

стремительным дебатов



В Интернете порой можно встретить противоречащие друг другу мнения экспертов. Кому верить? Только нам.

ВРЕДНО ЛИ НЫРЯТЬ НА ЗАДЕРЖКЕ ДЫХАНИЯ?

ДА Спортсмены, которые занимаются фридайвингом, опускаясь на десятки метров под воду на задержке дыхания, подвержены значительным нарушениям функции сердечно-сосудистой системы.

sportmedicine.ru

НЕТ Подводное плавание с задержкой дыхания обеспечивает бережную и эффективную тренировку сердечно-сосудистой системы, улучшает работу легких, развивает гибкость и имеет выраженный эффект лимфодренажа и миорелаксации.

go2dive.ru

ВЕРДИКТ: НЕ ВРЕДНО, НО ОПАСНО

Алексей Сизов, руководитель кардиологического центра клинической больницы «Медси» на Пятницком шоссе, рассказал нам, что ныряние на задержке дыхания, безусловно, вредно, если не успеешь вынырнуть до того, как вдохнешь. Например, если случится блэкаут – обморок под водой от недостатка кислорода. Или утопление из-за латентной гипоксии. Это все очень бесполезно. Но если нырнешь на глубину до 5 метров, удержишь дыхание на 15–30 секунд и вернешься на поверхность в целости, долгосрочных последствий для здоровья не будет. Сама по себе задержка дыхания для сердца и прочих органов не вредна.

Мужская консультация

Есть вопросы по медицинской части, но ты стесняешься идти к врачу? Напиши нам на maxim@maximonline.ru или загляни на страницу вопросов и ответов – и о твоих секретах узнает весь мир!

Появляются гнойники на лице и теле. Надоело их прижигать. Подскажите, что мне с ними делать, чтобы они не появлялись.

Виктор Петрович

Да, пожалуй, надо прекращать их прижигать, Виктор Петрович. А то соседи давно жалуются на запах горелых гнойников, хотя грешат, как обычно, на закон о реновации. Так что отложите свой лечебный факел и идите уже к доктору. Только перед этим сдайте кровь на биохимический анализ – на тестостерон, ДГТ, гормоны щитовидки (Т3, Т4 и ТТГ), билирубин, АЛТ и АСТ. Это как минимум. Дарья Пасевина, дерматолог-венеролог сети клиник «Семейная», сообщает, что гнойники могут появляться по самым разным причинам – из-за проблем с гормонами, с пищеварительным трактом, с иммунитетом. После обозрения анализов дерматолог еще сделает вам соскоб кожи, чтобы проверить на демодекс и золотистый стафилококк – они часто бывают причиной пиодермии, поздних угрей и фурункулеза (так красочно врачи называют всякие разновидности гнойников). Ну и заодно можете обсудить пересадку кожи на все лицо, если после самолечения прижиганиями лечить уже нечего.

Разбирал ноутбук, ударило током. Сначала тошнило и кружилась голова, потом прошло. Могут быть какие-то последствия?

Енот

Последствия могут быть очень серьезными, Енот, берегись. Может быть сотрясение мозга, травмы паховой области, сильные покусы и значимый моральный ущерб. Это в том случае, если ты разобрал чужой ноутбук. Если же ноутбук был твой, то, считай, отделался пока легким испугом. Однако Александра Зыкова, заведующая отделением терапии клинической больницы «Медси» в Отрадном, считает, что расслабляться тебе рано. Отдаленные последствия удара током очень зависят и от тока (сила, напряжение, место воздействия на тело), и от того, кого этот ток бил (есть ли, например, проблемы с сердцем, диабет, неврология, холера, одержимость бесами или еще какие недуги). В некоторых случаях удар током вызывает постфактум нарушения сердечного ритма, энцефалопатии, вегетативные нарушения, нарушения слуха и зрения, даже катаракту. Иными словами, иди-ка ты к врачу и обследуйся. А выковыривать видеокарты из ноутов для майнинга биткоинов не надо: этим уже много не заработаешь.

скоро во всех больничных листах!



– Это дело на пять баллонов метана, Ватсон!

В будущем на стражу человеческого здоровья встанут новейшие технологии. Например, такие.

Приступ астмы довольно легко заметить. Даже окружающим, не говоря уж о самом страдальце. Но противоастматические спреи действуют не сразу, и, когда приступ уже начался, человек может задохнуться даже с лекарством в горле. Поэтому в Рутгерском университете создали детектор на основе графена, внешне похожий на фитнес-трекер. Его надо будет носить на запястье и периодически в него дуть. Электрохимический сенсор на основе оксида графена проанализирует биомаркеры в конденсате выдыхаемого воздуха, предскажет приступ и позволит надыхнуться лекарством сильно заранее.