

КУЛИНАРНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО РОССИИ. СТР. 106

СЕНТЯБРЬ  
2011

# Men's Health

КАК ЖИТЬ  
С ЖЕНЩИНОЙ...  
...ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

СВЕЖАЯ  
ПЕЧЕНЬ ЗА  
**72 ЧАСА**

НАГРАДЯТ.  
ПОСМЕРТНО

КАК НЕ ПОГИБНУТЬ  
НА СОРЕВНОВАНИЯХ

ТРЕНИРОВКА  
**СИЛЬНЫЕ  
НОГИ  
В ТВОИХ  
РУКАХ**

**Я СОМА**  
ПОДВОДНАЯ ОХОТА НА ВОЛГЕ



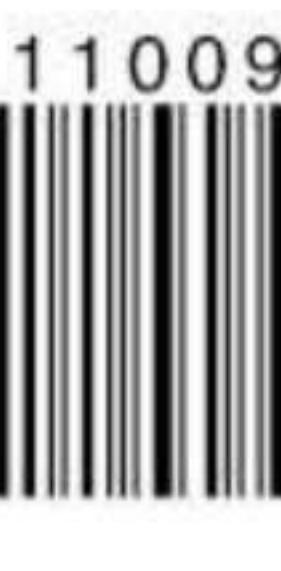
**БОНУС: УЧИМ ПОПУГАЯ ГОВОРИТЬ СТИХАМИ**

ПЛАНЕТА  
ЖЕЛЕЗЯК  
**TECH  
GUIDE**  
2011



ЗДОРОВЫЙ  
МУЖЧИНА  
**Брэдли  
Купер**  
Актер

MHealth.ru



4 606895 000062

ОРГАНИЗМ

# СМЕРТЕЛЬ





# НЬИЙ НОМЕР

## ЭКСПЕРТЫ:

Илья Мелехин – врач спортивной медицины и фитнеса, старший врач центра спортивной подготовки Московской области.

Александр Колосков – врач-травматолог-ортопед, заведующий отделением хирургии МРЦ "Беляево".

Спортсмены, вышедшие на спортивное состязание ради лаврового венка победителя, иной раз получают венок траурный. Изучи их роковые ошибки – и никогда не повторяй.

ТЕКСТ: ПАВЕЛ КОШИК

## ФАБИО КАЗАРТЕЛЛИ 1970-1995

**ВИД СПОРТА:** велогонки.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** чемпион Олимпийских игр 1992 года в шоссейной групповой гонке на 194 км.

