

ИССЛЕДОВАНИЕ



Чем дольше вы будете сидеть в мобильных сетях, тем быстрее состаритесь

КОЖА – ПОНЯТИЕ РАСТЯЖИМОЕ

Активные пользователи мобильных гаджетов рискуют состариться раньше времени. К такому выводу пришли эксперты, которые исследовали влияние мобильных устройств на внешность и здоровье человека. Быстрый рост мобильных технологий сопровождается неизменным присутствием в нашей социальной жизни множества сервисов, позволяющих мгновенно обмениваться информацией с друзьями, родными, сослуживцами в реальном времени. Однако у этого удобства есть и оборотная сторона медали...

Результаты нового исследования, проведенного в России, выявили скрытую угрозу нашему здоровью. «Постоянное взглядывание в дисплей, прищуривание глаз приводит прежде всего к преждевременному старению кожи, особенно в зоне вокруг глаз и бровей, и к раннему образованию морщин в этой зоне», — комментирует результаты исследования врач-дерматолог, косметолог, к.м.н. **Анастасия САЙБЕЛЬ**. — Это цена, которую мы платим за удобство общения и быстроту получения информации».

А сколько времени в день проводите вы, читая (и отправляя) эсэмэс-сообщения, письма на телефоне, в Фейсбуке, играя в интерактивные, компьютерные игры, в шахматы на ходу, читая миниатюрные карманные книги? И невольно напрягая свое зрение, мимику?

Увы, уже после тридцати лет начинаются возрастные изменения на коже: постепенно она начинает увядать, что и приводит к появлению предательских морщин. Причина? «Кожа теряет упругость и растягивается, так как подкожная клетчатка истончается, эластичные волокна перерождаются и гибнут», — со знанием дела объясняют одни эксперты. «С возрастом мышцы лица спазмируются, укорачиваются. Ссыхаются и уменьшаются по длине, мышцы тянут за собой кожу. И хотя она автоматически сопротивляется, участки кожи, не способные сжаться, начинают провисать складками», — добавляют другие знатоки.

В наше время высветилась и третья причина, ускоряющая старение кожи, причем подкрепленная недавним исследованием. Мы напрягаем свое зрение, смотря на экран мобильных телефонов, смартфонов, компьютеров, читая тексты, написанные порой крошечными буквами. Но прогресс, увы, не остановить.

«Гусиные лапки» на лице почти у каждого второго пользователя

Согласно данным нового исследования, проведенного недавно в России, сегодня три четверти (76%) респондентов имеют смартфоны — карманные персональные компьютеры. Более 92% россиян имеют мобильные телефоны (многие не по одному). Восемь из десяти (80%) опрошенных отметили, что чувствуют необходимость постоянно быть в связи в социальных сетях или интернет-мессенджерах.

Но при этом разные люди напрягают свое лицо по-разному: по результатам опроса, 59,5% (почти 60%) россиян проводят за чтением гаджетов по 1–2 часа в сутки; 24,14% (почти каждый четвертый) — по 3–4 часа в сутки. Восемь из десяти участников эксперимента являются активными пользователями соцсетей через свои гаджеты. А 88% россиян ежедневно выходят в Интернет со своих смартфонов. И каждый третий (33%) признает, что более двух часов в день проводит за экраном своего телефона.

Правда, это почти столько же, сколько тратят в среднем в мире. То есть мы не хуже и не лучше других (в исследовании приняли участие 5340 человек в возрасте старше 35 лет не только из России, но и из пяти других стран: Испании, Южной Кореи, Италии, Франции и Тайваня. При этом 35% участников эксперимента составили мужчины, 65% — женщины).

Исследователям удалось выяснить и такой факт: у большей части участников опроса — пользователей гаджетами (у 44%) появились ранние мимические морщины, — комментируют эксперты. — В большинстве случаев речь о так называемых гусиных лапках в области глаз и усугублении межбровной складки. Эти расходящиеся в разные стороны из внешних уголков глаз лучеобразные морщинки, конечно, не красят наше лицо. Они однозначно старят. А наоборот

их в том, что с каждым годом они становятся все заметнее.

