

Остеопороз – заболевание, при котором кости теряют эластичность и становятся хрупкими. К факторам риска можно отнести следующие: недостаточное употребление продуктов, содержащих кальций, пристрастие к кофе, недостаточное пребывание на солнце, малоподвижный образ жизни, низкую физическую нагрузку, курение, употребление алкоголя. Немаловажное значение имеет наследственность, то есть если остеопороз или нетравматичные переломы наблюдаются у ближайших родственников, то вы, безусловно, в группе риска.

Женщины, особенно в период менопаузы, сильно подвержены этому заболеванию. Бездетность, светлая и тонкая кожа, низкая масса тела, пожилой возраст, заболевания внутренних органов (сердечно-сосудистые, болезни органов пищеварения, почечная недостаточность и др.) также являются факторами риска. Может повлиять на возникновение остеопороза прием некоторых лекарственных препаратов.

ОСТЕОПОРОЗ: КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПЕРЕЛОМОВ

Остеопороз – опасное заболевание, которое с возрастом только прогрессирует. О нем наша газета рассказывала в №18 за 2009 г. В этом материале речь пойдет о том, каким мерам профилактики надо уделить особое внимание, чтобы риск различных переломов свести к минимуму.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году число травм, связанных с остеопорозом, увеличится в 6 раз.

Если у вас более чем один из факторов риска, то, возможно, вы подвержены развитию остеопороза и вам необходимо пройти специальное обследование – ДЕНСИТОМЕТРИЮ, или измерение минеральной плотности костной ткани. Денситометрия бывает ультразвуковой и рентгеновской. Вторая значительно более точно отражает реальное состояние дел в костной ткани.

Не лишним будет поинтересоваться у врача, на какое именно исследование он вас направляет. Денситометрия сегодня доступна практически во всех крупных городах. При наличии страхового медицинского полиса вам сделают ее бесплатно.

Денситометр – уникальный прибор, позволяющий узнать плотность практически любой косточки человеческого тела. Данные, полученные при измерении, компьютер сверяет с нормой, соответствующей полу и возрасту, и выдает так называемый Т-критерий.

Е. АРИНИНА,
врач-терапевт,
кандидат
медицинских
наук



Если значение Т-критерия находится в пределах от -1 до -2,5, то состояние расценивается как остеопения, или недостаточность костной массы. То же значение Т-критерия, но при наличии перелома уже расценивается как остеопороз. Если Т-критерий менее чем -2,5, то это однозначно остеопороз.

Там, где еще не установлены специальные приборы, возможно диагностировать остеопороз с помощью традиционного рентгена. Правда, следует отметить, что на традиционных рентгеновских снимках нельзя увидеть ранние проявления

заболевания, а ведь именно ранняя диагностика имеет смысл как для профилактики, так и для успешного лечения.

К сожалению, многие пренебрегают походами к врачу. В результате несколько лет живут с остеопорозом, не подозревая о его существовании. Тайное становится явным, когда человек попадает с переломом от незначительной травмы на больничную койку.

Лечение как самого перелома, так и его последствий – дорогое «удовольствие». Особенно если сломана шейка бедра или позвоночник. Реабилитация может занимать не один месяц. По данным статистики, около 40% пациентов с переломом шейки бедра умирают в течение года после перелома, остальные остаются инвалидами на всю жизнь.

Таким образом, лучше (и дешевле!) предотвратить не только перелом, но и его непосредственную причину – остеопороз.

*Продолжение
на стр. 16*

Надо сказать, что биодизайн «работает», конечно, не только в саду, но и в интерьере, моде, в предметах, которые нас окружают. Правильнее сказать – биодизайн занимается организацией окружающей среды человека. Не так давно стало модным организовывать личную «территорию» по фэн-шуй, но постепенно наступило разочарование, китайские принципы в России не дают ожидаемого эффекта. И по сей день существуют сторонники этого направления, однако, как выяснилось, научно оно не обосновано.

Биодизайн сегодня – наука, которая активно использует разработки психологов, медиков, экологов, социологов и других специалистов. В соответствии с этим человеку не безразлично то, что он видит и как организовано окружающее его пространство. Здесь имеют значение цвет, форма, энергетика среды и растений, магнитные и электрические поля, конструкционные материалы и др. Да и вкусы у всех разные, поэтому каждому дачнику подходит только свой «сценарий». Все не случайно мы обустраиваем дом и сад в определенном стиле. Это интуитивная тяга к тому, что хорошо для нас энергетически. Биодизайн – это адресный, индивидуальный дизайн, направленный на конкретного человека. Он оказывает положительный эффект при лечении различных заболеваний. Не секрет, что больше всего на здоровье человека влияют факторы, под воздействием которых он находится длительное время, поэтому очень важно правильно оформить интерьер, подобрать личные вещи, обустроить участок.