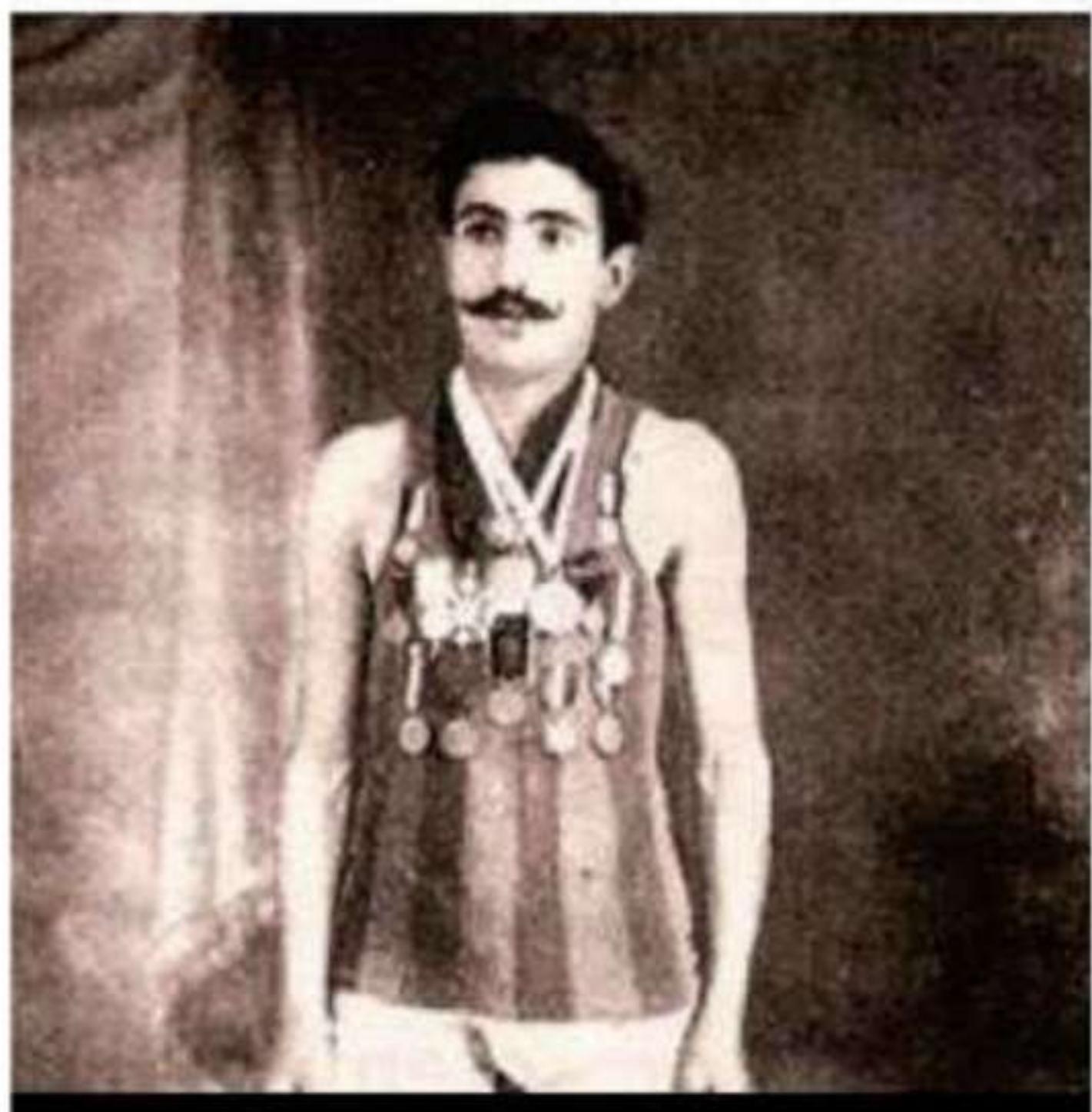
**СМЕРТЬ:** 18 июля 1995 года на спуске с горы Порте-д'Аспе во Французских Пиренеях проходил пятнадцатый этап легендарной многодневки "Тур де Франс". На входе в крутой левый поворот группа гонщиков на скорости под 90 км/ч неправильно рассчитала траекторию, в результате чего случилась куча мала. Итальянскому чемпиону Фабио Казартелли повезло меньше всех — он получил сильнейшие травмы лица и головы, в том числе кровоизлияние в мозг (тогда еще велосипедистам разрешалось выступать без защитных шлемов). Спортсмен скончался в тот же день в больнице города Тарб.

**Научиться правильно падать с велосипеда не менее важно, чем, собственно, ездить на нем. Вот три основных момента:**

**1** Если что-то пошло не так, нужно высочить из седла и откинуть велосипед от себя в сторону, противоположную направлению падения. Так ты снижаешь риск получения переломов и растяжений из-за запутывания ног или рук в велосипеде.

**2** При падении необходимо следовать примеру кошек – стараться приземлиться на обе руки и обе ноги одновременно (как худший вариант – на локти/колени), при этом конечности должны быть немного согнуты для лучшей амортизации.

**3** Приземлившись, пострайся сразу перекатиться на бок или на спину (через плечо) и одновременно группируясь, то есть подтяни конечности к туловищу, прижми подбородок к груди, как это делают на показательных выступлениях бойцы спецназа, – чтобы погасить энергию падения.



## ФРАНСИШКУ ЛАЗАРУ 1891-1912

**ВИД СПОРТА:** бег.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** трехкратный чемпион Португалии в беге на марафонскую дистанцию.

