

Одному человеку достаточно 4-5 часов сна – он весел, бодр весь день. Другой и за 10 часов не выспится. А вот для большинства пожилых людей характерно плохое засыпание, раннее пробуждение и неудовлетворенность сном. Утомляемость, разбитость, депрессия, снижение дневной активности – далеко не весь перечень жалоб, связанных с недостатком сна. К этому присоединяются боли в сердце, подъем артериального давления, расстройство желудочно-кишечного тракта.

Здоровый человек засыпает в течение 5-10 минут, а у пожилого процесс может затянуться на час и более: мешают «страх постели», навязчивые мысли, чувство одиночества, судороги в икроножных мышцах, ощущение мурашек, повышенная зябкость.

Лечение сна у пожилых – трудная, но выполнимая задача. Для этого необходимо:

- Ложиться спать и вставать в одно и то же время.
- Обеспечить спальню притоком свежего воздуха, звуко- и свето-изоляцией. Мелатонин – «гормон молодости и здоровья» – вырабатывается в темноте: чем больше его, тем крепче сон и радостнее пробуждение. Желательно, чтобы шторы были темными и плотными. Можно использовать специальные наклейки на окна и уплотнители на дверях создадут звукоизоляцию.
- Матрас и подушку выбирать не слишком мягкие и жесткие. Ночная одежда не должна быть тесной.
- Физические нагрузки и прием пищи заканчивать за 2-3 часа до сна. Из продуктов исключить газообразующие: яблоки, капусту, редьку, редис, а также шипучие и

тонирующие напитки, в том числе кофе и чай. А вот полстакана семидневного чайного гриба или теплого молока с ложкой меда окажутся весьма кстати.

- Перед сном не принимать прохладную или слишком горячую ванну или душ. Релаксирующим свойством обладает теплая вода.
- Во второй половине дня стараться избегать серьезных разговоров, раздражающих телепередач и громкой музыки.

ки, полынь, валериана, укроп, пустырник, зюзник, хмель, чабрец. Кто-то предпочтет настой, другой – «снотворную подушку» или развесит на спинке кровати пучки ромашки, чабреца, ноготков, пустырника.

Чтобы сделать подушку, измельчите в кофемолке равные части душицы, полыни, кипрея и корня валерианы, хорошенько перемешайте и в мешочке положите под наволочку. Для приготовления

такое же количество сока калины обеспечит крепкий сон и хорошее настроение после пробуждения.

Можно смешать пять ложек толченого миндаля с ложкой истертой в порошок мяты, влить по 50 мл сока черноплодной рябины и свежей капусты, добавить 100 г меда и продержать смесь три дня в темном месте. В качестве снотворного ее принимают по две столовые ложки на ночь. Действие усилят ванны из мяты, ромашки, череды, хвоя, листьев черной смородины, хмеля. Длительность процедуры 20-25 минут, курс 10-15 ванн. Траву могут заменить 8 капель любого из эфирных масел: розы, сосны, мяты, лаванды.

Для лечения упорной, изнуряющей бессонницы необходимо обратиться к врачу. Он назначит снотворные препараты, но у них могут быть побочные эффекты. Между тем у пожилых замедляется скорость кровотока, работа печени – главной лаборатории по обеззараживанию «химии», попавшей в организм, а также почек, отвечающих за выведение ядов наружу. Чтобы не наступила интоксикация, доза лекарства для пациентов преклонного возраста уменьшается вдвое. Привыкания к снотворным можно избежать, если не принимать их без надобности; курс не должен превышать 10-14 дней; при длительном приеме устраивать свободные от лекарств дни или чаще менять препарат.

Бытует мнение, что рюмка коньяка – залог хорошего сна. Алкоголь действительно ускоряет засыпание, но искажает электрическую структуру сна. И пользы человеку, тем более пожилому, не принесет.

Валерий ПЕРЕДЕРИН,
врач

ФОРМУЛА СНА

- Не спать днем.
- Нагружать себя физически. Кто больше устает за день, тот крепче спит. Пожилому человеку перенапрягаться вовсе не обязательно, но, если позволяет здоровье, надо ходить, плавать, кататься на велосипеде, спускаться на нижние этажи пешком, а подниматься по возможности без помощи лифта.
- При храпе спать в возвышенном положении или на боку.
- В постели стараться не думать о событиях ушедшего дня.

