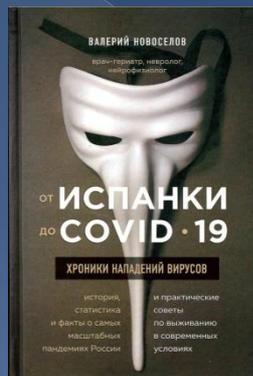
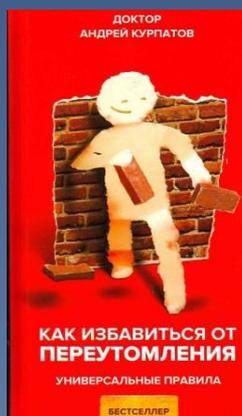
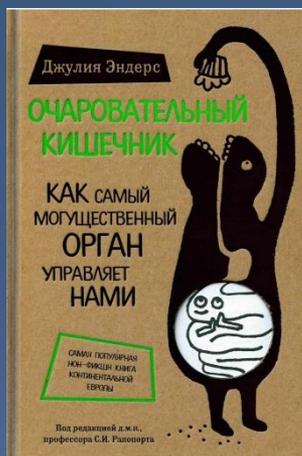


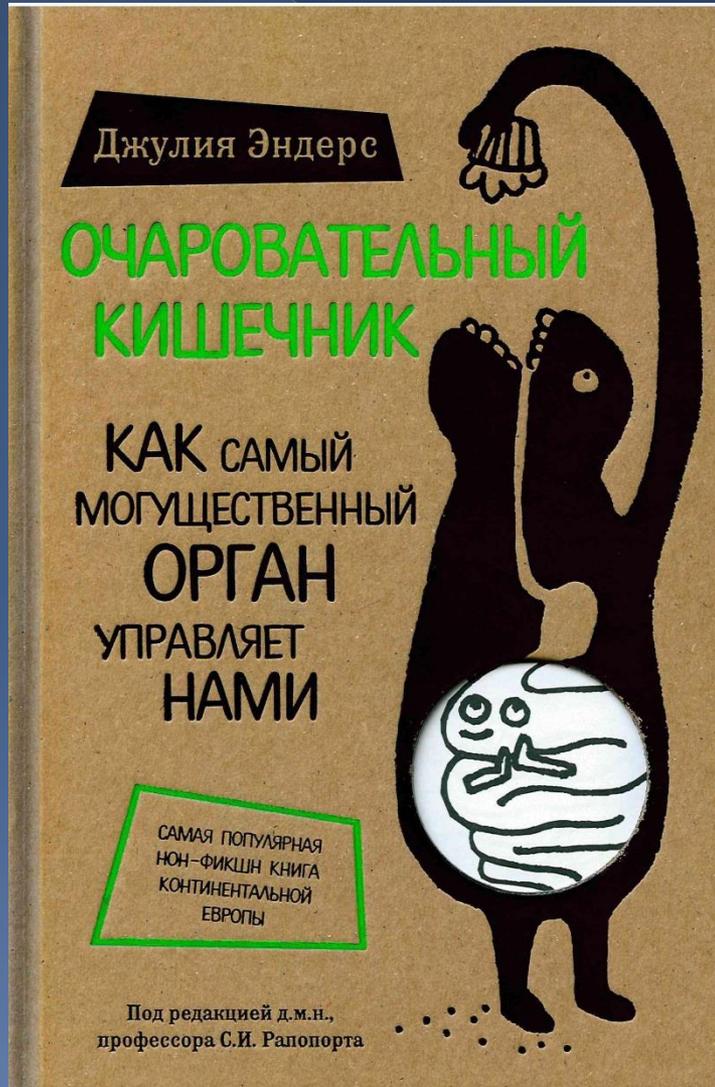
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Крым
«Крымская республиканская научная медицинская библиотека»

