

## Для нервной системы полезно

- + Долгие прогулки на свежем воздухе, ведь мозг, занимая всего 2% веса тела, поглощает 18% получаемого организмом кислорода.
- + Простая пища: хлеб грубого помола, крупы, особенно гречневая и овсяная, бобовые, рыба, мясо. Они богаты витаминами группы В и никотиновой кислотой, которые особенно необходимы для работы нейронов.
- + Спокойный, глубокий, безмятежный сон, средней продолжительности 8 часов. Ученые обнаружили особое вещество, выделяемое во время сна, - пептид дельта-сна. Он повышает устойчивость к стрессу на 60%.



+ Купание, особенно морские и другие водные процедуры.

+ Переключение с умственного труда на физический.

+ Физкультура, которая не только укрепляет организм, но и способствует выбросу эндорфинов. Это природное лекарство от стресса, выделяемое головным мозгом при занятиях спортом.

## Для первой системы вредно



→ Грипп, ОРВИ, любые инфекционные болезни. Токсические вещества «бомбардируют» клетки вегетативной нервной системы и, как результат, - головная боль, слабость, потливость.

→ Удары и ушибы головы. Кстати, чтобы получить сотрясение мозга, вовсе необязательно прошибать лбом стену, достаточно неудачно приземлиться на «пятую точку».

- Удары судьбы и хронический стресс.
- Длительное пребывание под прямыми солнечными лучами.
- Избыток информации, особенно ненужной,

которая обрушивается на наши головы с экранов телевизоров, работающих часами.

- Нелюбимая работа, отсутствие друзей и увлечений.



### В ГУЗ ЦМП вы сможете:

- получить консультации по методам сохранения и укрепления здоровья;
- пройти учебу в школах медицинских знаний: гипертоническая болезнь, профилактика йоддефицитных заболеваний, профилактика болезней опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет, бронхиальная астма;
- пройти компьютерное обследование для определения физического и психологического состояния организма;
- пройти тестирование для определения уровня физического состояния организма;
- пройти обследование и лечение у врачей -специалистов (терапевт, кардиолог, эндокринолог, уролог, гинеколог, хирург, УЗИ и функциональной диагностики, физиотерапевт, по лечебной физкультуре);
- пройти лабораторное обследование.

Контактный телефон: 226-27-67

# Синдром хронической усталости



По мнению врачей, причина возникновения СХУ кроется в ускоренном жизненном темпе и постоянных стрессах. Причинами возникновения СХУ называют завышенные притязания, стремление быть незаменимым, чрезмерную ответственность, которую берут на себя люди. Все это вызывает появление депрессии и хронической усталости. Более подвержены синдрому хронической усталости женщины в возрасте от 25 до 45 лет. Они болеют синдромом хронической усталости в два (по другим данным - в три) раза чаще, чем мужчины.

Причины СХУ до сих пор окончательно не выяснены. Однако на сегодняшний день хорошо известны факторы, которые способствуют появлению болезни:

- ★ нарушение сна, сбой биологических часов (СХУ почти наверняка развивается у тех, чья работа связана с ночными дежурствами)
- ★ стрессы
- ★ храп и связанная с ним остановка дыхания во сне
- ★ гормональные нарушения
- ★ прием некоторых лекарств (снотворное, успокаивающие, противоаллергические и др.)
- ★ употребление алкоголя
- ★ дефицит некоторых питательных веществ, например, витаминов
- ★ вирусные заболевания
- ★ экологическое неблагополучие



Особенность СХУ заключается в том, что даже при самом тщательном клиническом обследовании не удастся выявить никаких объективных изменений состояния организма. Все традиционные лабораторные исследования показывают полное отсутствие отклонений от нормы. Нет изменений в составе крови и мочи, нет рентгенологических изменений, не выявляются органические или функциональные отклонения в картине УЗИ. В то же время, у больных СХУ постоянно обнаруживаются изменения иммунной системы, которые (в отличие от СПИДа) опасности для жизни не представляют.

**Почувствовав необъяснимую усталость, которая не исчезает после сна или отдыха, не увлекайтесь самодиагностикой и самолечением. Обращайтесь к врачу-иммунологу и невропатологу (или психоневрологу) в районной поликлинике.**

## Как бороться с усталостью

### Преодолейте стресс

- ☞ ограничьте рабочие нагрузки;
- ☞ избегайте конфликтов с близкими и сослуживцами;
- ☞ не принимайте и не пытайтесь принять какие-то решения в острой стрессовой ситуации;
- ☞ сосчитайте от 1 до 10 и в обратном порядке;
- ☞ обратите внимание на свое дыхание. Медленно вдохните воздух носом и задержите дыхание на некоторое время. Теперь постепенно выдыхайте через нос, сосредоточившись на ощущениях;
- ☞ попробуйте заняться какой-нибудь механической работой, не требующей умственного напряжения;
- ☞ пройдите пешком.



### Нормализуйте сон

- ☞ Выработайте в себе привычку ложиться спать в определенное время.
- ☞ Соблюдайте ритуал отхода ко сну. В него могут входить не только умывание и чистка зубов, но и действия, снимающие нервное напряжение. Например, перед сном можно немного почитать.
- ☞ Выключайте телевизор хотя бы за час до сна. А тем более не смотрите на ночь «ужастики», боевики и триллеры.
- ☞ Избегайте перед сном возбуждающей музыки, захватывающего чтения и важных разговоров, которые могут вас взволновать. Послушайте перед сном спокойную музыку, лучше классическую. Можно использовать запись шума морского прибоя.
- ☞ Обязательно проветривайте перед сном комнату. Температура воздуха не должна превышать 17°C. Вполне можно спать при открытой форточке.
- ☞ Спице в удобной одежде, она должна пропускать тепло

тела и не сковывать движений.

- ☞ Нанесите несколько капель лавандового или гераниевого масла на постельное белье.
- ☞ Спице столько часов, сколько вам надо, чтобы выспаться. Большинству людей требуется 8-9 часов.

### Следуйте советам здорового образа жизни



- ☞ Уменьшите потребление соли.
- ☞ Откажитесь от алкоголя. Если можете - откажитесь от него совсем.

☞ Не курите табак, потому что табак в любом виде - нервный яд.

☞ Стремитесь не употреблять консервов. В любые виды консервов добавляются различные химикаты, вредные для организма. Не приобретайте консервированные супы.

☞ Ешьте больше свежих фруктов, таких как апельсины, грейпфруты, бананы, яблоки.

☞ Употребляйте в пищу как можно больше свежих овощей - молодую ботву репы, зелень горчицы, шпинат, капусту.

☞ Пейте свекольный и морковный сок.



### «Посадите дерево»

Здоровый микроклимат могут поддерживать специально выбранные растения. Чтобы очистить воздух вашего дома, совсем не обязательно превращать квартиру в непроходимые дебри, достаточно будет 5-6 растений, главное, чтобы их высота была не менее полуметра. Особенно продуктивно вырабатывает кислород растение под названием *сансевиерия*, известное многим как щучий хвост. Различные виды *фикусов*, *филодендрон*, *алоэ*, *плющ*, *хлорофитум хохлатый* прекрасно справляются с очищением воздуха от токсинов и других вредных веществ, проникающих к нам с улицы. И *кофейное дерево* прекрасно озонирует воздух жилищ.