Соблюдая даже некоторые из этих правил, нередко можно без лекарств наладить сон. Полезны также иглоукалывание, ароматерапия, светотерапия. Ее можно проводить в упрощенном виде дома. Когда не хватает естественного света, особенно осенью, зимой и ранней весной, включайте яркое освещение: это волеет силы в организм и предотвратит депрессию. Неоценима в лечении расстройств сна и фитотерапия. Классическими снотворными считаются донник, кипрей, мелисса, ногот-



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

настоя возьмите равные части хмеля, мелиссы, донника и употребляйте в теплом виде за час до сна с ложкой меда и таблеткой апилака.

Полезен салат из огурца, спаржи, дыни, укропа: посыпает маком и измельченным чабрецом, добавляют сок лимона и подсолнечное масло. Порция салата, треть стакана семидневного чайного гриба и

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

В самом начале этого года многие газеты писали, что в микрорайоне Кожухово, расположенном в Восточном округе, вот-вот должна открыться новая городская поликлиника № 78.

Строители потрудились на славу – на улице Рудневка действительно построено современное здание долгожданного медицинского учреждения, руководить которым назначили заслуженного врача России Александра Евгеньевича Ткачева. ГУП «Мосгортранс» оборудовал дополнительную автобусную остановку буквально в пятнадцати шагах от главного входа в поликлинику. Казалось бы, все готово, остается только перерезать красную ленточку и начать прием посетителей. Но не тут-то было!

Сперва выяснилось, что при проектировании лечебного заведения забыли сделать кабинет для прививок, а регистратуру запихнули в маленькую комнатку.

Шли месяцы. Недостатки исправляли. Поликлиника не работала. О том, что медикам для работы требуется постоянное энергоснабжение, тоже запомнили. И вновь шли месяцы. Недостатки исправляли. Поликлиника не работала.

К наступлению осени все вроде было в ажуре: врачи есть, оборудование есть, электричество тоже. Вот только открыть поликлинику опять нельзя. Видимо, склероз совсем замучил некоторых наших чиновников! На сей раз забыли о том, что поликлиника носит статус государственного учреждения, поэтому у нее должен быть сертификат Федеральной службы по здравоохранению.

В октябре жители Кожухова, которым приходится ездить лечиться в соседнее Новоосино, куда, к слову сказать, автобусы ходят в час по чайной ложке, провели сбор подписей под письмом в адрес главы столичного Департамента здравоохранения Андрея Сельцовского с требованием ускорить открытие районной поликлиники. Продолжаем дружно ждать.

А пока остается пожелать всем кожуховцам крепкого здоровья. Ведь болеть в нашем микрорайоне, получается, никак нельзя.

Станислав СЕКРЕТОВ,
редактор газеты
«Кожуховские ведомости»

ОН ПРИШЕЛ, ЧТОБЫ БЫТЬ ЛЮБИМЫМ

Маленькие детки – маленькие бедки?.. Не скажите. Нешуточные проблемы зачастую возникают у ребенка уже в нежном возрасте и обостряются в начальной школе. Но всегда ли мы осознаем их серьезность?

Просветить мам и пап, оказать реальную помощь детям призвана служба, знать о существовании которой полезно ВСЕМ родителям.

Если ваш ребенок:

- медлителен или слишком активен;
- отличается неважной памятью;
- плохо усваивает учебный материал;
- не сразу вас понимает, не сразу откликается;
- при письме, рисовании двигает ногами, языком;
- пропускает и путает буквы, пишет их зеркально;
- не может описать картинку, скопировать рисунок;
- невнимателен, часто отвлекается, быстро устает;
- с трудом высказывает на месте более 15 минут;
- пишет, рисует левой рукой;
- отстаёт во многих видах деятельности от класса (группы)...

Стоит ли бить тревогу?

К сожалению, большинство родителей отвечает на этот вопрос отрицательно. «Легкое» неблагополучие списывают на трудности роста (подрастает – поумнеет!), на нежелание отпрыска «хорошо себя вести» дома или в детском саду и «выполнять все требования учителя» в школе. Однако свято веря, что «неслух и лентяй» сам виноват, и что со временем все устаканится, взрослые, как правило, дважды ошибаются.

