

Как преодолеть страх перед уколами

Трипанофобия – что это такое?

Я прививки не боюсь:
Если надо — уколюсь!
Ну, подумаешь, укол!
Укололи и — пошел...

Едва ли не каждый советский школьник знал наизусть эти строчки из стихотворения Сергея Михалкова «Прививка», лирический герой которого хвалился своим мужественным отношением к обыденной медицинской процедуре. Вот только в финале, оказавшись в процедурном кабинете, он в страхе прижимался к стене с дрожащими коленками.

Так и в жизни – люди боятся уколов. И у этой боязни есть своё обозначение – трипанофобия — боязнь уколов, инъекций и шприцов. По разным данным, ею страдает порядка 10% населения Земли. Причём подвержен трипанофобии может быть любой, вне зависимости от пола, возраста, образа жизни и профессии. Так, например, среди известных трипанофобов числятся Марион Котийяр, Сальма Хайек и даже сам «железный Арни» – Арнольд Шварценеггер.

Каковы причины боязни?

В большинстве случаев – это неприятные детские воспоминания. Ребёнок испытал боль (без неё, увы, никак) и это ощущение глубоко впечаталось в память. Усилить негатив могут и окружающие. Не очень умелая медсестра. Грубоватый педиатр, совсем не похожий на мудрого и всё понимающего обаяшку Комаровского из телевизора. Родители с их угрозами в духе «будешь себя плохо вести / не съешь кашу / не выпьешь таблетку, позовём доктора – он тебе укол сделает».

[Полный текст](#)

Как снизить риск заболевания раком

1. Причины заболевания (факторы риска)

Главное коварство рака в его непредсказуемости. Не вдаваясь в подробности статистики, можно сказать, что атакует он едва ли не всех подряд, не взирая на пол и возраст. Разве что в странах с развитой экономикой по понятным причинам картина диагностики и успешного лечения несколько лучше.

Что вызывает раковые заболевания.

- Генетическая предрасположенность.

Если среди ваших близких родственников (прежде всего, родителей, бабушек и дедушек) встречались случаи раковых заболеваний, вы – в «зоне риска».

- Окружающая среда

На современного человека, особенно жителя мегаполиса, воздействует огромное количество канцерогенов (веществ, способных вызвать болезнь):

- физические – ионизирующее излучение и ультрафиолет (радиация, солнечные лучи)
- химические – некачественные строительные и отделочные материалы, выхлопные газы, пестициды и прочие загрязнители продуктов, загрязнители воды
- биологические – инфекционные заболевания, такие как, папиллома, гепатит В и С, вирус Эпштейна-Барра, ВИЧ.

NB! Сам по себе рак не является заразной болезнью и не передаётся от человека человеку «привычными» инфекционными путями.

[Полный текст](#)

Сделаем это по-быстрому

«Разгоняем» метаболизм, или как похудеть без изнурений.

Несколько полезных и простых советов, как сбросить вес, не прибегая к тяжёлым тренировкам и жёстким диетам.

«Не в коня корм» обычно говорят (с долей зависти) про людей, которые едят что угодно и сколько угодно, оставаясь стройными. Существует и обратная ситуация: человек всячески ограничивает себя в еде, а вес не уходит или даже набирается.

В общих чертах, за происходящее отвечает обмен веществ, он же – метаболизм. То есть процесс переработки пищи и поступающих с ней калорий в энергию, необходимую для функционирования организма. Чем он быстрее (в разумных пределах), тем меньше вероятность возникновения излишек веса.

Активность метаболизма зависит от ряда факторов: возраста (с годами замедляется), наследственности (генетики), физической формы, питания и образа жизни. На наше счастье, специалисты предлагают ряд нехитрых решений, чтобы «подстегнуть» метаболизм.

О, спорт – ты жизнь

Тут без сюрпризов: чем более деятельный образ жизни ведёте, тем быстрее происходит обмен веществ. В идеале – регулярные занятия спортом, от йоги и фитнеса до плавания, бега и велосипеда. Но даже обыкновенная ходьба неплохо сжигает калории. В общем, больше двигайтесь. Хоть вокруг рабочего места или с этажа на этаж без помощи лифта.

А вот по ночам спите. Не менее 7-8 часов, в хорошо проветренном, нежарком (~18°С) помещении.

[Полный текст](#)

С больной головы к здоровой

Три вопроса о головной боли:

- отчего возникает?
- что может означать?
- как с ней справиться подручными средствами?