**СМЕРТЬ:** Лазару навсегда вписал свое имя в историю Олимпийских игр — увы, как первый умерший на этих соревнованиях спортсмен. Это произошло в Стокгольме в 1912 году, на пятых Играх. 21-летний Лазару бежал марафонскую дистанцию. Чтобы не получить солнечные ожоги, он намазал все свое тело воском и явно с этим переборщил. На 29-м км дистанции Франсишку упал замерзть. По официальной версии, смерть бегуна наступила от обезвоживания. Современные врачи сходятся во мнении, что Лазару, скорее всего, погиб от перегрева, вызванного сбоем функции терморегуляции организма из-за покрытия тела воском — спортсмен не мог выводить лишнее тепло из тела с потом.

**ИЛЬЯ МЕЛЕХИН:** “Марафонцу нужно потеть и, как следствие, постоянно пить, чтобы избежать обезвоживания. Причем пить по расписанию, по времени или пройденной дистанции — каждые пять минут или каждый круг, например, а не тогда, когда появляется жажда. Пить нужно не воду, а специальные спортивные напитки, состоящие из

воды, минералов, витаминов, углеводов. Спортсмен ведь теряет не только жидкость, но и важные микроэлементы и запасы энергии — все это нужно восполнить. Марафонцам, в отличие, например, от бегунов на средние дистанции, с питьем необходимо получать еще и белки”.

## СЕРГЕЙ ПЕРХУН 1977-2001

**ВИД СПОРТА:** футбол.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** бронзовый призер чемпионата Европы 1994 года среди юношей; обладатель Кубка Молдавии 1999 года; включен (посмертно) в число лучших футболистов чемпионата России 2001 года.

**СМЕРТЬ:** украинский вратарь Сергей Перхун играл за московский клуб ЦСКА. Его последний матч состоялся 18 августа 2001 года в Махачкале с местным клубом “Анжи”. В один из игровых моментов Перхун рванул навстречу

чу вышедшему к воротам нападающему “Анжи” Будуну Будунову, успел к мячу раньше, но не смог избежать столкновения с противником. Голкипер получил травму надбровной дуги и был доставлен в махачкалинскую больницу, но сознания не терял, ни на что не жаловался и даже интересовался, как идет матч. В больнице диагностировали сотрясение мозга, зашили голову, сделали укол от столбняка и отправили домой. По дороге в аэропорт у Перхуна начались судороги, он впал в кому. Несмотря на усилия московских врачей, 28 августа Сергей умер. Медицинское заключение: “Ушиб и тотальный отек головного мозга”.

**АЛЕКСАНДР КОЛОСКОВ:** “Потеря сознания (даже кратковременная) и тошнота (тем более рвота) — основные признаки серьезной травмы головного мозга. К этим симптомам можно добавить головокружение, наличие кровоподтеков под глазами, нарушение речи, координации движений, резкую слабость в конечностях, разную ширину зрачков, судороги. Нужно вызвать скорую, а до ее прибытия уложить пострадавшего и подложить что-нибудь ему под голову. И пострадавший не должен храбриться — следует точно описать врачам свое состояние и, если есть возможность, настоять на проведении КТ или МРТ”.





## УЛЬРИКЕ МАЙЕР

1967-1994

**ВИД СПОРТА:** горные лыжи — гигантский слалом и супергигант.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** двукратная чемпионка мира в супергиганте (1989 и 1991 годы), серебряный призер чемпионата мира в гигантском слаломе 1991 года.

