

# Здоровье плюс

№7 (13) сентябрь 2014

газета о здоровом образе жизни

Тема номера:

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КРАСОТЫ

Красота одна на всех?

«Бритва Оккама» против непогоды

Морщины - только для мужчины?

## ЛУЧШЕЕ - ДЕТЯМ

Нужны ли ребенку сосиски?

## ПСИХОЛОГИЯ

Лечение зависимости

## ВСЕГДА В ФОРМЕ

Вред электронной сигареты

Хлорофилльная вода: новая панацея?

## ДИАГНОЗ

Как распознать рак гортани

## ТРЕЗВАЯ ЖИЗНЬ

4 шага в эффективном лечении алкоголизма

Медэнциклопедия

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ


medplus.by



# РАБОТАЕТЕ В МЕДИЦИНЕ ИЛИ ФАРМАЦЕВТИКЕ?

*Реклама в газете «Здоровье плюс» -*

ЭФФЕКТИВНЫЙ ВЫХОД  
НА ВАШУ ЦЕЛЕВУЮ АУДИТОРИЮ



ПРИГЛАШАЕМ  
К СОТРУДНИЧЕСТВУ  
РАСПРОСТРАНТЕЛЕЙ  
ПЕЧАТНЫХ  
ИЗДАНИЙ.

Звоните и пишите: МТС +375295502305,  
velcom +375296512305, life +375291150296, [zdorovie-plus@tut.by](mailto:zdorovie-plus@tut.by)  
**medplus.by**

## От редакции

Женская красота – понятие условное и очень даже субъективное. Кому-то нравятся полненькие и невысокие, кому-то – стройные и высокие. Но все объекты мужского внимания во все времена стремились быть красивыми и модными, и если женщины узнают, что они могут лишиться красоты, для них это будет подобно концу света. Двадцатое столетие стало веком стандартизации, поэтому решили дамскую красоту подвести под единый стандарт и учредить Международный День Красоты, который отмечается ежегодно 9 сентября. Более подробно об эталонах красоты в разные времена вы узнаете из материала «Красота одна для всех?» Жанны Александровой, валеолога ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».

В наш век высоких технологий почти вся косметика – чистая химия, неорганическая, органическая, биотехнологическая, но все же химия. Даже самые щадящие средства незаметно, но неуклонно губят красоту наших волос и ногтей. Что же сделать, чтобы по-настоящему обрести красоту и здоровье? Ответ прост – изменить привычный образ жизни на более здоровый. Об этом – в статье «Волосы и ногти, красивые и без химии» Юрия Гузика.

В первом ряду внешней линии обороны нашего организма стоит кожа. И в жару, и в холод именно кожа лица подвержена ударам непогоды. При этом кожа – достаточно сложная система, состоящая из нескольких слоев – эпидермиса, дермы, или собственно кожи и гиподермы. Как работают эти слои и что надо делать для их укрепления – в статье «Бритва Оккама» против осенней непогоды. В критериях красоты едва ли не первое место также занимает состояние нашей кожи, ее цвет, упругость, эластичность, отсутствие морщин. Как и почему появляются на нашем лице «линии скорби» и другие «линии», как с ними бороться – в статье Юлии Воронечкой.

И все же самым лучшим средством для поддержания в хорошем состоянии как кожи и ногтей, так и всего организма в целом, как показывает многовековая практика, является баня, которая парит, правит и все поправит. О бане – в материале нашего консультанта Ольги Спиридоновой.

В следующей теме номера «Унылая пора! Очей очарованье!» мы начнем рассказ об осенних недугах.

Здоровья вам и вашим близким!

«Здоровье плюс»

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- 2 Новости
- 4 **ТЕМА НОМЕРА:**  
Международный День Красоты
- 4 Красота одна на всех?
- 6 «Бритва Оккама» против непогоды
- 8 Морщины – украшение мужчины?
- 9 Волосы и ногти, красивые без химии
- 10 Банька-красавица
- ТРЕЗВАЯ ЖИЗНЬ**
- 11 Синдром зависимости
- ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ**
- 12 Профилактика болезней сердца
- ЭКОЛОГИЯ БЫТА**
- 14 Пластиковая посуда:  
удобная, но небезопасная
- ПРОФИЛАКТИКА**
- 16 Что такое имплантация
- ДИАГНОЗ**
- 18 Рак гортани
- 20 Защита от гепатита
- 22 Диета при гепатите А
- ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**
- 23 Как поесть – так и не заснешь
- ЛУЧШЕЕ – ДЕТЯМ**
- 26 Малыш хочет кушать
- 27 Колбаса и сосиски в питании ребенка
- ЖИЗНЬ В УДОВОЛЬСТВИИ**
- 28 Такое незнакомое пиво
- 30 В плену электронной сигареты
- 31 Хлорофильная вода – не просто увлечение?
- МЕДЭНЦИКЛОПЕДИЯ**
- 32 Как успокоить зубную боль

Газета «Здоровье плюс»,  
N7 (13), сентябрь 2014 г.

