

и интегративной терапии сосудистых заболеваний, представлены психологические и неврологические критерии здоровья, проанализирована семиотика субклинических и начальных проявлений сосудистой патологии нервной системы, широко представлены системы коммунальной и индивидуальной профилактики заболеваний нервной системы и подробные программы реабилитации больных после инсульта – от острейшего до резидуального периода. Руководство для врачей основано на проблемно-ориентированном подходе: каждая его часть посвящена решению конкретной клинической проблемы и содержит алгоритм ее решения, четкие рекомендации и выверенные рецепты. Особое внимание в руководстве для врачей уделяется немедикаментозным технологиям восстановительной медицины – методам и средствам рефлексотерапии, лечебной физкультуры и многим другим.

Структура работы представлена предисловием, введением, 8 главами, заключением, библиографическим списком на 670 источников литературы и приложениями с авторскими комплексами лечебной гимнастики. Объем руководства для врачей составил 402 страницы.

Четкая логика изложения, удачная рубрикация, оригинальный иллюстративный материал, таблицы облегчают восприятие клинического материала и делают руководство незаменимой учебной литературой для неврологов, врачей восстановительной медицины, рефлексотерапевтов, врачей по лечебной физкультуре, физиотерапевтов, терапевтов, семейных врачей, а также студентов старших курсов.

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ НЕВРОЛОГИЯ (руководство для врачей)**

Савельева И.Е.

*ГБОУ ВПО ИвГМА Минздравсоцразвития России,  
Иваново, e-mail: angioneurology@yandex.ru*

Восстановительная неврология на данный момент считается приоритетным научным направлением, имеющим большую медико-социальную значимость. Это быстро развивающееся новое направление стратегически направлено на максимальную неврологическую реабилитацию, восстановление работоспособности и достижение достойного качества жизни после перенесенного заболевания.

Программа послевузовского профессионального образования по специальности «неврология» предусматривает значительное количество часов учебно-тематического плана для изучения ангионеврологии, так как цереброваскулярные заболевания на данный момент остаются важнейшей медико-социальной проблемой во всех экономически развитых странах, занимая лидирующие позиции по заболеваемости и смертности во всём мире. Достаточно вну-

шительные и вызывающие тревогу цифры приводятся в работах по статистическим и эпидемиологическим исследованиям церебральных ишемий. Современное состояние проблемы церебральных катастроф требует более тщательной проработки как со стороны неврологов, так и со стороны врачей-реабилитологов разных специализаций, поскольку известно, что эффект от базисной и специфической терапии при церебральных ишемиях далек от удовлетворительного.

В руководстве для врачей «Восстановительная неврология» представлены все современные сведения по профилактике церебральных ишемий и реабилитации больных с нарушениями мозгового кровообращения, четко и подробно освещены передовые диагностические методы, что принципиально отличает издание от других учебников по данной тематике.

Особое внимание в книге уделяется малоиспользуемым, но, тем не менее, достаточно эффективным методам, относящимся к традиционной восстановительной медицине (рефлексотерапия, гирудотерапия, фитотерапия). Тысячелетняя практика восточной медицины, натуротерапии является ценным и рациональным дополнением к методам лечения западной медицины. Результатом подобного подхода к профилактике и реабилитации является снижение частоты возникновения церебральных ишемий, летальных исходов, а также медико-социальных последствий. Ценность методов лечения традиционной терапии (также как описываемых современных диагностических методов) заключается в том, что они малозатратны и высокоэффективны. В современных условиях это является важным фактором. Их явное социально-экономическое превосходство видно, например, при сравнении с затратами на общепринятое лечение и социальное обеспечение лиц с цереброваскулярными заболеваниями. Сейчас по тяжести экономических потерь мозговой инсульт прочно занял первое место, превосходя даже инфаркт миокарда. Так, в США затраты на больных с сосудистыми заболеваниями головного мозга, в частности инсульта, составляют 7,5 млрд. долларов в год. Следует отметить, что особенностью традиционной терапии является стремление мобилизовать собственные ресурсы организма, активно вовлекать больного в лечебный процесс, минимально использовать медикаменты, таким образом, позволяя уменьшить, а иногда избежать потребления большого количества лекарственных средств, лекарственной непереносимости и зависимости.

Руководство состоит из предисловия, написанного одним из рецензентов работы – заслуженным деятелем науки РФ, введения, 3 глав, библиографического списка на 495 источников литературы и приложений. Объем руководства для врачей составляет 174 страницы.

