

Здоровье ПЛЮС

№1 (7) март 2014

газета о здоровом образе жизни

Тема номера:

ВЕСНА ИДЕТ! ВЕСНЕ ДОРОГУ!

Избавляемся от весеннего авитаминоза

Худеем на овощах

Учимся составлять травяные сборы
от простуды, для снятия усталости
и укрепления иммунитета

ДИАГНОЗ:

Раннее выявление
колоректального рака

ЛУЧШЕЕ - ДЕТЯМ

Отчего у малыша
болит животик?

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

практическая помощь при климаксе

Медэнциклопедия

ЧТО ТАКОЕ КАРИЕС И КАК ЕГО ЛЕЧИТЬ

medplus.by

ISSN 2305-929X



9 772305 929003 1 4 0 0 1

РАБОТАЕТЕ В МЕДИЦИНЕ ИЛИ ФАРМАЦЕВТИКЕ?

Реклама в газете «Здоровье плюс» -

ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫХОД
НА ВАШУ ЦЕЛЕВУЮ АУДИТОРИЮ



Звоните и пишите: МТС +375295502305,
velcom +375296512305, zdorovie-plus@tut.by
medplus.by

От редакции

Весна - долгожданная пора обновления. Под ласковыми лучиками весеннего солнца вновь оживает земля и люди на ней. Оттаивают слегка подмерзшие мечты и надежды на лучшее. И мы опять - с новой силой и жизнеутверждающим оптимизмом - готовы жить, влюбляться и добиваться успехов во всем. Активно заботиться о здоровье - своем и своих близких. И обновляться, совершенствоваться внешне и внутренне.

Обновляемся и мы. С первого весеннего номера значительно расширяется сеть распространения «Здоровья плюс». Теперь вы сможете найти газету в киосках «Белсоюзпечати». А если вы уже успели полюбить «Здоровье плюс» за реально полезные для здоровья материалы и не желаете даже случайно пропустить выход номера, то к вашим услугам - и возможность оформить подписку на нашу газету. Мы стали ближе!

И конечно же, первый весенний номер тоже посвящен обновлению. **Главная тема - весна. Весне дорогу!** Разберемся с весенней нехваткой витаминов, очистим организм от накопившегося за долгую зиму «балласта» в виде шлаков и токсинов, вернем себе былую форму (или формы?) за счет правильно организованного питания! Научимся составлять целебные травяные сборы для бодрости и улучшения самочувствия и вооружимся против простуд! Все подробности весенней «работы над собой» отражены в материалах наших авторов - профессиональных медиков.

Как всегда, в рубрике **«Экология быта»** мы рассмотрим, как организовать безопасную и здоровую среду обитания в собственной квартире. Вы все еще крахмалите постельное белье? Не стоит! А как вы моете посуду? Простые правила рациональной организации быта - это, без преувеличения, залог здоровья вашей семьи.

Рубрика **«Диагноз»** - это прежде всего напоминание о том, что есть патологии, которые развиваются исподволь, незаметно «захватывая» организм и угрожая ему нешуточными бедами. И пока на земле есть такие болезни, как рак, мы должны знать, что мы можем сделать для его раннего выявления. Ведь именно мы способны заметить раньше врача, что с организмом что-то не так, и насторожиться, коль для этого есть причины. А ранняя диагностика - залог практически полной победы над этим заболеванием!

Профилактика серьезных недугов - это еще и раннее выявление предпосылок к ним. Важность клинических анализов очевидна для каждого читателя «Здоровья плюс». В рубрике **«Всегда в форме»** специалисты лаборатории ИНВИТРО напомнят заботливым родителям, когда и в каких случаях ребенку нужно сдавать анализы как для профилактики, так и для лечения заболеваний. Ведь именно дети - те, кто будет лучше нас - больше всего нуждаются в заботе и внимании. Например, даже боль в животике у малыша может иметь тысячи различных причин. В рубрике **«Лучшее - детям»** специалист поможет молодым мамам разобраться, в каких случаях боль в животе может быть сигналом аллергической реакции на что-либо - так иногда бывает у детей.

Правила долгой и счастливой жизни - в традиционной рубрике **«Секреты долголетия»**. В этот раз мы затрагиваем некоторые моменты профилактики атеросклероза, способы смягчения неприятных возрастных проявлений у женщин, а также принципы терапии артрита с помощью щадящей лечебной физкультуры. Ведь жизнь должна быть не только долгой - она должна как можно дольше доставлять удовольствие! Так будем здоровы!

С уважением, редакция «Здоровья плюс»

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 2 Новости
- 4 **ТЕМА НОМЕРА:**
Весна идет - весне дорогу!
- 4 Авитаминоз ты мой весенний
- 6 Очищаем организм
- 7 Целебные кладовые здоровья
- 9 После зимы худеем на овощах
- ЭКОЛОГИЯ БЫТА**
- 10 Постельное белье - здоровый сон и хорошее настроение
- 12 Мытье посуды по всем правилам
- ДИАГНОЗ**
- 14 Раннее выявление колоректального рака
- 16 История зависимости: как это начинается
- ВСЕГДА В ФОРМЕ**
- 18 Какие анализы нужно сдавать ребенку
- ЛУЧШЕЕ - ДЕТЯМ**
- 20 Чтоб животик не болел
- ЖИЗНЬ В УДОВОЛЬСТВИИ**
- 22 Рецепты сладкой жизни: Франция
- СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ**
- 24 Профилактика атеросклероза
- 27 Безболезненный артрит? Такого не бывает
- 28 Климакс наступает? Практическая помощь
- 30 Лечебная физкультура при артрите и артрозе
- МЕДЭНЦИКЛОПЕДИЯ**
- 32 Что такое кариес?

Газета «Здоровье плюс»,
№1(7), март 2014 г.
Учредитель и издатель:
ЧУП «Амелина сервис», 220071,
г.Минск, ул.Гикало, д.22Б, комн. 2.
УНП 690639903
Газета зарегистрирована в
Государственном реестре СМИ
за N1539 01.06.2012г.
Директор:
Василий Васильевич Галуза
Главный редактор:
Александр Владимирович Павлецов
Реклама: МТС +375295502305,
velcom +375296512305

Издается при информационной поддержке:
ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»;
ГУ РНПЦ пульмонологии и фтизиатрии;
ГУ РНПЦ детской онкологии, гематологии и иммунологии;
Минского городского клинического онкологического диспансера.
Наши консультанты:
Александр Георгиевич Гладкий, заместитель главного врача ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного

здоровья»;
Андрей Петрович Астровко, заместитель директора ГУ РНПЦ пульмонологии и фтизиатрии по организационной и методической работе.
Дизайн, верстка:
ИП Ирина Рабецкая (copywriting.2013@gmail.com)
Адрес для писем:
zdorovie-plus@tut.by
Объем - 4 усл.п.л. Заказ
Тираж: 6000 экз.

Отпечатано
в УПП «Витебская областная типография», ЛП 02330/0494165 от 03.04.2009 г., 210015, г. Витебск, ул. Щербакова-Набережная, 4
Подписано в печать: 01.03.14
Распространяется бесплатно
Ответственность за содержание рекламных материалов несет рекламодатель. Присланные материалы возврату не подлежат.
Фотографии: DepositPhotos
Обложка: Ирина Рабецкая

В МИНСКЕ НАЧАЛА РАБОТАТЬ МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА

Медицинская справочная информационная служба о деятельности организаций здравоохранения, подчиненных комитету по здравоохранению Мингорисполкома, начала работать в столице в тестовом режиме.

Об этом сообщили в комитете по здравоохранению Мингорисполкома.

Единая медицинская справочная служба представляет собой call-центр, работающий на базе ОАО «Медицинская инициатива». Позвонив по телефону 131, можно заказать талон на все виды УЗИ-диагностики во все учреждения, подведомственные профильному комитету Мингорисполкома, получить информацию об оказываемых ими платных медицинских услугах, а также вызвать медицинское такси.

Как пояснила директор ОАО Ирина Мудрова, справочная служба работает в тестовом режиме с 30 декабря 2013 года в будние дни с 8:30 до 17:00. Этот проект имеет пошаговую стратегию развития. В дальнейшем перечень информационных услуг планируется расширить. В него войдут консультации по другим востребованным у населения вопросам медицинского характера.

В силу того, что медицинская справочная служба работает в тестовом режиме, звонок на 131 бесплатный. В будущем услуги информационной службы будут платными, но с учетом социальной значимости проекта доступными для населения.

ТОЛСТЯКАМ НУЖНА ДРУГАЯ ДОЗА

Оказывается, людям с лишним весом обычная доза антибиотиков не помогает.

Об этом сообщается в очередном номере медицинского журнала «Lancet». Ученые пришли к выводу, что тучным людям следует назначать повышенную, а иногда даже двойную дозу антибиотиков. Предполагается, что лекарство действует недостаточно эффективно из-за обилия жировой ткани. Это открытие объяснило тот факт, что у полных больных инфекционные болезни нередко тянутся дольше, чем у худых.

МЕЧТАЕТЕ СТАТЬ ОТЦОМ? ЕШЬТЕ МОРКОВКУ

Оказывается, морковь полезна не только для зрения. Новое исследование Гарвардского университета доказало, что она больше других овощей влияет на качество спермы.

В последние годы врачи бьют тревогу: качество семени у мужчин в западном мире стремительно снижается. Среди возможных причин ученые называли плохую экологию, высокий уровень сотового излучения, наличие женского гормона эстрогена в молоке и мясе.

Однако ни один из этих факторов не был признан бесспорным. В новом исследовании специалисты решили пойти другим путем. Они попросили 200 студентов колледжа в Рочестере принять участие в эксперименте. Молодые люди должны были включить в свой рацион разные овощи и фрукты, записывать все съеденное и периодически сдавать анализ спермы. В результате у тех, кто ел оранжевые и желтые плоды, например батат и дыни, качество семени улучшилось. Самый большой эффект при этом наблюдался у любителей моркови. Их способность к оплодотворению увеличилась на 8%.

Морковь, объяснили ученые, богата каротиноидами, которые в мужском организме превращаются в витамин А и улучшают качество спермы. Похожим действием обладают брокколи, шпинат, салат-латук. А еще будущим отцам, думающим как улучшить спермограмму, полезно есть помидоры и красный картофель. В них находится ликопен, который увеличивает активность сперматозоидов. Авторы исследования советуют мужчинам, страдающим от низкого качества спермы, увеличить потребление продуктов, богатых каротиноидами. Исследование опубликовано в журнале «FertilityandSterility».

УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ ИДЕАЛЬНЫЙ РАЗМЕР ЖЕНСКОЙ ГРУДИ В МУЖСКОМ ПРЕДСТАВЛЕНИИ

Результаты эксперимента, проведенного в Великобритании, показали, что женщины не знают, что на самом деле привлекает в них мужчин. Возможно, приняв во внимание полученные данные, понять мужчин женщинам станет проще...

Суть эксперимента, проходившего в Университете Ньюкасла (NewcastleUniversity), заключалась в составлении 3D-модели идеального женского тела в женском представлении и мужском понимании.

Полученные «модели» оказались принципиально разными. Представительницы прекрасного пола были уверены, что идеальная женщина должна быть худой, но при этом иметь большую грудь. Мужчины же единодушно заявили, что «спортивная» фигура их привлекает куда больше худобы, а идеальной грудью представители сильного пола посчитали «средний» размер.

Эксперты, проводившие эксперимент, не скрывают, что прогнозировали некоторые различия в «женских» и «мужских» моделях идеальной внешности, однако не предполагали, что разница будет столь принципиальной: «Большинство современных женщин делает акцент в своей фигуре именно на вопросах похудения и увеличения груди, а делать нужно, как показывают полученные нами результаты, наоборот – поддерживать нормальную массу тела и следить за естественной (природной) красотой груди, не пытаясь увеличить ее ни хирургическими, ни

другими способами», - говорят авторы.

Именно здоровый вес и здоровая грудь, по мнению ученых, и есть женская привлекательность...

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ БЕЛАРУСИ ПОЛУЧИЛО ПРИГЛАШЕНИЕ СТАТЬ НАБЛЮДАТЕЛЕМ В ФАРМАКОПЕЙНОЙ КОНВЕНЦИИ США (USP)

Фармакопейная конвенция США - это научная, некоммерческая организация, которая занимается укреплением общественного здоровья путем установления стандартов и разработкой программ, которые помогают гарантировать качество и безопасность лекарственных средств и пищевых продуктов.

Она является одной из самых авторитетных и влиятельных фармакопейных организаций в мире, а ее стандарты качества действуют не только в США и Канаде, но и используются в 42 странах.

Вступление Министерства здравоохранения Беларуси в Фармакопейную конвенцию США позволит расширить направления сотрудничества, к которым также относятся международные программы по здравоохранению USP, включая фармакопейное обучение, тренинги по системам обеспечения качества в лабораториях, форумы по обмену опытом по контролю качества лекарственных средств.

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ БЕЛОРУССКИХ МУЖЧИН — 37 ЛЕТ

Средний возраст мужчин в Беларуси — 37 лет. Об этом сообщила корреспонденту БЕЛТА пресс-секретарь Национального статистического комитета Ольга Клавсуть.

Причем, по данным демографической статистики, в городах мужское население значительно моложе, чем в сельской местности. Так, средний возраст горожан равен 35,9 года, сельчан — 40,4 года. А в Минске средний возраст мужчин на начало 2013 года составлял 35,7 лет.

Немаловажно, что средний возраст мужчин на 5,2 года меньше, чем средний возраст женщин в Беларуси, отметила Ольга Клавсуть.

В Беларуси 67,2% мужчин — в трудоспособном возрасте, 18,1% — моложе трудоспособного возраста, 14,7% — старше трудоспособного возраста.

Социально-экономическое развитие общества и успехи в области здравоохранения способствуют увеличению ожидаемой продолжительности жизни при рождении, в том числе и среди мужчин. За последнее десятилетие ожидаемая продолжительность жизни мужского населения увеличилась на 4,3 года и составила в 2012 году 66,6 лет.

В ВИТЕБСКОМ КОЖВЕНДИСПАНСЕРЕ ЛЕЧАТ ЖИВОЙ И МЕРТВОЙ ВОДОЙ

Сказочными «медикаментами» пользуют пациентов в витебском областном кожвендиспансере. Живую и мертвую воду изготавливают при помощи специальных аппаратов отечественного производства по назначению врача во время платных приемов (1500 рублей) проводят лечение по определенной схеме.

Вкратце суть такова: под действием электрического тока изменяется pH воды и она разделяется на щелочную и кислотную. Кислотная (кстати, она и на вкус с легкой кислоткой) — это «мертвая» вода. Щелочная — «живая». Если применять их по определенным схемам (одной умываться, другую пить или наоборот), то можно и от выпадения волос избавиться, и от аллергии, и от болей в суставах и еще от многих неприятных симптомов.

Применять ее можно не только людям, очень хорошо в живой воде семена замачивать, поливать ею комнатные растения. Можно добавить в выпечку, поить животных. А мертвую воду использовать для дезинфекции или мыть ею фрукты, чтобы они дольше хранились.

Живую и мертвую воду можно сделать и дома по методике, известной еще с семидесятых годов, приборы — специальные сосуды с электродами есть в свободной продаже.

ПРОГРАММИСТЫ И АУТИЗМ

Работники хай-тека получают высокие зарплаты и наслаждаются гибкими условиями труда, однако у занятых в этой отрасли существует повышенный риск рождения детей-аутистов.