### Учредитель и издатель:

ЧУП «Амелина сервис», 220007,  
г. Минск, ул. Рабкоровская, д. 24, к. 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:

**Астровко Андрей Петрович**, заместитель директора ГУ РНПЦ  
пульмонологии и фтизиатрии,

**Гладкий Александр Георгиевич**, заместитель главного врача ГУ «Минский  
областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»,

**Пристром Андрей Марьянович**, заведующий кафедрой кардиологии и  
ревматологии БелМАПО, д.м.н., доцент,

**Тарашкевич Иван Иванович**, главный врач городского Центра здоровья,  
заслуженный работник охраны здоровья Республики Беларусь.

### Дизайн, верстка:

ИП Ирина Рабецкая  
(copywriting.2013@gmail.com)

Адрес для писем: zdorovie-plus@tut.by

Объем – 4 усл.п.л. Заказ

Тираж: 4500 экз.

Отпечатано в УПП «Витебская област-  
ная типография», ЛП 02330/0494165  
от 03.04.2009 г., 210015, г. Витебск,  
ул. Щербакова-Набережная, 4

Подписано в печать: 05.08.2014

### Цена договорная

Ответственность за содержание рекламных  
материалов несет рекламодатель.

Фотографии: DepositPhotos

Обложка: Ирина Рабецкая

## «ПОМИДОРНАЯ ДИЕТА» ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАКА ПРОСТАТЫ

**Диета, богатая растительной пищей с высоким содержанием селена, кальция и ликопина (каротиноидного пигмента, определяющего яркую окраску плодов некоторых растений, например томатов) снижает риск рака простаты, пришли к выводу исследователи из ряда научных центров Великобритании.**

В особенности полезны в этом смысле помидоры – у тех, кто съедает 10 порций этих овощей в неделю, вероятность развития рака предстательной железы снижена на 18 процентов. Результаты исследования опубликованы в журнале *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention*.

Рак простаты стоит на втором месте среди онкологических заболеваний у мужчин во всем мире. Только в Великобритании ежегодно диагностируется 35 тысяч новых случаев болезни, около 10 тысяч человек погибает. Уровень заболеваемости раком простаты существенно выше в развитых странах, что, как полагают эксперты, связано с неправильным питанием, вредными привычками и нездоровым образом жизни.

Для оценки влияния диеты на риск развития рака предстательной железы группа специалистов из Бристольского университета, а также Кембриджа и Оксфорда проанализировали рацион питания 1 806 пациентов с диагностированным заболеванием в возрасте от 50 до 69 лет и сравнили его с рационом питания 12 005 здоровых мужчин.

В итоге был разработан «диетический индекс», снижающий риск рака простаты. В него вошли продукты, богатые селеном, кальцием и антиоксидантом ликопином. Известно, что этот каротиноидный пигмент, определяющий яркую окраску плодов томатов, арбуза, гуавы, грейпфрута, папайи, способствует уменьшению маркеров окислительного стресса у человека, что препятствует онкогенезу. Особенно полезными в качестве средства профилактики рака простаты оказались помидоры – потребление 10 порций этих овощей или томатного сока в неделю снижает риск заболевания на 18 процентов.

В целом со снижением вероятности развития рака предстательной железы, помимо высокого потребления томатов, оказалось стойко связано преобладание в диете именно растительной пищи. Селена, помимо рыбы и морепродуктов, много в орехах, бобовых, рисе, кукурузе, ячмене, а кальция, помимо молочных продуктов – в орехах, чесноке, ячмене, бобовых.

## НАЗВАНЫ ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА СПЕРМЫ

**Американские исследователи сообщают, что фрукты и овощи желтого, оранжевого и красного цветов**

**повышают мужскую фертильность примерно на 10%, что обусловлено содержанием в них каротиноидов и ликопина. Каротиноиды способствуют увеличению подвижности сперматозоидов, ликопин – их правильному формированию. Результаты проведенной работы опубликованы в журнале *Fertility and Sterility*.**

В эксперименте ученых из Гарвардского университета приняли участие около 200 человек, которые придерживались диеты, содержащей различные овощи и фрукты.

Изучив такие показатели качества спермы испытуемых, как ее объем, количество сперматозоидов, их концентрация, подвижность и морфология, исследователи пришли к выводу, что наибольший положительный эффект на мужскую фертильность оказывают овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты бета-каротин (превращающийся в организме в витамин А) и ликопин.

Антиоксиданты помогают организму нейтрализовать свободные радикалы, которые могут повредить клеточные мембраны и ДНК.