Обзор-презентация НОВЫХ КНИГ



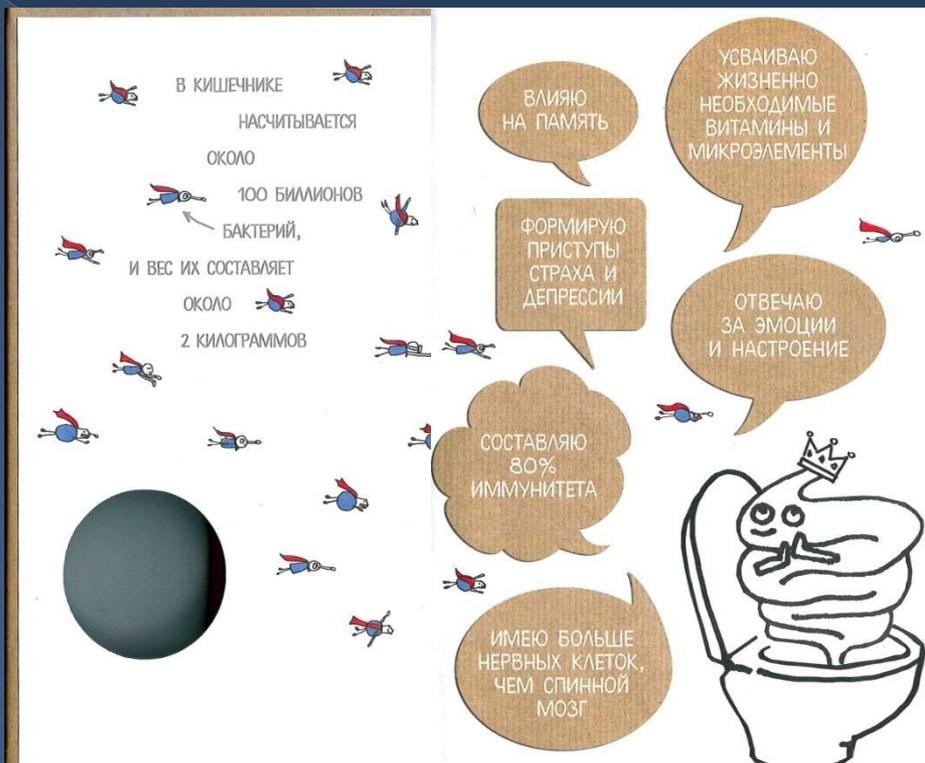
Шамахова Т.А. – главный библиограф Информационно-библиографический отдел.

Представляем две очень необычные и по оформлению и по изложению материала монографии. Книги переведены с немецкого языка.



Эндерс, Джулия. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами : научно-популярная литература / Джулия Эндерс; под ред. д. м. н., проф. С. И. Рапопорта; [пер. с нем. А. А. Перевощиковой, А. В. Политиковой]. - М. : Эксмо, 2020. - 350 с : ил.

Решение написать книгу о кишечнике, возникло у Джулии Эндерс вот по какой причине. Еще в юности она заболела кожным заболеванием. После долгих исканий, врачи поставили диагноз нейродермит, но вылечить так и не смогли. Ей на глаза попала информация об очень похожей кожной патологии, первые проявления которого были отмечены после приема антибиотиков. И она вспомнила, что за пару недель до появления первой язвы, тоже пропила курс антибиотиков.



И вот тогда, как говорит автор, она включила мозги, стала самостоятельно решать проблему. Джулия поняла, что кожные язвы – это последствие нарушений работы кишечника. Изменила свое питание. И болезнь отступила. Впоследствии она закончила медицинский факультет и защитила докторскую диссертацию. По мнению автора, именно раздел физиологии и патологии кишечника очень сжато преподается студентам, будущим врачам. А при этом кишечник уникальный орган. Он составляет 80% иммунной системы. И вот родилась книга. «Моя задача в увлекательной форме рассказать читателю об этом удивительном органе, используя новые научные данные, собственный практический опыт, и как, имея эти знания, можно улучшить качество своей повседневной жизни» - писала Джулия Эндерс.