**СМЕРТЬ:** 29 января 1994 года австрийская лыжница участвовала в Кубке мира по скоростному спуску (дисциплина, в которой она не была особенно сильна) в баварском поселке Гармиш-Партенкирхен. Отстав от соперников в верхней части трассы, в нижней лыжница попыталась наверстать упу-

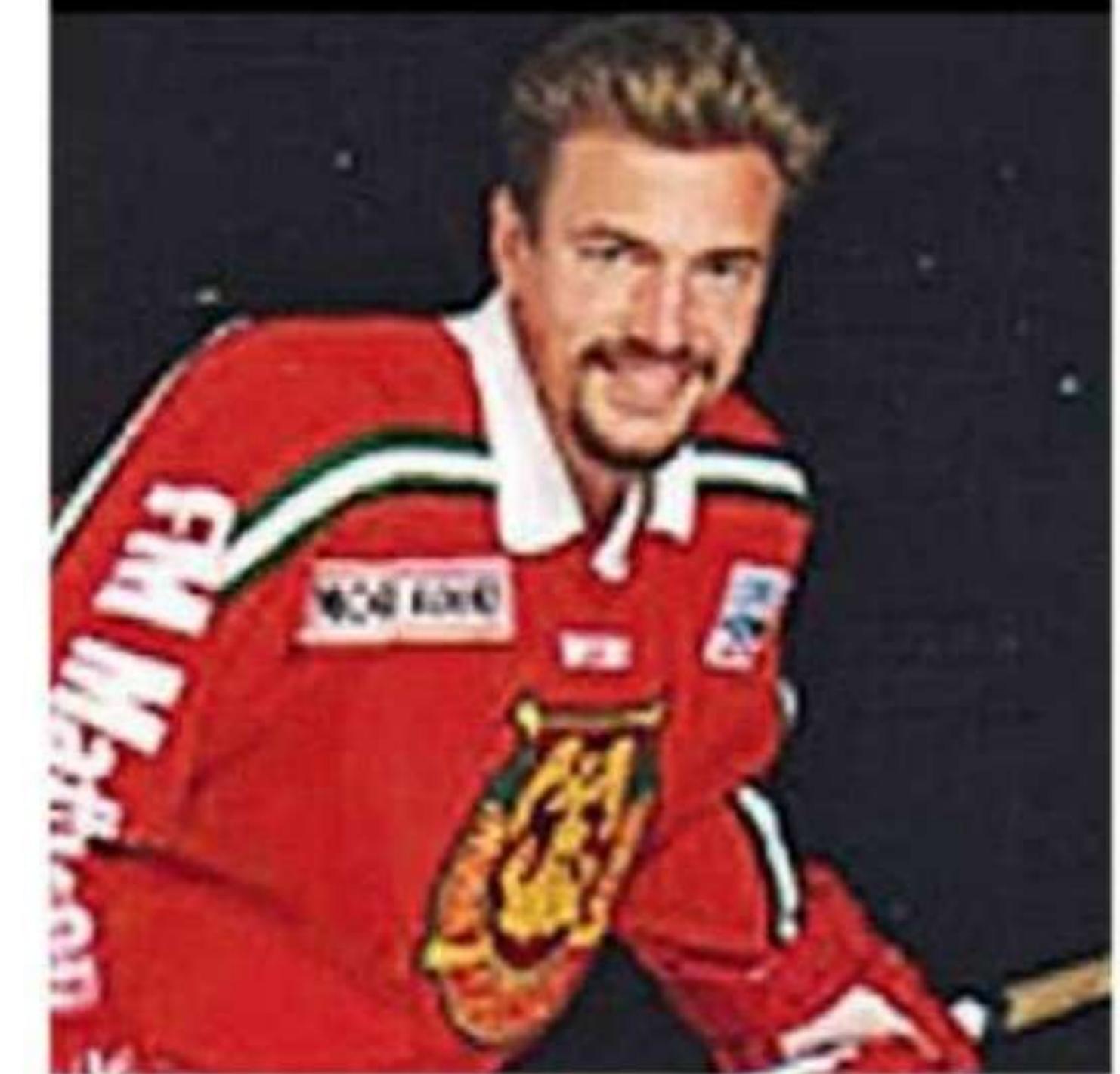
щенное. На практически ледяной трассе Ульрике развila скорость 120 км/ч — потеря баланса на долю секунды хватило, чтобы она упала на спину и вылетела с трассы прямо в деревянный столб, на котором был установлен прибор, измеряющий скорость. Удар пришелся в область шеи. Лыжницу срочно доставили в госпиталь в городе Мурнау, где она и умерла в тот же день.