Исследование, проведенное в городах Силиконовой долины в США, привело к тревожным результатам. Оказалось, что дети работников местных фирм высоких технологий страдают аутизмом в 2,5 раза чаще, чем в среднем по стране. Ученые связывают это с... математическими способностями. По их мнению, отвечающие за эти способности области мозга развиваются за счет снижения активности участков общения. Этот парадоксальный вывод подтверждается другими наблюдениями. Согласно им, дети математиков и физиков чаще своих сверстников бывают замкнутыми. В то же время многие аутисты проявляют феноменальные возможности при счете и иных математических действиях. Однако паниковать рано. Оппоненты данной гипотезы говорят, что повышенная заболеваемость аутизмом в Силиконовой долине объясняется прежде всего уровнем диагностики. Здешние родители с их высокой образованностью и зарплатой гораздо раньше рядовых американцев обращаются к специалистам в порядке оказания медицинской помощи с просьбой проверить, почему их ребенку трудно общаться с окружающими.

По материалам БЕЛТА, medicinform.net, medvestnik.by, patient.by



АВИТАМИНОЗ ТЫ МОЙ ВЕСЕННИЙ

Наступила самая романтическая пора, когда поле «котиков» на вербах и «сережек» на кленах и ольхах постепенно расцветает, а мы ей почему-то не рады! Утром невозможно быстро проснуться, на работе целый день ходим «разбитые» и с трудом боремся с зевотой. Первое весеннее солнышко не радует – часто слезятся глаза. Шелушится кожа на лице... Ничего тут диковинного нет. Так мы, северяне, выходим из продолжительного холодного периода, когда нам не хватает света, тепла и витаминов.



Валентина ТЕРЕШКО,
врач-гигиенист ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Эта напасть приходит к нам каждую весну с завидным постоянством, но мы почти ничего не делаем, чтобы избежать таких проблем. Мы почему-то думаем, что весенний авитаминоз – неизбежное зло, с которым бессмысленно бороться. И зря. С весенними проблемами можно справиться.

Если быть до конца корректным, то, что мы обычно называем авитаминозом, на самом деле таковым не является. Настоящий авитаминоз с медицинской точки зрения — это тяжелое патологическое состояние, связанное с хронической нехваткой в организме ви-

таминов. настолько тяжелое, что еще менее ста лет назад в Юго-Восточной Азии тысячи людей гибли от болезни бери-бери (нехватка витаминов группы В), а на Севере люди за пару месяцев лишались в юном возрасте всех зубов от цинги (отсутствие витамина С).

В современном мире такую острую нехватку витаминов встретить практически невозможно. Даже скудно питаясь, мы обеспечиваем себя минимальным количеством витаминов (лук, морковь, лимоны, сухофрукты – спасают от напасти), гарантирующим сохранение жизненных функций организма.

Чаще мы сталкиваемся с гиповитаминозом – состоянием на грани болезни, связанным с недостаточным поступлением витаминов и микроэлементов в организм. Именно он становится причиной весенней хандры и неприятностей с внешностью.

Казалось бы, при современном круглогодичном изобилии импортных фруктов, какой может быть гиповитаминоз? А ответ прост – все тропические и даже субтропические фрукты уступают по содержанию фруктам из высоких широт (слишком быстро созревают). А весенние белорусские яблоки просто почти пустышки по количеству витаминов по сравнению с яблоками, только снятыми с ветки. А корнеплоды, даже такие полезные, как свекла и морковь, теряют к весне больше половины витаминов.

Однако и летом получить необходимую дозу витаминов только из фруктов и овощей не так-то просто. Чтобы восполнить суточную потребность в витаминах и микроэлементах, необходимо съедать не менее 1,5 – 2 кг плодов, ягод и овощей. Суточную дозу, например, витамина В1 вы получите только в том случае, если ежедневно будете съедать буханку ржаного хлеба (настоящего деревенского, а не магазинного с добавками). Количеством качества не исправишь. Да и без мясных продуктов и субпродуктов никак не получить много витаминов группы В, которые влияют на внешность, и в первую очередь на состояние волос.

Чтобы определить, каких именно витаминов не хватает нашему организму, не обязательно делать сложные медицинские анализы. Общие признаки гиповитаминоза – бледность кожных покровов, сухость и шелушение кожи, возможно появление шелушащихся пятен, трещинки в уголках губ, иногда мокнущие заеды, часто ломающиеся и слоющиеся ногти, появляющиеся угри и гнойнички. Человек быстро утомляется, испытывает мышечную слабость, вялость, бывает раздражительным, нередко испытывает депрессивные состояния. В тяжелых случаях может проявляться даже плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность. Если есть какой-то из перечисленных признаков, более того, есть несколько таких признаков, значит, есть проблемы с нехваткой витаминов в организме.

Долго длиться простуда, десны кровоточат при чистке зубов, раны и порезы заживают медленно – нехватка витамина С (аскорбиновой кислоты). Судороги в икроножных мышцах и пальцах ног – дефицит витамина В1 (тиамина). Язвочки во рту, долго не заживающие трещинки в уголках рта, заеды,

Общие признаки гиповитаминоза — бледность кожных покровов, сухость и шелушение кожи, возможно появление шелушащихся пятен, трещинки в уголках губ, иногда мокнущие заеды, часто ломающиеся и слоющиеся ногти, появляющиеся угри и гнойнички

повышенная чувствительность к свету, частые дерматиты, особенно, если никогда до этого не страдали кожными заболеваниями – нехватка В2 (рибофлавина).

Вытяните руку ладонью вверх и сгибайте две фаланги на четырех пальцах до тех пор, пока кончики пальцев не коснутся ладони. Прodelайте так с обеими руками. Если это удастся с трудом, вероятен дефицит витамина В6 (пиридоксина). Если, входя из светлого помещения в темное, вы приспосабливаетесь к темноте не сразу, а в течение 7-8 секунд, витамина А у вас недостаточно.

Но не отчаивайтесь. Ваши предки жили на этой неприютной земле, по последним данным историков, не менее двух тысяч лет. Мы же не вымерли за этот срок, а наоборот, белорусская земля быстро восстанавливала численность населения, несмотря на жестокие потери в войнах и климатических катастрофах. В 1601-1602 годах - Смутное время в Московском царстве - на нашей земле из-за климатических явлений был не просто недород, а два года подряд не было урожая по всем культурам вообще. Но белорусы не вымерли и быстро восстановили численность населения. Так что весенний гиповитаминоз для нас – не страшная невзгода, а дело быстро поправимое.

Самый лучший витамин – тот, который попал к нам в организм естественным образом, то есть с пищей. Поэтому наша задача – организовать свой рацион питания таким образом, чтобы максимально естественно компенсировать потребности организма в витаминах, а то, что невозможно получить с пищей, восполнить с помощью синтетических витаминов из аптеки.

У предков бытовала поговорка – весной нужно есть не корешки, а верхки. Поэтому стараемся не злоупотреблять картофелем (хотя сам по себе картофель – кладезь витамина С в сыром виде), а налегать на другие овощи. При покупке овощей необходимо особо обращать внимание на их внешний вид – ничего подвявшего, подсохшего и сморщенного. Сухофрукты – это тоже хорошее средство для борьбы с авитаминозом, но лучшие сухофрукты – с дачи или из деревни, а не из магазина.

Не забывайте про замороженные овощи и фрукты. Быстрая заморозка способствует сохранению в них максимального количества полезных веществ. Лук и чеснок богаты витаминами и эфирными маслами, но дамы из понятных соображений их чураются, а зря. Их можно есть на ночь – и витаминов прибавит, и пищеварение улучшит.

Кстати, если у вас в порядке с пищеварением, налегайте на квашеную капусту. Она не только сохраняет все витамины, которые содержатся в свежей, но даже больше, чем свежая, обогащена органическими кислотами. Это, кстати, один из немногих продуктов с такими замечательными свойствами. Нет необходимости ее промывать, лучше будет просто отжать, так сохранится все полезное, что есть в квашеной капусте. Жаль, что квашеная капуста кажется не «гламурным» продуктом – от нее пучит живот. Но не обязательно ее есть целыми салатницами.

Овощи лучше готовить на пару. Если варить, то опускать в кипящую воду (так меньше разрушаются витамины) и варить под крышкой. Морковь и свеклу предпочтительно варить в кожуре, картофель – запекать в «мундире» в духовке – так сохраняется большее количество калия. Однако не рекомендуется запекать картошку вешной, особенно подвявшую и ни в коем случае нельзя употреблять в пищу сильно проросший и позеленевший картофель (образуется вещество солонин, вызывающее пищевое отравление). Полезно налегать на зелень – петрушку, укроп, огуречную траву, сельдерей, кинзу и салаты со шпинатом.

Увы, быстро и эффективно восполнить потребности организма в витаминах только за счет правильного питания невозможно. Чтобы эффективно бороться с гиповитаминозом, необходимо применять поливитаминные препараты. Но опять-таки не надо глотать драже и капсулы горстями, а лучше предварительно посоветоваться с врачом и тщательно выполнять его предписания по дозировке. Если подойти всерьез и с умом к этой проблеме, то очень скоро вы приобретете прежний цветущий вид под стать всей расцветающей природе.

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

В нашем климате мы попросту не можем обойтись зимой без животных белков и жиров (мяса, сала и сливочного масла), а также легко усваиваемых углеводов – сахара, варенья, выпечки и макарон. Так мы за зиму не только набираем вес, но и загрязняем организм шлаками – совсем не полезными конечными продуктами пищеварения.



Юрий ГУЗИК, зав. отделением гигиены питания ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Мы, разумеется, не эскимосы и не чукчи, которые долгой полярной зимой питаются преимущественно жирами, а витамины потребляют с кровью и сырым мясом оленей, которое достаточно легко прожевать и усвоить. Питание животными жирами, мясом и рыбой оставляет в организме много токсических шлаков (попросту ядов) и свободных радикалов, которые при взаимодействии с другими молекулами тоже могут образовывать токсические соединения.

С наступлением весеннего тепла нужно обязательно менять рацион питания и чаще употреблять продукты, которые хорошо очищают организм от остатков вредной пищи и токсинов.

Наш организм – своего рода биохимический реактор с фильтром на выходе. Каждый день он перерабатывает большое количество еды и превращает ее в калории для тепла и строительный материал для обновления тканей. При питании мясом и животными жирами вредные веще-

ства задерживаются в нашем организме и, накапливаясь день за днем, постепенно засоряют «фильтр». Это приводит к нарушению его функций и жизненно важных систем, и может повлечь за собой самые разные заболевания.

Православный Великий пост в старину как нельзя лучше способствовал очистке организма от шлаков, но этой традиции придерживаются сегодня немногие. К счастью, существуют продукты-«чистильщики», которые при разумном употреблении осуществляют «генеральную уборку» нашего организма. Перечислим только некоторые из них.

ЧЕСНОК – доступен всем и каждому. Правда, у дам и молодежи он не в чести из-за резкого запаха, но его можно есть и на ночь, чтобы к утру никакого запаха не осталось. Чеснок имеет свойство стимулировать секрецию биологически активного селена и серы – двух очень важных компонентов для процесса детоксикации. Кроме того, чеснок содержит 38 антибактериальных, антипаразитарных и противогрибковых компонентов, что по-

зволяет не только вывести пищевые токсины, но и устранить негативные последствия их употребления.

Кстати, весной появляется в продаже и «медвежий чеснок» – черемша. Она обладает схожими свойствами, только еще более целебна. Стоит лишь напомнить, что при колитах и прочих изъязвлениях кишечника ни чесноком, ни черемшой чересчур увлекаться нельзя.

ЗЕЛЕНЬ не зря испокон веков добавляют в пищу, ведь она не только украшает блюдо, но и способствует пищеварению. Петрушка, шпинат, укроп, кинза и любые салаты отлично справляются с очисткой пищеварительной системы. В них присутствует хлорофилл, который препятствует размножению вредных бактерий, а также растительная клетчатка, которая поможет связывать токсины и выводить их из организма естественным образом.

ЦИТРУСОВЫЕ – не просто лакомство, но и лекарство. Начинайте свой день с апельсина, и ваш организм скажет вам спасибо.

Лимоном и лаймом можно приправить



рыбу и салаты. Витамин С, которым изобилуют цитрусовые, официально признан учеными одним из важнейших витаминов, которые участвуют в детоксикации организма. Но не нужно забывать, что получать его лучше не из таблеток, а из натуральных продуктов – регулярно и в немалых количествах. Из фруктов, помимо цитрусовых, весной подойдет для очистки организма, например, авокадо.

ОВОЩИ потребляем только свежие, хотя весной они самые дорогие. Но не пренебрегайте и замороженными овощами – брокколи, капустой брюссельской, белокочанной, цветной, спаржей. Гораздо дешевле лук, свекла и морковь. Если этих продуктов будет достаточное количество в вашем рационе, желудочно-кишечный тракт будет работать как часы и избавит ваш организм от ненужного балласта в обмене веществ.

МОРСКАЯ КАПУСТА богата альгинатами – природными энтеросорбентами, способными связывать и выводить из организма радионуклиды, токсины, бактерии, соли тяжелых металлов, излишки холестерина. Поэтому морская капуста (ламинария) одно из лучших средств-«чистильщиков» нашего организма. К тому же она обладает ощелачивающим эффектом, что благотворно влияет на иммунитет и на состояние здоровья в целом, поскольку большинство из нас сегодня ест много закисляющих организм продуктов.

Салаты ранней весной полезней всего заправлять оливковым маслом. Ну и самые приятные из средств очистки организма – семечки тыквы и подсолнуха, любые орехи (за исключением арахиса). Чай лучше пить зеленый или любой фиточай, но чай из трав, за исключением иван-чая (кипрея), можно пить только один месяц, чтобы избежать нежелательных последствий.

ЦЕЛЕБНЫЕ КЛАДОВЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Наконец-то весна! Но раскрываясь, словно цветы, навстречу долгожданному солнцу, мы нередко недооцениваем по-зимнему холодный ветерок, несущий переохлаждение и - простуду. Ослабленный холодами и нехваткой витаминов организм иногда сдается и подводит. Поддерживать себя весной можно (и нужно!) самыми простыми народными средствами - травами, специями, соками и фруктами.



Ольга СПИРИДОНОВА, провизор

Каждое утро, торопясь заварить чашку горячего чая или кофе, чтобы привести в тонус не желающий просыпаться организм, добавьте к ним замечательные средства для профилактики простуды. К чаю можно прибавить щепотку ромашки, шалфея и эвкалипта (их всегда можно найти в аптеке). А если найдутся сушеные листья облепихи, да еще с ложечкой облепихового варенья – тогда у простуды нет никаких шансов испортить ваши планы на ближайшие дни.

Кстати, отваром листьев облепихи лечили даже «испанку» в средние века. А в наши дни российские НИИ обратились к целебным тайнам прошлого и выпустили великолепные препараты из листочков облепихи. Они рекомендуются при гриппе, обострении герпеса, и обеспечивает профилактику этих болезней при регулярном приеме.

Если же вы любитель кофе, то и тут можно совместить приятное с полезным - смесь пряностей «Богатырское здоровье», добавленная в горячий кофе, превратит обычную утреннюю процедуру в действо, достойное султанских дворцов. Дайте настояться 5 минут, и пейте необыкновенно богатый восточными ароматами и целебными свойствами напиток. Если же вы уже заболели, эта смесь пряностей с успехом заменит широко рекламируемые растворимые пакетики от простуды, которые лишь снимают симптомы, но не лечат само заболевание.

Если кофе - не ваш напиток, пряности можно заваривать кипятком или горячим молоком, добавляя мед. Такой целебный напиток не только послужит хорошей профилактикой недомогания, но и избавит от зябкости, разогреет и взбодрит.

Для тех, кто не любит возиться с приготовлением целебных смесей дома, тоже есть вариант – в аптеках продаются великолепные готовые травяные сборы, их можно заваривать в пакетиках как чай и пить утром и вечером по полстакана перед едой. Они не только профилактически защищают организм от простуд, но и обладают иммуностимулирующими свойствами.