Кроме того, у 10% участников эксперимента выявлена утрата эластичности кожи. Подобное состояние кожи, являющееся признаком преждевременного старения, связано с тем, что во время пользования гаджетами невольно меняется мимика, что и провоцирует раннее появление морщин.

— За последние 12 месяцев я столкнулась со значительным ростом числа пациентов, обращающихся к специалистам для проведения коррекции в зоне вокруг глаз. Эта тенденция связана с тем, что многие владельцы смартфонов, планшетов бессознательно хмурят брови, щурятся, когда смотрят на экран своих устройств.

Как результат, у активных пользователей мобильных гаджетов раньше появляются признаки старения кожи в зоне вокруг глаз и бровей, что зрительно прибавляет им возраст.

Кстати, об этой проблеме говорят и те, кто прибегает к услугам косметологов. Более 26% опрошенных отметили углубление вертикальных морщин в межбровной области и морщин «гусиные лапки». Пациенты предполагают, что эти изменения были обусловлены прищуриванием.

Весна — пора любви к собственной коже

— В конце зимы — начале весны наша кожа испытывает острую нехватку витаминов: она может шелушиться, быть бледной, сухой, — говорит наш эксперт, косметолог **Анна Игоревна НЕЛЬСОН**. — К тому же в это время года кожа подвержена и негативному атмосферному влиянию: резкий холодный ветер приносит то снег, то дождь. Поэтому именно весной кожа требует к себе повышенного внимания. Оградить ее от всего этого помогут правильно подобранные маски, кремы, скрабы, лосьоны. Витамины маски можно приготовить в домашних условиях.

СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА

■ **Весенняя питательная маска для сухой кожи.** Рецепт: 1 ст. л. овсяной муки смешать с оливковым маслом до консистенции сметаны. Нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой. Или еще проще: подогреть 1 ст. ложку оливкового масла, хорошо смазать им лицо и накрыть теплой салфеткой. Подержать 15 минут. Смыть теплой водой.

■ **Весенняя питательная маска для жирной кожи.** Рецепт: 2 яичных белка взбить

до образования пены, добавить 1 ст. л. апельсинового сока. Смазывать лицо несколько раз подряд. Либо: 1 яичный белок взбить в пену, добавить сок половинки лимона и соль на кончике ножа. Все хорошо размешать. Наложить на лицо. Держать 20 минут. Смыть теплой водой.

■ **Весенняя витаминная маска для комбинированной кожи.** Рецепт: яичный желток растереть с 1/2 ч. л. меда и 1 ч. л. глицерина. Нанести на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой.

■ **Весенняя дрожжевая маска.** Рецепт: 20 г дрожжей развести в молоке или в растительном масле до густоты сметаны. Наложить на лицо на 15–20 минут. Смыть теплой водой.

■ **Самомассаж, предупреждающий морщины.** Ежедневно в течение 5 мин. слегка поколачивать кончиками пальцев кожу лица. Это улучшает кровообращение в коже и предохраняет от раннего появления морщин.

■ **Компрессы (припарки).** Небольшое полотенце сложить в длину, опустить в горячую воду, отжать и накладывать теплым на лицо так, чтобы охватить им подбородок снизу, а концы наложить на щеки, лоб и нос. Держать 2–3 мин., затем снять и облить лицо холодной водой.

— Для успешного избавления от морщин одного, пусть и правильного, ухода за кожей лица недостаточно, — убеждена наш эксперт Анна Нельсон. — Не менее важен образ жизни. Все имеет значение: питание, физические нагрузки, условия жизни, качество воды, воздуха. И даже состояние зубов. Именно отсутствие зубов, несвоевременное их лечение и протезирование неизбежно приведут к изменению формы лица: щеки опадут, появятся глубокие носогубные складки и прочие «преlestи». Не говоря уже о ненормальном пищеварении при отсутствии зубов. Как видите, ничего необычного и невозможного. Здоровый образ жизни, минимальный уход за кожей лица, контроль за мимикой и хорошее настроение помогут вам отдалить появление морщин.

