

ЗДОРОВЬЕ И ВОЛЕЗНИ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1. Как нужно жить человеку, чтобы оставаться здоровым?
2. Как ты относишься к вегетарианцам и веганам?
3. Как приобрести и сохранить хорошую физическую форму?



Здоровье – это самое ценное, что у нас есть. Она старая пословица гласит: «Лучше быть бедным и здоровым, чем богатым и больным». Для того чтобы сохранить своё здоровье, нужно жить правильно, то есть придерживаться правильного образа жизни.

Здоровый образ жизни обжужается постоянно. Что собственно понимается под этим выражением? Никогда не разражаться, вести подвижный образ жизни **на свежем воздухе**, заниматься спортом хотя бы один раз в неделю и много **ходить пешком**. Также нужно правильно питаться, то есть, созная то, чем питаешься, пить мало алкоголя, не курить, покупать диетическое мясо – птицу и рыбу, есть много фруктов и овощей, отавать предпочтение маргарину и цельнозерновой хлебу, ограничить употребление сладостей, жирного мяса и каноринных продуктов, пить достаточное количество минеральной воды и травяного чая. И если к тому же вы будете достаточно спать и будете всегда в хорошем настроении, вы на правильном пути!

Вегетарианцы не едят мясо, **веганы** не едят продуктов животного происхождения вовсе, никаких яиц, сливочного масла, молока и даже йогурты. На мой взгляд, это не правильно и не естественно. Думаю, что нужно есть всё понемногу, в таком случае это хорошо для здоровья.

Существует множество способов поддержания хорошей **физической формы**. Каждому человеку соответствует свой способ. Люди, которые сидят в офисах, должны проводить своё свободное время, занимаясь **активным видом спорта**. Наоборот, людям, которые много двигаются на своей работе, лучше заниматься **йога**. Другими способами поддержания здоровья являются, например, игры в мяч, аэробика или посещение фитнеса. У каждого способа есть свои преимущества и отрицательные стороны, но есть кое-что, объединяющее их: человек чувствует себя хорошо после разминки.

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ТЕЛО

1. Что мы различаем в строении головы человека? Опишите её!
2. Каково строение туловища? Какие органы вы можете назвать?
3. Какие есть конечности, и какова функция скелета?

Человеческое тело состоит из головы, туловища и конечностей.

Тело состоит из **черепа**, который защищает **мозг**, и **лица**, которое составляет внешнюю часть головы. Череп покрывают **волосы**. Они могут быть чёрными, каштановыми, рыжими, тёмными, светлыми или рыжими. У пожилых людей в основном седые или белые волосы. У некоторых людей волосы могут быть вонючими, вьющимися или прямыми. Личо может быть круглым, прямоугольным или овальным. Его составляют **нос, глаза, нос, щеки, губы и подбородок**. По сторонам располагаются **уши**. Глаза находятся под углом и защищены **бровями, веками и ресницами**. Нос, как правило, бывает прямым, может быть горбатым или крючковатым, тонким, острым, тупым или широким. Под носом находится рот, закрытый губами, которые могут быть тонкими или толстыми. Во рту язык и зубы.

Шея соединяет голову с **туловищем**. Туловище состоит из **грудного отдела, живота и бёдер**. В грудном отделе находятся два важных органа – **сердце и лёгкие**. В **брюшной полости** находятся **желудок, печень, селезёнка и кишечник**. Важными органами являются **почки**, которые отвечают за выведение вредных веществ из организма.

Если врач не может однозначно определить заболевание, то он **проводит лабораторные анализы** — анализ крови или мочи. На основании результатов анализов врач уже может с уверенностью определить, может ли **лечить** заболевание сам или должен направить больного к специалисту.

на осмотр.
о нервно-психической способности и скажет, как долго оставаться дома в постели и когда нужно прийти
бывши, то он может **поставить Анагноз**. Прописывает больному лекарства, выпишет **справку**
живот, осмотреть гланды. В том случае если ему удастся выяснить, что вызывает эти про-
мот прослушать сердце и лёгкие, измерить **кровенное давление, измерить пульс, простучать**
скажет основательный **просмотр**. Как правило, нужно **раздеться до пояса** для того, чтобы врач
Первый вопрос, как правило, звучит так: «**Что у вас болит?**» или «**На что жалуетесь?**», потом
пройти в **кабинет** и, наконец-то поговорить с врачом.

