к эмоциональному напряжению».

## Стресс в старшем возрасте

У людей пожилых стресс провоцирует **нарушение сердечного ритма**. В этом же возрасте возрастает риск развития инфаркта и инсульта.

Но если инсульт в этом возрасте – обычно следствие гипертонии, то инфаркт может возникать без повышения давления и нередко провоцируется стрессовой ситуацией.

## Как бороться с последствиями стресса?

Научитесь правильному ответу на стрессовую ситуацию, чтобы реакция организма на стресс была минимальной.

Кто-то достаточно спокоен в силу темперамента. Но очень эмоциональным людям, остро реагирующим на малейшее потрясение в жизни, стоит **посетить психолога** или психотерапевта. Специалист научит управлять реакцией на жизненные коллизии.

Кроме того, правильно выходите из стресса, если он все-таки состоялся. Если есть возможность выполнить**физические упражнения** сразу после стрессовой ситуации, мобилизованный на борьбу организм получит необходимую разрядку.

Трудно представить офисного работника, который после разноса у руководства вышел из кабинета и отправился на пробежку. Но всегда есть возможность какой-то физической активности – пробежаться по лестнице, выполнить несколько [отжиманий](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/kak-pravilno/otzhimaniya-kak-pravilno/) или подтягиваний. После этого реакция организма на стресс пройдет значительно легче.

## Проверьте себя

Если вам уже есть **35–40 лет**, определите, насколько у вас серьезны факторы развития сердечно-сосудистых заболеваний. Для этого проверьте уровень артериального давления и [холестерина](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/kholesterin/) и определите наличие вредных привычек.

Если уровень риска высок, сходите на углубленное обследование у специалистов. Возможно, вам пора начать прием специальных препаратов, защищающих сердечно-сосудистую систему. Среди них существуют также способные понизить выброс гормонов стресса и эмоциональную реакцию на травмирующую ситуацию.

## Самое важное

Стресс – это естественный и необходимый организму процесс, который у современного человека протекает по неправильной схеме. Поэтому стресс приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям. Лучший способ борьбы с последствиями стресса – это физическая активность и своевременное обращение к врачу.

# КАК ОТСРОЧИТЬ СТАРОСТЬ



Старость – это наследственно запрограммированное явление. Однако во многом старость человека определяется **не его биологическим возрастом**, а физическим и умственным состоянием, социальной активностью.

О том, как продлить молодость и сделать старость активной, рассказывает Марина Хамурзова, аспирант кафедры неврологии и нейрохирургии РГМУ, врач-невролог ГКБ №12.

## Почему необходимо движение?

«Организм человека устроен так, что не может стоять на месте, — рассказывает Хамурзова. — Если он не развивается, то идет **инволюция**, то есть ухудшение его общего состояния»..

Результаты многих исследований показывают, что люди, хотя бы делающие[утреннюю зарядку](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/bez-sportzala/zaryadka-budim-telo/), живут дольше, чем проводящие жизнь на диване. Более того, в 40 лет необходимо двигаться больше, чем в 30, в 50 больше, чем в 40, и так далее — если вы хотите сохранить свой организм здоровым и работоспособным.

Однако при этом нужно двигаться **не быстрее или активнее, а дольше**: [много ходить](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/peshij-fitnes/) и заниматься спортом, предполагающим кардионагрузки [низкой и средней интенсивности](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-skolko-nuzhno/) – плаванием, катанием на [лыжах](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/zimnie-vidy-sporta-lyzhi/) или [велосипеде](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/velosiped/).

В результате регулярной физической нагрузки у пожилых людей улучшается качественный **состав крови** и ее защитная функция, повышается уровень гемоглобина и снабжение клеток тела кислородом, укрепляется[иммунитет](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-ego-podderzhat/).

## Что не тренируется – то отмирает

Один из механизмов, ведущий к старению – это регулярная **гибель нервных клеток**. «После 25 лет у каждого человека ежедневно погибает примерно 10 тысяч нейронов в коре головного мозга, — говорит Хамурзова. — Это те из них, которые длительное время не работают».

Чем меньше человек с возрастом напрягает свой мозг, тем более обвальным становится процесс гибели клеток. Мозг уже не может эффективно создавать и сохранять ассоциативные цепочки, постепенно ухудшаются память и все мыслительные процессы.

Характерно то, что нейроны погибают неравномерно. Стремительнее всего происходит гибель нейронов так называемой черной субстанции, которая отвечает за плавность движений. Поэтому возникают**заторможенность, шаркающая походка** и другие внешние признаки старческого возраста.