Она просто и увлекательно рассказывает об интимных вещах, о которых не принято говорить вслух. Например, в первом разделе, который называется - Очаровательный кишечник, рассказывается о строении ЖКТ: о пищеводе, называя его юрским, а желудок кособоким, извивающемся тонком кишечнике и т. д.

Дефекация является сложным скоординированным процессом между кишечником и головным мозгом.

В случае затруднения дефекации рекомендуется создать удобный для запирательных сфинктеров угол — принять положение сидя на корточках.

Второй раздел книги посвящен нервной системе кишечника.

Оказывается в кишечнике больше нервных клеток, чем в спинном мозге. Кишечник влияет на работу мозга. Кишечник отвечает за эмоции и настроение. Причину депрессии ищите в кишечнике, а не в голове.

В кишечнике образуется множество пептидных, белковых форм, которые имеют прямое отношение к деятельности головного мозга.

Третий раздел посвящен миру микробов, формированию микрофлоры кишечника.

В кишечнике насчитывается около 100 миллиардов бактерий, и вес их составляет около 2кг.

Иммунитет, или способность нашего организма сопротивляться неблагоприятным внешним и внутренним факторам, напрямую зависит от состояния микрофлоры нашего кишечника.

Количество микроорганизмов, которые находятся в кишечнике, превышает общее количество всех клеток в человеческом организме.

Бактерии проникают через оболочки сосудов в головной мозг. Они формируют «атаки» голода, притупляют чувство страха и инстинкт самосохранения, провоцируют психические заболевания.

По микрофлоре кишечника можно составить портрет человека!

В этом разделе речь идет о хороших бактериях. Автор приводит данные о том, что бактерии типа Лакто, Бифидум могут снижать уровень холестерина, повышать хороший холестерин. Интересно рассказывает и о плохих бактериях и паразитах.

Токсоплазма
способна влиять
на формирование страха,
обоняние и поведение
человека.

Люди с разными группами
крови в разной степени
подвержены пагубному
воздействию паразитов.

Очень подробно, включая историю открытия, бактерии Хеликобактер пилори.

Бактерия хеликобактер
пилори всегда приспособ-
ливается к своему
хозяину и развивается
вместе с ним.

повествует о

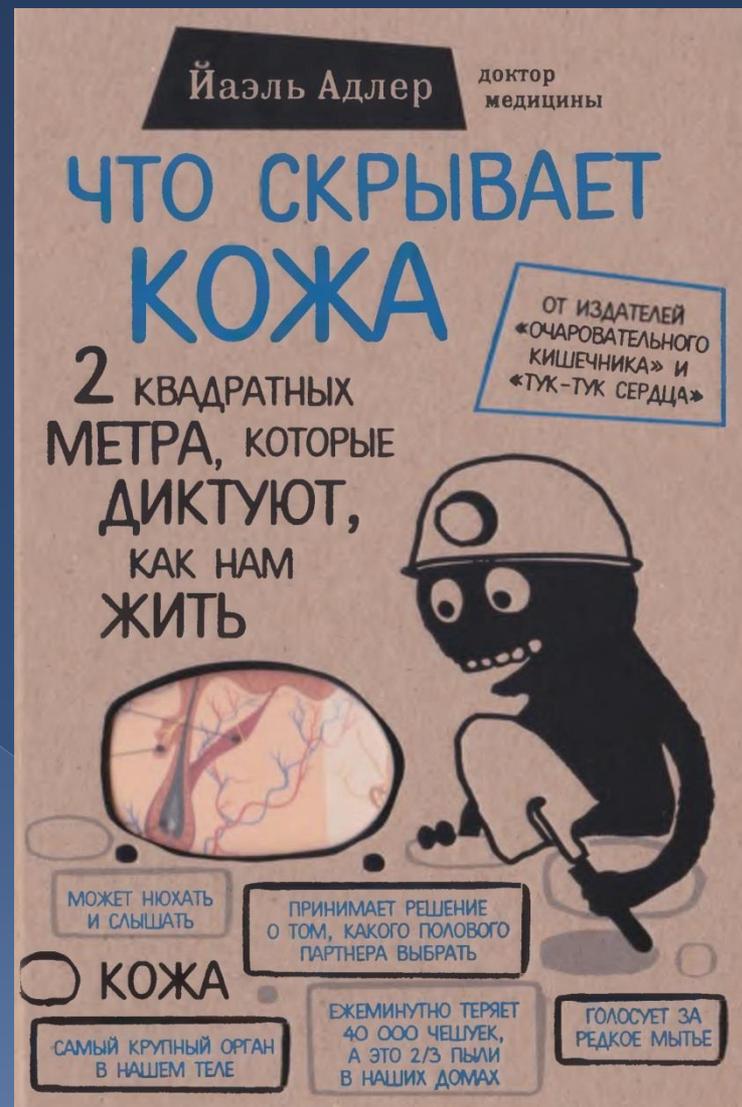
Если в семейном
анамнезе присутствуют
рак желудка, лимфомы
или болезнь Паркинсона,
нужно разобраться
с хеликобактер.