Острая, тупая, пульсирующая, ноющая, локальная, «взрывающая» мозг... – это всё про неё, про головную боль. Крайне неприятное явление, с которым хоть раз, но сталкивался каждый. У одних она случается «по большим праздникам», другие страдают всю жизнь с незавидной регулярностью.

Чтобы избавиться от головной боли, необходимо определить её первоисточник, причины. Рассмотрим наиболее распространённые из них:

Переутомление

Напряжённая работа или учёба, монотонная рутина, многозадачность, обилие информации, поступающей со всех сторон и по всем каналам. В какой-то момент мозг не выдерживает такого давления и начинает посылать сигналы SOS.

[Полный текст](#)

Болезнь нельзя отдыхать

Собираемся в отпуск, собираем чемодан, собираем дорожную аптечку.

Перед отдыхом хочется думать только о хорошем, но человеческий организм полон сюрпризов. И не предсказать, как он отреагирует на смену климата, часовых поясов, питания, распорядка дня и т.п. Поэтому обязательно пополните список «вещи в отпуск» дорожной аптечкой.

«Зачем тащить с собой лекарства, если круглосуточные аптеки сейчас на каждом шагу?» – скажут скептики.

Отчасти верно, но случаются ситуации, когда:

- лекарство требуется «здесь и сейчас»;
- в ближайшей аптеке не нашлось нужного препарата.
- в аптеку просто некого отправить.

Отдельная история – поездки за границу:

- цены выше
- особенности продаж лекарств (например, только по рецепту)
- языковой барьер

Короче говоря, дорожная аптечка – это как раз из разряда «лучше взять и не потребуется, чем потребовалась, а не взяли». Комплектуется она с учётом ряда факторов: возраста участников, наличия у них хронических заболеваний, региона пребывания, типа отдыха (пляжный, активный, экстремальный и т.д.) Однако же универсальный список средств и препаратов таков:

[Полный текст](#)

Жизнь в синем свете

Что такое синий свет – очередная страшилка или невидимая опасность? В чём заключается вред гаджетов? Как защитить глаза и здоровый сон? Давайте разберёмся.

По волнам, по морям...

Начнём с краткого экскурса в занимательную физику. Свет представляет собой электромагнитное излучение. Он распространяется в виде волн, каждая из которых характеризуется длиной и энергией. Если представить его в виде шкалы, то по центру располагается видимое излучение – привычный нашему взгляду свет со всеми цветами радуги и их оттенками. Справа находится инфракрасное излучение (ИК) с более длинными волнами и меньшей энергией. Слева – ультрафиолетовое (УФ), коротковолновое и «высокоэнергичное». Это и есть пресловутый синий свет. ИК и УФ излучения невооруженным глазом увидеть не получится. И в то же время они активно влияют и на человеческий организм, и на его состояние.

С естественным источником ультрафиолета мы сталкиваемся практически каждый день. Особенно те, кому повезло провести отпуск на курорте. Речь идёт о Солнце. Оно дарит красивый бронзовый загар и одновременно наказывает за непомерную к себе любовь. В виде ожогов и крайне опасных заболеваний кожи. Именно поэтому врачи настойчиво рекомендуют принимать солнечные ванны в разумных пропорциях и пользоваться защитными средствами: спреями, кремами и очками, дабы сохранить здоровье глаз.

[Полный текст](#)

За что сердце скажет «спасибо»?

С раннего детства мы в курсе, что сердце – главный орган. И при этом умудряемся относиться к нему весьма легкомысленно. Отчасти «виновато» само сердце: оно из тех частей тела, что о своих проблемах заявляют, когда ситуация становится критичной. Поэтому профилактика сердечных заболеваний, а в более широком смысле – сердечно-сосудистой системы (ССС) – является приоритетной задачей, если вам небезразлично ваше здоровье.

Условно факторы, влияющие на состояние сердца, можно разделить на две группы: объективнее (повлиять на которые среднестатистический человек не в силах) и субъективные.

К первым относятся:

- Генетическая предрасположенность

Если родственники/предки страдают/страдали заболеваниями ССС – будьте начеку.

- Возраст

Годы, увы, здоровья не прибавляют.

С некоторыми оговорками сюда же можно отнести окружающую обстановку: экология, стрессовые ситуации, ритм жизни.

Но есть и хорошая новость: соблюдая ряд мер, вы вполне можете прожить до глубокой старости без проблем с сердцем. Более того – добиться этого не так уж и сложно. Было бы желание и немного силы воли.

[Полный текст](#)