

САМОДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Познание болезни есть уже половина лечения.

М. Я. Мудров

Судите о своем здоровье по тому,
как вы радуетесь утру и весне.

Г. Торо

ПОСМОТРИТЕ, КОГДА ВЫ РОДИЛИСЬ

Оказывается, больше всего больных детей рождается в определенные дни месяца – близкие к новолунию и полнолунию. В эти же дни значительно труднее протекают и сами роды. Ученые отмечают, что около 70% детей, страдающих различными заболеваниями, родились именно в эти дни.

Для взрослых в такие дни увеличивается риск инсультов и инфарктов. В новолуние свертываемость крови повышается, что может привести к образованию тромбов, а в полнолуние, наоборот, понижается, и хирурги еще в древности избегали делать в такие дни операции. Так, Авиценна относился к космическим явлениям очень серьезно и писал: «Врач, не знающий, в каком положении сейчас находится луна, не имеет права лечить...».

Кроме месячного ритма, большое значение на организм человека оказывает 12-летний ритм, положенный в основу восточного астрологического календаря. Медики-ученые установили, что больше всего скоропостижных смертей случается в годы Петуха, Кабана, Крысы, Быка и Змеи. Многолетняя статистика подтверждает, что в эти годы повышается солнечная активность.

Самыми благополучными с этой точки зрения выступают годы Тигра и Кота.

Наблюдения врачей подтвердили, что по дате рождения можно судить, сколько человек проживет, чем он будет болеть, какие у него способности. Выяснилось, что самые здоровые и способные дети рождаются весной. Они по росту выше тех, кто родился в другое время года. Считается, что воздействие активных весенних лучей солнца способствует выделению мелатонина, стимулирующего развитие младенца как в утробе матери, так и после появления на свет.

Считается, что человек является «совой» или «жаворонком» в зависимости от времени рождения. Если вы родились утром, то пик активности приходится на первую часть суток, а «совы» бодрствуют ночью: именно тогда они появились на свет. Правда, образ жизни может повлиять на врожденные инстинкты.

ПРИЕМЫ САМОДИАГНОСТИКИ

Существует множество способов получения информации о состоянии своего здоровья. «Диагноз» в переводе с древнегреческого означает «распознавание», «определение».

Организм человека, как правило, всеми возможными способами сигнализирует о возникших проблемах. Люди просто не всегда понимают «язык» своего организма, остаются глухими к его сигналам.

Предлагаем провести самодиагностику состояния собственного здоровья.

Прочно сидя на стуле и держась за него руками:

- напишите носом свое имя в воздухе;
- слева направо напишите ряд цифр от 1 до 10;
- нарисуйте цветок;
- нарисуйте домик;
- пропойте свое настроение строчкой из песни, наиболее его отражающей.

Выполняя упражнения, запомните свои ощущения и затем проанализируйте их. Если у вас появились мушки, мелькания перед глазами, хруст в суставах, неприятные ощущения в разных местах тела – налицо признаки нарушения здоровья. Чем ярче они выражены, тем скорее надо обратиться к врачу и заняться укреплением здоровья.

Внешний вид дает возможность заподозрить неблагополучие в организме. По таким признакам можно определить, здоров человек или нет: если под глазами у него желтые круги, значит – больное сердце, если желтые белки глаз – больная печень, часто моргают глаза – заболевания нервной системы. Гнилые зубы могут приводить к заболеваниям пищеварительного тракта.

Сигналы организма о неблагополучии воспринимаются мозгом в виде **ощущений** – непереносимости холода, жары, ветра; в виде **психологического**

дискомфорта – тоска, грусть, страх, замкнутость, чувство одиночества, боязнь высоты; проявляются **в сновидениях** – сон беспокойный, тревожный, с причудливыми сновидениями; **в физиологических изменениях** – звон или шум в ушах, привкус горечи во рту, запах изо рта при здоровых зубах, отечность горла без ангины, онемение рук или ног и многое другое.

Можно проанализировать свои ощущения и по ним определить проблемы своего организма.