...Кстати, люди уравновешенные и доброжелательные сохраняют кожу в хорошем виде дольше и выглядят моложе, чем озлобленные и всегда чем-то недовольные.

С наступающим праздником вас, дорогие женщины!

Александра ЗИНОВЬЕВА.

ЧТО НОВОГО?

НАЙДИ СВОЕ ЛЕКАРСТВО
Список жизненно важных препаратов пополнили 43 новых лекарственных средства



Приятная новость: с 1 марта в России действует расширенный список жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов (ЖНВЛП). По сравнению с прошлым годом в него дополнительно включено 43 лекарства, из них шесть российских производителей. Какие это лекарства? Что будет с ценами на них?

Теперь в списке 646 наименований препаратов. Спектр их широк — от простой аскорбинки до препаратов для лечения таких редких и тяжелых заболеваний, как гемофилия, муковисцидоз, рассеянный склероз и др. В новом перечне много инновационных лекарств. Например, появилась новая лекарственная форма препарата для лечения рака молочной железы и новая, более быстрая технология его внутривенного введения. Если раньше этот препарат вводили внутривенно в течение 90 минут, то с помощью новой технологии — за 2–5 минут.

И цены на эти препараты будут регулироваться государством. Их будут фиксировать в специальном реестре, что не позволит производителям продавать лекарства дороже установленной стоимости. Причем это правило касается и отечественных, и зарубежных препаратов. И еще: если лекарство попало в этот список, значит, оно не исчезнет с прилавков аптек и из лечебных учреждений — так утверждается официально.

Хочется верить, что все так и будет.

Александра ЗИНОВЬЕВА.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

НАДЕЖДА НА УЛЫБКУ

Аня Невзорова нуждается в срочной операции



У шестимесячной Ани Невзоровой из Волгограда — редкий генетический порок, поперечная расщелина рта с двух сторон. Это не только серьезный косметический дефект, который может испортить девочке жизнь, но и угроза здоровью. Из-за расщелины ребенок не может нормально есть и пить. Устранить расщелину можно лишь с помощью дорогой операции.

Родители называют Аню живчиком. Девочка жизнерадостная, активная. «Нам грех жаловаться — дочка не капризная, не плаксивая. Утром проснется — болтает на своем языке, ждет, когда мы встанем. Она очень позитивная, открытая», — рассказывает Татьяна, мама Ани.

О ребенке Невзоровы мечтали долго. И когда Татьяна узнала, что беременна, была бесконечно счастлива. Но на раннем сроке ее госпитализировали по «скорой» с кровотечением. Будущей маме назначили курс кровоостанавливающих препаратов.

На 29-й неделе беременности Татьяну вновь госпитализировали с кровотечением, и врачи приняли решение срочно делать кесарево сечение.

«О том, что с дочкой что-то не так, я узнала на операционном столе, сразу, когда Аня появилась на свет, врач не сдержался и закричал: «Ой, я такого никогда не видел!» — с горечью говорит Татьяна.

Такая длинная двусторонняя расщелина рта создает серьезные трудности с кормлением малышки.

— Како-то время Аня кормилась через зонд, потом я приспособилась кормить ее сцеженным грудным молоком из бутылочки, но скоро оно закончилось. Сегодня Аня на искусственной смеси, но даже из бутылочки ей есть очень тяжело — вместе с едой она заглатывает много воздуха и потом сильно мучается. Из-за проблем с питанием дочка очень плохо набирает вес.

ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ



Зехар Калинин, 8 лет, детский церебральный паралич, спастическая диплегия (двигательные нарушения), контрактуры тазобедренных суставов, требуется ортопедическое функциональное кресло X-Panda. 179 406 руб.



Гриша Ментов, 4 месяца, деформация черепа, требуется лечение специальными шлемами (ортезами). 120 000 руб.

В дальнейшем, когда придет пора переходить на твердую пищу, проблемы только усугубятся. Появятся и другие трудности: девочка подрастет и начнет понимать, что не такая, как все.