Но если все же организм сигнализирует о неприятных простудных процессах повышением температуры, ломотой, болями в горле и насморком — не опускайте руки и не пускайте дело на самотек. Приложив совсем немного усилий, вы сможете значительно сократить сроки болезни, снизить остроту и болезненность протекания простуды. Прежде всего, необходимо обильное горячее питье. Это могут быть как и вышеперечисленные напитки, так и морсы из очень полезных в данной ситуации ягод — брусники, клюквы, черной смородины, малины. Если с лета вам не удалось превратить свою морозильную камеру в кладовую природных витаминов, то замороженные ягоды можно купить в крупных продовольственных супермаркетах.

Кстати, наши прабабушки (ввиду отсутствия антибиотиков) лечили ангину, полоща горло смородиновым или клюквенным морсом. И не болели долго, и голоса были чудесными — каждая вторая была прекрасной певуньей. Можете опробовать этот рецепт при боли в горле. Для полоскания горла подходят и отвары трав — календулы, ромашки, шалфея, эвкалипта, череды, корней солодки — все вместе или в различных комбинациях. В аптеках продаются готовые сборы. Если у вас нет возможности заваривать травки, купите готовые настойки той же календулы или эвкалипта, добавьте 1 столовую ложку к полстакану теплой воды и используйте для полоскания горла. Если морсы не сбивают температуру и столбик термометра упорно не опускается ниже 38,5°C, то необходимо заварить любимый

нашими бабушками липовый цвет, достать малиновое варенье и мед. И после такого вкусного лечения закутаться в одеяло и хорошенько пропотеть.

Если же вы не можете сбить температуру «горящему» ребеночку, можно до приезда врача использовать безотказные народные средства — калиновый морс внутрь и обтирания отваром перечной мяты снаружи. На ручки, ножки и лобик положите салфетки из натуральных тканей, смоченный в отваре мяты. Этого бывает достаточно, что бы сбить температуру на 1-2°C.

Если же коварные микробы забрались глубже и не дает покоя кашель — и тут можно помочь себе не перегружая организм таблетками. Готовые сборы трав, продающиеся в аптеках, — грудные сборы, а также травы (мать-и-мачеха, чабрец, солодка, фиалка, подорожник, душица, череда) смягчат сухой жесткий кашель, облегчат отхождение мокроты не хуже рекламируемых средств. Поможет этому и очередное вкусное лекарство — свежееотжатый морковный сок, в который нужно добавить немного теплого молока или сливок и чуть-чуть сахара.

Если в доме уже кто-то заболел, необходимо уберечь остальных членов семьи от подобной участи, особенно детей. Помимо уже упомянутых препаратов на травах, в деле профилактики помогут нехитрые процедуры — почаще проветривайте квартиру, делайте влажную уборку. После уборки в воздухе можно распылить отвар эвкалипта, можжевельника или шалфея, а можно просто повесить на отопительные батареи ткань, смоченную в отваре. Или же вместо отвара просто капнуть в воду несколько капель эфирных масел этих растений, благо они продаются в

каждой аптеке. При этом необходимо учесть, нет ли у домашних аллергии на какую-то из трав, особенно если в доме находятся маленькие детки или беременная женщина.

И наконец, вы победили болезнь. Ура! Вы испытываете чувство легкости и... слабости. Давайте поможем своему организму быстрее прийти в форму и вернуться в энергичный ежедневный ритм. Обогащаем свой рацион соками, салатами. Необязательно тратить деньги на совершенно экзотические в это время года огурцы или помидоры, чтобы получить исключительно полезный коктейль из витаминов и минералов, который очистит печень, поднимет гемоглобин, добавит румянца вашим щекам, избавит от шлаков ваш кишечник. Такой коктейль содержится в салате «Витаминный». Сок для поддержания организма подойдет яблочный, если вы позаботились закатать его с лета, или березовый, или любые соки для детского питания, продающиеся в магазинах — в них содержится меньше сахара, разрушающего большинство полезных веществ. По утрам очень полезно будет добавлять в горячий чай, кофе или молоко смесь следующих пряностей «Утро» — заряд бодрости и хорошего настроения на целый день вам гарантирован. Так что включайтесь снова в привычный вам ритм и будьте здоровы!!!

Смесь пряностей «Утро» - шафран, бадьян, солодка, корица. Смолоть их на кофемолке в равных количествах, хранить в плотно закрытой баночке и добавлять в горячее питье по ¼ ч.л..

Салат «Витаминный коктейль». Натрите на терке для драников небольшую сырую свеколку и 3-4 яблока.

Смесь пряностей «Богатырское здоровье»: черный перец, душистый перец, кориандр, фенхель, имбирь, бадьян, эвкалипта листочки, корешки аира в равных количествах. Смолоть на кофемолке и добавлять в горячий кофе или чай по ¼ чайной ложки.

Ягодный морс. Ошпарить ягоды кипятком, растолочь с сахаром или медом, долить кипятком до нужного вам объема и пить не менее 2,5-3 литров в день.

ПОСЛЕ ЗИМЫ ХУДЕЕМ НА ОВОЩАХ

Не наша вина, а наша беда, что мы неизбежно поправляемся к весне. Что поделаешь, в нашей стране климат более суровый, чем в любой стране Западной Европы, за исключением, пожалуй, заполярной Исландии. И чтобы сохранить здоровье зимой, мы должны с питанием получать много калорий для согревания организма. Вот так мы неизбежно поправляемся к весне. Но беда эта поправима: теперь у нас всегда есть еда, которая несет организму чувство насыщения при минимальном количестве калорий, это – овощи.

В первую очередь овощи очистят нас организм от шлаков, накопившихся за зиму. При попадании в желудочно-кишечный тракт овощи активизируют выделение пищеварительного сока, подерживая нормальную деятельность желудочно-кишечного тракта. Немаловажной ценностью овощей является их состав, богатый микроэлементами и витаминами. К примеру, каротин в большом количестве есть в морковке, помидорах и петрушке. В капусте, зеленом луке и болгарском перце много витамина С. Овощи богаты калием, железом, кальцием, фосфором, магнием и т.д. Они не содержат жира, а значит, не могут стать источником «плохого» холестерина.

Основным же достоинством овощей служит низкая калорийность этого продукта. Например, цветная капуста содержит всего 30 ккал в 100 г, а белокачанная и того меньше – 27 ккал. Калорийность кабачков, также как и помидоров составляет 23 ккал, тыквы – 29 ккал, а баклажанов – 24 ккал. При этом из овощей мы решительно исключаем картофель, который по углеводному составу действительно – второй хлеб. Будучи низкокалорийными продуктами, овощи в то же время содержат много клетчатки, которая дает длительное ощущение сытости.

Важным диетическим свойством овощей является наличие в них клетчатки, так называемого нерастворимого балластного вещества, которое не расщепляется в организме. Волокна клетчатки в процессе движения по желудочно-кишечному тракту не только активизируют выделение пищеварительного сока, но и помогают улучшению моторики, без чего невозможно регулярное опорожнение кишечника. А нормальная деятельность пищеварительной системы благоприятно сказывается на процессе обмена веществ в человеческом организме.

Клетчатка буквально втягивает в себя, как губка, опасные токсины и шлаки, выводя их из организма. Другое преимущество клетчатки в том, что она обладает способностью частично связывать жиры, что не дает организму полностью усвоить их.

Положительным аспектом похудения при употреблении овощей яв-

ляется также и то, что высокое содержание клетчатки ведет к более длительному процессу пережевывания, благодаря чему мозг раньше получает сигнал желудка о насыщении.

Регулярное потребление овощей нормализует работу не только желудка и кишечника, но и сердечно-сосудистой системы, так как снижает содержание сахара в крови и холестерина.

Каждый овощ без исключения служит прекрасным источником клетчатки, но в некоторых из них ее содержание намного выше, чем в других. Это – бобовые (зеленые горошек и фасоль), морковь, капуста (белокачанная, цветная капуста, капуста брокколи, брюссельская). При повышенном потреблении клетчатки следует пить много жидкости, чтобы избежать неприятных ощущений в желудке, а также кишечнике.

Хоть замороженные овощи и удобнее для приготовления, но максимально полезными являются свежие овощи, которые необходимо мыть и резать сразу перед их употреблением. Нарезая овощи, знайте, что чем крупнее куски, тем полезнее получится готовый продукт. Варить овощи желательно в кожуре, а еще лучше готовить их на пару, так как при продолжительной варке уничтожается большая часть всех полезных веществ.

Из свежей зелени лучше всего делать салаты и заправлять их растительным маслом, оно способствует усвоению овощей.

Рекомендуется комбинировать овощи, не забывая при этом об умеренности, ведь для нормального самочувствия, а также для того, чтобы похудеть, нужно съедать в день не больше, чем 600 г овощей. Но не стоит и забывать про свежие фрукты, разумеется, не увлекаясь бананами и очень вкусными ферментированными финиками – в них слишком много сахара.

Валентина ТЕРЕШКО, врач-гигиенист ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»



ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ – ЗДОРОВЫЙ СОН И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Постельное белье – довольно поздний подарок прогресса. Оно пришло к нам в 19 веке, веке электричества и пара. В рыцарско-мушкетерские времена как для Западной Европы, так и для русских бояр с князьями постельное белье было не роскошью, а предметом гигиены. На шелковых простынях вши не любят откладывать гниды. Простой народ тогда обходился суконными и дерюжными постилками. Постельное белье стало доступным с внедрением фабричного производства бязи, сатина и батиста.



Юлия ВОРОНЕЦКАЯ, зав. отделением социально-гигиенического мониторинга и оценки риска ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ЦВЕТ И РИСУНОК

Сегодня большинство хозяек относится к простыням, пододеяльникам и наволочкам не просто как к предметам гигиены, но и как к украшению спальни.

Белое постельное белье всегда выглядит элегантно. Украсить его можно вышивкой или кружевом. Если же вы любительница разнообразия, то можете выбрать ткань в клетку, полоску или с крупными цветами. По-прежнему популярны японские и другие этнические мотивы, а также веселенький «деревенский» ситчик. Авангардный несимметричный геометрический рисунок, круги, овалы, крупные квадраты и ромбы притягивают внимание в первую очередь мужчин.

Если же вы хотите, чтобы обстановка в спальне в любое время года оставалась теплой и жизнерадостной, используйте светлые пастельные тона – нежный, свет-



лый оттенок розового должен сочетаться с таким же светлым оттенком зеленого или голубого. Яркий, насыщенный цвет в этом случае будет смотреться диссонансом.

КАЧЕСТВО И МАТЕРИАЛ

Хорошее постельное белье должно быть приятным на ощупь и пропускать воздух. Простыни не должны иметь швов – спать на швах не очень удобно. Швы на пододеяльниках и наволочках обязательно должны быть только внутренними.

Пододеяльник должен соответствовать размеру того одеяла, которое у вас есть. Одеяло

обычно должно быть на 5 см меньше, чем пододеяльник, как в длину, так и в ширину.

Размер простыни тоже имеет немало важное значение – большую простыню можно подвернуть под матрас, а вот маленькую не растянешь. Поэтому, прежде чем покупать постельное белье, не забудьте измерить матрас и одеяло.

С наволочками немного проще, хотя и тут бывают исключения. Если подушка квадратная, то, скорее всего 70x70. Если ваша подушка прямоугольная, то 50x70 – так называемый евроразмер.

Предпочтение следует отдавать нату-

ральным материалам: хлопку, льну, шелку, хлопку с добавлением вискозы, потому что некоторые люди не могут переносить синтетические материалы.

Натуральные ткани уютнее, они быстрее нагреваются до температуры тела. Самый распространенный материал для постельного белья – хлопок, самый полезный – лен, самый редкий и весьма непрактичный – батист. Шелковое постельное белье – это уже роскошь.

ЛЕН никогда не выходит из моды. Это самая «дышащая» и неаллергенная ткань. Охлаждает в жару и согревает в холод. Будучи весьма прочным, льняное полотно не боится стирок, но современные моющие средства постепенно обесцвечивают его. К сожалению, лен быстро мнется.

БЯЗЬ – это ткань, на которой плотно переплетаются толстые нити, утолщения которых отчетливо видны на ткани. Изготавливается из хлопка. Хорошо пропускает воздух и отлично впитывает влагу. Поэтому она широко используется для изготовления детского постельного белья.

Очень важное качество бязи – износостойкость. Она обладает низкой сминаемостью, хорошо поддается глажке, легко стирается.

САТИН – гладкое, приятное на ощупь полотно с шелковистой поверхностью. Изготавливается путем кручения и сплетения между собой тонких хлопчатобумажных волокон, что позволяет добиваться плотной структуры. Высококачественный сатин внешне очень напоминает натуральный шелк. Сатиновое белье необычайно долговечное – выдерживает до трехсот стирок без потери цвета и формы.

ПОПЛИН – ткань, образованная сочетанием тонкой плотной основы с более грубым и редким поперечным утком, образующим рубчик, за счет чего ткань получается не совсем гладкая. Вырабатывается из стопроцентного хлопка. Отлично пропускает воздух и впитывает влагу. Поплиновое полотно отличается износостойкостью и прочностью. В отличие от бязи, поплин намного мягче, приятнее по восприятию наощупь, делая постель уютнее и комфортнее во время сна. Также благодаря мягкости, он эстетичнее смотрится.

Поплин отлично отстирывается при минимальных температурах в любой стиральной машине, не вытягиваясь, не деформируясь и не теряя изначальной формы. Отлично разглаживается, а за-

СПРАВКА «ЗДОРОВЬЯ ПЛЮС»

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ ПРИ СТИРКЕ ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ

Перед тем, как начинать пользоваться новым постельным бельем, необходимо обязательно его постирать. Стирка, в первую очередь, проводится с целью гигиены, к тому же комплект приобретет мягкость и станет приятным наощупь. Желательно, чтобы при стирке постельные принадлежности были вывернуты наизнанку.

Продукция из натуральных тканей стирается отдельно от синтетики. Это обусловлено свойством синтетических волокон цеплять волокна льна или хлопка, что ухудшает внешний вид натурального материала и отрицательно сказывается на его качестве.

Цветное постельное белье рекомендуется стирать отдельно от белого или светлых тонов. Применение отбеливателя может привести к изменению цвета постельного белья и потере свойств материала.

Стиральную машину не следует загружать более чем на половину, чтобы процесс стирки, полоскания и отжима производились с максимальной эффективностью. Если в ней предусмотрена функция сушки, то эту процедуру лучше проводить в бережном режиме и сразу же по окончании стирки.

После первой стирки постельное белье из натуральных тканей обычно сильно мнется, поэтому лучше придерживаться температурного режима в 30 – 40 градусов С, при этом скорость не должна превышать 600 оборотов в минуту. После неоднократного использования и последующих стирок оно станет более мягким и его будет проще гладить. Причем приступать к утюжке льна и хлопка желательно до того, как комплект до конца высохнет.

Шелковое белье ни в коем случае нельзя стирать с отбеливателями и едкими порошками. Шелк никогда нельзя выкручивать. Поэтому ставим стиральную машинку в режим щадящего отжима, а потом аккуратно развешиваем белье для дальнейшей сушки. Гладят шелк исключительно с внутренней стороны, при этом желательно, чтобы ткань была слегка влажной.

Если на этикетке постельного белья указана определенная температура и режим стирки, то не стоит пытаться его изменить. О требуемом температурном режиме утюга вы также сможете узнать, посмотрев на этикетку постельного белья. Многие хозяйки советуют гладить любое постельное белье, используя отпаривание. В таком режиме будет проще до конца разгладить заломы и большие складки.

стию вообще не нуждается в глажке.

БАМБУКОВОЕ ВОЛОКНО мягче хлопка и по качеству напоминает шелк. Создает комфортные условия для здорового и спокойного сна, регулируя температуру тела. Обладает естественными антибактериальными и антиаллергенными свойствами.

