



МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ: МЕНЬШЕ БОЛЕТЬ И ДОЛЬШЕ АКТИВНО ЖИТЬ ПОМОЖЕТ ВАШ ПРИРОДНЫЙ ДОКТОР «ЭДАС»!



ОПАСНОСТИ ХОЛОДА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ СОВЕТЫ ВРАЧА ПО ЗИМНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЗДОРОВЬЯ



Известно, что субъективное восприятие температуры меняется с возрастом, и пожилые люди часто мерзнут не только на улице, но и дома, причем даже при нормальной температуре воздуха в помещении. В силу этих причин, зима — очень непростое время для человека, особенно в пожилом возрасте. Организм должен адаптироваться к происходящим в природе изменениям: понижению температуры воздуха, частым изменениям атмосферного давления и другим сезонным особенностям, а также к сокращению продолжительности светового дня, которое сказывается на психоэмоциональном состоянии и даже может привести к депрессии.

Почему пожилые люди часто мерзнут? Организм человека обладает способностью поддерживать оптимальную температуру тела, на медицинском языке это называется терморегуляцией. Однако, с возрастом, а тем более у людей, страдающих хроническими заболеваниями, термическая чувствительность снижается. Основной причиной этого является потеря эластичности кровеносных сосудов и снижение интенсивности кровообращения, в первую очередь у людей со сниженной мышечной массой и уменьшенным слоем подкожной жировой клетчатки. Кроме того, этому способствуют гиподинамия и пассивность в движениях, от чего у пожилого человека усугубляется ощущение чувства холода, которое со временем становится почти постоянным даже в теплое время года. Замедление метаболизма с возрастом является естественным процессом, но это усугубляется в тех случаях, когда организм регулярно не получает ценных для энергетического обмена питательных веществ — то есть, ощущение холода может быть связано с недостаточным и неполноценным питанием из-за уменьшения аппетита и погрешностей в диете. Недостаточное употребление воды тоже негативно влияет на систему кровообращения в целом, а значит, и на тепловой обмен. Недостаток или плохое качество сна, классическая проблема людей пожилого возраста, тоже снижает порог адекватного ощущения температуры. Проблемы со сном отражаются и на функциях нервной системы, связанных с регулированием температуры тела, а также снижают основной обмен веществ и количество выделяемого тепла. Частые изменения атмосферного давления в сторону повышения приводят к уменьшению сатурации (содержание кислорода в крови), что может проявляться общей слабостью, головными и сердечными болями.

Винновниками ощущения холода у пожилых могут быть и лекарства, которые люди старшего возраста, как правило, регулярно принимают в больших количествах. А именно, препараты, употребляемые пациентами с артериальной гипертензией и ишемической болезнью сердца, могут провоцировать ограничение притока крови к дистальным частям тела (руки, ноги), поэтому наблюдается повышенная потеря тепла и возникает ощущение постоянного замерзания. А уж резкое похолодание способно вызвать острый спазм кровеносных сосудов, что может спровоцировать гипертонический криз или приступ стенокардии. Кроме того, повышенная чувствительность к холоду также может быть связана и с другими болезненными процессами — причиной могут быть диабет, заболевания щитовидной железы, повышенный уровень холестерина и сердечно-сосудистые проблемы. При хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата обостряются боли и/или существенный дискомфорт в заинтересованных суставах, а также в местах бывших переломов и иных травм костей. Хроническая гипотермия тканей даже при небольшом, но длительном снижении температуры тела приводит к росту эпизодов респираторных заболеваний и к снижению иммунитета.

Во времена Ганемана в арсенале гомеопатов было около 200 гомеопатических лекарств, а сегодня врачебная практика располагает более чем 5000 клинически проверенных гомеопатических лекарств. Гомеопатия, несмотря на противодействие оппонентов, бесспорно становится крупнейшей медицинской системой мира, благодаря безопасности, эффективности и ценовой доступности. Основа развития гомеопатии — успешная лечебная практика более чем 200-летнего опыта, а также многочисленные клинические исследования. Так, в 1991 г. в «British Medical Journal» были опубликованы результаты мета-анализа 25-летнего опыта в Нидерландах, показавшие эффективность гомеопатических препаратов. В Англии, Германии и др. странах проводились и проводятся исследования со столь же успешными результатами, а наиболее масштабные из них — фармакоэпидемиологические исследования с 2005 г. периодически проводятся во Франции фирмой «Буарон».

Из статьи С.Г. Мифтахутдинова
«Гомеопатия уверенно шагает по планете»

Обычными явлениями в таких случаях становятся ощущение слабости, повышенная сонливость в дневное время, затруднения в выполнении привычных физических и интеллектуальных бытовых и профессиональных задач. Однако, выполнение простых рекомендаций способно значительно облегчить воздействие негативных факторов в это непростое время.

Поддержка натуральными препаратами пациентов старшего возраста в холодное время года подразумевает использование в профилактических и лечебных целях комплексные гомеопатические лекарственные средства. **ВЕНОМИЛ ЭДАС-120** капли или **ЭДАС-920** гранулы предупреждает ухудшение венозного кровотока при варикозном расширении вен нижних конечностей и геморрое, применяется как профилактика и лечение тромбозов и трофических язв голени. **КАРДИАЛГИН ЭДАС-106** капли или **ЭДАС-906** гранулы помогает удерживать в пределах возрастной нормы артериальное давление, **ЦЕФАЛИС ЭДАС-109** капли или **ЦЕФАЛУС ЭДАС-909** гранулы помогают уменьшить головные боли напряжения и мигрени, особенно при зимней метеозависимости, **ДИАБ ЭДАС-112** капли показаны для профилактики повышения уровня сахара крови при нарушении диеты и для предупреждения обострений сахарного диабета. **АРТРОМИЛ ЭДАС-119** капли или **ЭДАС-919** гранулы способствуют улучшению состояния суставов и применяются в комплексном лечении артритов, которые часто беспокоят пациентов старшего возраста в зимнее время. Наружно с этими же целями успешно применяется **БРИОРУС ЭДАС-402** оподельдок.

Врачебные рекомендации по поддержанию теплообмена в организме

- Одеваться необходимо теплее не только для прогулок на улице, но и в помещениях, обращая особое внимание на защищенность головы, лица, рук и ног.
- Уличная обувь и домашняя обувь должна быть достаточно теплой и просторной, чтобы не допустить переохлаждения ног.
- Для поддержания интенсивности обмена необходима двигательная активность, поскольку физические нагрузки оптимизируют тепловой обмен в организме, за счет чего улучшаются кровообращение и дыхание. Наиболее оптимальный вариант — ходьба, в т. ч. скандинавская.
- В рационе должны быть продукты с высоким содержанием витамина D: жирная морская рыба, печень, молочные продукты. Не следует забывать об овощах и фруктах — зимой они не особо богаты витаминами, но клетчатка и микроэлементы там сохраняются.
- Необходимо ложиться спать и вставать примерно в одно и то же время, спать не менее 7-8 часов. Спальня должна быть достаточно теплой и хорошо проветренной, постель комфортной и теплой, а перед сном желательно выйти на прогулку хотя бы на 20-30 минут.