Взаимосвязь сигналов организма и заболевшего органа

Сигналы организма	Орган, система органов, которых эти сигналы могут касаться
Волосы на голове тускнеют, секутся, выпадают, отмечается повышенная потливость; кашель; «холодный» пот; часто днем повышается температура, проявляются сонливость или бессонница, зевота.	Легкие
Появился запах изо рта, не вызванный заболеванием зубов и десен; имеются дефекты слизистой по всему телу; метеоризм; нестабильный стул, перепады аппетита; отечность слизистой горла; скачки дневной температуры, возникают трещины на слизистой губ.	Желудок, толстый кишечник
Отмечается сонливость днем; онемение ног; обильный стул; отрыжка воздухом; рассеянность; «тяжелый» сон; стремление к сладкому.	Селезенка, поджелудочная железа
Появились черные круги под глазами; сухость во рту; напряженность в процессе работы; бледность; прилив крови к лицу; отмечается торопливая речь; боязнь высоты, тоска, страх.	Сердечно-сосудистая система
Беспокоят обильные выделения из носа и глаз; носовые кровотечения; частое мочеиспускание; ухудшение зрения; потливость после приема пищи; зябкость; бессонница.	Мочевой пузырь
Имеется отечность; горячие ладони; тяжесть в области сердца; повышенная утомляемость; глубокий сон с множественными сновидениями; раздражительность; депрессия.	Иммунная

Ощущается боль в области десен и зубов; непроизвольное сжимание зубов; онемение рук; отсутствие аппетита; ощущение невозможности согнуть или выпрямить руки в локтях; зябкость.	Эндокринная
Появился землистый цвет лица; отмечается горечь во рту; отечность, «горячие стопы», озноб; головокружения; затруднение при наклонах и прогибах в талии; желтушность кожи и склеры глаз; темная моча, депрессия, страх.	Печень

Мушки перед глазами

Частый признак вегетососудистых нарушений – темные или блестящие мушки перед глазами. Они возникают неожиданно при повышенной нагрузке, резких движениях, наклонах.

Кроме получения консультации у врача, необходимо наладить режим труда и отдыха, увеличить двигательную активность и время пребывания на свежем воздухе.

Мурашки по голове

Аналогичная ситуация и с мурашками по голове – они могут появиться во время неприятного разговора, эмоциональных споров, просмотра душещипательных фильмов. Это свидетельствует о неблагополучии в организме.

Займитесь своим здоровьем!

Самодиагностика по языку

Язык является показателем здоровья человека. Недаром каждый врач при осмотре просит показать язык.

В норме он должен быть гладким и розовым, чистым, без какого-либо налета. Появление налета, борозды по языку – свидетельство неких неблагополучий в организме. Не пугайтесь, но обратиться к врачу все же стоит.

Не забывайте, что язык, как и зубы, требует ухода: маленькой ложечкой чистите его и чаще полощите рот «по языку».

Обратим внимание на походку

Походка каждого человека неповторима, самобытна и многое рассказывает о его характере и состоянии. У здорового человека достаточно быстрая, энергичная походка. Он идет прямо, с высоко поднятой головой. Ноги его не заплетаются, а шагают ровно, не волочась по земле.

Уверенно, гармоничнодвигающийся человек внушает окружающим:

«Я благополучен, уверен в себе, удачлив, здоров».

Обилие мелких суетливых движений говорит о закомплексованности и, как правило, заставляет окружающих приглядеться к изъянам и недостаткам вашей внешности.

Проба Мартине

Предлагается сделать 20 приседаний за 30 с. Эту пробу проводят при определении медицинской группы для занятий физкультурой в учебных заведениях, при допуске к занятиям в группах общей физической подготовки и группах «Здоровье».

С помощью пробы удастся определить время восстановления функций системы кровообращения и дыхания после конкретной нагрузки. Короткий восстановительный период (до 3 мин) свидетельствует о хорошей физической подготовке.

Узнаем вероятность появления проблем с сердцем

Измерим окружность талии. Потом – окружность бедер на уровне ягодиц. Разделим первое число на второе.

Результат, превышающий 0,8, считается неблагоприятным и говорит о высокой вероятности развития заболеваний сердца и сосудов.