ЗАБУДЬТЕ ПРО БАБУШКИН КРАХМАЛ

К пережиткам прошлого относится так

любимое ранее всеми хозяйками накрахмаливание постельного белья. Быть может, крахмал и придает белью твердость и красивый вид, делает его свежим и безупречно чистым, предохраняя каждый предмет комплекта от загрязнений. Но этот продукт имеет один существенный недостаток – тело под накрахмаленной тканью не дышит. А за одну, например, жаркую ночь с кожи человека испаряется около 900 граммов пота, большую часть которого должно впитывать именно постельное белье.

МЫТЬЕ ПОСУДЫ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

Можно представить себе, какую муку причиняло нашим предкам мытье жирной посуды, когда не было моющих средств. Терли ее песочком, золой и землицей, вытирали двумя тряпичками – мокрой и сухой. Но, если судить с точки зрения современной гигиены, миски и чугуны оставались липкими и грязными, с гигиенической точки зрения.

Чистая посуда — непременное условие профилактики желудочно-кишечных и других инфекционных заболеваний. Каждый вид посуды надо мыть отдельно - чайную посуду не смешивать со столовой, чтобы она не салилась и не приобретала запаха пищи. А столовую посуду не надо мыть вместе с кухонной, а ту и другую мойте в двух-трех водах. Первая вода необязательно должна быть горячей. Остатки пищи, например молочной, богатой белками, от горячей воды завариваются, и потом их трудно отмыть. Но они легко отстают при мытье чуть теплой водой.

Посуду для маленьких детей лучше не мыть химическими средствами. Здесь вас выручит салфетка из микрофибры, которая не требует моющих средств. К тому же микроволокно собирает микробы и бактерии, оставляя чистую поверхность. Сухая горчица и питьевая сода очень даже пригодны для мытья посуды, так как они обладают обезжиривающими свойствами. Легче и быстрее вымыть жирную посуду, если в горячую воду добавить столовую ложку сухой горчицы или питьевой соды. Однако алюминиевые изделия питьевой содой мыть не следует — они темнеют, потому что лишаются защитной окисной пленки. Она, кстати сказать, предохраняет пищу от ионов алюминия, попадающих в приготовленное блюдо. Современная наука весьма неслестно отзывается об их влиянии на здоровье человека, но это уже иная проблема.

Посуду для детей можно мыть хозяйственным мылом. Его готовят из высококачественных рафинированных жиров и бикарбоната натрия и не добавляют никаких отдушек. Это мыло хорошо удаляет остатки жира с посуды и другие загрязнения, устраняет всевозможные запахи, например, селедочный. Это мыло обладает антисептическими свойствами. Некоторые хозяйки опасаются, что в состав хозяйственного мыла входят небезвредные для человека вещества. Успокойтесь, бродячих собак на мыло давно уже не переводят, как было когда-то.

Вымытую посуду ставят так, чтобы стекла вода, или в сушилку. Вытирать посуду не обязательно, но для надежности можно вытереть чистой кухонной полотенцем и поставить на место. Оставлять грязную посуду на следующий день, особенно летом, недопустимо. Так вы превращаете вашу кухню в питомник для болезнетворных микроорганизмов.

Что касается жидких синтетических моющих средств, то сколько бы ни говорили нам в рекламе, что моющее средство для мытья посуды полностью смывается водой, но исследования показывают, что это все же не так. Экономия во времени с лихвой перекрывает



ся повышенным расходом воды, ведь следы синтетических моющих средств остаются и после полоскания посуды в трех водах. Особенно опасны остатки химических соединений на посуде для маленьких детей. Не стоит экспериментировать на их здоровье. Можно использовать безопасные проверенные временем средства.

Пищевой уксус - самый безопасный ополаскиватель для посуды, если его разбавить теплой водой. Детскую стеклянную посуду и даже хрусталь – вазы, вазочки, фужеры и стаканы, удобно мыть в холодной соленой воде с уксусом. На один литр воды добавляем

столовую ложку уксуса и половину столовой ложки соли. Можно использовать теплый мыльный раствор с добавлением в него одной чайной ложки нашатырного спирта. Хорошо помыть в этом растворе стеклянную посуду из всех видов, а затем тщательно выполоскать. Протереть мягкой салфеткой досуха, либо, перевернув, оставить на столе до полного высыхания. Такой способ мытья не оставит на посуде следов химических веществ, и посуда будет безопасна при применении, особенно если в доме есть дети.

Стеклянные стаканы приобретают блеск, если их мыть горячей водой, после чего тотчас вытереть льняным полотенцем. Стаканы и бокалы из хрусталя ни в коем случае нельзя мыть горячей водой, от этого на нем появляются микротрещины, и он теряет свой блеск. Фаянсовую посуду с рисунком нельзя мыть горячей водой с содой. От этого портится глазурь и стирается рисунок. Мыть такую посуду лучше теплой водой с мылом и горчичным порошком. Фарфоровый чайник хорошо мыть теплой водой с содой, и сушить, перевернув пока вся вода с него не стечет, и он не высохнет. Керамическую посуду чистить и мыть следует осторожно. Она не переносит перепадов температур. И грубые чистящие средства тоже не подходят: можно испортить глазурь.

Посуда из нержавеющей стали с таким покрытием не самый плохой выбор. Она долговечна, а плита из нержавеющей стали никогда не поржавеет, что часто бывает с плитами, покрытыми эмалью. Но главным условием долговечности вашей плиты станет правильная чистка поверхности. Главное, не поцарапать поверхность металла. В дальнейшем исправить повреждения нанесенные поверхности плиты уже невозможно без приглашения мастера с шлифмашинкой и пастой ГОИ. Поэтому с первых дней эксплуатации плиты из нержавеющей стали отнеситесь к ее чистке с особой аккуратностью.

При чистке металлической кухонной утвари не применяйте металлических щеток, чистящих паст с абразивными включениями (а в продаже почти все такие). Купите специальное средство для чистки плит из нержавеющей стали, если повезет, зубной порошок. Строительный мел использовать нельзя, так как в нем попадают крупинки песка или другого абразива.

Нанесите порошок на загрязненное место, обильно смочите испачканную поверхность водой и дайте ей время отмокнуть, затем, применив салфетку из микрофибры, осторожно соберите весь сор и крошки. И только после этого протрите плиту насухо.

В отличие от простой нержавеющей стали, хромоникелевую сталь еще называют медицинской, она не содержит вредных примесей, не поддается коррозии и долго сохраняет внешний вид. Этот сплав

не подвержен воздействию слабощелочных и слабокислых сред. Определить, что посуда из нержавеющей стали можно по маркировке на днище кастрюли. Там должно значиться «Stainless steel 18/10 CrNi» это означает, что сталь содержит железо, 18% хрома и 10% никеля. Посуда из такой нержавеющей стали отполирована до блеска, хоть смотришь в нее, как в зеркало. Но она нуждается в особом уходе.

Прежде всего, когда вы купили кастрюлю, в нее надо набрать воды до краев и прокипятить. Затем воду надо вылить, а кастрюлю хорошо протереть, чтобы не осталось пятен от воды. Важно знать, что на отполированной поверхности при попадании даже капель воды остаются пятна от солей и оснований (щелочей), которые, кстати, оседают после сложных реакций (в виде накипи как в чайнике). Можно просто помыть кастрюлю с мягкой тряпочкой и моющим средством и поставить для высыхания. Это надо делать после каждой готовки. Это, наверное, один из главных недостатков кастрюль из нержавеющей стали с полированной поверхностью.

При чистке кастрюль надо пользоваться только мягкими салфетками и моющими средствами, не содержащими абразивные материалы, что предотвратит повреждение полированной поверхности. Если в кастрюле произойдет пригорание пищи, ее не надо отчищать ложкой или отскабливать металлической сеткой. Просто налейте в нее горячей воды и насыпьте питьевой соды. Дайте постоять, а затем помойте мягкой губкой. Бывают случаи, что при чрезмерном нагревании посуда из нержавеющей стали теряет свой цвет и на ней появляются пятна. В таком случае советуем помыть кастрюлю водой с добавлением уксуса, это поможет вернуть кастрюле прежний вид и цвет. Однако это не всегда помогает. Тогда для чистки посуды можно применить зубной порошок или специальные жидкие моющие средства с пометкой на упаковке «для нержавеющей стали».

Эмалированная посуда хороша для супов, бульонов, киселей и компотов. Не стоит варить в ней макароны, картошку – прилипшая к дну пища может оставить несмываемый след. Эмаль боится резких перепадов температур, поэтому нельзя в горячую кастрюлю лить холодную воду (а особенно класть замороженные продукты) и наоборот. Не спешите сразу мыть эмалированную посуду после готовки, ей нужно дать остыть. Ну и, разумеется, не позволяйте пище пригорать до угольков. После этого эмалированную посуду можно только выбросить.

Валентина ТЕРЕШКО, врач-гигиенист ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ГУ «МИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ» предоставляет населению следующие услуги:

- отбор проб и проведение санитарно-химических и бактериологических исследований питьевой воды (из колодца, скважины, водопровода)
- проведение санитарно-химических исследований воздуха жилых помещений
- исследование иксодовых клещей на носительство возбудителя Лайм-боррелиоза
 - бактериологическая диагностика дисбактериоза кишечника.

Г. МИНСК, УЛ. П. БРОВКИ, 9. Тел. +375017 296 68 32, Тел./Факс +375017 296 61 46

e-mail: minskregion@tut.by, www.gigiena.minsk-region.by

Гарантируем качество выполняемых работ и доступные цены

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

Одной из наиболее распространенных злокачественных опухолей в экономически развитых странах мира является колоректальный рак

Термин «колоректальный рак» (рак толстой кишки) используется для определения опухолей ободочной и прямой кишки. Анатомически толстая кишка разделяется на слепую кишку с червеобразным отростком, восходящую ободочную кишку, поперечную ободочную кишку, нисходящую ободочную кишку, сигмовидную кишку и прямую кишку. Прямая кишка оканчивается анальным каналом. Переход восходящей ободочной кишки в поперечную получил название печеночного изгиба, а переход поперечной ободочной кишки в нисходящую - селезеночного изгиба.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА И ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК ЕГО РАЗВИТИЯ

Риск развития колоректального рака связан с возрастом. Менее 2% случаев заболевания отмечается в возрасте до 40 лет. Риск возникновения колоректального рака резко возрастает после 50 лет. Полагают, что большинство колоректальных опухолей развивается из аденоматозных полипов. Установлено, что время озлокачествления полипов составляет не менее 5 лет, в среднем - от 10 до 15 лет. Смертность от колоректального рака низка, если болезнь выявлена на ранних стадиях.

К факторам, повышающим риск развития колоректального рака относят:

- **Возраст старше 50 лет.**
- **Отягощенный семейный анамнез:** семейный диффузный полипоз, синдром Пейтца-Еггерса, синдром Гарднера, болезнь Турко, наследственная аденокарцинома (синдром Линча), наличие у членов семьи колоректального рака.
- **Опухоли других локализаций, леченные ранее:** ранее перенесенный рак женских гениталий, молочной железы.
- **Предраковые заболевания толстой**

кишки: единичные и множественные аденомы (полипы) толстой кишки, неспецифический язвенный колит, болезнь Крона.

- **Неправильное питание:** по данным Всемирной организации здравоохранения, риск возникновения колоректального рака повышает избыточное употребление животных жиров, употребление пищи с недостаточным содержанием растительной клетчатки, избыточное употребление алкоголя, курение, ожирение, а, также, как показали некоторые исследования, малоподвижный образ жизни.

- **Понижают риск возникновения колоректального рака:** употребление овощей и фруктов (высокое содержание растительной клетчатки), по данным некоторых исследований – употребление кисломолочных продуктов, витаминов А, Е и С, препаратов кальция.

МОЖНО ЛИ ВЫЯВИТЬ КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК НА РАННИХ СТАДИЯХ?

Современные достижения науки и техники, методы диагностики позволяют выявить колоректальный рак на самых ранних стадиях его возникновения.

Обращение за медицинской помощью - врач сможет вам помочь, только если вы к нему обратитесь. Вас должно насторожить *немотивированное ухудшение самочувствия, изменение ритма опорожнения кишечника, любые необъяснимые симптомы*, которые не исчезают сами или после назначенного вам лечения. В этом случае иногда надо обратиться к врачу **повторно**. Наличие крови в кале может быть объяснено геморроем только после обследования кишечника зондом.

Скрининг колоректального рака – это обследование бессимптомных лиц, которые относятся к группе риска по колоректальному раку, что позволяет не только обнаружить опухоль на ранней стадии,

но и выявить и удалить полипы, которые могут со временем превратиться в рак. Существует несколько методов скрининга колоректального рака:

- **Анализ кала на скрытую кровь.** Кровеносные сосуды на поверхности опухоли хрупки и легко повреждаются продвигающимися каловыми массами. Поврежденные кровеносные сосуды обычно выделяют небольшое количество крови в просвет кишки.

- **Пальцевое ректальное исследование.** Пальцевое исследование является обязательным методом диагностики заболеваний прямой кишки, малого таза и органов брюшной полости. Оно всегда предшествует инструментальному исследованию.

- **Колоноскопия.** Исследование проводится с помощью колоноскопа (тонкой, гибкой трубки, снабженной лампочкой). Исследование имеет наибольшую точность, позволяет выполнить биопсию.

- **Исследование с помощью бариевой клизмы и контрастирования воздухом.** Сульфат бария, меловое вещество, применяется для частичного заполнения и расширения толстой кишки. Это исследование лучше переносится пациентами, чем колоноскопия, но может не выявить мелкие полипы и опухоли.

- **Виртуальная колоноскопия.** При этом методе не применяют контрастное вещество. Вводится лишь воздух для расширения толстой кишки. Затем используется спиральная компьютерная томография. Это исследование не позволяет проводить биопсию и удаление полипов, а также выявлять повреждения размером до 5 мм.

- **Биопсия.** Единственный метод, позволяющий достоверно утверждать, есть ли в данном случае рак или нет (исследование тканей, клеток, органов, взятых прижизненно из организма с ис-

пользованием специальных красителей и микроскопа).

Все остальные методы – УЗИ, КТ, МРТ, лапароскопия, определение РЭА, Са19-9 и других маркеров – являются дополнительными методами исследования, применяются по особым показаниям в специализированных учреждениях для уточнения степени распространенности опухолевого процесса.

КАКИЕ СИМПТОМЫ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ ПАЦИЕНТА И ЗАСТАВИТЬ ЕГО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

По клиническому течению колоректальный рак выделяют рак правой половины ободочной кишки, рак левой половины ободочной кишки, рак прямой кишки и анального канала.

Для рака правой половины ободочной кишки (слепая, восходящая ободочная, печеночный изгиб) характерны следующие симптомы:

- гипертермическая реакция (субфебрильная температура и выше);
- слабость, анемия, похудание;
- наличие пальпируемой опухоли в брюшной полости.

Для рака левой половины ободочной кишки (селезеночный изгиб, нисходящая ободочная, сигмовидная кишка) характерны другие признаки:

- наличие патологических выделений из заднего прохода (кровянистых, слизистых, гнойных);
- наличие кишечных расстройств (тенезмы, запоры, поносы или их чередование);
- нарушение кишечной проходимости (хроническая или острая обтурационная кишечная непроходимость).

Для рака прямой кишки и анального

канала характерны патологические выделения из заднего прохода.

• **Кровотечение** из заднего прохода наблюдается у 75–90% больных. Выделение крови происходит чаще с калом при дефекации. Реже наблюдаются слизь и гной в кале.

• **Расстройство функции кишечника:** запоры, поносы или их чередование.

• **Тенезмы** – частые ложные позывы на низ, до 15–20 раз в сутки.

• **Боли в заднем проходе** при дефекации, а в запущенных стадиях – постоянно.