## Как отсрочить старение мозга?

Существует известный общебиологический закон: старение меньше всего поражает и позже всего захватывает тот орган, который больше всего работает. Поэтому всякая работа, требующая участия мозга, **улучшает его функции**.

Исследования ученых в последнее время показывают, что у людей пожилого возраста, головной мозг которых продолжает активно работать, не снижаются умственные способности. А то незначительное ухудшение, которое порой все же наблюдается, несущественно — оно не мешает нормальному функционированию мозга и активной повседневной жизни.

«У эмоционально здоровых людей развитие интеллекта может продолжаться даже после 80 лет», — поясняет Хамурзова.

Поэтому **после выхода на пенсию** стоит сосредоточиться на чтении, творчестве, получении новых знаний и даже освоении новой специальности. Тем более, что свободного времени становится больше, и его можно посвятить сохранению ясности сознания.

## Продолжайте работать

Переход на пенсию после долгой трудовой жизни связан с резкими изменениями привычек и тягостным ощущением одиночества и собственной ненужности. А резкое нарушение привычного образа жизни очень часто ведет к **ускорению процессов старения**.

Поэтому, если есть возможность, лучше всего остаться в привычном коллективе и вести прежнюю профессиональную деятельность при сниженной нагрузке. Тем более, что активного и бодрого 60-летнего человека нередко трудно назвать пожилым, и отправляться на покой ему может оказаться слишком скучно.

Если же по состоянию здоровья человек не может продолжать работу по специальности, имеет смысл найти какую-либо **иную форму труда**.

Например, преподавательскую деятельность, занятия с детьми или садово-огородные заботы. Главное – чувствовать себя нужным и приносящим реальную пользу.

## Активность отсрочит старость

Что нужно знать о грядущей старости? Утверждение о том, что активная деятельность будто бы ускоряет старение, не имеет под собой никакой почвы. Наоборот, практика показывает, что у людей, **не желающих стареть**, интенсивно работающих и развивающих интеллект до глубокой старости, продолжительность жизни не сокращается, а увеличивается.

# ГОРМОНЫ УДОВОЛЬСТВИЯ: КАК ИХ ПОЛУЧИТЬ



Человеческий организм вырабатывает много веществ, вызывающих приятные ощущения: удовольствие, хорошее настроение, эйфорию. Все эти вещества биохимики называют нейромедиаторами, потому что они отвечают за передачу нервных импульсов.

Однако в просторечии многие почему-то называют дофамин, серотонин и эндорфины гормонами удовольствия.

Возникает вопрос — как человеку получить побольше этих самых «гормонов» и не навредить здоровью?

## Дофамин: самое любимое

Дофамин осуществляет передачу нервных импульсов в мезолимбическом пути мозга, который отвечает за проявление **удовольствия**. Чем выше уровень дофамина — тем ярче ощущения.

В удовольствиях себе никто не откажет. Поэтому люди и стремятся поднять себе уровень дофамина в мозгу. Однако здесь не все так просто.

Самой простой кажется идея принимать дофамин как лекарство. Но он — не только нейромедиатор, отвечающий за передачу нервных импульсов, но и нормальный гормон, влияющий на работу сердца. А пить сердечные средства просто для удовольствия крайне опасно.

Зато распространены вещества, вызывающие выработку дофамина в нейронах мезолимбического пути. Это **алкоголь** и **никотин**. Кроме того, другие компоненты табачного дыма, а также некоторые наркотики (например,**кокаин**) блокируют разрушение дофамина после оказания им ожидаемого эффекта — и уровень удовольствия в мозге возрастает.

Однако алкоголь, никотин и другие наркотики потому так и называются, что вызывают зависимость, не считая других серьезных последствий для здоровья. Так что полученное удовольствие покупается слишком дорогой ценой.

Кроме того, отказ от стимуляторов при уже сформировавшейся зависимости приводит к так называемой **ломке**, поэтому лучше вообще не начинать.

Что же тогда остается? То, что приносит радость. К примеру, сильный выброс дофамина вызывает секс с любимым человеком. Примерно такой же по силе эффект производят музыка и любые другие радующие занятия. Кстати, даже мысли о предстоящем приятном деле вызывают выброс дофамина.