Для облегчения поиска нужной информации, книга снабжена алфавитным указателем понятий. После каждой главы дается список использованной литературы.

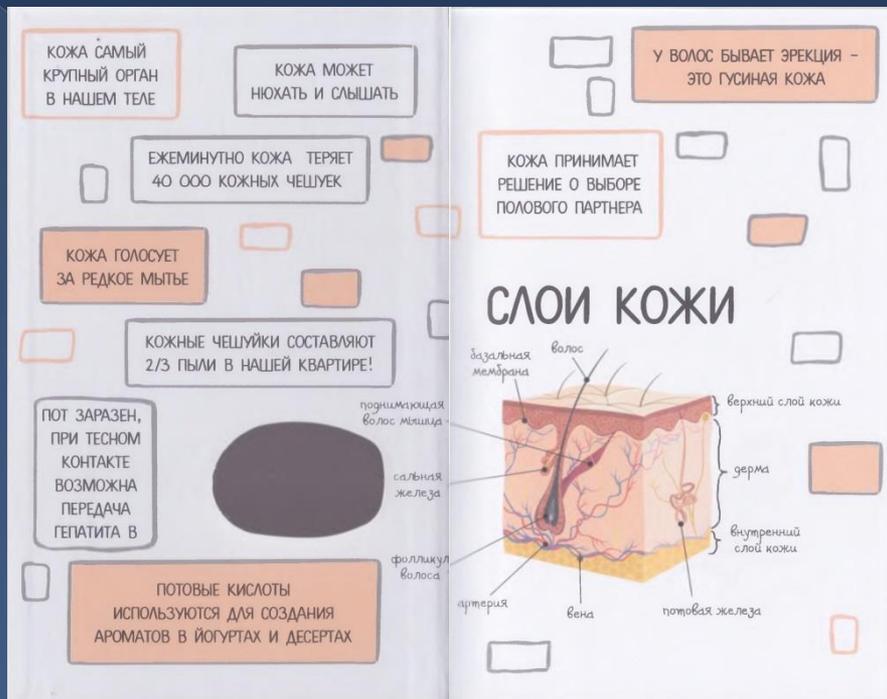
Адлер, Йаэль. Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить : научно-популярная литература / Йаэль Адлер; [пер. с нем. Т. Юриновой]. - М. : Бомбора, 2019. - 350 с : ил. .

Книга будет интересна всем: простой и в то же время научный язык, снабженный долей юмора и иронии, не оставит равнодушным ни врача, ни человека далекого от медицины.

Человеческая кожа – это удивительный орган, самый крупный из всех, что есть у человека. Ее площадь почти два квадратных метра. Кожа – это наша связь с внешним миром. Это пленительный сосуд, в который заключена наша жизнь, и в то же время кожа гигантская среда обитания бактерий, грибов, вирусов и паразитов. Прежде всего, кожа защищает нас от опасных возбудителей болезней, токсинов и аллергенов. Она как кирпичная стена с кислотным покрытием. Кожа активно общается с нервной и иммунной системами человека. Внешний вид нашей кожи во многом зависит от того, что происходит внутри нас: и от того, как мы питаемся, и от того, что у нас с психикой. Например: морщины говорят о печалих и радостях, шрамы – о ранах, скованная ботоксом мимика – о страхе перед старостью, гусиная кожа – о страхе или удовольствии, а прыщи – о чрезмерном потреблении молока, сахара или мучных продуктов, а сухость или потливость кожи порой свидетельствует о проблемах с щитовидной железой. Кожа как огромный архив, полный следов и подсказок, явных или скрытых.



