

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|----------------------|------------------------|------------------------------|--------------------|---------------|
| Жижка для похмелья | Холодное оружие | Крупа, пальма | Сладкий картофель | Мотоцикл | "Моя... с краем" | Норма на пределе | Речной ловец |
| Ступня | Ручательство | Подорожник | Вожь гуннов | "Дядя... чехов" | Шумы в дыхательных органах | Дети Божьи | |
| Третьяковка в Париже | Блюдо из рыбы | Запрет, прекращение | Полугай | Мудрая птичка | Строит плотины | Горная выработка | Вид упаковки |
| Дедова жена | Сильный страх | Роспись по ткани | "Баночный металл" | Африканская страна | | | |
| Домашнее подполье | Палка для лапты | Каменные джунгли | Куда садится солнце? | Ирный корень | Государство "Саппо" в Европе | Рама, картина | Денис Давыдов |
| "Отец" евреев | Самка домашней сойки | Ирный корень | Масса 200 мг | Вязкая густая жидкость | Кружевная ткань | Позднота (антоним) | |
| Дом, кров | Блокада | Город в Греции | Франц полисмен | | | | |
| Жмурик | Небольшая жиrafa | "Балтийские слезы" | | | | | |
| Ирак | | | | | | | |

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Остеохондроз: признаки, причины и способы профилактики



Привычка держать спину ровно помогает справиться с остеохондрозом. Первые его признаки появляются после 20 лет, и это естественный процесс, которому можно противостоять.

Остеохондроз — повреждение хряща межпозвоночного диска, который представляет собой волокнистую пластинку с ядром в середине. Диск служит амортизатором при прыжках, поднятии тяжести и другой физической активности. Он поддерживает необходимое расстояние между позвонками. Источником питательных веществ диска являются мышцы спины, при их дистрофических изменениях и развивается остеохондроз.

Первые его признаки — острые боли в области поражения. Сначала изменения незаметны, в дальнейшем, если для этого будут причины, отклонения продолжают развиваться. По локализации различают шейный, грудной и пояснично-крестцовый остеохондроз. Последний диагностируют в 50% случаев, так как именно на этот участок приходится большая часть нагрузки при ходьбе, поднятии тяжестей.

Спусковой крючок
Причины дегенеративных изменений:

- генетическая предрасположенность;
- нарушения обмена веществ;
- перенесенные инфекции;
- интоксикация;
- избыточный вес;
- неправильное питание с недостатком важных микроэлементов;
- дефицит жидкости в организме.

Остеохондроз развивается после травм позвоночника, при его искривлении и в результате нарушения осанки. Дегенеративные изменения возможны при гипертонии, например, на фоне усиленных занятий гимнастикой, танцами.

Важные факторы, которые дают старт остеохондрозу, — плоскостопие, малоподвижный образ жизни, работа, связанная с подъемом тяжестей и с резким изменением положения туловища — поворотами, наклонами.

Страдают заболеванием сотрудники, которые в течение рабочего дня вынуждены сидеть. В группе риска оказываются люди, внезапно отказавшиеся от спортивных тренировок. Болезнь может прогрессировать при переохлаждении. С возрастом вероятность появления болей в спине намного выше.

Профилактика

Не перегружайте позвоночник и не создавайте условия для повышения давления на межпозвоночные диски. Для этого ограничьте вертикальные нагрузки, не делайте резких движений, избегайте прыжков и падений с высоты. Если подолгу сидите за компьютером, чаще меняйте положение тела, спину держите ровно, делайте лечебную физкультуру. Когда стоите, чаще меняйте опорную ногу.

Позаботьтесь о полноценном ночном отдыхе. Пока мы спим, позвоночник испытывает меньшую нагрузку, но при условии, что матрас и кровати подобраны верно. Он должен быть довольно жестким, желательны ортопедическим, это касается и подушки. Вставать с постели необходимо без резких движений.

В начале тренировки в спортзале выполняйте упражнения на растяжку и только после этого переходите к основному занятию. Выполняйте упражнения, направленные на укрепление мышечного корсета. Выбирая вид спорта, отдайте предпочтение плаванию. Ошибиться с нагрузкой во время занятия в бассейне невозможно, поэтому помощь тренера не требуется.