## Серотонин: еда и солнечные батарейки

Если дофамин — это «гормон удовольствия», то серотонин — «гормон хорошего настроения». Его выброс в организме приводит к **улучшению настроения** и повышению двигательной активности. А вот недостаток серотонина — к подавленности и депрессии.

Существуют препараты, повышающие уровень серотонина в организме. Именно это делают антидепрессанты: они блокируют обратный захват серотонина в синапсах после того, как серотонин выполнил свою функцию. Но использовать их без назначения врача ни в коем случае нельзя. Без индивидуального назначения очень легко превысить дозу, а избыток серотонина в организме может привести даже к смерти.

К тому же, в отличие от дофамина, уровень серотонина можно более-менее безопасно поднять, съев что-нибудь[подходящее](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/i-vot-pomidor/). Дело в том, что серотонин образуется в организме из аминокислоты триптофана, и именно поэтому продукты, **богатые триптофаном** (например, темный шоколад, орехи, финики и бананы) приводят и к некоторому эмоциональному подъему. Своего рода натуральные антидепрессанты.

Однако нужно помнить о том, что в этих продуктах много жира или сахара. Поэтому поедать шоколад плитками или бананы килограммами для улучшения настроения не стоит. А вот для употребления **помидоров**, тоже богатых триптофаном, таких ограничений нет.

Вызывают повышение уровня серотонина и **сладости**. Здесь химический путь от еды до мозга подольше: поступающая в составе углеводов глюкоза вызывает выброс инсулина в кровь, который стимулирует разложение белков на аминокислоты в тканях, и, соответственно, повышение уровня триптофана в крови.

Но здесь тоже есть опасность. Во-первых, избыток углеводов приводит к избыточному весу. А, во-вторых, есть шанс заполучить «синдром сладкоежки»: организм быстро привыкает к тому, что сладкое приводит к увеличению уровня серотонина, и при любом намеке на депрессию требует как можно больше дополнительных сладостей.

Кроме того, синтез серотонина в организме стимулируется и «сам по себе» — благодаря **солнечному свету**. Именно поэтому многие хандрят, если ведут ночной образ жизни, или зимой. Так что полезно брать большую часть отпуска не летом, когда солнца и так много, а в пасмурное время года — поздней осенью и зимой. Уезжайте туда, где световой день еще достаточно длинный.

Только не увлекайтесь загаром. Солнечные ожоги и меланома — слишком большая плата за избыток серотонина, а светло может быть и там, где температура для посещения пляжа низковата.

## Эндорфины — подарок беременным

Эндорфины вырабатываются организмом в ответ на стресс с целью уменьшить боль. Связываясь с так называемыми опиатными рецепторами, они подавляют боль и вызывают **эйфорию** — своеобразную награду организму за избавление от боли.

Многие наркотики (**опиум**, к примеру) — работают точно так же, недаром рецепторы названы опиатными. Только наркотики сильнее и успевают связаться с рецепторами первыми.

Однако искусственная стимуляция опиатных рецепторов, как и в случае с дофамином, вызывает быструю и стойкую зависимость. И, как только искусственный стимулятор исчезает, у организма начинаются проблемы — как с болью, так и с эйфорией. Срабатывает так называемый синдром отмены: появление симптомов, на устранение которых работало вещество.

Есть ли **способ увеличить количество эндорфинов** в организме без вреда для организма? Конечно же, [есть](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/trenirovki-ukreplyaut-ne-tolko-myshtsy-no-i-nervy/). Во-первых, у биохимиков есть мнение, что эйфория от контакта с произведениями искусства и эйфория оргазма именно эндорфиновой природы.

Во-вторых, небольшое количество эндорфинов вырабатывается во время **умеренных физических нагрузок**. Так организм готовит себя к стрессу, которым нагрузка является. Чтобы эндорфинов стало больше, требуются длительные регулярные нагрузки. Есть даже такой термин — «эйфория бегуна» — состояние легкого эмоционального подъема во время длительного бега. Поэтому бегайте, прыгайте и танцуйте в свое удовольствие — в прямом смысле этого слова.

Ну, а в-третьих, природа сделала подарок всем женщинам — начиная с третьего месяца беременности в кровь поступают эндорфины. Неплохой бонус!

# КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ОЧИСТИТЬ ЛЕГКИЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК БРОСИЛ КУРИТЬ?



