

Третья часть ежедневного меню должна состоять из фруктов и овощей при ограничении до минимума употребления высококалорийных продуктов (бананов, винограда, картофеля). Вторая треть рациона должна приходиться на злаки (нешлифованные крупы в виде каш, зерновой хлеб, хлопья).

Оставшаяся треть практически на половину отводится кисломолочным продуктам: это самый стабильный источник кальция в наиболее усваиваемой организмом форме, а также продукт, приятный во всех отношениях для микрофлоры нашего кишечника.

Желательно включать в меню яйца, бобовые, жирную рыбу, богатую полезными омега-3, полиненасыщенными жирными кислотами, которые помогают уменьшению воспаления.

Не пренебрегайте продуктами, содержащими белок, недостаток которого приводит к постепенной потере мышечной массы. А мышцы – это «каркас», который держит наши суставы в физиологическом положении. Если речь о суставах кистей, то наиболее важен мышечный каркас всего позвоночника и плечевого пояса, не позволяющий голове «сидеть» на шейном отделе и вызывать спазм большого количества мышц. Поэтому не отказывайтесь от мяса, но отдавайте предпочтение нежирным кусочкам, а на гарнир полезнее гречка или чечевица. Холодец стоит употреблять не только по праздникам, конечно, с учетом имеющихся противопоказаний при наличии заболеваний других органов и систем.

Не злоупотребляйте солью, сахаром, продуктами, богатыми омега-6 – жирными кислотами (подсолнечное и кукурузное масла, маргарин). Перейдите на 5-разовое питание, но малыми порциями: по 200 г. На ночь выпивайте стакан теплого молока или кефира.

Восстановить деформированные хрящевые ткани в суставах обычно невозможно, но притормозить процесс разрушения вполне реально.

Юлия ПОЛЯКОВА,
врач-ревматолог,
кандидат медицинских наук.

ДИАГНОЗ НА ЛИЦЕ

Гирсутизм

✉ «Несколько лет назад на подбородке и шее начали расти волосы. Я их выщипывала пинцетом. Но теперь растет борода, появились жесткие черные волосы на животе и на груди, на бедрах. Я не знаю, что с этим делать: если ноги можно было побрить, то на лице и груди таким способом удалять волосы не риску! Подскажите, в чем причина и как избавиться от этой косметической проблемы?».

Ирина Павловна,
г. Елец, Липецкая область.

У человека в любом возрасте тело покрыто волосами. В пубертатный (половое созревание) период под действием половых гормонов ранее бесцветные и слабые волосы начинают изменяться. И у девочек, и у мальчиков они начинают расти в промежности, подмышках, на руках и ногах. У мальчиков, кроме этого, – на лице, груди, животе и в нижней части спины. Рост волос тем сильнее, чем выше уровень гормона дигидротестостерона, образующегося в крови из свободного тестостерона под влиянием фермента 5 α -редуктазы, или чем больше в коже рецепторов к андрогенам.

Избыточный рост волос – распространенная проблема среди женщин. Если это не связано с какой-либо серьезной патологией, то тогда речь идет о чисто косметологической проблеме. Однако зачастую избыточное оволосение свидетельствует о достаточно серьезном заболевании, вплоть до онкологического.

Гирсутизм – это избыточный рост терминальных волос в андрогензависимых зонах у женщин: на лице (область над верхней губой, подбородок, латеральные поверхности щек), верхней части спины, плечах, предплечьях, лобке, передней