• **Общие проявления:** анемия, похудание, плохой аппетит, слабость, землистый цвет кожи – в начальных стадиях рака прямой кишки бывают редко, характерны для уже запущенных форм.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ КОЛОРЕКТАЛЬНОГО РАКА

Алгоритм обследования при колоректальном раке включает в себя следующие методы исследования и в такой последовательности:

Пальцевое исследование. Оно позволяет выявить до 90% всех ректальных карцином и определить степень их местного распространения.

Колоноскопия. Гибким эндоскопом возможно осмотреть все отделы толстой кишки. При этом возможна биопсия патологических образований с целью их морфологического исследования.

Единственным радикальным методом лечения колоректального рака является хирургический. Для улучшения отдаленных результатов лечения также применяется химиотерапия и лучевая терапия.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАЩИТЫ

Прежде всего это информированность

пациента. Каждый человек должен следить за состоянием своего здоровья, при наличии каких-либо заболеваний читать доступную научную литературу, чтобы аргументировано и осознанно следовать рекомендациям врача.

Для уменьшения риска развития колоректального рака необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

• При наличии родственников первого порядка (родители, братья или сестры), болеющих колоректальным раком, необходимо пройти обследование в 50 лет.

• Заниматься спортом и поддерживать нормальный вес.

• Есть больше овощей, фруктов и других продуктов, богатых клетчаткой.

• Избегать жирной пищи.

• Не курить и не употреблять крепкий алкоголь.

• Следить за регулярной функцией кишечника.

• Борьоться с хроническими запорами.

• Не оставлять без внимания такие заболевания, как хронический колит, трещины заднего прохода, полипы в толстой кишке.

• Обязательно обратиться к врачу при появлении слизи или крови в кале, чувства дискомфорта или боли в заднем проходе, частых позывов на низ, изменении ритма опорожнения кишечника.

Помните! Обнаружение колоректального рака на самых ранних стадиях гарантирует его полное излечение!

Ролевич И.И., врач-хирург-онколог Минского городского клинического онкологического диспансера

ТЕСТЫ НА ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ПРОТЕСТИРОВАТЬСЯ НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ К РАКУ ЯИЧНИКОВ, МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И КИШЕЧНИКА МОЖНО В МИНСКОМ ГОРОДСКОМ КЛИНИЧЕСКОМ ОНКОЛОГИЧЕСКОМ ДИСПАНСЕРЕ БЕЗ НАПРАВЛЕНИЯ И ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ.

Если вы переживаете, что унаследовали опасную болезнь от родителей или других кровных родственников, то можете пройти платное генетическое тестирование и получить профессиональную консультацию по поводу вашей наследственности.

Генетическое консультирование проводит доктор биологических наук Г. М. Порубова. Обращайтесь в кабинет 315 консультативно-поликлинического отделения МГКОД (корпус 1) в понедельник и среду с 17.00 до 19.00, во вторник и четверг - с 12.00 до 14.00.

Тестирование проводится на платной основе без направления и записи.

Тел. (017) 292-91-62, 331-97-58

ИСТОРИЯ ЗАВИСИМОСТИ: КАК ЭТО НАЧИНАЕТСЯ

Алкоголизм - болезнь, которую нужно лечить

Настоящий бич нашего общества – алкоголизм во всех социальных слоях. Ежегодно, ежечасно этот пагубный порок разрушает множество судеб, ломает и забирает жизни. Женский, мужской, подростковый алкоголизм – сегодня это огромная проблема, решать которую, тем не менее, можно и нужно.

Важно понимать, что алкоголизм – это не просто пагубная привычка. С медицинской точки зрения, это – тяжелая болезнь, которая все же поддается лечению. Важно только одно, чтобы пациент признал наличие проблемы и имел намерение начать новую жизнь. Зависимость от алкоголя развивается незаметно для человека привыкшего регулярно «как все» употреблять алкоголь. Но не все одинаково хорошо переносят спиртное. Поэтому важно вовремя обратить внимание на проблему.

Если вы чувствуете, что у вас появились проблемы, связанные с употреблением алкоголя, – обращайтесь к специалистам.

Алкоголизм (или зависимость от алкоголя) – хроническое заболевание. На начальной стадии очень трудно отличить зависимое употребление алкоголя от обычного, поскольку существует мало внешних симптомов. Основным симптомом начальной стадии является увеличение количества употребляемого алкоголя, не достигая при этом опьянения. Доза потребляемого спиртного может возрасти в течение года с 50 г водки за вечер до 300-400 г. На ранней стадии пьющий чувствует себя

очень недурно, потому что, расслабляясь и забываясь, не видит того, что происходит с ним, в отличие от окружающих его близких и родных.

Ранняя стадия алкоголизма характеризуется психологической зависимостью, когда человек связывает происходящие в его жизни события, как тяжелые, так и радостные, с употреблением алкоголя. Проще говоря – существуют традиции отмечать праздники, «замачивать», веселиться, горевать «под наркозом». Начинают обычно с пива, а заканчивают – водкой или самогонном. Постепенно развивается явление физической за-

висимости, а именно: нарастание соматических симптомов (повышение артериального давления, появление сильной головной боли, бессонницы) при кратковременном прекращении употребления алкоголя, либо при перерыве в употреблении в течение одного или нескольких дней. Болезнь продолжает развиваться.

В средней стадии наступает утрата контроля. Появляется влечение к спиртным напиткам наподобие физической жажды и человек выпивает в таких количествах и такие напитки что, даже зная, насколько ему от них плохо, остановиться не

ДЛЯ СПРАВКИ

ПРИЗНАКИ ЗАВИСИМОСТИ:

- Увеличение количества употребляемого алкоголя и снижение самоконтроля;
- Тяга к алкоголю;
- Желание похмелиться утром;
- Управление автомобилем в состоянии опьянения;
- Конфликты с законом, связанные с употреблением алкоголя;
- Пропуски на работе и семейные скандалы из-за пьянства;
- Травмы или заболевания, полученные вследствие употребления алкоголя.

может. Утрачивается социальный контроль над употреблением: «где угодно и с кем угодно». Социальный вред алкоголизма становится очевидным даже для самого больного – развал семьи, потеря работы, дружеских связей, уважения окружающих. Зависимая личность становится неспособной существовать без алкоголя. Зависимость растет и, таким образом, появляется уже не желание, а потребность употреблять спиртные напитки. Возрастающие дозы спиртных напитков повреждают печень, изменяют структуру головного мозга, нарушают работу сердца. Попав в больницу, алкоголик может узнать, что час назад он «бился» в судорогах, пропил половину дома, сломал челюсть жене или ребро теще.

В конечной стадии алкоголизма, как правило, затронуты все органы и системы человеческого организма (головной мозг, печень, сердце, желудок и т.д.). Настроение все чаще зависит от наличия или отсутствия в доме алкоголя. Снижается память, внимание становится рассеянным, мышление – замедляется. Трудовая деятельность, которая мешает употреблению алкоголя, прекращается («Если водка мешает работе – бросай работу»). Алкоголики строят свою жизнь так, чтобы обеспечить себе употребление алкоголя (лгут, воруют, забывают об обязанностях). Зависимость поглощает человека. Появляется как бы петля на шее, которую больной зависимостью человек вольно или невольно все туже затягивает. Что бы облегчить боль, нужно принять алкоголь. Употребляя алкоголь, вред и боль увеличиваются. Потребность в алкоголе усиливается. Змея кусает себя за хвост, и цикл болезни замыкается. Выхода нет?

Семья и знакомые считают, что

Зависимость растет и, таким образом, появляется уже не желание, а потребность употреблять спиртные напитки. Возрастающие дозы спиртных напитков повреждают печень, изменяют структуру головного мозга, нарушают работу сердца

пьющий человек – слабохарактерный и достаточно только его силы воли, чтобы все исправить. Но больной алкоголизмом не может только посредством силы воли решить, пить ему или не пить. Единственной возможностью остановить развитие заболевания и разорвать порочный круг является желание самого больного и дли-

тельное лечение у врача-нарколога с подключением в лечебный процесс психотерапевта, психолога, социального работника.

Помните! Алкоголизм – это не вредная привычка, не отклонение от социальных норм поведения, а болезнь с социально значимыми последствиями.

Медицинский центр «LaVita»

В нашем центре ведётся обследование и лечение пациентов

La Vita

Медицинский Центр

Кардиология: диагностика, лечение, профилактика заболеваний сердечнососудистой системы.

Оториноларингология: диагностика и лечение лор заболеваний.

Гинекология: диагностика и лечение гинекологических заболеваний, женского бесплодия и привычного невынашивания, беременности, обследование на ИППП и вирусносительство.

Неврология: диагностика и лечение заболеваний нервной системы.

Хирургия: весь спектр амбулаторной хирургии.

Наркология: консультация врача психиатра-нарколога, кодирование, купирование абстинентного синдрома, выведение из запоя, долгосрочное противоалкогольное лечение.

Терапия

УЗИ диагностика всех органов,

в т.ч. суставов и сосудов

Массаж • Физиотерапия

Психологическая помощь

Запись на приём (0177) 73-17-03

+375 33 669-07-87 +375 44 595-20-05

Борисов, ул.Строителей, 2a lavita.by

Наркология 76-58-87 анонимно



LaVita.by

УНП 690579668
ООО «Лавита-центр» / Лиц. МЗ РБ №П-95 (24.10.12-24.10.22) / Лиц. МЗ РБ №М-6920 (27.11.07-27.07.21)

КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАВАТЬ РЕБЕНКУ

Маленькие дети часто болеют, а вот рассказать о том, что именно у них болит, могут не всегда. Правильно начать лечение помогут детские анализы. Какие же анализы сдавать ребенку и когда? Об этом рассказывает заведующая клинико-диагностической лабораторией ИНВИТРО-Минск Эльвира Кучинская.

Для профилактики всех детских заболеваний

Основные анализы для ребенка дошкольного и школьного возраста – **клинический анализ крови** и **общий анализ мочи**. Именно они способны рассказать о наличии или отсутствии воспалительных процессов, состоянии иммунитета.

Обычно их сдают:

- При первых симптомах заболеваний (это касается любых органов и систем организма).
- Дети грудного возраста – перед каждой вакцинацией.
- Дети старше одного года – каждый год, а также перед прививками.

Бойтесь лишний раз подвергать ребенка неприятной процедуре? А зря! Остановимся на этих исследованиях подробнее.

Клинический анализ крови - самый распространенный анализ, используется как один из самых важных методов обследования при большинстве заболеваний. Также применяется в диагностике заболеваний системы кроветворения.

Как сдавать. У детей можно брать кровь из вены или из пальчика. Важно, что анализ сдается натощак. Это значит, что ребенку нельзя ничего есть и пить перед исследованием, исключается также молоко (даже грудное) и соки.

Общий анализ мочи. Основные показания – плановые обследования, оценка течения заболевания, контроль развития осложнений и эффективности терапии, дифференциальная диагностика



заболеваний почек и мочевыводящих путей. Если ребенок недавно перенес стрептококковую инфекцию (ангина, скарлатина), рекомендуется провести исследование через 1-2 недели после выздоровления.

Как сдавать. Материал для анализа – утренняя порция мочи. Накануне нужно воздержаться от окрашивающих мочу овощей и фруктов (свекла, морковь), а также приема диуретиков. Емкость для анализа должна быть чистой и сухой (стерильный контейнер можно получить в ИНВИТРО). Сначала тщательно вымойте мочеполовые органы ребенка. Небольшое количество мочи нужно постараться выпустить в горшок или унитаз, а затем подставить контейнер и собрать около 100-150 мл мочи. Для грудных детей обычно применяется специальный мочеприёмник, который плотно приклеивается к телу.

При желудочно-кишечных расстройствах

Часто у малыша на первом году жизни могут наблюдаться расстройства желудка, запоры, вздутие животика. Если эти симптомы повторяются регулярно, стоит сдать **биохимический анализ крови** (показатели работы печени, поджелудочной железы и желчного пузыря).

У малыша частое расстройство желудка? Можно сдать **анализ кала на дисбактериоз**, который поможет выявить нарушение баланса нормальной и патогенной флоры.

Как сдавать. Емкость для анализа кала должна быть чистой и сухой (лучше всего – специальный контейнер). Если материал для анализа собран накануне, поставьте контейнер в холодильник.

При вирусах и инфекциях

Малыши и младшие школьники подвержены инфекционным заболеваниям, простудам и ОРВИ. Они протекают похоже: у ребенка болит горло, он кашляет, температура повышается до 37-38 С. Однако возбудители болезни – разные, а значит, их нужно по-разному лечить. При этом анализы важно сдавать уже при появлении первых симптомов, не приступая к лечению. Многие бактерии чувствительны к терапии, поэтому поздний анализ в ряде случаев будет неинформативным.

Для профилактики заболеваний уха, горла и носа (отит, фарингит и т.д.), причиной которых может являться золотистый стафилококк, также рекомендуется провести **микробиологические исследования мазков из зева и носа**. Этот анализ необходимо сдавать при первых симптомах заболевания, а также

с профилактической целью, если кто-то в семье уже заболел.

Актуально профилактическое исследование детей на наличие Эпштейн-Барра и цитомегаловируса. Эти вирусы могут присутствовать в организме бессимптомно, но активизироваться при любой инфекции, снижая иммунитет и затягивая течение болезни, вызывая чувство «хронической усталости». Для диагностики необходимо **исследовать венозную кровь на наличие специфических антител**, в острый период развития вируса – провести **исследование методом ПЦР-диагностики**.

Как сдавать. Анализ крови сдается натощак. Другие анализы (мазок и т.д.) берутся в медицинском офисе и специальной подготовки не требуют.

Для профилактики паразитарных инвазий

Летом малыш вволю поиграл в песочнице, потянул в рот упавшую игрушку, что-то съел немытыми руками...

По статистике, восемь из десяти дошкольников и школьников заражены паразитами, и только у одного из трех из них наблюдаются явные симптомы болезни. Не менее опасное заболевание – лямблиоз, который способствует развитию у малыша аллергии и дисбактериоза.

Рекомендуется сдать анализ крови и анализ кала на паразитарные инвазии:

- При появлении тревожных симптомов (беспокойный сон, отсутствие аппетита и прибавки в весе, появление аллергии в виде сыпи, нарушение стула, зуд в области анального отверстия);
- С профилактической целью – каждый год, при приеме в детский сад, для школьников – в начале каждого учебного года.

Как сдавать. Анализ кала на яйца глистов желательно сдавать, как минимум, в течение трех дней подряд. В случаях повышенного риска (контакты с животными, игры на земле, привычка ребенка брать вещи в рот и т.п.) желательно

пройти углубленное обследование, включающее антитела к гельминтам (Ig G к основным паразитарным инфекциям: токсокары, эхинококки, описторхии, трихинеллы и лямблии).

При аллергических симптомах

У малыша время от времени появляются сыпь, покраснение на коже, насморк, слезятся глаза... Скорее всего, это аллергия. Но как часто появляются такие симптомы? Сезонно или периодически? Вызвал ли такую реакцию организма продукт, вещество или животное? На все эти вопросы поможет ответить исследование венозной крови на специфические антитела аллергических реакций.

Как сдавать. См. пункт *Клинический анализ крови*.

Сдать биоматериал для всех перечисленных здесь лабораторных исследований вы можете в медицинских офисах.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧЕНИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА.

 широкий спектр лабораторных исследований

 удобное расположение офисов

 услуга «выезд на дом»

 работаем с 07.00

ИООО "Независимая лаборатория ИНВИТРО" теперь в Минске!

ул. Е. Полоцкой, 1
ул. Брилевская, 27
ул. С. Есенина, 36

Информационно-справочная служба:

8 (801) 100-41-41

(бесплатный звонок со всех стационарных телефонов Республики Беларусь)

8 (017) 222-21-31

www.invitro.by



ИНВИТРО®
Здоровье – точная наука!