Согласно результатам ученых, среди желтых и оранжевых овощей и фруктов морковь способствует повышению количества и качества спермы лучше всего – на 6,5-8%. Потребление красных овощей и фруктов, особенно томатов, оказалось связано со снижением количества патологических форм сперматозоидов приблизительно на 8-10%.

Данные этого исследования, по мнению ученых, могут помочь скорректировать свое питание парам, которые испытывают проблемы с зачатием из-за снижения мужской фертильности.

## ПОЛЬЗА КРАСНОГО ВИНА ОКАЗАЛАСЬ ПЕРЕОЦЕНЕННОЙ

**Исследование группы американских и итальянских ученых показало, что антиоксидант ресвератрол, содержащийся в красном вине, ягодах и шоколаде, не влияет на продолжительность жизни человека и не снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Результаты исследования опубликованы в журнале *JAMA Internal Medicine*.**

Ресвератрол содержится в шоколаде, арахисе, винограде и некоторых фруктах. Широко распространено мнение о том, что этот антиоксидант способен замедлять процессы старения и снижать риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Так, согласно опубликованному в прошлом году исследованию, проведенному учеными Гарвардского университета и Национальных институтов здравоохранения США, ресвератрол может замедлять старение у мышей. Однако новое исследование не обнаружило взаимосвязи между употреблением в пищу продуктов, содержащих ресвератрол, и здоровьем человека.

С 1998 по 2009 год ученые наблюдали за состоянием здоровья 783 мужчин и женщин в возрасте от 65 лет из двух городов в Тоскане. Участники исследования рассказали о своем питании; у них регулярно брали анализ мочи на содержание метаболитов ресвератрола. За девять лет, в течение которых проводилось исследование, 268 участников умерли (34,3%), у 174 человек (27,2%) были диагностированы сердечно-сосудистые заболевания, у 34 человек (4,6%) – онкологические заболевания.

С учетом таких факторов, как возраст и пол, оказалось, что люди, употреблявшие в пищу продукты с высоким содержанием ресвератрола, подвержены различным заболеваниям в той же мере, что и те, в чьем рационе питания содержание ресвератрола было небольшим.

«История с ресвератролом – это один из случаев, когда речь идет о многочисленных утверждениях о пользе его для здоровья, которые не прошли проверку временем, – сказал главный автор исследования Ричард Семба (Richard Semba).

– Считается, что некоторые продукты и напитки полезны, потому что содержат ресвератрол. Мы не обнаружили этой взаимосвязи».

По мнению ученых, для того чтобы окончательно ответить на этот вопрос, необходимо провести дополнительные исследования. Морин Талбот из Британского кардиологического фонда отметила: «Хотя результаты этого исследования и интересны для нас, мы не изменим наши рекомендации в связи с этим. Людям в любом случае полезно есть много фруктов и овощей. Мы признаем необходимость дальнейших исследований влияния ресвератрола на здоровье людей».

## УЧЕНЫЕ НАШЛИ ЭФФЕКТИВНЫЙ ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ РАКА

**Британские ученые обнаружили, что удаление специфического фермента из кровеносных сосудов вблизи опухоли приводит к значительному повышению эффективности противоопухолевой терапии. Результаты доклинических исследований опубликованы в журнале Nature.**

Лучевая и химиотерапия повреждает злокачественные клетки, что воспринимается организмом как стресс, последствия которого необходимо устранить, и в нем активно начинаются процессы их восстановления. Клетки, изнутри выстилающие кровеносные сосуды, посылают к поврежденной терапией опухоли цитокины – химические соединения, способствующие росту и дифференцировке клеток.

Исследования ученых из Barts Cancer Institute показали, что для этого процесса требуется фермент – фокальная адгезивная киназа (FAK), которая сигнализирует организму о необходимости восстановления клеток после радио- и химиотерапии. Без этого фермента цитокины не могут быть отправлены к месту опухоли. Таким образом, если подавить выработку фермента, это сделает ДНК опухолевых клеток

гораздо более уязвимой к лечению.

Когда исследователи удалили молекулы FAK из кровеносных сосудов, растущих вблизи от меланомы или злокачественной опухоли легких на мышинной модели, и химиотерапия, и радиотерапия подействовали на клетки гораздо эффективнее. Затем, изучив образцы, взятые у пациентов с лимфомой, ученые обнаружили, что среди тех, у кого был низкий уровень FAK в крови, чаще встречалась полная ремиссия после курса лечения.

Эти данные говорят о том, что разработка препаратов, которые бы удаляли этот фермент из сосудов, расположенных в зоне опухоли, может повысить эффект противоопухолевой терапии и предотвратить рецидив рака. «Хотя само по себе удаление FAK из кровеносных сосудов не разрушит раковые клетки, это уберет защитный барьер, который мешает лечению», – заметил ведущий исследователь Бернардо Тавора (Bernardo Tavora).