Ежедневно в мире выкуривается огромное количество сигарет, а это значит, что все эти люди ежедневно отравляют свой организм. Сейчас вред курения и табачного дыма очевиден и доказан научно. Из-за этой вредной привычки легкие человека страдают от поступающих в них в большом количестве вредных и токсичных веществ, насыщенных смол. Проникая в дыхательные пути с дымом, все это поражает ваши трахеи и бронхи. Это способствует тому, что ваши легкие просто не успевают или уже не могут эффективно очищаться от отравы, поскольку отвечающие за это «реснички» практически теряют свои двигательные функции. Впоследствии легкие начинают наполняться мокротой, от которой крайне трудно избавляться, а это крайне опасно, поскольку начинают формироваться места воспалений и кашель становится неотъемлемой частью жизни курильщика. Поэтому справиться с задачей очистки легких сразу или за несколько дней невозможно. Однако все равно помогать в этом своему организму просто необходимо. Но как это сделать? В этой статье мы рассмотрим, как за минимальное количество времени эффективно помочь легким очиститься от всех вредных веществ.

Начать, конечно же, необходимо с того, что бросить курить. И сделать это надо полностью: Пользы от очистки легких не будет, если продолжаете хоть иногда курить. После этого рекомендуем обратиться к специалисту, который вас обследует и сделает вывод о состоянии вашего здоровья. Этот шаг важен, поскольку лечить надо не только свои легкие, но и все пораженные курением органы. Только делая все комплексно, вы достигните результата за меньшее количество времени.

Начните больше пить воды. Вода, как известно, помогает вычищать из нашего организма многие токсичные вещества, а еще она способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта, почек, печени и других внутренних органов. Поэтому старайтесь пить не менее 2 литров воды в сутки. Кстати, это также поможет вернуть коже ее нормальное состояние.

Спорт всему голова! И в этом деле тоже. Самое простое и крайне эффективное действие — бег. Он позволит улучшить вентиляцию легочных тканей. Однако важно помнить, что все хорошо в меру и начинать надо с небольшой нагрузки постепенно, по мере возможностей увеличивать расстояние и/или темп. Помимо этого следите за своим дыханием: старайтесь, чтобы оно было равномерным, также посещение хвойного леса благотворно скажется на состоянии ваших легких, поскольку в таком воздухе большое содержание нужных в очистке фитонцидов.

Питание — еще один залог быстрого прогресса в очистке легких. Старайтесь потреблять нормальное количество белков и разнообразных витаминов. Правильное питание поможет внутренним органам начать нормально функционировать и тем самым более эффективно очищать организм от вредных веществ, которые поступали с табачным дымом.

Чтобы максимально быстро вывести всевозможными средствами токсичные вещества из организма рекомендуется посещение бани или сауны. Это раскроет поры на коже — самой большой выводящей вредные вещества поверхности нашего тела. Дополнить эту процедуру можно своеобразной ингаляцией — существует множество различных эфирных масел для бань и мы рекомендуем использовать с хвойным ароматом.

Однако в любом случае перед использованием этих методов рекомендуем посетить специалиста, который поможет вам более индивидуально подобрать комплекс для детоксикации организма.

# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ В ОФИСЕ



Офисным работникам нелегко оставаться здоровыми. Чихающие и не всегда чистоплотные коллеги, плохая вентиляция и, конечно, [сидячая работа](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/ne-sidite-na-meste) особенно опасны в период весенне-осенних эпидемий респираторных заболеваний.

Тем не менее, отсрочить очередной больничный – можно. Воспользуйтесь нашими советами.

## Мойте руки. Часто

Это достаточно банальный совет, но многие в спешке рабочего дня забывают об элементарных гигиенических процедурах.

**Каждый раз** после посещения туалета, перед едой, после того, как вы чихнули или закашлялись, покопались в папке с пыльными бумагами, пробежались по соседним магазинам или высидели длинное совещание в переговорной, на ваших руках скопились миллионы потенциально опасных бактерий.

Обязательно дойдите до раковины и **вымойте руки с мылом**.

Кроме того, нелишним будет запас одноразовых платков, **влажных салфеток и дезинфицирующей жидкости в ящике стола**. Особенно актуален он для тех, кто постоянно работает с посетителями офиса и не может часто отлучаться с рабочего места.

## Держите ваше рабочее место в чистоте

Как [показали исследования](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/rabochij-stol-rassadnik-bakterij), рабочее место рядового сотрудника офиса – рассадник многих видов болезнетворных бактерий.

Крошки от печенья, которые застряли в клавиатуре, частички кожи и следы от косметических средств на телефонной трубке, следы от пролитого кофе на столе – все это богатая питательная среда для микроорганизмов.