РЕКЛАМА

ИООО "Независимая лаборатория ИНВИТРО"
УНП 191121513

ЧТОБЫ ЖИВОТИК НЕ БОЛЕЛ

Когда ребёнок плачет и тужит животик, мудрая и всё ведающая бабушка уже готова с подсказкой: «Это дитя съело что-нибудь». В принципе, ответ верный, но диагноз не конкретный. Ребёнок может страдать как от того, что съел черешню с косточками, отравился несвежим продуктом или у него просто аллергия. Родители иногда и не подозревают о существовании такого недуга у своих чад. Что сбивает их с толку?

Взрослый и достаточно грамотный человек хорошо знает характерные проявления аллергии. Он, почти не задумываясь, перечислит симптомы — чиханье, насморк, покраснение глаз, кашель, высыпания на коже (в детском возрасте они выражаются, как правило, в виде диатеза).

Тут всё верно, за исключением одной малости — бывают случаи, когда аллергия у малышей имеет совершенно иные формы, поэтому родители принимают её за другое заболевание. Так, пищевая аллергия у ребёнка зачастую характеризуется вялостью, метеоризмом, диареей. Стул становится водянистым и частым, до шести раз в сутки.

Обычно взрослые списывают такое состояние на плохую работу кишечника и, пытаясь облегчить состояние ребёнка, дают ему различные противодиарейные препараты или активированный уголь. Действительно, внешне болезнь сначала как бы и отступает, но фактически исчезают только симптомы, а недуг продолжает развиваться.

Между тем, оказывается, что ребёнок страдает этим недугом уже несколько лет. Пищевая аллергия — одна из форм непереносимости пищевых продуктов. Она встречается примерно у десятой части детей раннего возраста. Чаще всего она проявляется в виде атопического дерматита. Однако в некоторых случаях могут наблюдаться тошнота, рвота, упорная диарея, боли в животе. Как правило, пищевыми аллергенами выступает молоко, а также продукты белкового проис-



хождения (рыба, орехи, шоколад, яйца и т.п.). Попадая в организм, они вызывают не только аллергические реакции со стороны кожи, но и бурную реакцию слизистой оболочки пищеварительного тракта. Причём «желудочно-кишечные проявления» могут опережать другие симптомы аллергии. Родители расценивают такую диарею как банальное «пищевое несварение» или лёгкое пищевое отравление и пытаются остановить понос у ребёнка противодиарейными препаратами или круто сваренной рисовой кашей. Но ведь аллергия никуда не ушла, истинная ее причина не устранена. С новой порцией продукта-аллергена возможны повторные случаи диареи и развитие осложнений в виде дерматологических проблем, от которых избавиться уже гораздо сложнее.

В первую очередь взрослые должны понимать, что случайных сбоев в организме не бывает, поэтому если понос начался без видимых на то причин (к примеру, откровенно некачественных продуктов), следует как можно скорее обратиться к аллергологу. Специалист изучит природу расстройства кишечника, выявит аллерген и назначит диету. Обычно в таких случаях врачи назначают также симптоматическое лечение, чтобы полностью вывести аллерген из кишечника. Для этого используют подходящий энтеросорбент. Он поглощает раздражитель и удерживает его до полного выведения из организма.

Антигистаминные препараты при пищевой аллергии обычно профилактически не применяются. Как правило, достаточно придерживаться соответствующей диеты и периодически чистить кишечник адсорбентами. В любых случаях такие решения принимает только лечащий врач. Не пытайтесь экспериментировать с диетами для ребёнка и отварами «травок», которые вам посоветуют дать ему «народные целители». Если делать всё согласно предписаниям специалиста, то аллергию у ребёнка можно и вовсе искоренить. Дело в том, что почти все дети обладают уникальным свойством просто «перерасти» её, нужно просто оградить желудочно-кишечный тракт малыша от нежелательных раздражителей.

Валентина ТЕРЕШКО, врач-гигиенист ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ТАБЛИЦА АЛЛЕРГЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

	Рекомендуемые пищевые продукты	Употреблять с осторожностью	Высокоаллергенные продукты (рекомендуется исключить)
Прочее	Кукурузное или оливковое масло Чай (некрепкий)	Отвары трав	Жевательная резинка Орехи Халва Мед Квас Уксус Майонез Перец Горчица Чеснок Корица Желток яиц Макаронные и мучные изделия Грибы
Углеводы	Хлеб с отрубями несдобный (пшеничный и черный) Сушки простые Крекеры Сухое печенье Сухари Зефир Пастила	Мармелад яблочный (в небольших количествах)	Шоколад Кофе Какао Торты с кремом Сдобный хлеб Пряники Мороженное
Рыба		Судак Треска Хек	Жирные сорта рыбы Рыбные консервы Икра (красная и черная) Другие морские продукты
Мясо	Говядина паровая, вареная Кролик Индейка Конина Нежирные сорта свинины (в отварном и тушеном виде) Вареные колбасы Сардельки и сосиски	Субпродукты (печень, почки).	Курица Куриный бульон Утка Гусь Свинина Баранина Телятина Копченые колбасы Деликатесы
Ягоды	Белая смородина Крыжовник Белая черешня	Брусника Черника Черная и красная смородина Клюква Арбуз	Земляника Клубника Малина Облепиха Виноград Вишня
Фрукты	Яблоки (зеленые) Слива и чернослив Белая черешня Груши (зеленые) Черника Сухофрукты (сушеные яблоки, чернослив)	Бананы	Персики, абрикосы Дыни Цитрусовые Красные яблоки Хурма Гранаты Все тропические фрукты (киви, фейхоа, манго, папайя, ананасы и др.) Консервированные соки, компоты Сухофрукты (инжир, курага)
Овощи	Картофель (вымоченный 10-12 часов) Капуста белокачанная Петрушка Укроп Листья салата Кабачки Патисоны Свежие огурцы Шпинат	Капуста цветная Капуста брюссельская Бобовые Зеленый горошек Репка	Тыква Брюква Помидоры Томатный соус Редис Семена подсолнечника Баклажаны Свекла Морковь Красный и зеленый перец Щавель
Крупы	Гречка «Геркулес» Рис (вымоченный) Перловка		Манная крупа Пшеничная крупа Крупа «Артек»
Молочные продукты	Кисломолочные продукты Сливочное масло Не острые сорта сыра		Пресное молоко Простокваша Ряженка Сливки Сметана Детские сливочные сырки Плавленый сыр Острый сыр со специями

РЕЦЕПТЫ СЛАДКОЙ ЖИЗНИ: ФРАНЦИЯ

Всем известно, что Франция – рай для всех гурманов. Отношение к еде у французов особенное, они могут часами сидеть за столиком в ресторане, медленно наслаждаясь каждым кусочком пищи. Именно французские повара являются первооткрывателями многих кулинарных понятий, известных в наше время, а также застольного этикета.

Особенностью кухни Франции является использование свежих овощей и корнеплодов. Там производится около 500 сортов сыра, но все его сорта почти невозможно сосчитать, потому что в каждой французской деревушке существует свой особенный рецепт сыра. Французские сыры знает весь мир, самые известные из них - гриюер, камамбер, рокфор, канталь, комте и др.

К любимым первым блюдам французов относится луковый суп, рыбный суп-буйабес и суп-пюре из лука-порей с картофелем. Очень любят французы сырные суфле и омлеты. Популярны блюда из рыбы (трески, карпа, щуки) и других морских обитателей (устрицы, лангустов, креветок). Из мясных продуктов - говядина, телятина, птица и баранина. В приготовлении соусов французам просто нет равных, именно они считаются их первооткрывателями.

Наиболее распространенным блюдом во Франции считаются устрицы. Этих моллюсков выращивают специально на плантациях с низким содержанием соли в морской воде. Сентябрь и октябрь – время для продажи устриц. Покупая их, необходимо осмотреть каждую, и если створки раковины приоткрыты, то такая устрица уже мертва и в пищу не годится.

Многим французским блюдам придает неповторимый аромат небольшой набор трав: лавровый лист, чабер и петрушка. В конце приготовления травы вынимаются.

Французы также славятся своими неповторимыми десертами. Самый знаменитый из них – крем-брюле.

Распространенное мнение о том, что основной напиток французов – вино, несколько преувеличено, поскольку данное утверждение в основном относится к жителям южных районов Франции. А в целом, распространены такие спиртные напитки, как коньяк, абсент и кальвадос. В городах возрос спрос на пиво. Из без-

алкогольных напитков французы предпочитают минеральную воду, соки и кофе.

Французы - люди творческие, умеющие наслаждаться жизнью, очень чувственные и всегда модные. Неспроста кухня Франции считается одной из самых востребованных и лучших в мире, ведь французы уделяют при-

стальное внимание еде и любят побаловать себя вкусеньким.

Что же делать, если страна мечты так далеко от нас, а возможность улететь во Францию пока отсутствует? Не отчаивайтесь, организуйте дома ужин во французском стиле. Приятного аппетита!

ФРАНЦУЗСКИЙ ЛУКОВЫЙ СУП НА ПЕРВОЕ

Для приготовления супа на 2-3 порции необходимо иметь в наличии 3-4 большие луковицы, 50 г сливочного масла, 1 столовую ложку оливкового масла, щепотку тмина, 3 зубчика чеснока, 1 столовую ложку винного уксуса, несколько столовых ложек мясного бульона, 150 г сухого белого вина, 4-6 кусочков французского багета, сыр, соль, перец.

Необходимо почистить лук и нарезать его полукольцами или произвольно. В кастрюлю, выбранную для супа, закладываем оливковое и сливочное масло. Растапливаем на медленном огне. Далее на дно выкладывается весь лук и специи. На маленьком огне все содержимое необходимо томить в течение 30 минут. Далее в суп добавляется мелко нарезанный чеснок и все еще держится на огне 10 минут. Заранее подготовьте сыр, натерев его на крупной терке, а также подсушите багетные кусочки в духовке. В это время в кастрюлю необходимо добавить вино, уксус и лавровый лист.

Вот и все. Осталось довести до кипения и снять шедевр с огня. Впрочем, есть еще один важный этап приготовления лукового супа. Необходимо разместить на дне суповой тарелки кусочек багета, залить супом и снова сверху оставить кусочек хлеба, засыпать тертым сыром и поставить запекаться в духовку на 5 минут. Можно воспользоваться микроволновой печью. Будьте осторожны, суп подается к столу очень горячим. Приятного аппетита.





БАЗОВЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ

Заядлые путешественники и гурманы утверждают, что базовый французский салат подается буквально везде. Его можно встретить и в маленьких шумных бистро, и в шикарных ресторанах. Данное блюдо не призвано стать центром стола. Оно лишь оживляет и скрашивает ожидание основных. Несмотря на то что приготовить его можно примерно за 10 минут, аскетичность его не отталкивает, а наоборот - заставляет ценить простоту. Для приготовления необходимо иметь три вида свежего салата, который вам надо порезать крупно. В списке ингредиентов также 2 зубчика чеснока, дижонская горчица, мята по желанию, соль, перец, красная луковичка, очень тонко нарезанная, уксус, оливковое масло.

ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНКА С КРАСНЫМ ЛУКОМ



Стоит заметить, что мы достаточно редко употребляем в пищу печень, хотя она весьма полезна. Приготовив истинно французское блюдо из говяжьей печени, вы не только удивите гостей необычным выбором горячего, но и принесете пользу их здоровью. Для этого вам необходимо иметь в наличии: 800 г говяжьей печени, 1 вареную свеклу, 2 красные луковички, 1 столовую ложку белого винного уксуса, 100 г сливочного масла, 1 лимон, соль.

Первый этап приготовления блюда состоит из обжарки полуколец красного лука на сливочном масле в течении 20 минут. Добавьте специи, а также уксус и ждите, пока объем уменьшится примерно в два раза. После этого необходимо добавить 100 г чистой воды и ждать, пока масса уменьшится в объеме в четыре раза.

Далее нужно добавить нарезанную половинку свеклы и поджарить ее на сковороде со всем остальным. Полученную массу необходимо взбить в блендере до состояния пюре. После чего все снова возвратит на огонь, добавив оставшееся масло и свеклу. Смесь довести до кипения и оставить.

Оставшуюся луковичку мелко нарезать, а с лимона тонкой теркой снять цедру. Свеклу и цедру необходимо жарить вместе на оставшемся масле примерно 6 минут.

Печень тщательно вымыть, снять тонкую пленку, нарезать и даже немного отбить. Добавьте к ней специи и выложите к свекле и лимонной цедре на сковородку. Обжаривать каждый кусочек необходимо с двух сторон по 3 минуты. Разложить по тарелкам и украсить заготовленным соусом.

ЯБЛОЧНЫЙ КРАМБЛ НА ДЕСЕРТ



Нам необходимо 400 г яблок, 1 ст. ложка сушеного имбиря, 2 ст. ложки измельченного фундука, 50 г меда, сливочного масла 70 г, 250 г сливок жирностью 35%, сок половины лимона, молотую корицу 1 ч. ложку и аж 400 г груши. Так что выходит, что яблочный крамбл не такой уж и яблочный, но от этого он не менее вкусный. Для создания специальных крошек нам надо 100 г муки, 80 г сливочного масла, 50 г измельченного фундука, 80 г коричневого сахара и немного соли.

Яблоки порезать вместе с грушами небольшими кубиками и разместить в отдельной салатнице. На фрукты выжать лимон и дать им постоять в таком состоянии 5 минут. Необходимо также растопить сливочное масло, добавить туда корицу, и все содержимое вылить на фрукты. Далее добавляйте фундук и имбирь, перемешивайте все равномерно. Для того чтобы приготовить песочную крошку, нарежьте кубиками охлажденное масло, добавьте муку, орехи, сахар и щепотку соли.

Следующий этап приготовления десерта во французском ужине – это термическая обработка. Емкости для запекания необходимо смазать маслом и поставить, наполненные фруктами, в разогретую до 180 градусов духовку на 7 минут. Последний штрих – это взбитые сливки. В охлажденном виде их необходимо смешать с медом и взбить. К столу подается теплый яблочный крамбл со взбитыми сливками. Порция рассчитана на 6 персон.

ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

Атеросклероз – это хроническое заболевание сосудов, которое характеризуется образованием в их стенках атеросклеротических бляшек, сужающих и деформирующих сосуды, что является причиной нарушений циркуляции крови и поражению внутренних органов. Существует множество факторов риска (причин) развития атеросклероза, которые можно разделить на две основные группы: неизменяемые и изменяемые.



Неизменяемые причины развития атеросклероза – это те, на которые невозможно оказать никакого медицинского воздействия. К этим факторам относятся:

Возраст. Чем больше возраст, тем больше риск развития атеросклероза. Атеросклероз часто рассматривают как проявление процесса старения организма. Риск развития атеросклероза значи-

тельно повышается после 45-50 лет.

Пол считается независимым фактором риска развития атеросклероза. У мужчин атеросклероз развивается на 10 лет раньше, чем у женщин, и до 50 лет риск развития атеросклероза в 4 раза выше у мужчин, чем у женщин. После 50 лет заболеваемость атеросклерозом среди и мужчин и женщин выравнивается. Это связано с наступлением гормональных

изменений в организме женщин и исчезновении защитной роли женских половых гормонов эстрогенов (снижение выделения эстрогенов в период менопаузы).

Генетическая предрасположенность. Повышенный риск развития атеросклероза наблюдается у людей, родственники которых также страдают различными формами атеросклероза.

Изменяемые причины развития атеросклероза – это те причины, которые могут быть устранены либо посредством изменения образа жизни человека, либо посредством лечения. К таким факторам развития атеросклероза относятся:

Курение – повышает риск возникновения многих заболеваний сердечно-сосудистой системы человека, в том числе и атеросклероза. Длительное курение в 2-3 раза повышает риск развития артериальной гипертонии, гиперлипидемии, ишемической болезни сердца. Ускоренное развитие атеросклероза из-за курения объясняется негативным воздействием компонентов табачного дыма на кровеносные сосуды.