В **приёмной** обычно бывает много людей и приходится ждать. Когда подойдёт очередь пациента,
медсестра проверит анкетные данные (фамилия, имя, адрес, **страховку**). Потом пациент может

(**терапевту**) врачу, которому мы можем сами выбрать.
постоянно ощущаем усталость и **болит суставы**. В таком случае мы идём к своему **участковому**
недомогания, кашель, насморк, боли в горле при свистящих, увеличенные лимфоузлы или
Например, плохо чувствуем себя, **повышенная** или **высокая температура, головные боли**,
Мы идём к врачу тогда, когда обнаруживаем у себя **симптомы** какого-нибудь заболевания.

обычно боится **уколов**, иногда они получают **оральные вакцины** (на ножке).
вики своим детям, иначе некоторые болезни могут быть для них весьма не безопасными. Дети
Правда, также очень важными являются **прививки**. Родители по закону обязаны свести все при-
Мы посещаем врача либо регулярно — во время **обзора** — или когда у нас что-нибудь болит.

1. Посещают ли врача и относительно здоровья людей?
2. В каком случае нужно идти к участковому врачу?
3. Что происходит в приёмной и кабинете врача?
4. Всегда ли врач определяет заболевание однозначно?
5. Где мы получаем лекарства?
6. Когда мы ходим на проверку?
7. Какие осложнения может повлечь за собой несчастный случай?
8. Мы регулярно посещаем зубного?



У ВРАЧА

приверживаться детям, получение инъекций, измерение температуры, потение, вакцинация от...
Лечение: регулярное принятие лекарств, покой, сон, компрессы, укутывание, полоскание, операция,
нагноение, недомогание, потеря сознания, боли в ...
Признаки заболевания: рвота, кровотечение, кашель, усталость, отсутствие аппетита, вздутие,
судороги, астма, перелом кости, ссадины, зва жёлтуха, ангина, кашель, насморк, грипп, аллергия
Остальные заболевания: солнечный удар/ожог, сотрясение мозга, высокое кровяное давление,
Неизлечимые заболевания: рак, сахарный диабет, СПИД
уха, восстановление мочевого пузыря
Воспаления: восстановление лёгких, неврит, восстановление аппендикса, менингит, восстановление среднего
Заболевания нервной системы: мигрень, невроз, депрессия, инсульт
Заболевания сердца: остановка сердца, инфаркт
полномоем

Детские заболевания: корь, ветряная оспа, краснуха, тиф, чума, бешенство
Инфекционные заболевания: оспа, жёлтуха, тиф, чума, бешенство
скарлатина, коклюш, дифтерия,

Распространённые заболевания

покрывает все кости и мышцы.
Кровь циркулирует в **артериях** и **сосудах**. Кожа явяется нашим верхним слоем; она
Скелет явяется главной опорой тела; он состоит из различных **костей**. Кости покрывают
подъём стопы и пальцами.
зипцем). На пальцах есть **ногти**. Ногу составляют **бедро, колено, голень, икра, лодыжка, пята**,
кисть **руки** с пятью **пальцами** (большим пальцем, указательным, средним, безымянным и ми-
К **конечностям** относятся **руки** и **ноги**. Руку составляют **плечо, локоть, предплечье** и, собственно,

С рецептом на лекарства мы идём в аптеку. Раньше все лекарства по рецептам были бесплатными, но эти времена давно прошли. Существуют и лекарства, которые можно купить без рецепта, но они бы стоили гораздо меньше, если бы мы покупали на них рецепт.

Врач может выписать рецепты на лекарства разных видов, например, на таблетки, пилюли, драже, капсулы, свечи или жидкие лекарства. Таблетки принимают два или три раза в день по одной или по две, жидкое лекарство принимают принимают ложками, свечи вводят в основном перед сном.

В установленном срок пациент приходит на осмотр к врачу. Если врач посчитает пациента здоровым, то он признает его работоспособным, и человек может вернуться к работе. Может быть так, что пациент всё ещё не будет чувствовать себя окончательно здоровым – слабость и иногда опухает головкружения. В таком случае нужно ещё несколько дней беречь себя и не делать никакой тяжёлой работы.

У человека могут быть царапины, синяки и раны от порезов, которым иногда требуется обработка. А вот того, чтобы шрам не оставил слишком глубоких следов. При занятии спортом можно вывихнуть лодыжку или колено. Тогда нужно позвонить человеку на носилки и ехать на скорой помощи в больницу. Если операция не требуется, ногу перебинтуют или наложат на неё гипс и человек будет несколько недель ходить на костылях. При вывихе коленя рекомендуются носить при занятиях спортом фиксаторы. Если же человек совсем руку, то он может носить её в перезаи. При несчастном случае можно растянуть мышцу или повредить связки, связки шеи или сухожилие.