Изменение цвета кожи может быть первым и единственным предвестником болезни, которая еще никак себя не проявляет.



В первой части книги дается информация о слоях кожи, о шелушении кожи. Ежеминутно кожа теряет 40 000 кожных чешуек. Кожные чешуйки составляют 2/3 пыли в нашей квартире.

Интересно будет прочитать о родимых пятнах, растяжках на коже, целлюлите.



На коже человека может быть 30–100 родинок, а у некоторых их количество может достигать 400.



Мозг нашей кожи – это нервы, защитные рефлексy, боль, гусиная кожа или мурашки, дерматологи называют это явление эрекцией волос.

Интересные сведения можно получить во второй части книги, где дана информация о коже людей разного возраста, о влиянии солнца на кожу, о раке кожи.

Не безынтересно будет узнать и об уходе за кожей. Как очищать кожу: умывание, принятия душа, как использовать кремы. Главный вывод - кожа голосует за редкое мытье.



За первые пять лет менопаузы содержание коллагена в коже женщины сокращается примерно на 30 процентов.



В третьей части книги автор проводит экскурсию к гениталиям. Гениталии, кожа и мозг – бравая тройка для удачного секса. Секс имеет для нас поистине огромное значение, выходящее далеко за пределы продолжения рода: с биохимической и неврологической точки зрения он оказывает вполне измеримое воздействие на все наше бытие, на наше здоровье и на душу. Часто незащищенный секс сопровождается венерическими заболеваниями, в этой главе вы узнаете о нескольких возбудителях этих заболеваний.



В последние 15 лет в США и в Европе наблюдался сильный рост заболеваний, передающихся половым путем. Возможно, причина в том, что ВИЧ уже научились медикаментозно контролировать, и незащищенный секс снова обретает популярность.

Большое внимание автор уделила и вопросу влияния питания на кожу



Это парадоксальная ситуация: мы живем в обществе изобилия и едим пищу, в которой не хватает самого главного. А именно – питательных микроэлементов, благотворно влияющих на наш организм и очень нужных ему.



Кишечник и кожа хорошие друзья, они взаимодействуют между собой и защищают организм – один изнутри, другая снаружи.



Поскольку состояние кожи зависит от того, что мы едим, то здоровье кишечника имеет для нее большое значение.

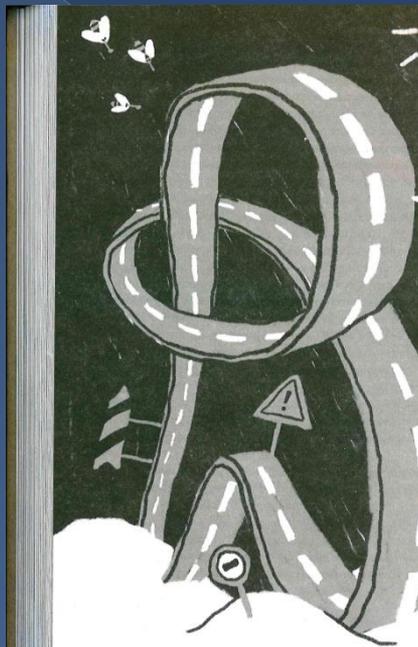


Стресс негативно влияет практически на все кожные болезни и ухудшает их течение. Такая уж страдальца наша кожа.



Интересно освещены темы кожных болезней, подробно рассказывается об акне и прыщах.

Зачастую кожа непосредственно отражает симптомы внутренней жизни. Наша оболочка раскрывает наши тайны.