Артериальная гипертония – является независимым фактором развития атеросклероза. В свою очередь, из-за изменения эластичности артерий атеросклероз повышает риск гипертонии.

Ожирение также провоцирует развитие не только атеросклероза, но и артериальной гипертонии, сахарного диабета.

Артериальная гипертония повышает риск развития атеросклероза в 4-7 раз. Высокий риск развития атеросклероза на фоне сахарного диабета объясняется нарушением обмена жиров (одно из нарушений обмена веществ при диабете), которое является основным фактором развития атеросклеротических изменений кровеносных сосудов.

Дислипидемии (нарушение обмена жиров) – это важнейший фактор развития атеросклероза. По сути дела большая часть вышеупомянутых факторов риска атеросклероза действует посредством дислипидемии, то есть нарушения обмена жиров. В развитии атеросклероза и других болезней сердечно-сосудистой системы человека основную роль играют такие нарушения обмена жиров, как повышенное содержание в крови холестерина, атерогенных липопротеинов и триглицеридов.

Неправильное питание, особенно с большим содержанием животных жиров, может быть важным фактором, ускоря-

ДЛЯ СПРАВКИ

Атеросклероз сосудов головного мозга — это болезнь, в основе которой лежит нарушение обмена липидов. Она выражается в отложении липоидных веществ на внутренней оболочке артерии (липоидоз) и последующим реактивным увеличением количества соединительных тканей и образованием атеросклеротической бляшки.

Данное заболевание — одна из наиболее распространенных форм сосудистых поражений, вследствие которых происходят нарушения мозгового кровообращения. Симптомы болезни по степени выраженности зависят от того, насколько поражены сосуды мозга. По причине атеросклероза сосудов в мозгу происходит ухудшение работоспособности центральной нервной системы, возрастает риск развития нарушений психики и инсульта.

СИМПТОМЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Шумы в голове. Нарушения чувствительности, слуха или зрения, нарушения движения и речи. Подобные проявления свидетельствуют, что для избегания развития инсульта необходимо начать лечение всего мозгового кровообращения. В свой черед, инсульт приводит к омертвениям тканей мозга, утрате чувствительности и речи, параличу. Также он может привести к тяжелому и необратимому снижению высших функций мозга.

Самыми первыми симптомами атеросклероза головного мозга считаются «ишемические атаки» — кратковременные нарушения в чувствительности ткани, нарушения в деятельности слуховых органов, нарушения в движениях (парезы с параличами), зрения, слуха и речи. Все нарушения при этом краткосрочны, они проходят сами собой.

Появляется снижение трудоспособности (также умственной), ухудшается сон, повышается раздражительность, появляются головокружения, головная боль. Эти явления в будущем усиливаются. Одновременно возникают состояния обморока. Прогрессирует ослабление интеллектуальных способностей (в частности, ухудшается память). Заболевание протекает медленно, но прогрессирует неуклонно. Другими проявлениями сужения сосудов в головном мозгу являются изменения в характере (больной становится придирчивым и капризным), может развиваться депрессия.

Симптомы атеросклероза появляются обычно в возрасте около 60–65 лет. Их интерпретируют как показатели старения, но это верно лишь отчасти. Старение — это необратимый и физиологический процесс, в то время как атеросклероз — заболевание, поддающееся до определенной степени профилактике и лечению.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Очень важно снизить количества соли, принимаемой вами в пищу. Для скорейшей нормализации состояния сосудов, нужно принимать разнообразные комплексы витаминов, включающие в себя витамины В6, РР, а также аскорбиновую кислоту.

Полезно будет также выходить чаще на воздух, сочетая прогулки и разного рода физические упражнения. Больным, имеющим избыточный вес тела, необходимо прежде всего нормализовать массу своего тела. В случае, если вами будут выполняться все приведенные рекомендации, вы сможете избавиться от сужения сосудов мозга.

ЛЕЧЕНИЕ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Медикаментозное лечение играет важную роль в лечении атеросклероза и профилактике возникновения осложнений этой болезни у больных с уже пораженными сосудами.

Основной целью медикаментозного лечения атеросклероза является снижение концентрации холестерина в крови и восстановление обмена жиров в организме. Переход от немедикаментозного к медикаментозному лечению целесообразен в тех случаях, когда снизить уровень холестерина в крови не удается ни за счет коррекции образа жизни, ни за счет диеты. На данный момент в лечении атеросклероза используются несколько групп препаратов: статины, фибраты, секвестры жирных кислот, никотиновая кислота и ее производные. Назначение конкретной схемы лечения является обязанностью врача, наблюдающего больного и знакомого с историей его болезни.

ющим развитие атеросклероза.

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) – это важнейший фактор развития атеросклероза, ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета. Снижение двигательной активности приводит к нарушению обмена жиров и углеводов, что, в свою очередь, повышает риск развития диабета и атеросклероза.

Инфекции – теория об инфекционной природе атеросклероза появилась сравнительно недавно и сразу привлекла большое внимание. Аргументом в пользу данного утверждения является определение высокого титра антител против определенных видов инфекций у большинства больных с различными формами атеросклероза.

Знание причин возникновения атеросклероза необходимо для проведения лечения и профилактики этой опасной болезни.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА?

1. **Чернослив.** Антиоксиданты, присутствующие в нем, активно участвуют в снижении холестерина.

2. **Фисташки и миндаль.** Если для вас эти орехи недоступны или дороги, замените их фундуком или грецкими орехами. Вообще, в любых орехах содержится масло, в котором много мононенасыщенных жирных кислот, которые помогут удерживать холестерин на нормальном уровне. Учтите, орехи калорийны.

3. **«Овсянка, сэр!»** Так, бывало, говорил Берримор своему хозяину сэру Генри в знаменитом телесериале «Приключения Шерлока Холмса и Доктора Ватсона», подавая овсянку на завтрак, и был абсолютно прав. Не отказывайтесь от употребления овсянки не только на завтрак, но и на ужин. Содержащаяся в овсянке клетчатка «связывает» холестерин, и его уровень снижается на 3,8%. К тому же, овсяная каша служит замечательным профилактическим средством для тех, кто страдает запорами. В группу к овсянке можно включить натуральные крупы (цельные зерна), они обязательно должны быть в вашем рационе.

4. **Бобовые** (зеленый горошек, фасоль, чечевица), в которых содержится растворимая в воде клетчатка, называемая пектин, и фолиевая кислота, содержащая витамин В. Употребление каждый день салата из бобов (даже консервированных) с зеленью и свежими помидорами и огурцами через полтора месяца снизит уровень холестерина в крови на 10%.

5. **Ешьте меньше мяса и больше рыбы. Морская рыба** (особенно сельдь, лосось, семга), содержащая йод, предотвращает образование на стенках сосудов атеросклеротических бляшек и богата полиненасыщенными жирными кислотами. Морская капуста насыщена йодом, поэтому при регулярном ее употреблении растворяются кровяные сгустки, наличие которых в сосудах ведет к тромбообразованию. К тому же морская капуста очень хорошо очищает кишечник.

6. **Яблоки** – это один из самых доступных фруктов. Содержащиеся в яблоках нерастворимые волокна помогают выводить излишки холестерина из организма, а антиоксиданты полезны для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому при регулярном употреблении яблок уменьшается риск возникновения закупорки сосудов и возникновения сердечных приступов, снижается «вредный» холестерин, тормозится всасывание жиров.

7. **Ешьте больше фруктов и овощей.** Многие из них (апельсины, грейпфрут, морковь, свекла, авокадо) также полезны в борьбе с вредным холестерином.

Рецепт салата для выведения излишков холестерина: грейпфрут очистите и нарежьте, не удаляя белую пленку. Натрите на терке одну морковь. Измельчите пару грецких орехов. Все соедините, добавьте две чайные ложки меда, половину стакана кефира (обезжиренного) и перемешайте.

7. Одно из самых замечательных лечебных средств при холестерине – **свежий**

чеснок и **лук** (съедая в день по 50 г сырого лука, вы на 30% поднимете уровень «хорошего» холестерина). **Чеснок** обладает способностью разжижать кровь, а содержащееся в нем вещество аллицин выводит холестерин. Если вы будете съедать в день по 2-3 дольки чеснока, уже через месяц уровень холестерина понизится на 9-10%.

8. **Ягоды всех видов**, особенно клюква, брусника, черника, смородина.

9. **Грибы.** Но помните, что грибы, собранные в наших лесах, содержат радионуклиды. Употреблять их можно только убедившись, что уровень последних не превышает допустимую норму. Проверить грибы можно в лабораториях рынка.

Также необходимо сохранить в рационе:

Яйца – не более 2-3 штуки в неделю.

Молочные продукты – рекомендуются с жирностью не более 1,5%.

Говяжье мясо, курица без кожи, кролик, индейка, – но не чаще 1-2 раз в неделю по 150-200 грамм. Самое большое количество холестерина содержится в субпродуктах (особенно мозгах), мясе водоплавающих, свинине, баранине и копченых мясных продуктах.

Картофель отварной или запеченный.

Натуральные крупы (цельные зерна).

Строгое вегетарианство можно использовать временно, как курс лечения.

Сало в небольших количествах, но не каждый день.

Следите за своим весом. Не зря говорят, что чем толще талия, тем короче жизнь. По исследованиям ученых установлено, что увеличение массы тела на полкилограмма повышает уровень холестерина на 2 уровня.

И еще запомните одно важное правило - **«движение - это жизнь»**. Поэтому по-возможности больше ходите пешком и делайте ежедневно гимнастические упражнения.

Подготовила Валентина Самофалова, врач-валеолог ГУ «Центра гигиены и эпидемиологии Фрунзенского района г.Минска»

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ АРТРИТ? ТАКОГО НЕ БЫВАЕТ



Надежда СКРЫННИК,
зав. отделом общественного
здоровья ГУ «Минский
областной центр гигиены,
эпидемиологии
и общественного здоровья»

Развлекательную литературу любят почти все, поэтому многие помнят и книгу Стивена Кинга, и фильм по его книге «Кладбище домашних животных». Там есть интересный момент по нашей теме. Молодой доктор спрашивает престарелого соседа, болезненно ли протекает у его жены артрит. И старик отвечает: «А разве бывает другой артрит?» Оказывается, бывает, если точно соблюдать медицинские рекомендации и вести здоровый образ жизни.

Артрит – одно из названий целого ряда заболеваний, которые вызывают воспаление, опухание и боль в суставах, изменение внешнего вида сустава.

Наиболее распространенным является остеоартрит — воспалительный артрит, который обычно медленно начинается, в течение месяцев или лет. Наиболее часто поражаемые суставы это: коленный, тазобедренный и суставы кисти.

Есть несколько разновидностей воспалительного артрита: ревматоидный артрит, подагра и инфекционный артрит.

Подагра – это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ, часто наследственное и в 9–10 раз более распространенное у мужчин, чем у женщин. Приступы подагры обычно поражают только один сустав, часто колени и локти.

Ревматоидный артрит бывает у молодых пациентов и поражает несколько суставов, часто кисти. Это заболевание, при котором иммунная система ошибочно атакует синовиальные оболочки (тоненькие мембраны, полностью покрывающие суставы). Чаще всего подвергаются поражению суставы запястий, пальцев, коленей, ступней и локтей. Люди, которые страдают ревматоидным артритом, подвержены более высокому риску развития других заболеваний, включая болезни сердца, диабет и остеопороз (разреженность костей). К сожалению, не существует никакого радикального лечения ревматоидного артрита, но регулярный прием лекарств и ведение здорового образа жизни может помочь облегчить симптомы и

остановить дальнейшее повреждение суставов. В некоторых случаях лекарства могут помочь перевести ревматоидный артрит в стадию ремиссии, при этом симптомы могут исчезнуть полностью.

Каким же должен быть образ жизни человека с таким диагнозом? В первую очередь необходимо выполнять ежедневные физические упражнения, которые развивают гибкость суставов и силу мышц. Физическая нагрузка (умеренная, конечно) облегчает боль, делает суставы более гибкими и улучшает общее состояние организма. Полезны ходьба, плавание или езда на велосипеде. Количество и вид нагрузки зависят от того, какие суставы воспалены, и от степени заболевания. Следует проконсультироваться с врачом относительно количества и вида упражнений.

Людям, страдающим сильными болями, поможет регулярная гидротерапия в водолечебнице. В результате — улучшение движения сустава, увеличение мышечной силы, прекращение мышечных спазмов, облегчение боли.

Если вы страдаете от лишнего веса, необходимо похудеть. Излишний вес может вызывать боль в коленях и суставах таза. Нездоровая пища может способствовать воспалению суставов. Хотя диета не может вылечить ревматоидный артрит, но способствует уменьшению боли при введении в рацион большого количества орехов, ягод, фруктов, овощей, (кроме пасленовых растений — картофеля, перца и баклажанов).

В меню должны найти свое постоянное ме-

сто овощи, фрукты, ягоды, и прежде всего, яблоки, петрушка, помидоры, черника, черная смородина.

Неплохо съедать по одному апельсину в день. Выпивать по полстакана морковного сока утром натощак не составит никакого труда, а вот преградой артриту это станет.

Стоит избегать таких продуктов, как белый хлеб, макароны и сахар. Вместо сала и сливочного масла лучше использовать оливковое или иное растительное масло. Жирные кислоты Омега-3 могут помочь уменьшить воспаление. Нужно ввести в рацион сою, рапсовое масло, семена льна и семена тыквы, а также печень трески и морскую рыбу. Полный отказ от снеков (готовых завтраков-перекусов), крекеров, тортов, пончиков, кофеина, алкоголя и табака поможет работе суставов. То есть, стоит избегать продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием сахара. Лучшим напитком пусть будет чистая питьевая вода — 6-8 стаканов воды в день.

Постарайтесь избегать стрессов, расслабляйтесь, слушайте успокаивающую музыку. Избегайте алкогольных напитков и продуктов, богатых животными жирами и белками. Необходимо резко снизить в своем рационе количество красного мяса.

Все мы живём по поговорке «Пока гром не грянет — мужик не перекрестится»... Очень важно подумать о профилактике артрита, пока его у вас нет. И если следовать вышеуказанным несложным рекомендациям – артрит не будет напоминать о себе суставными болями.

КЛИМАКС НАСТУПАЕТ?

Практическая помощь

Климакс – это физиологический процесс, связанный с угасанием работы яичников.

Климактерический синдром – комплекс вегетативно-сосудистых, психических и обменно-эндокринных нарушений, возникающих у женщин на фоне угасания гормональной функции яичников и общей возрастной инволюции организма. Климакс является осложнением естественного течения климактерического периода и наблюдается у 30-60% женщин.



С началом климакса женщина с тревогой замечает потерю эластичности кожи, быстрое появление морщин, ухудшение состояния волос. В молочных железах железистая ткань заменяется жировой и соединительной. Грудь теряет упругость и форму. Вес тела увеличивается, так как ослабевает воздействие щитовидной железы на обмен веществ. Жир незаметно скапливается на животе, ягодицах, бедрах и подбородке. При отсутствии лечения климактерическим синдромом дает начало **ишемической болезни сердца, гипертонической болезни** в 52,3% случаев.

В более позднем возрасте (55-70 лет) возникает **нарушение функции мочевыводящих путей**: от «неудержания мочи при напряжении» до полного недержания мочи, и склонности к хроническому течению мочеполовых инфекций. Нарушения мочеиспускания снижают не только трудоспособ-

ность, но и социальный статус женщины. Ведь именно в этом возрасте женщины нередко занимают высокое общественное положение, руководят коллективами, а дома – это жены, матери, а иногда и бабушки с нескончаемой вереницей дел и забот. От их физического и психологического здоровья во многом зависит покой и благополучие в семье.