Подружитесь с **салфетками для очистки пластика** и системным администратором, который знает, как избавиться от мусора в глубине клавиатуры.

Не забывайте о генеральной уборке своего рабочего места хотя бы раз в неделю. За чистым столом и работается легче.

## Избегайте больных коллег

Здравый смысл и врачи рекомендуют тем, кто болен, остаться дома до полного излечения. К сожалению, трудоголики редко прислушиваются к голосу разума. Кашель, чихание и ведра, полные использованных носовых платков, – типичная картина для среднестатистического офиса.

Старайтесь избегать тесного общения с заболевшими коллегами. Им придется мягко, без грубости, объяснить, что вы не хотите пополнить ряды офисных страдальцев с температурой.

## Чаще делайте перерывы

Специалисты не рекомендуют сидеть за компьютером без пауз в работе **дольше 45 минут**. Да, и с последствиями многочасового сидения не удастся справиться [даже фанатичной тренировкой](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/sidyachij-obraz-zhizni-portit-obmen-veshhestv) в спортзале.

Поэтому не забывайте [периодически вставать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/chasto-vstavat-polezno-dlya-zdorovya) и делать [небольшую разминку](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/zaryadka-v-ofice). Сгодятся даже вынужденные[подходы к ксероксу](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/fitnes-ne-vyhodya-iz-ofisa) и катание на офисном кресле.

Если позволяет погода – выходите ненадолго на улицу: просто погреться на солнце и подышать воздухом. Если ваш работодатель против, объясните ему, что тот, кто мало двигается, [и работает плохо](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/malo-dvigaetes-ploho-rabotaete).

## Перерывы не для курения

Если вы не курите, ваши прогулки во время перерывов – дело добровольное. А вот необходимость быстро втянуть в себя несколько литров табачного дыма заставляет курильщиков выскакивать на улицу или холодную лестницу в обязательном порядке.

Курильщики и рабочее время тратят на свою пагубную привычку, и болеют чаще. Не только потому, что простужаются на перекурах.

Воздействие никотина и табачных смол снижают сопротивляемость организма различным инфекциям, особенно тем, что предпочитают дыхательные пути.

## Больше пейте

Нет, речь идет не о растворимом кофе и чае из пакетика, при помощи которых вы безуспешно стараетесь взбодриться в течение рабочего дня.

Избыточное потребление этих напитков негативно сказывается на состоянии сердца и сосудов и приводит к**обезвоживанию организма**.

Лучше всего пить [обычную воду](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/voda-chto-nado-pit). Заведите себе небольшую красивую бутылочку или стакан, которые вы будете регулярно наполнять из кулера, и не забывайте отхлебывать из них.

## Правильно питайтесь

О том, как не умереть с голода и не поправиться в офисе, мы писали неоднократно. Повторим основное:

1. Заведите [ланчбокс](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/10-sposobov-vesti-zdorovyj-obraz-zhizni-na-rabote), чтобы **приносить из дома** здоровую еду. Это не только бережет ваш желудок от случайной еды, но и экономит деньги.

2. Научитесь [перекусывать](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovye-perekusy-pomogaut-hudet) овощами, фруктами и нежирными йогуртами. Помните, [конфета – неправильный перекус](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/konfeta-nepravilnyj-perekus).

3. На общие чаепития приходите со своими сухофруктами или зерновыми хлебцами. Покупные тортики и пирожные вовсе не так вкусны, как выглядят.

4. Обязательно съешьте что-нибудь перед уходом с работы – это отличный шанс отказаться от обильного ужина на ночь.

## Используйте отпуск

Даже если вы не представляете, как без вас обойдутся коллеги, [отдыхать](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-pravilno-otdyhat) все равно нужно. Найдите себе заместителя, тщательно изучите предложения туроператоров – и вперед, в [отпуск](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-ne-isportit-sebe-otpusk).

Неважно, где вы его проведете, главное – чтобы вы могли сменить деятельность. Поэтому ноутбук и рабочий мобильный лучше оставить дома.

Ученые говорят, что лучший режим отпусков – это **несколько коротких** периодов отдыха в году. За это время и вы придете в себя, и ваши коллеги не успеют наделать ошибок без вашего присмотра.

## Самое важное

«Выжить» в офисе просто: соблюдайте правила гигиены, пейте чистую воду, чаще вставайте из-за компьютера и не забывайте ходить в отпуск.