«Данное вдохновляющее исследование пока сделано только на мышах, но оно дает реальную надежду на повышение эффективности существующих противоопухолевых препаратов для пациентов», – сказала Кэт Арни (Kat Arney) из британского благотворительного фонда исследований рака Cancer Research UK, на базе которого проводилась данная работа.

## БОЛЬНЫХ ГЛАУКОМОЙ СПАСЕТ НОВОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ НА СМАРТФОНЕ

**Теперь контроль внутриглазного давления можно контролировать с помощью внутриглазного импланта и приложения на смартфоне.**

Команда ученых из Стэнфордского университета разработала сенсорное устройство-имплант, позволяющее больным глаукомой с помощью специального приложения на смартфоне проводить мониторинг внутриглазного давления, резкое повышение которого при данном заболевании может привести к полной потере зрения.

Терапевтические средства при глаукоме направлены на контролирование колебаний внутриглазного давления. Данный показатель требует регулярного мониторинга, поэтому пациентам приходится часто посещать офтальмолога. Однако внутриглазное давление зависит от множества факторов: времени суток, положением тела и многих других, поэтому одномоментное его измерение может быть бесполезным. Для точной оценки состояния больного необходима картина изменения этого параметра в динамике.

Решение проблемы найдено: исследователи встроили в искусственный хрусталик, имплантируемый на место естественного после операции по удалению катаракты, сенсорное устройство длиной в пару миллиметров. Имплант работает как миниатюрный барометр, и пациент в любой момент может получить данные о своем внутриглазном

# КРАСОТА ОДНА ДЛЯ ВСЕХ?

Красота – понятие условное и при том при всем субъективное очень даже. Как говорится в народной поговорке – «кому нравится поп, кому попадья, а кому и попова дочка». На всех не угодишь. Современные стройные девочки «унисекс» показались бы уродинами рядом с пышками прошлых веков. Красавицы-купчихи на старой Руси сурьмой чернили зубы. В некоторых племенах Индокитайского полуострова отметкой красавицы были выбитые любимым мужчиной две верхних резца. Нержавшая девушка там же не могла считаться невестой на выданье – ребенок был ее основным украшением. А Толстой с Достоевским издевались над современной для них модой, когда дамы нашивали себе сзади под юбку пышный пух, чтобы показать всем, какие у них толстые ягодицы.



**Жанна АЛЕКСАНДРОВА,**  
валеолог ГУ «Минский областной  
центр гигиены, эпидемиологии и  
общественного здоровья»

Современные представительницы прекрасного пола не могут себе представить ситуацию, если на Земле не окажется ни одного салона красоты и косметологов, знающих все о том, как избавиться от целлюлита, почему возникают морщины и каковы причины появления прыщей. Ну а некоторые дамы будут просто в истерике, если пластическую хирургию объявят вне закона. Одним словом, если женщины узнают, что они могут лишиться красоты, для них это будет подобно концу света. Двадцатое столетие стало веком стандартизации, поэтому решили дамскую красоту подвести

под единый стандарт и учредить Международный День Красоты, который отмечается ежегодно 9 сентября.

## ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ПРАЗДНИКА МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ КРАСОТЫ (ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ КРАСОТЫ)

Решение о создании праздника было принято на Всемирном конгрессе CIDESCO в 1995 году. Эта аббревиатура расшифровывается по-русски как «Международный комитет эстетики и косметологии».

В этот день, кроме конкурсов красоты,

во всем мире проводятся и различные шествия и фестивали, в которых участвуют и поощряются люди с внешностью, якобы не соответствующей модельным стандартам или отличающейся своеобразием. Причем приветствуется все прекрасное, что доставляет эстетическое и нравственное наслаждение. Во многих городах и странах именно в этот день повсеместно проводятся конкурсы парикмахеров, стилистов и модельеров и, конечно же, конкурсы красоты. Но на самом деле в этот день задаются стандарты модной внешности на определенный период.

У каждого народа были свои эталоны красоты. Филиппинки отличаются изяществом тела и чистой кожей, француженки – тонченностью и умением подчеркнуть свои сильные стороны, замаскировывая при этом слабые, итальянки – гипнотизировали глазами и темпераментом, украинки – берут красотой, как и внутренней, так и внешней, турчанки – томностью, гибкостью, мягкостью и верностью, японки – изяществом и неувядаемостью. Но как можно заметить, вдруг в последнее время белорусские русоволосые красавицы стали краситься в жгучих брюнеток. То есть модная внешность приобретает глобальные стандарты под влиянием единой линии CIDESEO, а прежние идеалы женской красоты становятся достоянием истории.