У многих женщин так же возникает **остеопороз** (снижение плотности костей и вымывание из них кальция), что может привести к переломам крупных костей (позвоночник, бедро). К 70-летнему возрасту 40% женщин перенесли такие тяжелые переломы.

КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА

Все симптомы климактерического синдрома делят на три группы: **вегетативно-сосудистые, обменно-эндокринные и психические**.

К **вегетативно-сосудистым** симптомам относят встречающиеся у большинства женщин приливы жара к голове, верхним конечностям и верхней половине туловища и повышенную потливость, а также приступы сердцебиения, головокружение, головную боль.

В группу **обменно-эндокринных** расстройств входят трофические изменения кожи, вульвы, влагалища и мочевого пузыря, гипергликемия, остеопороз.

Психические расстройства занимают большое место в клинической картине климактерического синдрома. По своим проявлениям они весьма разнообразны и неспецифичны. Это нашло отражение в терминологии — «климактерический невроз», «невроз тревоги», «психосоматический климактерический синдром», «психоэндокринный климактерический синдром». Основные проявления психических расстройств — аффективные сдвиги с характерной неустойчивостью эмоциональной сферы, выраженные колебания психической активности и работоспособности, влечений. Легко возникают изменения настроения. По незначительному поводу, а иногда и без такового, может появляться тоска с потерей интереса к окружающему, чувством бессилия и опустошенности или тревогой и беспокойством. Очень часто пониженное настроение сопровождается недовольством, придирчивостью, капризностью. Значительно реже возникают состояния повышенного настроения с элементами сентиментальности.

Психическая активность и работоспособность также очень лабильны. Они могут быть обычными, даже повышенными, однако внезапно может появиться чувство усталости, сопровождающееся затруднением концентрации внимания, невозможностью выполнять повседневную умственную

работу. Столь же неустойчивы и влечения (аппетит, половое чувство и др.). У многих больных наблюдаются расстройства сна.

КЛАССИФИКАЦИЯ

Классификация климактерического синдрома по степеням тяжести, в которой были бы учтены все его проявления, отсутствует. Наиболее распространена в клинической практике классификация Е.М. Вихляевой (1966), основанная на определении тяжести по количеству «приливов» с учетом общего состояния и работоспособности женщины. При климактерическом синдроме I степени (легком) наблюдается менее 10 «приливов» в сутки, общее состояние и работоспособность не нарушаются. Климактерический синдром II степени (средней тяжести) характеризуется 10—20 «приливами» в сутки в сочетании с головными болями, головокружением, болями в области сердца, сердцебиением, снижением работоспособности. При климактерическом синдроме III степени (тяжелом) частота «приливов» более 20 в сутки, значительно нарушаются самочувствие и работоспособность.

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение климактерического синдрома показано при средней и тяжелой форме. Лечение проводит гинеколог при участии в необходимых случаях психоневролога. Лечение должно проводиться поэтапно. Первый этап - немедикаментозная терапия. Больным рекомендуются утренние гимнастика, занятия в группах здоровья 2-3 раза в неделю, прогулки перед сном, диета с пониженным содержанием животных жиров и углеводов, ограничением бульонов, специй, кофе. Назначают общий массаж, гидротерапию (обливание, хвойные и шалфейные ванны, контрастные ножные ванны), бальнеотерапию (жемчужные, кислородные, пенные и азотные ванны), электротерапию — 8-10 сеансов одной из названных процедур через день; весьма эффективна иглорефлексо-терапия. При психических расстройствах

Бытует мнение, что ранние симптомы климактерического синдрома быстропроходимы, что их можно перетерпеть, но никто не задумывается о том, что большинство климактерических расстройств почти в половине случаев перерастает в более серьезные заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт!

могут быть использованы психотерапия и психологическая коррекция.

Лечение климактерического синдрома средней тяжести включает медикаментозную негормональную терапию, направленную на нормализацию функции нервной системы. Независимо от типа вегетативных расстройств назначают препараты витаминов В₁ и В₆. При медикаментозном лечении психических расстройств показано назначение малых доз антидепрессантов и транквилизаторов.

В случае неэффективности лечения климактерического синдрома средней тяжести негормональными лекарственными средствами, а также при тяжелой форме проводится гормонотерапия.

В развитых странах **заместительная гормональная терапия** назначается в 50% случаев климактерического синдрома, в странах восточной Европы в 35-40% случаев. В нашей стране заместительная терапия половыми гормонами применяется крайне редко — менее 1% случаев. Отрицательное отношение к гормональной контрацепции автоматически переносится и на гормональную терапию при климактерическом синдроме. Подавляющее большинство наших врачей и женщин смирились с неизбежностью возникновения климактерических нарушений. Бытует мнение, что ранние симптомы климактерического синдрома быстропроходимы, что их можно перетерпеть, но никто не задумывается о том, что большинство климактерических расстройств почти в половине случаев перерастает в более серьезные заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую

болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт! Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний стоит на первом месте среди причин смерти женщин в возрасте 55-65 лет. А рациональная гормональная терапия способствует снижению риска развития ишемической болезни у женщин в возрасте 50-65 лет на 30-40%. Именно поэтому и сами женщины, и врачи различного профиля, в том числе кардиологи и гинекологи, все чаще обращаются к вопросам, связанным с целесообразностью применения у женщин переходного возраста заместительной гормональной терапии, которая благоприятно влияет на женский организм в целом. Помогает ему активно противодействовать процессам старения, сохранить работоспособность, здоровье, и обеспечивает повышение качества жизни современной женщины, освободившись от тяжелого груза всевозможных нарушений, застраховав себя от развития серьезных заболеваний, сопровождающих климакс.

Назначают комбинированные эстроген-гестагенные препараты, а у пациенток, перенесших удаление матки, возможно назначение «чистых» эстрогенов.

При назначении гормонотерапии с использованием эстрогенов следует учитывать, что они абсолютно противопоказаны при злокачественных новообразованиях, тромбозах, относительно противопоказаны — при изменениях в системе гемостаза (гиперкоагуляция), гипертонической болезни, сахарном диабете, гепатите.

Страдающие климактерическим синдромом подлежат диспансерному наблюдению у гинеколога. Критерием снятия с учета является стойкое отсутствие «приливов» на протяжении 1 года и восстановление трудоспособности.

Прогноз при своевременной рациональной терапии в большинстве случаев благоприятный.

Дмитрий НИКИТИН, к.м.н. зав. отделением патологии беременности, врач акушер-гинеколог УЗ «Б-я ГКБ»

Психические расстройства при климактерическом синдроме

разнообразны по своим проявлениям. Легко возникают изменения настроения. По незначительному поводу, а иногда и без такового, может появляться тоска с потерей интереса к окружающему, чувством бессилия и опустошенности или тревога и беспокойство.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ АРТРИТЕ И АРТРОЗЕ



Дожив до средних лет, редко кто сохраняет свои суставы здоровыми. С годами постепенно уменьшается подвижность суставов. Чтобы приспособиться к этим изменениям, человек переходит на старческий вид поведения. Но, к глубокому сожалению, эти изменения встречаются и в молодом возрасте. На помощь придет лечебная физкультура при артрите и артрозах.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ АРТРИТЕ

Артрит – воспаление суставов, которое сопровождается болями при нагрузке, а потом и в покое, ограничением двигательных функций, а при тяжелых формах может возникнуть полная неподвижность. Выделяют моноартрит (воспаление одного сустава) и полиартрит (воспаление многих суставов).

Для лечения этого заболевания применяется лечебная гимнастика, активизация дыхательной и сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, что улучшает обмен веществ, подвижность суставов, ликвидирует боль и укрепит мышцы.

Основной особенностью ЛФК является то, что все упражнения необходимо выполнять в облегченных условиях: лежа, сидя, на четвереньках, в воде и др. Главное - не допустить болевых ощущений. Во время обострения заболевания лечебную физкультуру выполняют в домашних условиях в теплом помещении 2-3 раза в день.

В занятия входит езда на велосипеде, ходьба пешком, ходьба на лыжах, дыхательные и общие развивающие упражнения. Постепенно чередуются упражнения на расслабление мышц больной конечности и упражнения для больных суставов.

В комплексе лечебной гимнастики исключены прыжки подскоки, упражнения с гантелями и гириями в положении стоя.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ АРТРИТЕ:

1. Исходное положение лежа на спине, ноги выпрямлены. Медленно поворачивайте голову налево, а потом направо, при этом голову от подушки не отрывайте. Во время упражнения в крайних точках движения должно ощущаться легкое натяжение мышц.
2. Исходное положение то же. На вдохе медленно поднимайте руки вверх за голову, а на выдохе опускайте.
3. Сидя на стуле, руки согните в локтях, положив кисти на предплечья. В этом положении делайте вращательные движения плечевых суставов. Делайте это движения сначала по часовой стрелке, а потом – против.
4. Сидя на стуле, опустите руки вдоль туловища. На вдохе расслабленные руки поднимайте вверх, а на выдохе опускайте вниз.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ АРТРОЗАХ

Артроз – это заболевание суставов, связанное с неправильным обменом веществ, которое сопровождается изменениями в хрящевых тканях суставов. Это заболевание возникает в результате инфекционных патологий, интоксикации, травм суставов.

Одним из самых главных методов терапии артрозов является лечебная физкультура. Она уменьшает мышечное напряжение, снижает боль, улучшает движение суставов, усиливает питание суставных тканей. Основное правило для проведения физкультуры - не нагружать больное место. При несоблюдении этого условия состояние пациента может ухудшиться. Для занятия необходима удобная обувь с гибкой мягкой подошвой.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ АРТРОЗЕ:

1. Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленном и тазобедренном суставах. По очереди разгибайте и сгибайте ноги в коленях.
2. Исходное положение такое же, как и в предыдущем упражнении. Вытягивайте пятки вперед. Это упражнение улучшает обменные процессы в суставах ног и снимает напряжение мышц.
3. Исходное положение - лежа на боку. Опускайте и поднимайте выпрямленные ноги.
4. Лежа на спине и согнув ноги в коленях, покатайтесь немного с боку на бок.
5. Стоя на четвереньках, выполните упражнение «кошечка»: прогибайте и выгибайте спину, потягивайтесь.
6. В положении сидя или стоя поднимайте и опускайте плечи с амплитудой движений не больше 1-2 см. В этом же положении можно делать плечами движения вперед и назад.

Если нет обострений, очень полезно заниматься лечебной гимнастикой в бассейне. В воде выполняйте маховые движения в пораженном суставе, упражнения, направленные на растяжку и укрепление мышц.

Лечебная физкультура достаточно эффективна, если после занятия вы ощущаете уменьшение боли, улучшение самочувствия, настроения и сна, улучшение подвижности суставов. Если ваше общее состояние улучшилось, можно слегка увеличивать нагрузку.

ЧТО ТАКОЕ КАРИЕС?

Кариес - это заболевание твердых тканей зуба, вследствие чего происходит размягчение и разрушение зубной эмали и дентина. Пораженные места зуба приобретают коричневый цвет.

При приеме пищи, содержащей углеводы, когда во рту происходит смешивание пищи и слюны, начинают действовать бактерии, образуются кислоты, способные растворить известь, входящую в состав зубной эмали. Этот процесс активизируется под воздействием бактерий, содержащихся в зубном налете.

Существуют и другие причины кариеса, например, неправильное питание, вредное влияние окружающей среды, плохой уход за зубами. Развитию кариеса способствует воспаление десен, что может привести к атрофии десен или увеличению десневых карманов. Кроме того, немаловажную роль играет слюна. Если слюна слишком вязкая или вырабатывается недостаточное ее количество, то она не может хорошо очищать зубы.

ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА

В потемневших местах просверливают дырочки, после чего их очищают и пломбируют. При сильном повреждении зуба иногда приходится прибегнуть к его удалению.

Необходимо регулярно, после каждого приема пищи (хотя бы в течение трех минут), чистить зубы. После последней чистки зубов не рекомендуется ничего принимать в пищу.

Профилактический осмотр зубов должен проводиться два раза в год. Только врач может обнаружить и вовремя устранить даже незначительные повреждения зуба.

Чистка кариозных полостей зуба проводится путем сверления до полного исчезновения пораженных тканей. Если пациент испытывает боль, то показана местная анестезия. Образовавшуюся в зубе полость пломбируют. При этом врач использует различные пломбирочные материалы, качество которых с каждым годом совершенствуется. На значительно пораженные зубы устанавливают коронки, в худшем случае зубы удаляют.

ТЕЧЕНИЕ КАРИЕСА

Соприкасание поверхностей зубов способствует распространению кариеса. При разрушении эмали бактерии легко проникают в дентин, а из него - в пульпу зуба. Это приводит к воспалению мягкой ткани зуба (пульпиту). Если вовремя не обратиться к врачу, это может привести к поражению зубного нерва.

ОПАСЕН ЛИ КАРИЕС?

При своевременном лечении небольшие очаги кариеса неопасны.



Зуб, полностью пораженный кариесом, - источник инфекции, способствующий возникновению различных заболеваний, например, болезнь сердца, ревматизм.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ КАРИЕСА?

Необходимо регулярно чистить зубы и посещать стоматолога для профилактического осмотра. Важна также своевременная коррекция аномалий расположения зубов. Использование фторсодержащей зубной пасты способствует укреплению зубной эмали. Однако побочное действие фтора на организм человека пока до конца не изучено. Детям в первые годы жизни педиатры назначают таблетки с фтором (чаще всего вместе с витаминами). Кроме того, большинство зубных паст содержит фтор.

Чтобы сохранить зубы здоровыми, необходимо правильное питание. Твердая пища способствует очищению зубов, а минеральные соли сохраняют их прочность, поэтому например, полезен хлеб грубого помола.

СИСТЕМЫ КОНДИЦИОНИРОВАНИЯ, ВЕНТИЛЯЦИИ, ОТОПЛЕНИЯ

ОПЕРАТИВНЫЕ ПОСТАВКИ, МОНТАЖ, ОБСЛУЖИВАНИЕ



кондиционирование,
вентиляция
(рекуперация тепла)



ПРОЕКТИРОВАНИЕ, ПОСТАВКА, МОНТАЖ, СЕРВИС

УНП 191313173

220002, Минск, Кропоткина 44, офис 508 б (кондиционирование), офис 508 в (вентиляция)

Тел./факс (017) 283 22 73, (029) 669 22 78, (029) 640 01 50

e-mail: SINTEZKLIMAT@MAIL.RU WWW.SINTEZKLIMAT.BY

medplus.by

УМНАЯ ПОСУДА ZEPTEP



- Новый Zepher металл 316 L
- Новый дизайн ZEPTEP MASTERPIECE
- Новый цифровой термоконтроллер ZEPTEP
- Новое термоаккумулирующее дно Zepher (ZAC)
- Новая крышка ZEPTEP
- Новые умные ручки ZEPTEP
- ZEPTEP URA-технология
- Новый пульт дистанционного управления/оповещения (Buzzer)
- Новая индукционная радиоуправляемая плита ZEPTEP

ИП «Цептер Интернационал» ООО, УНП 104492130, Лицензия № 50000/0467722 на право осуществления розничной торговли, выданной 30.03.2009 Минским городским исполнительным комитетом, действительный до 17.04.2014. Товар сертифицирован.



Контакт-центр
(+375 17) 2-696-000
(+375 33) 6-696-008
(+375 29) 1-696-008

ИП «ЦЕПТЕР ИНТЕРНАЦИОНАЛ» ООО
Центральный офис: г. Минск, ул. Немига, 12Б-2
Тел.: (017) 219-00-09
www.zepther.by facebook.com/zepther.belarus

zepter
INTERNATIONAL
LIVE LONGER

medplus.by