Наша кожа как лист бумаги.
Она выдает многие наши тайны – краснеет, бледнеет, покрывается мурашками или потеет.



Эта книга призвана помочь лучше понять нашу кожу, а таким образом и самих себя.

В конце книги дан Алфавитный указатель понятий.

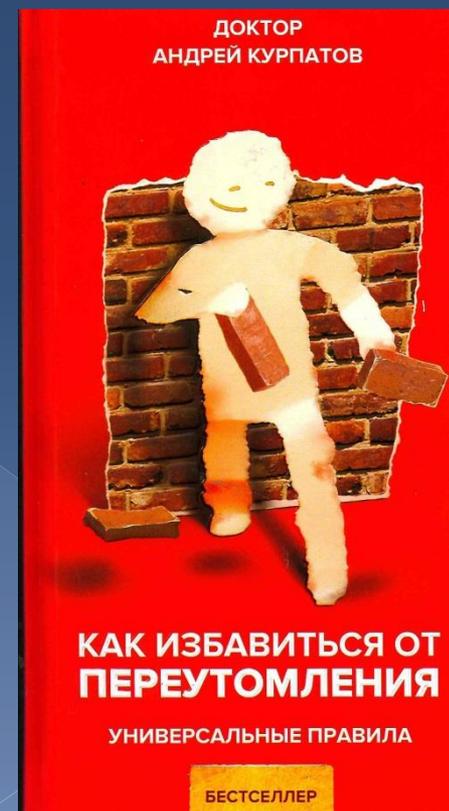
Представляем книги Доктора Андрея Курпатова.

А. Курпатов является самым известным врачом-психотерапевтом в России, он автор более сотни научных работ и монографий, создатель системной поведенческой психотерапии. Его пособия по психотерапии стали самыми настоящими бестселлерами и изданы на восьми иностранных языках.

У Курпатова вышло 12 книг из серии «Универсальные правила»

Курпатов, А. В. Как избавиться от переутомления. Универсальные правила : научно-популярная литература / А. В. Курпатов. - СПб. : Дом печати издательства книготорговли "Капитал", 2020. - 219 с : ил.

Первые главы посвящены проблеме «откуда приходит усталость» и как незаметно, исподволь она захватывает человека. Последние главы знакомят с профилактическими рекомендациями, которые могут предупредить развитие неврастения, а также с разными методами психотерапии в лечении этого заболевания. Предлагается и фармакологическое лечение пациента, страдающего неврастениями. Но это не лечение усталости, а помощь в нашей работе с мозгом по восстановлению его пришедших в упадок сил.



Наш мир становится все сложнее, все жестче. С каждым днем плотность событий только нарастает – мы постоянно «на связи», решаем множество проблем, уровень стресса зашкаливает, изматывает и лишает сил. Как в такой ситуации справиться с внутренним напряжением и, наконец, расслабиться и почувствовать себя отдохнувшим.

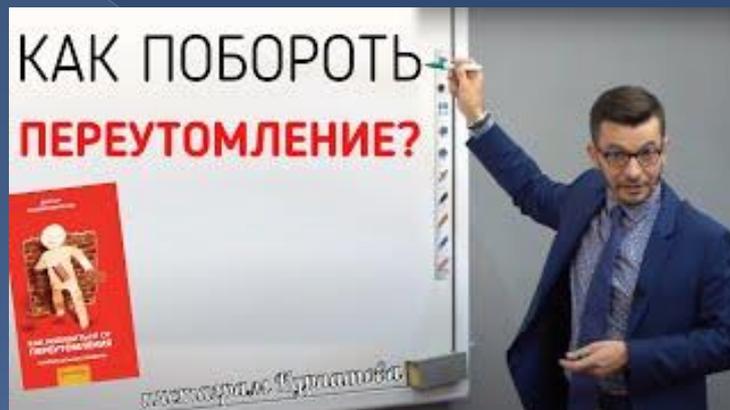


Что такое усталость – болезнь или не болезнь? За рубежом ее называют «синдромом хронической усталости», а у нас – или «переутомлением» или «неврастенией». Речь идет не об обычной усталости, при которой после отдыха, радость жизни возвращается.