Татьяна обратилась в московский Центр челюстно-лицевой хирургии, Аню обследовали и рекомендовали делать операцию по устранению расщелины лица. Причем не откладывая — если прооперировать ребенка сейчас, шрамы смогут

быстро зарубцеваться. Но проблема в том, что у Ани нет московской прописки. Поэтому операцию в московской клинике могут сделать только платно, а собрать необходимую сумму у Невзоровых нет возможности. Татьяна не работает. Зарплата у Аниного папы небольшая, он подрабатывает таксистом, денег едва хватает на продукты и съемную квартиру. Помогите, пожалуйста.

Екатерина ПИЧУГИНА.

КАК ПОМОЧЬ

Руководитель Центра челюстно-лицевой хирургии Виталий Рогинский (Москва): «У девочки врожденный дефект — поперечная расщелина рта. Расщелина привлекает нездоровое внимание окружающих и нарушает функцию приема пищи. Девочке требуется комплексное ортодонтико-хирургическое лечение. На данном этапе требуется проведение операции — хирургическое устранение поперечной расщелины рта с двух сторон».

Для спасения Ани Невзоровой не хватает 242 000 руб.

Внимание! Цена лечения 392 000 руб. Фонд внесет 150 000 руб. Не хватает 242 000 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Ане Невзоровой, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. **Экспертная группа Русфонда.**

Заведующая детской поликлиникой Павлово-Посадской центральной больницы Нина Кислякова (Московская область): «Захар готовится к школе, для того чтобы он мог подолгу сидеть, ему необходимо функциональное ортопедическое кресло. Одна из подходящих моделей для ребенка с такими нарушениями развития — X-Panda».

Руководитель Центра челюстно-лицевой хирургии Виталий Рогинский (Москва): «У Гриши выявлен синозит сакитального шва, скафоцефалия (деформация костей черепа из-за раннего закрытия черепных швов. — Русфонд). Малышку требуется операция — реконструкция костей свода черепа. В послеоперационный период нужно будет носить индивидуально изготовленные крапильные ортезы (шлемы) для сохранения правильной формы головы».

Внимание! Цена коляски 351 906 руб. Читатели сайта Русфонд собрали 172 500 руб. Не хватает 179 406 руб.

Родился Захар на три месяца раньше срока, крошечный, слабый, весил всего 930 граммов. Врачи Центральной больницы города Королева выжили его, а дальше началась наша с мужем упорная борьба за его здоровье. Это самая сильная материнская боль — осознавать, что твой ребенок инвалид. В развитии сын отставал: голову не держал, не мог повернуться. Я обращалась в подмосковные центры «Детство» и «Академия здоровья», в детскую больницу в Москве, в коррекционный центр в Калуге. И лечение и реабилитация дали первые результаты. Захар окреп, научился голову держать, сидеть с поддержкой, опираться на ноги, стал немного говорить. Лечение отнимает массу времени, сил, средств. Иногда охватывает отчаяние: боремся-боремся, а похвастаться-то особо нечем. Врачи говорят, что слабые мышцы спины плохо держат позвоночник, развивается сколиоз, а в малоподвижных суставах — контрактуры (рубцовые стягивания. — Русфонд). В этом году Захар готовится пойти в школу — и ему просто необходимо удобное ортопедическое кресло. Врачи рекомендуют кресло «Panda» с удобной подножкой, подголовником, фиксирующими ремнями и столиком для занятий. Но купить его мы не в состоянии. Детей двое, а работает только муж. Помогите нам! **Марина Калинин, г. Павловский Посад, МО.**

Внимание! Цена лечения шлемами 180 000 руб. Фонд внесет 60 000 руб. Не хватает 120 000 руб.