**ИЛЬЯ МЕЛЕХИН:** “Достоверно определить, есть ли перелом шейного отдела позвоночника, можно только на основании данных рентгенографии и компью-

терной томографии. Если в первые секунды после инцидента имеется хоть малейшее подозрение на перелом шеи, то трогать пострадавшего нужно с особой осторожностью. Следует надеть ему либо специальный воротник, либо скатать одежду и подложить под подбородок и шею, а самого пострадавшего уложить на твердую, ровную поверхность — то есть зафиксировать положение головы, потому что любое движение головой может повредить спинной мозг. Теперь срочно вызвать врача. Такие переломы очень опасны”.

## БЕНГТ ОКЕРБЛОМ

1967-1995

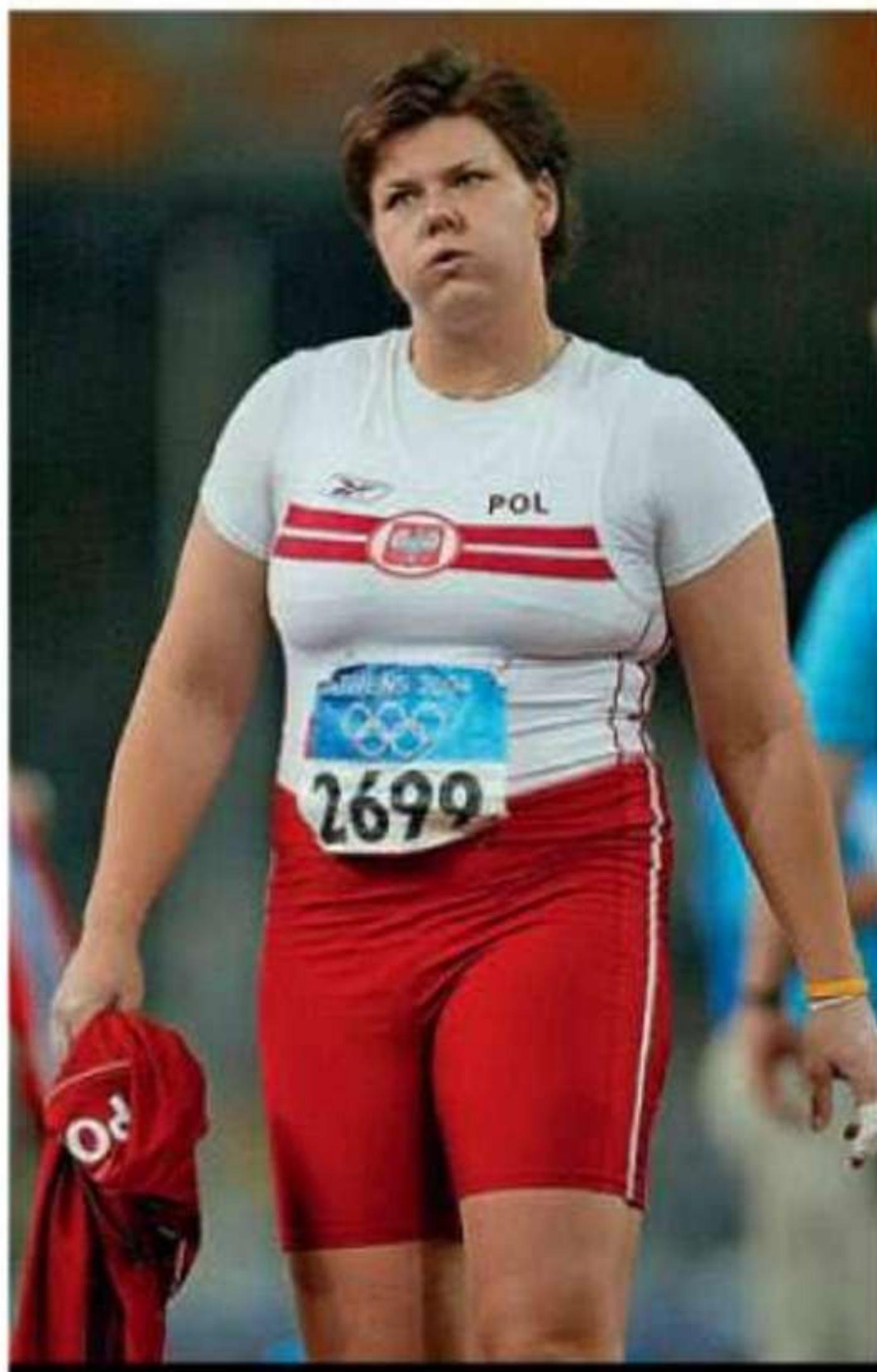


**ВИД СПОРТА:** хоккей.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** двукратный чемпион Швеции в составе Djurgårdens IF.

**СМЕРТЬ:** 15 октября 1995 года на льду хоккейного стадиона шведского города Мура шел товарищеский матч между командами Mora IK и Brynäs IF. На седьмой минуте третьего периода нападающий Mora IK Бенгт Окерблом после столкновения упал на лед — собственно, обычное для хоккея дело. Но именно в этот момент в это место со всей дури ехал его партнер по команде — Андреас Олссон. Дабы избежать столкновения, Олссон попытался перепрыгнуть через Окерблома, но не рассчитал. Один из его коньков во время прыжка задел шею лежащего на льду и перерезал ему сонную артерию и трахею. Спустя несколько часов Бенгт Окерблом скончался в больнице.

**АЛЕКСАНДР КОЛОСКОВ:** “При ранении сонной артерии смерть может наступить в течение 10-12 секунд из-за стремительной потери большого количества крови. При повреждении артерий на конечностях есть возможность наложить жгут. При повреждении же сонной артерии можно только зажать пальцем поврежденный участок. Шанс спасти человека есть, но небольшой. Короче, при любых обстоятельствах нужно беречь шею”.