Сейчас, зимой, самое время подумать о том, каким будет ваш сад в следующем году. Заранее предусмотрите в нем те или иные элементы, которые будут «работать» на биодизайн. У такого сада много составляющих, совокупность которых можно назвать матрицей здоровья. Каждый из элементов матрицы нужно подробно изучить и использовать.

ЛЕЧИТЬСЯ В САДУ



Важнейший фактор – цвет. Именно в саду раскрываются безграничные возможности его использования в лечебных целях. Очень сильное психологическое, эстетическое и даже физическое воздействие на человека оказывают цветовые сочетания. Физическое влияние цвета на самочувствие людей определяется длиной волны данного цвета или совокупности этих волн.

Существуют данные о том, что с помощью цвета можно помочь людям, страдающим теми или иными заболеваниями. Так, при абсцессах и воспалениях полезна цветовая гамма в сине-бирюзово-фиолетовых тонах, при аллергических проявлениях – в зелено-розово-оранжевых, подойдет также и цвет индиго (темно-синий). При астме рекомендуют сочетание красного и оранжевого цветов, при бессоннице – фиолетового и зеленого. Цветовые комбинации темно-синего и серебристого рекомендуют использовать при лечении экземы.

При бронхо-легочных заболеваниях помогут оранжевый и желтый цвета.

Ландшафтная терапия – относительно новое понятие, которое прежде всего подразумевает пребывание на природе, длительные прогулки, зрительное восприятие красивых пейзажей. Однако можно пойти дальше и создать, к примеру, сад по всем правилам биодизайна.

Сочетание красного и цвета «фуксия» даст эффект при лечении пневмонии. При гастрите советуют сочетание синего и желтого тонов, при язве желудка – ярко-желтого и ярко-оранжевого.

Нежно-голубые тона показаны при гипертиреозе, бледно-желтые и бледно-оранжевые – при гипотиреозе. Сочетание зеленого и синего цветов рекомендуют при гипертонии, канареечно-желтого и классического красного цветов – при гипотонии. Зеленый и желтый цвета подойдут при лечении заболеваний сердца, композиции в голубых тонах, близких к цвету моря, способны снизить сердцебиение.

Если одолевает депрессия, надо создавать композиции с любыми оттенками желтого (за исключением лимонного),

золотого, блестящего. Помочь себе при синдроме хронической усталости можно, если комбинировать красный, синий, желтый и зеленый цвета. Справиться со стрессовым состоянием позволяют оранжевый и золотой (блестящий) цвета.

Сочетание золотого, желтого канареечного и зеленого советуют использовать при диабете. Фиолетовый цвет способствует снижению болезненного состояния при невралгии, темно-зеленый – при болезнях почек.

Цветовая гамма в сине-голубых тонах дает эффект при заболеваниях почек, в красно-синих – при болях в мышцах и суставах. Золотисто-желтую палитру советуют использовать при лечении воспаления желчного пузыря. Садовые композиции в темно-синих тонах рекомендованы, если снижается острота зрения.

Сочетание зеленого, голубого и блестящего золотого помогает при мигрени, лимонного и фиолетового – при упорных головных болях по утрам. Комбинация синего, фиолетового и зеленого рекомендована при затычном насморке. Бирюзовым цветом можно облегчить состояние при неврозах. Фиолетовый и цвет индиго помога-

ет при лечении подагры, небесно-голубой в сочетании с белым – ревматизма. Сочетание синего, желтого и оранжевого советуют использовать при заболеваниях кишечника.

Создавая сад здоровья, имейте в виду, что должны сочетаться не только окраска цветков и листьев растений, но и присутствовать различные аксессуары соответствующих тонов. Мебель редко бывает яркой, разноцветной, поэтому главными «носителями» цвета становятся растения, на них и надо делать упор при устройстве необычного сада, который поможет контролировать свои самочувствие и настроение, даже в какой-то степени позволит укрепить здоровье.

О. ВОРОНОВА,
садовый дизайнер