Когда родился мой долгожданный малыш, я налюбовалась на него не могла. А соседи по палате в роддоме говорили, что голова у него неправильной формы. Врачи меня успокоили, сказали, все нормализуется. Участковый педиатр просто порекомендовала укладывать сына поочередно на обе стороны. Сын нормально развивался, научился голову держать, гулять, хорошо кушал, спал. Но все же мы поехали в клинику, где невролог заподозрил краниостеноз (раннее сращение костей черепа), чтобы сделать компьютерную томографию. И худшее подтвердилось. Про опасность данной патологии он сразу объяснил, потом я и в Интернете еще читала. Сросшиеся раньше времени кости не позволяют мозгу нормально расти, может пострадать зрение, слух, двигательная активность. Опытный нейрохирург в НИИ имени Бурденко это подтвердил. Он рекомендует операцию для исправления формы черепа, а затем — носить специальные шлемы (ортезы), которые будут поддерживать правильную форму головы. Операцию проведут по квоте, а ортезы нужно оплатить. Для нас это большие деньги, сбережений у нас нет. Пожалуйста, помогите нам! **Мария Ментова, Москва.**

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ

ХАДИЖЕ ДЖАНЫШБАЕВОЙ ОПЛАЧЕНА СРОЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ НА СЕРДЦЕ

12 февраля в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю шестимесячной Хадижи Джанышбаевой. У девочки серьезный врожденный порок сердца, сразу два дефекта — межжелудочковой и межпредсердной перегородок. Дефекты больших размеров, сердце не справляется, малышка часто задыхается. После рождения особых проблем со здоровьем у Хадижи не было. Однако постепенно девочка начала слабеть, терять вес. Через несколько недель после родов мама стала замечать, что у дочки появилась одышка; а во время плача под носом возникает синее пятнышко. В Московской детской городской клинической больнице №13 им. Н.Ф.Филатова у Хадижи обнаружили два дефекта и открытое овальное окно. Сказали, что овальное окно может закрыться само, но за состоянием сердца нужно наблюдать, пока девочке не исполнится три месяца. Недавнее обследование показало, что нужна срочная операция, в процессе которой можно будет закрыть эти дефекты с помощью специальных устройств — окклюдеров. Откладывать хирургическое вмешательство опасно! Но семья прописана в Рязанской области, в Москве они сняли квартиру, чтобы быть поближе к больнице, где наблюдается дочка. И на получение квоты от государства может попросту не хватить времени, так как состояние девочки на глазах ухудшается. Рады сообщить: вся необходимая сумма (362 820 руб.) собрана. Нургул, мама Хадижи, благодарит за помощь читателя «МК», сайта Русфонда. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА

Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газете «Московский комсомолец», «Коммерсант», в эфире «Первого канала», в социальных сетях, в 148 печатных, телевизионных и интернет-СМИ и различных региональных РФ. Решив помощь, вы получаете у нас реквизиты фонда и дальше действуете сами. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщением, в том числе из-за рубежа (подробности на rusfond.ru/moscov). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,697 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году (на 3 марта) собрано 234 845 082 руб. Из них детям Москвы и Московской области — 10 511 505 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный лучник». Награжден памятным знаком «Милосердие» № 1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

В этом выпуске за пожертвование детям мы благодарим фонд ОПРД.

РЕКВИЗИТЫ: Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 301018102000000000700, БИК044525700.

Назначение платежа: организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается.

Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование. Отправьте слово **ДЕТИ** на номер **5542**

Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтвердить отправку SMS. **Адрес фонда:** 125315, г. Москва, а/я 110, Русфонд; **rusfond.ru;** **e-mail:** rusfond@rusfond.ru; **moscow@rusfond.ru** **Телефоны:** в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный, благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

КАТАРАКТА?
Проверим! Вылечим! Вернем полноценное зрение!
с 1 по 20 марта
льготный прием офтальмолога с проверкой зрения — 1 500 руб.
+ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ЦЕНЫ на лечение катаракты
Акция действует для лиц, достигших пенсионного возраста
Эксимер г. Москва, ул. Марксистская, д. 3, стр. 1
офтальмологическая клиника тел.: (495) 620-35-55 www.excimerclinic.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕОТЛОЖКА

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
МИР СЛУХА Сеть сурдологических центров	Слуховые аппараты по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидки! Выезд на дом	Ст.м. «Сухаревская», «Парк культуры», «Белорусская», «Тулская», «Третьяковская», (495) 4 111-90-16
Офтальмологическая клиника Эксимер	Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Эксимерлазерная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55, www.excimerclinic.ru Лицензия № ЛО-77-01-004624 Департамент 30 от 13.02.2012 г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалистов.
По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40