Исторические артефакты рассказывают нам, что идеалом красоты Древнего Египта была стройная и грациозная женщина с точеными чертами лица. Тонкие брови и небольшой прямой нос сочетаются с полными губами и большими глазами, которые подводят черной тушью, при этом кожа должна была быть светло-бронзового цвета. Самым красивым цветом глаз считался зеленый. Но зеленый цвет глаз был редкостью, и потому египтянки обводили глаза зеленой краской из углекислой меди. А чтобы подчеркнуть тонченность, зеленым красили ногти и ступни.

Идеалом красоты в Древнем Китае считалась маленькая, хрупкая женщина с крошечными ногами. Чтобы ножка оставалась маленькой, девочкам вскоре после рождения туго бинтовали стопу, добиваясь прекращения ее роста. Женщины белили лица, румянили щеки, удлиняли брови, красили ногти в красный

цвет, длинные ногти считались символом достоинства и богатства.

В Древней Греции существовал культ тренированного тела. В основе идеала красоты лежит единство, гармония духа и тела. Греки считали величину, порядок и симметрию символом прекрасного. Эталоном красивого женского тела у греков стала скульптура богини Афродиты: рост - 164 см, окружность груди - 86 см, талии - 69 см, бедер 93 см. Красоту лица определяли так называемый греческий нос, невысокий лоб, большие глаза с широким межбровным разрезом, дугообразными краями век; расстояние между глазами должно было быть не менее величины одного глаза, а рот в полтора раза больше глаза. Знатные дамы в Греции весьма любили косметику – пудру, помаду, румяна.

В Древнем Риме господствовал культ светлой кожи и белокурых волос, но огромное количество наложниц из Африки со временем изменили фенотип итальянцев – они стали смуглыми и черноволосыми. Именно поэтому римлянки первыми овладели секретом обесцвечивания волос. Общеизвестные эталоны женской красоты Венера Милосская и Венера Таврическая. Эти мускулистые дамы имеют скромный бюст. В подражание им римские красавицы, чтобы сохранить стройность, бинтовали специальной тканью грудь и бедра.

В Средние века для европейцев земная красота считалась греховной, а наслаждение ей – недозволенным. Blondирование волос провозгласили нечестивым занятием. Фигуру прятали под слоем тяжелых тканей, а волосы - под чепчиком. Идеалом средневековой женщины была пресвятая дева Мария – удлиненный овал лица, огромные глаза и маленький рот. И, разумеется, никакой косметики. На средневековых портретах знатные дамы изображены со светлыми ресницами и пшеничными бровями.

В последующую затем эпоху Возрождения красивыми считались бледный цвет лица, стройная «лебединая шея» и высокий чистый лоб. Для удлинения овала лица дамы выбривали волосы спереди и выщипывали брови, а для того, чтобы шея казалась как можно более длинной, брили затылки. Эпоху Возрождения называют еще эпохой гуманизма, когда женская красота перестала быть запретной темой. Вот что писали тогда ученые-гуманисты: «... волосы женщин должны быть нежными,

густыми, длинными и волнистыми, цветом они должны уподобляться золоту или же меду, или же горящим лучам солнечным. Телосложение должно быть большое, прочное, но при этом благородных форм. Чрезмерно рослое тело не может нравиться, так же как небольшое и худое. Белый цвет кожи не прекрасен, ибо это значит, что она слишком бледна; кожа должна быть слегка красноватой от кровообращения... Плечи должны быть широкими... На груди не должна проступать ни одна кость. Совершенная грудь повышается плавно, незаметно для глаза. Самые красивые ноги – это длинные, стройные, внизу тонкие с сильными снежно-белыми икрами, которые оканчиваются маленькой, узкой, но не сухощавой ступней. Предплечья должны быть белыми, мускулистыми...».

Но все же косметика, курчавые локоны, пуговицы, отложные воротнички, бантики и высокие каблуки оставались достоянием представлений о мужской красоте. Только в последующие эпохи Барокко и Рококо женщина открывает и завивает волосы, оголяет шею, красит губы и становится на каблучки.

Ну а дальше все известно – женщина отказалась от подола до земли (заслуга врачей-гигиенистов), постепенно отвоёвывала право на ношение, простите, штанов. Сначала в виде нижнего белья – цельношитых панталон и широких трусов к концу 19-го века. А еще в эпоху наполеоновских войн панталоны светских красавиц представляли собой чулки-штанины, подвязанные к поясу. И вот в 20-м веке женщина отобрала у мужчин не только локоны, подкрашенные губы и брови, бантики и пуговицы, но и брючный костюм. Единственный чисто женский предмет нижнего белья – бюстгалтер – появился только в 30-х годах прошлого века.

И после всех этих завоеваний женщины в Европе одеваются все проще и даже как бы невзрачней по сравнению с прошлым веком. Сейчас больше всего ценятся ум, энергия и умение зарабатывать деньги, а главным достоянием женщины считается свобода, а не броская внешность. Историки моды сходятся на том, что в будущем можно будет выделить тенденцию коротких женских причесок и культа худобы, одежды «унисекс» и обуви на низком каблуке, что упорно пропагандируют современные феминистки.