## КАМИЛА СКОЛИ- МОВСКАЯ

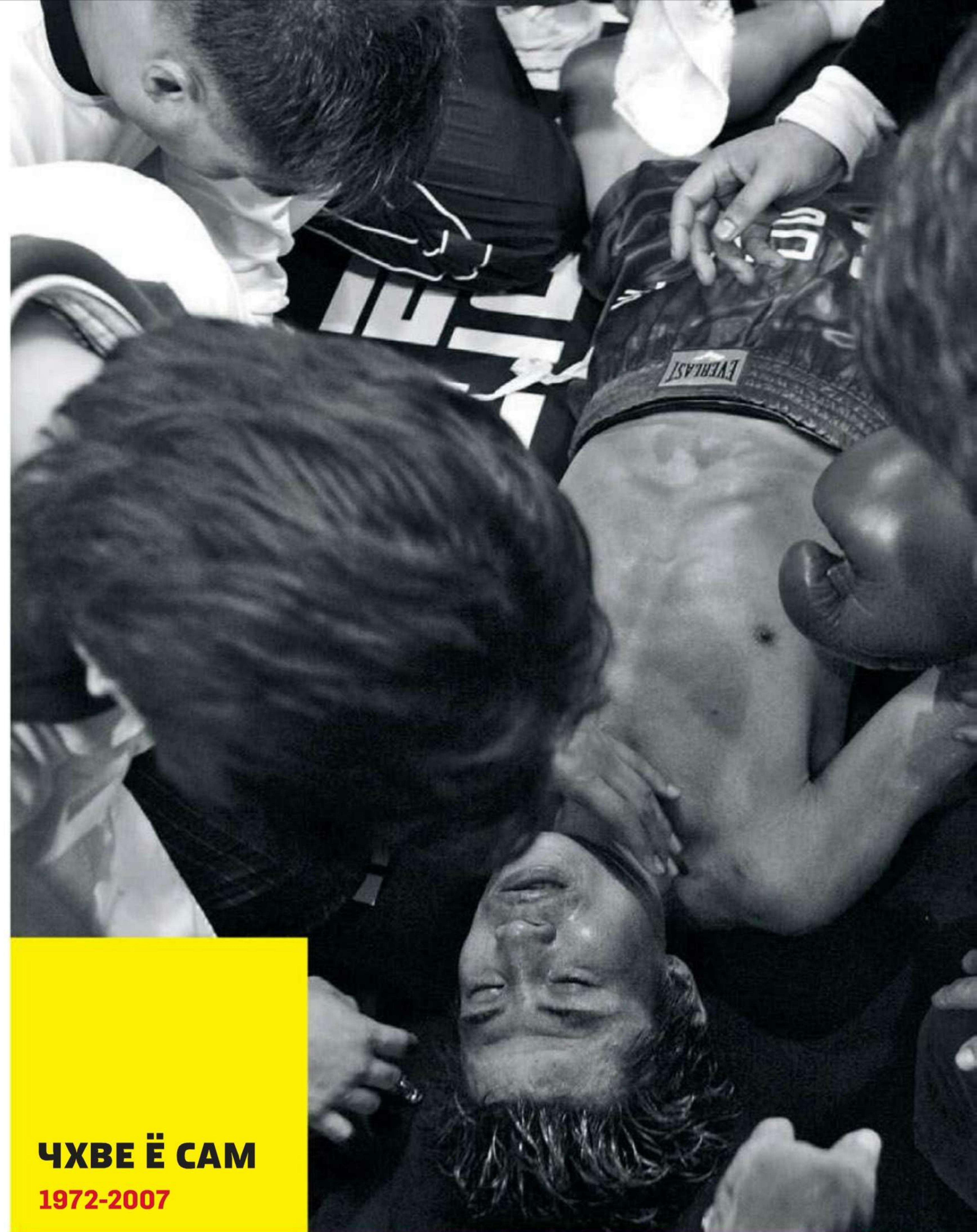
1982-2009

**ВИД СПОРТА:** метание молота.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** чемпионка Олимпийских игр 2000 года; серебряный и бронзовый призер чемпионата мира 2002 и 2006 годов соответственно; двукратный серебряный призер Кубка Европы (2005 и 2006).

**СМЕРТЬ:** в феврале 2009 года команда польских легкоатлетов находилась на сборах в Португалии. Днем 18 февраля Камила Сколимовская пожаловалась на плохое самочувствие, в том числе на проблемы с дыханием. Но от тренировки не отказалась. Как раз во время этой тренировки, вечером, спортсменка потеряла сознание. Причиной смерти стала эмболия легочной артерии — закупорка артерии тромбами.

**ИЛЬЯ МЕЛЕХИН:** “Тренировки даже при легком заболевании однозначно надо исключить — пользы от такой активности никакой, вреда масса. Может возникнуть перетренированность, и затянетсья период выздоровления, а про осложнения болезни даже говорить не хочется — один из вариантов осложнения случился со Сколимовской”.



## ЧХВЕ Ё САМ

1972-2007

**ВИД СПОРТА:** бокс.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** чемпион мира по версии WBC в первой наилегчайшей весовой категории с 1999 по 2002 год.

**СМЕРТЬ:** 25 декабря 2007 года на ринге сошлись южнокореец Чхве Ё Сам и индонезиец Хери Амол. Чхве уверенно лидировал все 12 раундов: он много бил и много попадал, умудряясь при этом уходить от ударов соперника. На последних минутах боя индонезийцу все же удалось провес-

ти успешный удар — правый кросс в челюсть противника. Чхве упал на ринг, но на счет “четыре” смог подняться. Как только закончился отсчет нокауна, прозвучал финальный гонг. Спортсмены разошлись по своим углам, где кореец “поплыл” — у него подкосились ноги, затуманилось сознание. Когда Чхве уже уносили в скорую, судьи объявили о его победе в этом матче. В больнице спортсмену диагностировали кровоизлияние в мозг. Чхве прооперировали, но он

оставался в коме и спустя неделю скончался.