Неврастения – это правильное название для патологической усталости, при которой происходит истощение психических сил, приводя к сбоям в работе нашей нервной системы.

Попавший в руки к неврастении, человек просто не может полноценно отдохнуть. Отдых не может его вылечить. В голову начинают лезть депрессивные мысли, а именно они сводят нас с ума уже окончательно. Это сумасшествие и называется депрессией. Вот почему так опасна усталость.

Перед нами проходит настоящее карнавальное шествие симптомов – раздражительность и усталость, внезапное воодушевление и столь внезапное бессилие, внутренняя снедающая тревога и мелкие страхи, нарушения сна и головные боли, нарушения памяти уныние, общая вялость и суетливость и т. д. Важно знать все симптомы и стадии неврастении, в противном случае она обязательно затянет нас в самую глубину своего омута. Можно ли из него выбраться ? Практика показывает, что это возможно. Впрочем, конечно, лучше не доводить себя до ручки, чем потом долго и трудно возвращать себя к нормальной жизни.



Эта книга является настоящим практическим пособием по борьбе со стрессом и переутомлением. Здесь вы найдете все необходимые рекомендации по улучшению своего эмоционального и психофизического самочувствия. Помните, заботиться о своей жизни, о своем душевном состоянии нужно не только когда тебя уже, что называется, прижало, а в течение всей жизни, постоянно.



Курпатов, А. В. Скажи депрессии "Нет". Универсальные правил : научно-популярная литература / А. В. Курпатов. - СПб. : Дом печати издательства книготорговли "Капитал", 2020. - 244 с : ил.

А.В. Курпатов предлагает в своей книге небольшой познавательный небезынтересный культурный ликбез. Сначала узнаем о том, как вообще в мире обстоят дела с депрессией глава - «Депрессии в нашей жизни», потом о том, что она из себя представляет в главах «Природа депрессии»; «Проявления депрессии», а затем уже обсудим средства борьбы с депрессией – этому посвящены главы – «Психотерапия депрессии»; «Лекарственные средства». Автор приводит много интересных примеров из своей практики.

Как врачи и обещали, XXI век уже стал веком депрессии. Многие сейчас жалуются на раздражительность, ощущение нехватки сил, отсутствие перспектив, но, к сожалению, даже не догадываются, что это симптомы депрессии.

А чтобы врага победить, его нужно знать в лицо. Книга А. Курпатова как раз о депрессии. «И хотя на протяжении всего текста буду, как и обычно, всячески шутить, предмет этого изложения отнюдь не потешный» – пишет автор. Выражаясь формальным языком, депрессия – это сниженное настроение. Но сниженное настроение сниженному настроению рознь. Каждый из нас неоднократно впадал в тоску, расстраивался. Но где-то внутри себя ты хорошо знаешь: это все временно не навсегда. Депрессия - это не просто сниженное настроение, а такое состояние человека, его мозга и психики, при котором само его настроение оказывается больным. Это чувство безысходности. Весь мир перекрашивается для него в черные тона. Черчилль, страдающий эпизодами тяжелой депрессии, называл их «черным псом, только и ждущим, чтобы показать свой оскал» Депрессии бывают разные - и по тяжести, и по длительности, и по природе, и по последствиям. Но проблема-то всегда одинакова: есть жизнь, а нет радости в жизни. И ведь об этом надо уметь задумываться, и надо находить в себе силы, чтобы обращаться за помощью. Эта книжка о том, как выйти из депрессии, о путях выхода и средствах выхода из нее.