# «БРИТВА ОККАМА» ПРОТИВ ОСЕННЕЙ НЕПОГОДЫ

Мы идем лицом навстречу осенней непогоде, летней жаре и зимним морозам. Коже лица больше всех достается от непогоды – остальные части тела, как правило, укрыты. И как же не помочь ей, этой героической страдалнице, хорошо выглядеть?



**Н**аша кожа похожа на слоеный пирог. Верхний слой – эпидермис. Он состоит из клеток, которые рождаются, стареют, умирают и ложатся на поверхность кожи мертвым роговым покровом. Это очень надежная броня против непогоды, инфекций и даже механических повреждений. Наша кожа при хорошем уходе сама спешит нам помочь. Если клеточки эпидермиса повредились

под действием мороза, ветра, холодного дождя, то, обновляясь, эпидермис делает кожу снова румяной и привлекательной. У маленьких детей кожа полностью восстанавливается за две недели. С возрастом этот процесс замедляется: в 20 лет кожа восстановится за 3 недели, в 25 – за 4 недели, в 40 лет – за 60-80 дней, после 50 лет – за 100 дней. Чем мы старше, тем медленнее обновляется эпидермис и

тем больше неровностей, шероховатостей, больше мелких сетчатых морщин, ведь они формируются именно на глубине эпидермиса.

Второй слой нашего «слоеного пирога» – это дерма, собственно кожа. От ее состояния зависит упругость и эластичность лица. Коллаген – фибрилярный белок, составляющий основу дермы, придает ей прочность



Коллагеновые волокна дермы, как пружины, обеспечивают коже упругость. Если их достаточно и они расположены равномерно – кожа гладкая и имеет ровную поверхность.

Эластин – белок, обладающий эластичностью и позволяющий тканям восстанавливаться, например, при защемлении или порезе кожи. Эластиновые волокна обеспечивают коже эластичность. Кожа может легко растягиваться, сжиматься, а затем возвращаться в прежнее состояние, чтобы не образовывались мимические морщины.

Коллагеновые и эластиновые волокна вырабатывает клеточка фибробласт. Если она хорошо работает – то этих волокон достаточно в коже. В дерме находятся кровеносные сосуды. По ним приходит кислород, витамины, питательные вещества.

Между эпидермисом и дермой есть еще тончайшая прослойка – базальная мембрана. Это очень густо переплетенные между собой волокна в виде решета. Базальная мембрана избирательно пропускает кое-что из эпидермиса в дерму, а что-то намеренно задерживает.

Третий слой – гиподерма. Это подкожно-жировая клетчатка, настоящая кладовая питательных веществ. Какое же питание без витаминов? Как это ни странно звучит, но именно осенью коже очень сильно не хватает витаминов. А как же вся та клубничка, яблоки, груши, сливы, которые едим все лето? Оказывается, летом, под воздействием солнца, витамины очень быстро разрушаются в коже. Витамин А, витамин С разрушаются практически мгновенно. Поэтому к зиме кожа испытывает витаминный голод

---

**Если сальные железы работают правильно, то кожа защищена пленочкой. При морозе выделений сальной железы недостаточно и кожа теряет защиту, а при – 8°C кожное сало вообще перестает вырабатываться. На морозе ни у кого не бывает жирной кожи, у всех кожа сухая и беззащитная. Ее повреждают снежинки, пылинки, ветер, токсины из атмосферы.**

---

---

**Осенью во что бы то ни стало нужно подготовить кожу к морозам, напитать ее витаминами. Для этого используют энергетические и витаминные кремы, а также маски из ягод, овощей и фруктов. У ежедневной «осенней косметики» есть так называемый основной компонент: в утреннем креме – увлажняющий и защитный, в вечернем – питательный, для маски – восстанавливающий, для сыворотки – укрепляющий.**

---

– становится тусклой, неяркой, шероховатой.

Осенью во что бы то ни стало нужно подготовить кожу к морозам, напитать ее витаминами. Для этого используют энергетические и витаминные кремы, а также маски из ягод, овощей и фруктов.

Кожа более чувствительна к холоду, чем к теплу. На квадратный сантиметр кожи приходится двадцать три рецептора, воспринимающих холод и только три тепловых. Мороз – это стресс для кожи. Резкие перепады температур способствуют ее преждевременному старению. Под действием мороза повреждаются стенки кровеносных сосудов, они теряют тонус и расширяются. На коже появляются красные прожилочки, сосудистые звездочки.

Если сальные железы работают правильно, то кожа защищена пленкой. При морозе выделений сальной железы недостаточно и кожа теряет защиту, а при – 8°C кожное сало вообще перестает вырабатываться. На морозе ни у кого не бывает жирной кожи, у всех кожа сухая и беззащитная. Ее повреждают снежинки, пылинки, ветер, токсины из атмосферы. На морозе важно дать коже дополнительную защиту.