В этом убеждает обширная практика детского нейропсихологического центра «Добрые руки», несколько лет назад созданного при центре развития личности «Оптимум-Классик» внутригородского муниципального образования г. Москвы Чертаново Центральной ЮАО. С помощью особых методов обследования здесь проверяют состояние базовых психических функций детского

организма – памяти и внимания, восприятия и мышления, движения и воображения. И за редким исключением выявляют у ребят несформированность некоторых зон головного мозга – объективную причину проблем поведения, обучения, общения.

– Сегодня участились патологии беременности и родов и, как следствие, – поражение центральной нервной системы плода, – рассказывает нейропсихолог Валентина Колганова. – Причем если очевидные нарушения у новорожденного сразу же получают диагноз «родовая травма», то более легкие проявляются позже – трудностями поведения и обучения, речевыми нарушениями, различными видами невротических реакций. Детишки с «легкими» нарушениями и составляют до 90 процентов детсадовских «неумех», неуспевающих школьников! А кроме того, отрицательно сказывается нередкое ныне нарушение природной последовательности двигательного развития ребенка. В норме он проходит родовые пути – лежит на спине – поворачивается на один и другой бок – переворачивается на живот – ползает по-пластунски – поднимает руки, упирается – поднимает голову и охватывает взглядом пространство – садится – ползает на четвереньках – встает с помощью рук, потом без – ходит с помощью взрослого, потом самостоятельно. На каждом этапе запускаются важнейшие рефлексы, и даже малейший сбой чреват неблагоприятным. Скажем, малыш не ползал, а сразу сел, встал, пошел – жди проблем с координацией движений, чтением, письмом, речью...

Валентина Станиславовна назвала факторы риска, буквально кричащие о необходимости проконсультировать ребенка: кесарево сечение; родовая травма; ребенок не ползал вовсе или мало и только назад; часто болел, принимал ан-

тибиотики; получил общий наркоз; имеет повышенный (пониженный) мышечный тонус, ходит на цыпочках; имеет травмы головы, частые бытовые травмы. Зная, как на первом году жизни проходило двигательное развитие малыша, нейропсихологи спрогнозируют трудности, с которыми он, вероятно, столкнется в школе, установят истинные причины неудач младшеклассника.

А, главное, пусть в ход чудодейственную коррекционную методику – комплекс тестов, коммуникативных игр, упражнений, дыхательной и глазодвигательной гимнастики. Это позволит «вернуть» ребенка в первый год жизни, заново выстроив его двигательное развитие. Результат? Улучшится память, нормализуются процессы мышления и восприятия, ребенок станет более ловким, эмоциональным, коммуникабельным, успешным в учебе и в окружении сверстников.

В ряду задач, которые призван решать центр «Добрые руки», есть и такая: просвещение и психологическая поддержка родителей, помощь в осознании их собственных проблем. Нередко мы создаем эти проблемы своими руками, а «виноваты» – дети. В стремлении открыть нам глаза безжалостные психологи не исключают «шоковой терапии». Легко представить, что чувствует мать не самого успешного, из лучших побуждений затюканного ею ребенка, когда он громко и торжественно адресует ей следующий текст: «Я пришел, чтобы быть ЗДОРОВЫМ! Я пришел, чтобы быть СЧАСТЛИВЫМ! Я пришел, чтобы быть ЛЮБИМЫМ!»

Многие родители благодарят психологов за пережитый шок. И, может быть, впервые задумываются над тем, КАК же надо любить собственного ребенка...

Елена АГАШИНА

КОГДА В НОГАХ ПРАВДА ЕСТЬ

У некоторых людей к концу трудового дня ноги начинают «гудеть», а то и просто слабеть. Это не лучшим образом влияет на общее самочувствие. Потому своим натруженным ногам следует уделять немалое внимание.