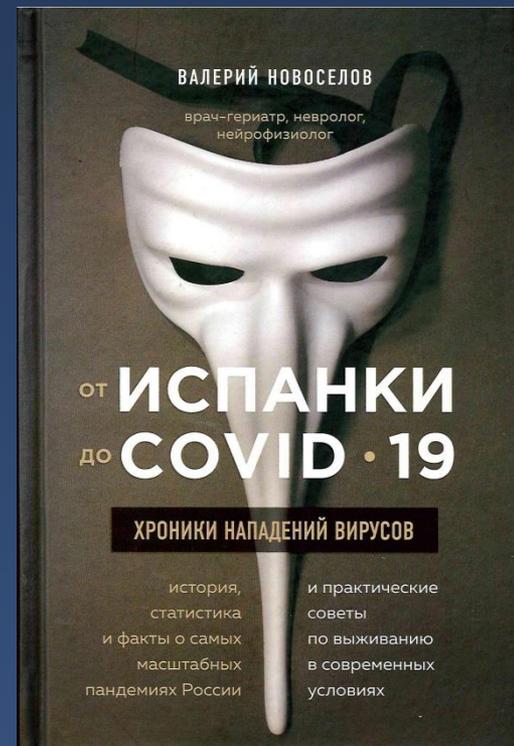
Автор пишет : «Я утверждаю: с депрессией можно и нужно справляться, ведь жить с депрессией – это маяться, но это не жизнь, а мы должны жить».

Новоселов, В. М. От испанки до covid-19. Хроники нападений вирусов : научно-популярная литература / В. М. Новоселов. - М. : Эксмо, 2020. - 253 с : ил. - (Легендарные врачи рекомендуют)

Перед вами историко-медицинское исследование врача-геронтолога, невролога и нейрофизиолога Валерия Новоселова о двух крупнейших мировых эпидемиях : вирусе испанки и коронавирусе. Вирус испанки распространился в последние месяцы Первой мировой войны и уничтожил много больше людей, чем сама война. Грипп распространился по всей планете: от Аляски до Австралии. К маю 1918 года в Испании уже болело более 9 млн. человек, оттого грипп и назвали испанским. Всего же умерло , по разным данным , от 60 до 100 млн. человек. Среди них были такие известные личности: Аполлинер, Вера Холодная, Яков Свердлов и др.



При написании своей книги автор старался прибегать к архивным документам, используя разные источники информации, так как многие данные по испанскому гриппу были искажены, неточны. Они еще затемняли огромные потери от тифа, холеры, дизентерии, туберкулеза, малярии, сифилиса. Потери от испанки на самом деле – это плата за войну.



Основные главы публикации широко и подробно освещают содержание книги. **Первая часть дает информацию:** История испанки в Африке, Латинской Америки, Англии, Америки; Эпидемиологическая ситуация 1918-1919г. в России. **Вторая часть освещает:** Начало истории коронавируса. Сообщения о смертности и летальности, феномен высокой смертности в домах престарелых. Информационная пандемия. **Третья часть освещает следующие вопросы:** Карантинные мероприятия. ВОЗ; Экономика. И **последняя часть публикации рассказывает** об иммунитете и инфекционных болезнях в старости; о старение планеты. Мир после коронавируса.

Вирусы на планете появились задолго до людей. Человечество было свидетелем многих пандемий и с каждой новой училось давать отпор, вырабатывало иммунитет и успешно защищалось. Тогда почему covid-19 вызвал такой сильный ужас? Что есть в нем, чего не было в испанке, тифе, сифилисе – крупнейших эпидемиях XX века? Связано ли это с опасностью самого вируса или с тем, как его представляют обществу СМИ, врачи и общественные деятели? Самая важная особенность нового вида коронавируса в том, что он фактически влияет на состояние всех органов и систем человеческого организма.

Автор взял на себя задачу рассмотреть и проанализировать судьбу пожилого человека в бурных событиях некоторых вирусных эпидемий и пандемий. Люди теперь живут намного дольше, чем раньше. Но мы живем дольше не в состоянии юности, молодости или зрелости, а за счет удлинения периода старости.

Книга снабжена алфавитным указателем. Представлен большой список использованной литературы, отечественной и зарубежной. Валерий Новоселов посвятил свою книгу врачам России настоящего и прошлого, вступающим на передний край борьбы с новыми болезнями.