Если уж в холодное время года даже жирная кожа становится суше, то нор-

мальной или сухой коже требуется особенно хорошее питание и увлажнение. Ошибаются те, кто считает, что осенью и зимой пользоваться увлажняющей косметикой нельзя. На самом деле это не так. Обязательно нужно подобрать себе глубоко увлажняющий крем с защитными свойствами, который будет способен предотвратить негативное влияние не только УФ-излучения, но и холодного ветра, низких температур. Не менее важен для ухода за кожей в осенний и зимний период питательный ночной крем, восстанавливающий гидролипидную пленку на коже, которая обеспечивает естественную защиту при пониженной температуре. Такой крем питает глубокие слои кожи, предотвращает ее обезвоживание.

У ежедневной «осенней косметики» есть так называемый основной компонент: в утреннем креме – увлажняющий и защитный, в вечернем – питательный, для маски – восстанавливающий, для сыворотки – укрепляющий. В этом случае применим методологический принцип «Бритва Оккама», получивший название от имени средневекового английского философа Уильяма Оккама. В кратком виде он гласит: «Не следует множить сущности без необходимости». Избыток химических компонентов в креме может привести к самым неприятным последствиям, ведь каждая женщина, как и кожа ее лица, неповторима.

**Жанна АЛЕКСАНДРОВА,**  
валеолог ГУ «Минский областной центр  
гигиены, эпидемиологии и общественного  
здоровья»

# МОРЩИНЫ – УКРАШЕНИЕ ТОЛЬКО МУЖЧИНЫ



**Старее ли организм в свое положенное время или преждевременно изнашивается из-за тяжелой жизни, все равно нам никак не избежать появления морщин. С течением времени кожа постепенно утрачивает свои свойства, изменяется внешний вид человека, лицо дряхлеет. Это происходит вследствие ослабления тонуса мимических мышц, которые придают лицу то или иное выражение и особенно болезненно воспринимается женщинами.**



**Юлия ВОРОНЕЦКАЯ,**  
врач-эпидемиолог,  
заведующая отделением  
социально-гигиенического  
мониторинга и оценки риска  
ГУ «Минский областной центр  
гигиены, эпидемиологии и  
общественного здоровья»

**Р**анние морщины могут появиться и оттого, что имеется врожденная предрасположенность к неправильной деятельности желез внутренней секреции, а также от определенного рода внешних факторов. Преждевременные морщины часто появляются потому, что этому способствует образ жизни женщины. Это может случиться из-за внезапного похудения или резкого набора веса. Способствуют их возникновению недосыпание, употребление алкоголя и курение, отсутствие физических нагрузок, наличие душевных переживаний и прочие неблагоприятные факторы.

Довольно часто первые, едва заметные морщинки появляются в 20-25-летнем возрасте. Такое происходит у людей с весьма подвижным лицом, например, у актеров, которых в старину называли лицедеями, особенно у мимов, передающих состояние героя при помощи мимики.

Люди с подвижным лицом непроизвольно гримасничают при разговоре и смехе, морщат нос или часто поднимают брови, выражая недовольство или недоумение. Из-за этого на лице возникают так называемые мимические морщины. Они располагаются на лбу и переносице, бывают вертикальными и горизонтальными, а также спускаются по обе стороны от носа на щеки. К 30-35 годам появляются морщинки в углах глаз. Такие морщинки называют «лучики» или «гусиные лапки». Они возникают у людей, которые привыкли часто щуриться.

Некоторые считают, что если меньше смеяться и сохранять неподвижность лица, то это отдалит образование морщин. Разумеется, смех украшает и придает лицу привлекательное и задорное выражение, но только если это натуральный смех. У тех женщин, которые жеманятся, смеются неестественно, нервничают, морщины на щеках, глубокие, вертикальные, похожие на шрамы, возникают уже в довольно молодом возрасте.

Самыми неприятными и некрасивыми являются складки, которые начинаются от крыльев носа и направлены к уголкам рта. Их называют «криктус» или «линии скорби». Существует довольно простой способ избежать углубления линий скорби – нужно держать челюсти разжатыми при чтении, ходьбе и в других ситуациях. Если вы хотите, чтобы линии скорби не углублялись, старайтесь быть приветливее, не сжимайте зубы от негодования, когда задумываетесь о чем-то неприятном.

Вообще же образование глубоких морщин можно предотвратить. Добиться этого не так уж сложно, просто нужно сильно этого захотеть. Этой методике обучают будущих актеров. Прежде всего внимательно посмотрите на себя в зеркало. Посмотрите на мимику в то время, когда вы говорите по телефону, смеетесь или общаетесь с домашними. Глядя в зеркало, попробуйте говорить спокойно, без излишнего напряжения мимических мышц, без смеха и ненужных гримас.