Не носите сумки в одной руке. Массивный предмет держите перед

собой как можно ближе к телу, но не на вытянутых руках.

Оцените рацион. В нем должны быть все необходимые микроэлементы, витамины группы В.

Следите за весом. Суставы не любят чрезмерной нагрузки, как, кстати, и состояние покоя.

Когда идти к врачу

Если появились боли, сопровождающиеся онемением в руке или ноге, или в случае, когда дискомфорт усиливается при резких движениях, поднятии тяжести, при кашле, обратитесь к неврологу. В числе диагностических процедур, которые назначит специалист, — компьютерная томография, рентгенография, МРТ. После исследований применяют комплексное консервативное лечение нестероидными противовоспалительными препаратами, миорелаксантами (они снимают спазмы мышц), витаминами группы В, хондропротекторами. Назначают лечебную физкультуру, физиопроцедуры, легкий массаж, подводное вытяжение, рефлексотерапию. Если в течение полугодичного лечения не дает результата, пациент получает направление к нейрохирургу.

Важно знать, что в случае с остеохондрозом не все зависит от врача, многое — от пациента. Ментально излечиться не получится, для этого надо укреплять мышцы спины, ведь хрящ получает питание именно от них. Даже при хорошем результате после операции состояние важно поддерживать, так как эффект без физической активности не сохранится вечно.

Острый момент

Многие пациенты верят в то, что панацеей являются процедуры у мануального терапевта. Например, бытует мнение, что он может вправить выскочивший диск. Это глубочайшее заблуждение. В определенных случаях, например при грыже диска, мануальная терапия способна навредить, поэтому противопоказана. Нельзя назначать такое лечение самостоятельно, следует посетить невролога, он примет решение. Остеохондроз — это состояние, с которым пациент может справиться самостоятельно, следуя советам врача.

Ответы: Раскол. Ява. Ката. Лимит. Рыбак. Сабля. Сато. Батат. Ваня. Стопа. Подрука. Хрипы. Люди. Трава. Ати. Лавр. Уха. Лава. Отметка. Сова. Бобр. Ток. Кета. Бабка. Ужас. Батик. Олово. Того. Пороб. Батия. Итания. Накова. Город. Занат. Барет. Гусар. Сукка. Аир. Ка. Рат. Жижка. Раны. Очада. Ажур. Грул. Лариса. Барат. Окапи. Ажка. Янтарь.

Гороскоп на неделю

ОВЕН

Неделя в целом сохраняет тенденции предыдущей, с небольшими отличиями. По-прежнему присутствует тенденция совершать материальные ошибки, а отношения с другими могут протекать не очень удовлетворительно, и над делами в целом может быть сложно установить серьезный контроль. Многое будет зависеть от поведения людей, с которыми вы связаны.

ТЕЛЕЦ

Неделя благоприятная, так как большинство внешних обстоятельств будет на вашей стороне. Единственным существенным минусом может быть некоторое снижение внимательности под влиянием эмоциональных факторов либо вследствие влияния на вас человека, являющегося для вас авторитетом.

БЛИЗНЕЦЫ

Неделя в целом потенциально благоприятная во всех направлениях, кроме судебных разбирательств. Если вам предстоит таковое, то потенциальный результат желательно оценивать по карте рождения. В деловом отношении время благоприятное, а в личном плане ситуация будет во многом зависеть от вас.

РАК

Неделя исключительно благоприятная во всем, но портит ее убывание Луны. По этой причине время в основном благоприятствует завершению дел либо закреплению уже достигнутого, а не совсем новым начинаниям. Но, несмотря на это, вы будете полны сил и творческих идей, а также ваше состояние сейчас может быть оптимальным для принятия удачных решений и для того, чтобы предпринять наиболее выгодные действия в том или ином направлении.

ЛЕВ

Неделя очень удачная во всех направлениях, хотя Луна убывает и время не годится для совсем новых начинаний. В этот период можно удачно завершить начатое, закрепить достигнутое так, чтобы результаты оказались долгосрочными и смогли позитивно влиять не только на нынешнее положение, но и на будущие месяцы. Особенно хороши текущие влияния, которые касаются самореализации и материальных дел.