Руководство для врачей включает в себя теоретические и практические аспекты восстановительной неврологии. Во введении книги обосновывается необходимость привлечения к современным методам профилактики и реабилитации в неврологии методов традиционной медицины, в частности – рефлексотерапии, гирудотерапии и фитотерапии. Первая глава посвящена первичной профилактике ишемических нарушений мозгового кровообращения. Во второй главе описываются современные методы диагностики при нарушениях мозгового кровообращения – исследование гемореологических параметров. Широкое применение данных методов диагностики в ангионеврологии может способствовать оптимизации профилактических и реабилитационных мероприятий при церебральных ишемиях. В третьей главе рассматриваются вторичная и третичная профилактика, схемы восстановительного лечения при различных клинических формах церебральной ишемии. В приложениях представлены уникальные авторские комплексы лечебной физкультуры для постинсультных больных. Материал книги представлен в удобной для практикующих врачей форме.

Руководство рассчитано на неврологов, врачей восстановительной медицины, рефлексотерапевтов, врачей по лечебной физкультуре, терапевтов, семейных врачей, физиотерапевтов и других специалистов, интересующихся новыми направлениями нейрореабилитации.

### **ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ – РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Трубицын А.А.

*Академия традиционной народной медицины,  
Екатеринбург, e-mail: trubitsyn-aerat@yandex.ru.*

В настоящее время предлагается большое количество диет и рационов питания. Но все рекомендации не опираются на исследования в условиях лабораторной базы и экспериментах на животных. Ради бизнеса сегодня все предлагается и продается. Как правило, при продолжительном использовании модели тех или иных диет и рационов их постигает разочарование.

Советчиками в питании выступают люди далекие от медицины и никогда не проводившие настоящих, серьезных испытаний и долгосрочных наблюдений.

Как показали исследования специалистов кафедр и лабораторий питания, чтобы предупредить заболевания, следует соблюдать в рационах питания оптимальное соотношение между белками животного и растительного происхождения, жирами, углеводами, минеральными веществами и витаминами, строго соблюдать режим питания, питаться разнообразно

Для обеспечения правильного построения рациона питания, необходимо придерживаться примерных суточных наборов продуктов.

Отрицательные последствия неправильного питания особенно сказываются на состоянии здоровья детей, пожилых людей, а так же во всех возрастных категориях при малой подвижности и недостаточной мышечной нагрузке.

Рациональное питание нормализует состояние организма. Основными элементами такого питания являются сбалансированность и правильный режим приема пищи. Сбалансированное питание обеспечивает оптимальное количественное соотношение пищевых веществ в рационе. Оно предусматривает правильное соотношение белков, жиров, углеводов.

Калорийность рациона питания определяется в зависимости от возраста, характера трудовой деятельности и образа жизни.

Рациональное питание – это не только сбалансированное, но и разнообразное питание. Разнообразие ассортимента позволяет организму человека использовать пищевые компоненты в наиболее лучшем для себя варианте. Исключение из питания отдельных продуктов лишает физическое тело важных для него компонентов питания.

Важной частью рационального питания является режим питания, то есть кратность, время приема пищи и распределение суточного рациона. Оптимальным является четырех-пятиразовое питание с интервалами в 4–5 часов, возможно и 3-разовое питание.

При 3-разовом питании на завтрак должно приходиться 25–30%, на обед – 45–50% и на ужин – 25% суточного рациона.

При 4-разовом питании в 7–8 часов должно приходиться 20%, в 12–13 часов – 25%, в 17 часов – 35% и в 21 час – 20% от суточного рациона.

Для работающих в ночных сменах, на завтрак рекомендуется 20%, на обед – 30%, и на ужин – 30%, на второй ужин (во вторую половину ночной смены) – 20% суточного рациона.

Для сельскохозяйственных рабочих рекомендуются следующие варианты режима питания: 1 завтрак в 3–4 часа – 10%, 2 завтрак в 7–8 часов – 25%, обед в 14–15 часов – 40%, ужин в 20–21 час – 25% от суточного рациона. В двухпромежуточный распорядок дня (4 часа работы утром и 4 часа работы вечером) 1-й завтрак в 7–8 часов – 30%, обед в 14–15 часов – 45%, ужин в 20–21 час – 25% суточного рациона.

При двухсменном распорядке дня (непрерывный 7–8 часовой рабочий день) 1 завтрак – 10%, 2 завтрак – 30%, обед – 45%, ужин – 15% от суточного рациона.

При дробном рабочем дне (2 часа утром, 2 часа днем и 2–3 часа вечером) завтрак – 30%, обед – 40%, ужин – 30% от суточного рациона.

Соблюдение правил рационального питания особенно необходимо для населения, проживающего в эндемичных по зобу районах. Как правило, зоб распространен в районах с недостаточным содержанием йода в почве, пищевых продуктах, воде. Недостаточное поступление