Если не придёт, то я не хожу к врачу. Единственный врач, на осмотр к которому я регулярно хожу два раза в год – это зубной. Это стоит того, потому что звук бормашины и боль во время сверления зубы ужасны. У меня в зубах много пломб, но мои дёсны в порядке, мне никогда не приходилось носить брекет. Вырывать зубы не так больно, потому что сегодня врач использует обезболивающие уколы, особенно для вырывания зубов мудрости, у которых изогнутые корни.

КУРОРТЫ ЧЕШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

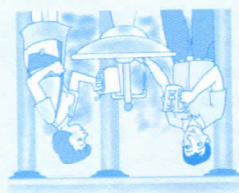
1. У нас есть лечебные источники?
2. Что ты знаешь о Карловых Варах?
3. Чем известны Марианские Лазни?
4. Что ты знаешь о Франтишковских Лазнях?
5. Какие ещё воды известны в нашей республике и что на них лечат?

Чешская республика является настоящей кадезью лечебных источников, которые уже в средневековье привели к основанию многих курортов. Самыми популярными и часто посещаемыми, пожалуй, являются воды курортного треугольника на западе Чехии – Карловы Вары, Франтишковы Лазни и Марианские Лазни.

Самый известный среди них – Карловы Вары – были основаны в XIV веке Карлом IV, и с тех пор привлекают пациентов со всего света, прежде всего с болезнями желудка, жёлчного пузыря и печени. Здесь восстанавливаются только авенациаты. Город известен производством предметов искусства из стекла марки Mosek, производством фарфора, а также настоек на травах Becherovka. В посвящённые годы Карловы Вары очень популярны и русские туристы.

Марианские Лазни, которые благодаря множеству парков и цветочных курортов относятся к одному из самых красивых наших курортов, выбирают пациенты с заболеваниями почек, астмой и нервными расстройствами. Здесь также лечат заболевания суставов, мочевых путей и заболеваний кожи. Минеральные источники здесь были известны уже в XVI веке. Здесь берут сок хвойных деревьев, и их вода используется для питья и ванн. В городе находятся несколько мемориалов и скульптур известных личностей, которые здесь велись (Лете, Шопен, Готар).

Посреди леса в парке расположены Франтишковы Лазни, известный курорт для лечения женских заболеваний и болезней сердца. Местные источники были известны уже в XII веке. Здесь берут двадцать четыре камня, самый сильный из них называется Франтишков источник. Недалеко от него стоит статуя мавенького Франтишка, который стал символом курорта. Эти воды были названы Лете «раем на земле».



5

6

7

8

1

2

3

4

ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ:

1. Какими болезнями можно заболеть в пути?
2. Ты оказывал/а кому-нибудь первую помощь? Расскажи об этом что-нибудь!
3. Какими являются самые частые причины смерти на сегодняшний день?
4. Какие болезни цивилизации существуют?
5. Ты когда-нибудь попадал/а в больницу? Это было что-то серьёзное?
6. Как ты относишься к акупунктуре и альтернативной медицине?
7. Что ты делаешь для поддержания своего здоровья?

онижнуть
мозоль
диарея
запор
бешенство
перхоть
испорченный желудок
кровь из носа
настиль
градуслик
ножницы
дизентерия
перевязка, марля
мазь, присыпка
сыви

факкультетская болезнь
хидрурия
оневральная
постерия созаняе/унасть в обородок
привести в чувствитва/прити в себя
выздороевешч/чувствование себя лучше
выжтит
умереть от передозировки
атическая
пощит
размножатъ микробы
сикя под газом
коротъ помощъ
записатся и причесъ/быти записаным на причесъ
жароваться на

Эти болезни лечатся с помощью следующих средств:
питьевые курсы
принятие ванн и грязевых ванн
массаж
электротерапия
обёртывания
компрессы
игли
вечная физкультура
диетическое питание
прогулки



На водах лечат следующие заболевания:

заболевания печени, желудка, почек
заболевания нервной системы
женские заболевания
ревматизм
заболевания опорно-двигательного аппарата
астма
бронхит
заболевания дыхательных путей
заболевания лёгких
сердечно-сосудистые заболевания

Воды кратко и просто

Наряду с этими курортами существует несколько маменьких и менее известных вод, у которых тем не менее, хорошая репутация. К ним относятся, например, воды **Есеник**, известные благодаря Виригенту Триципу и успешному лечению болезней почек и заболеваний дыхательных путей. **Терлице** и **Ахимов**, где в основном лечат ревматизм и атеросклероз, **Лугачовице**, самбы большой курорт Моравии и один из самых лучших курортов по лечению астмы и бронхита, и **Подбрадец**, которые являются цемьм понятием для пациентов с болезнями сердца.