Если у вас нет выраженного варикозного расширения вен, хронической венозной недостаточности, то помочь могут следующие несложные упражнения:

- Ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Начинайте медленно сводить колени вместе, затем разведите их.
- Ноги вместе, поднимите правое колено под прямым углом и энергично потрясите ногой несколько раз. То же проделайте и с левой ногой.
- В том же положении вращайте колено из стороны в сторону. Смените ногу.
- В положении «ноги вместе» поднимайте вверх только пальцы ног, затем опускайте их.
- Ноги вместе, руки на бедрах. Начинайте ходьбу на месте, делая упор на стопы.
- Ноги вместе, поднимите пятки и держите их в этом положении несколько секунд. Повторяйте до появления легкой усталости, еще лучше – до чувства теплоты в ногах.
- Ноги вместе, сделайте приседание по возможности в быстром темпе.
- Ноги на ширине плеч, руки вытяните вперед, медленно присядьте, как будто садитесь в кресло, колени вместе, спина прямая, стопы не отрывайте от пола.

Для предупреждения появления тяжести в ногах советуем во второй половине дня, сидя на стуле или стоя спиной к стене, сделать следующие очень простые упражнения:

- Поднимитесь на носки 8-10 раз.

● Напрягите и расслабьте мышцы ног поочередно – 10-20 раз.

● Выполните вращательные движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Еще несколько несложных упражнений можно делать, отдыхая вечером на диване:

- Крепко сожмите и разогните пальцы ног. После чего расслабьте.
- Вращайте стопы вправо и влево.
- Соедините подошвы ног и плотно прижмите их друг к другу.
- Поднимите и опустите ноги.
- Максимально расслабьтесь, закройте глаза на несколько минут. Вы обязательно почувствуете, как уходит накопившаяся за день усталость.

Хотя бы 2-3 раза в неделю делайте расслабляющие ванны для ног. Для этого в воду температуры 37 градусов следует добавлять по 5-10 капель эфирных масел (предварительно добавленных в 1 столовую ложку «масла основы», например, оливкового) – лучше хвойного, можжевелового, лавандового или розмаринного. Если вас беспокоят и боли в мышцах, то воспользуйтесь эфирными маслами базилика, лавра, черного перца, эвкалипта, герани, лимона, майорана, мяты перечной, шалфея, кориандра, тимьяна и тысячелистника. Для увеличения тонуса кровеносных сосудов наиболее эффективно эфирное масло кипариса. Подержав в такой ванне ноги 15-20 минут, ополосните их прохладной водой.

Евгений ТАРАСОВ,
врач

НАСТОЙ - ЭТО ВАМ НЕ ОТВАР

Чтобы от настоя или отвара получить пользу, надо их правильно приготовить

Прежде всего лекарственные растения должны быть высушены и тщательно измельчены. Листья, травы, цветки – до размера частиц не больше 3-5 мм. Кора, корни и корневища – не более 3, а плоды и семена – не более 0,5 мм. Сырье помещают в фарфоровый, керамический или эмалированный сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане, то есть в другом сосуде с кипящей водой. Содержимое при этом часто помешивают.

Для приготовления настоя сосуд с травой нагревают 15 минут, для отвара – 30. Затем сосуд извлекают из водяной бани и выдерживают при комнатной температуре: настои – 45, а отвары – 10 минут. Процеживают через 2-3 слоя марли. К полученной водной вытяжке прибавляют кипяченую воду до предписанного объема.

Обычно все настои и отвары, если нет специального указания врача, готовят так, чтобы из 10 граммов лекарственного сырья получить 100 миллилитров настоя или отвара.

Если вам прописали сбор из нескольких растений, то их измельчают, смешивают в указанной пропорции и только после этого берут указанное в рецепте количество сбора для приготовления настоя.

Помните, настоящее лечебное действие оказывают только свежеприготовленные настои и отвары.

Существует упрощенный способ приготовления настоя, который можно использовать при недостатке свободного времени. В небольшой заварочный чайник помещают нужное количество измельченного растения, заливают кипяченой водой (стакан кипятка на столовую ложку сырья), закрывают крышкой, выдержав 30 минут, процеживают и выпивают теплым.

Игорь СОКОЛЬСКИЙ,
кандидат фармацевтических наук

ДЕТСКИЙ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР "Добрые руки"
Развивающие коррекционные занятия
(495) 772-31-00, 328-03-80
св-во гос. регистрации № 304770000316179