**КОММЕНТАРИЙ МН:** Бокс входит в число самых опасных видов спорта. Начиная с 1890 года было зарегистрировано почти полторы тысячи случаев смерти боксеров на ринге в результате травм. Большая их часть приходится на период до 1970-х, но и сейчас на ринге случается всякое. Совет медиков тут один — не становись профессиональным боксером, если на то нет особой необходимости.

## АЛЕКСЕЙ ЧЕРЕПАНОВ 1989-2008



**ВИД СПОРТА:** хоккей.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** серебряный призер молодежного чемпионата мира 2007 года, чемпион юниорского чемпионата мира 2007 года, бронзовый призер чемпионата России-2006/2007.

**СМЕРТЬ:** 13 октября 2008 года, отыграв в Чехове большую часть матча с местным "Витязем", нападающий клуба "Авангард" Черепанов сел на скамейку запасных, где ему и стало плохо с сердцем. Собственной кареты скорой помощи хоккейный стадион, вопреки регламенту, не имел. Врачи прибыли через 12 минут, но с собой у них не оказалось рабочего дефибриллятора. Уколы адреналина и массаж сердца не помогли. Алексея увезли в больницу, где он вскоре и скончался. Как выяснилось, спортивные врачи не заметили у Алексея хронического заболевания — миокардита (аномального увеличения размера сердца).

**ИЛЬЯ МЕЛЕХИН:** "У многих профессиональных спортсменов (за исключением шахматистов) есть те или иные нарушения в сердце. Объясняется это тем, что интенсивные физические нагрузки приводят к гипертрофии миокарда (увеличению мышцы сердца). В скелетной мускулатуре гипертрофия мышц сопровождается адекватным развитием сосудов,

набывающих эти мышцы кровью. В миокарде же коронарные сосуды подчас отстают от быстро растущей мышцы сердца, и возникает дефицит кровообращения миокарда (особенно при гипернагрузках на соревнованиях). Но на самом деле болезней, с которыми категорически нельзя заниматься спортом, не так много. Это пороки сердца в первую очередь, нарушения ритма сердца, эпилепсия, тяжелая бронхиальная астма, прогрессирующая близорукость, некоторые болезни почек. Тот же миокардит при правильном лечении не является абсолютным противопоказанием для занятий спортом. Другое дело, что Черепанова явно неправильно лечили".

## КОНСТАНТИН ЕРЕМЕНКО 1970-2010

**ВИД СПОРТА:** мини-футбол.

**ДОСТИЖЕНИЯ:** восьмикратный чемпион России, семикратный обладатель Кубка России, чемпион Европы 1999 года, трехкратный победитель Турнира европейских чемпионов.

**СМЕРТЬ:** один из самых прославленных игроков за всю историю мини-футбола выбрал этот вид спорта из-за врожденного порока сердца, закрывшего для него путь в большой футбол. Однако проблемы со здоровьем не помешали ему более 10 лет успешно играть. В 2001 году во время очередного медицинского обследования врачи сказали, что в данный момент риск смерти из-за проблем с сердцем слишком велик, и спортсмен был вынужден завершить профессиональную карьеру.

Но играть не перестал. 18 марта 2010 года Константин Еременко участвовал в товарищес-



ком матче на Малой арене стадиона "Динамо", в самый разгар игры футболист упал без движения. Скорая доставила Еременко в Боткинскую больницу, где врачи в течение полутора часов безуспешно пытались реанимировать спортсмена. Константин Еременко скончался на 39 году жизни от сердечной недостаточности.

**АЛЕКСАНДР КОЛОСКОВ:** "Даже если речь идет о любительском спорте, то желательно раз в год проводить функциональные тесты (холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления, велоэргометрию). Плюс спортсмены-любители должны потреблять больше продуктов, в сравнении с обычными людьми, с содержанием калия (бананы, курагу, изюм) и с ненасыщенными жирными кислотами (рыбу, орехи) — для укрепления сердечной мышцы". ■