ДЕВА

Неделя благоприятная во всех направлениях, и некоторые сложности могут быть связаны только с вмешательством в любые дела большого количества третьих лиц. Также вы сами можете не быть настроены на то, чтобы считаться с другими людьми, и это зачастую может осложнять развитие некоторых процессов.

ВЕСЫ

Неделя в целом продолжает тенденции предыдущей, но отличается тем, что в различных делах, которые сейчас являются наиболее важными, будет поступать еще больше поддержки и благоприятных возможностей. Не исключено даже довольно крупное везение в том или ином вопросе.

СКОРПИОН

Неделя благоприятна в том, что касается дел, и сложная в плане отношений с людьми, как личных, так и деловых. Тем не менее большой плюс этого времени в том, что на фоне общей глобальной тенденции, которая снижает уровень вашего влияния на происходящее и повышает уровень власти других людей, с которыми вы имеете дело.

СТРЕЛЕЦ

Неделя насыщена событиями и потенциально очень благоприятна для вас и ваших дел. Возможные сложности этого периода в основном касаются партнерств, как личных, так и деловых, так как люди, с которыми вас связывает взаимная ответственность, могут проявлять полную поглощенность своими делами и редкостный эгоизм.

КОЗЕРОГ

Неделя продолжает общую тенденцию, которая довольно скромна, но отличается одним скоротечным позитивным влиянием, которое может принести редкую удачу в том или ином деле. Также, несмотря на отсутствие других, более «долгоиграющих» позитивных влияний, хороша тенденция, касающаяся материальных ресурсов, и на нее можно опираться в сложных ситуациях.

ВОДОЛЕЙ

Неделя сложная в плане взаимодействия с людьми, за исключением тех случаев, когда вас с человеком не связывает взаимная ответственность и между вами уже есть доверительные, дружеские отношения. Также можно отметить, что неделя несет довольно высокий уровень эмоционального напряжения и чувственного накала, что еще больше может затруднять диалог с важными партнерами, как личными, так и деловыми.

РЫБЫ

Неделя в целом благоприятная, и некоторые сложности могут иметь место лишь в сфере партнерств, как личных, так и деловых. Тем не менее в этом плане эта неделя гораздо перспективнее, нежели предыдущая. Многие проблемы и разногласия начинают отходить в прошлое, и уже не так заметно вмешательство в отношения третьих лиц.

Прогноз погоды с 11 по 17 августа

| Дата | Температура | | ветер (м/с) | Осадки |
|-------|-------------|------|-------------|--------|
| | День | Ночь | | |
| 11.08 | +22 | +14 | 7 | |
| 12.08 | +23 | +11 | 9 | |
| 13.08 | +21 | +10 | 7 | |
| 14.08 | +21 | +10 | 5 | |
| 15.08 | +22 | +12 | 6 | дождь |
| 16.08 | +29 | +13 | 5 | дождь |
| 17.08 | +27 | +14 | 8 | |

КУРС ВАЛЮТ на 9 августа

| | покупка | продажа |
|-----|---------|---------|
| USD | 443 | 449 |
| EUR | 486,55 | 493,05 |
| RUB | 4,54 | 4,91 |

АНЕКДОТЫ

Некоторые видео с рецептами должны начинаться с фразы: «Возьмите выходной и половину зарплаты».

Бесит, когда в душе пятница, а на дворе вторник.

Люлька на мотоцикле была плохо закреплена, поэтому Олег с Ольгой расстались красиво...

Цель длительного хождения женщины с мужчиной по магазину - довести его до такого состояния, чтобы он готов был купить что угодно за любую цену, лишь бы это закончилось.

- Чего нет в женской сумочке?
- Чего-чего... места в ней нет!

У меня в школьные годы из репетиторов был только ремень.

Водка губит человека, вот и люди водку не шадят.

А вы тоже заметили, что во всех сказках после свадьбы пишут: «Вот и сказочке конец»?