Запомните, какие ощущения возникают при этом в мышцах лица. Усилением воли

заставьте себя сохранять данные ощущения на весь день. Чем больше вы будете стараться избавиться от гримасничанья, тем быстрее это произойдет. Чтобы лучше контролировать выражение своего лица, попросите близких или друзей одергивать вас всякий раз, как вы нахмуритесь, прищуритесь или сведете вместе брови.

От горизонтальных и вертикальных морщин на лбу можно избавиться с помощью специальных упражнений для мимических мышц. Но самое главное – не морщить лоб! Проснувшись, не вставая с постели, сожмите веки на 5-6 с. Потом положите указательные пальцы на надбровные дуги и широко откройте глаза на 4-5 с. Это упражнение нужно повторять до 10 раз. Примерно через 10 дней уже не нужно класть пальцы на надбровные дуги, потому что морщины не будут собираться на лбу от одного взмаха ресниц.

Можно использовать еще такой прием. На лоб нанесите питательный крем, сверху прилепите полоску вощеной бумаги (кальки) и закрепите ее бинтом. Ходите с этой повязкой как можно дольше. Для того чтобы получить от этой процедуры эффект, ее нужно повторить не меньше 20 раз.

О шее следует заботиться точно так же, как и о лице. То есть утром и вечером не забывать наносить на шею питательный крем против морщин (вечером слой должен быть толще).

Для предотвращения образования морщин применяются как всевозможные косметические препараты, так и физиотерапевтические процедуры, маски, а также общеукрепляющие средства.

В арсенале косметологов имеется еще одно эффективное средство, препятствующее общему старению лица, – гимнастика лицевых мышц. Такую гимнастику особенно рекомендуется делать людям среднего и пожилого возраста. У них мышцы начинают терять тонус, появляются признаки деформации лица – опущение щек, второй подбородок, вялость, морщинистость кожи.

Но в первую очередь борьба с преждевременными морщинами – это борьба со старением организма в целом общеукрепляющими способами и методами личной гигиены. Для этого нужно вести здоровый образ жизни, чаще бывать на свежем воздухе, рационально питаться и заниматься физическими упражнениями или хотя бы посильным трудом на приусадебных участках.

## ВОЛОСЫ И НОГТИ, КРАСИВЫЕ БЕЗ ХИМИИ

**В наш век высоких технологий почти вся косметика – чистая химия, неорганическая, органическая, биотехнологическая, но все же химия. Даже самые щадящие средства незаметно, но неуклонно губят красоту наших волос и ногтей. Но куда деваться от химии, если в наше время даже еда нередко – химия? Можно. Во всяком случае, достаточно резко ограничить использование декоративной косметики и при этом вернуть своим волосам и ногтям блеск, силу и здоровье.**



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

Все эти баночки, пузырьки, тюбики и флакончики, а также дорогостоящие косметические процедуры в рекламе наперебой обещают сделать нас красивыми. Производители косметики снимают рекламные ролики, в которых демонстрируют нам вожделенную панацею – самый быстрый способ вернуть здоровье волосам и ногтям. Методы при этом предлагают самые разные – от чудодейственных косметических средств до салонных процедур. Однако все их достоинства являются лишь маскировкой их недостатка – они никак не борются с причинами, вызывающими ухудшение внешности. То же ламинирование волос дает потрясающий результат – кончики не секутся, волосы блестят и послушно укладываются, но потом действие процедуры кончается, и под защитным слоем вновь проступает сухая копна. В итоге эффект оказывается краткосрочным и вскоре угасает вместе с жизненной силой волос. Что же сделать, чтобы по-настоящему обрести красоту и здоровье? Ответ

– просто изменить привычный образ жизни на более здоровый.

Совет банальный и избитый, но только на первый взгляд. На самом же деле ваше общее здоровье определяет здоровье ногтей и волос. Стержень волоса на 80% состоит из белка кератина, это же соединение является основой ногтевой пластинки, следовательно, от его полноценности зависит их красота и здоровье.

Многие отказываются от белковой пищи не только ради здоровых сосудов без холестериновых бляшек, но и ради изящности фигуры. Но в итоге это грозит не только секущимися волосами и расслаивающимися ногтями, но также нарушениями в пищеварительной системе, дряблостью кожи и даже увеличением количества жира в организме за счет потребления излишних углеводов взамен белка. Получить белок можно из разных продуктов питания. В большом количестве он содержится в мясе, птице, рыбе, сыре, яйцах, сое, фасоли, твороге, грибах и орехах. Причем белки орехов и грибов усваиваются очень трудно. Другая крайность – чисто белковое питание – не сделает вашу фигуру стройной, а ногти и волосы красивыми. Белки лучше всего усваиваются с углеводами, поэтому не забывайте про гарниры.

Не забывайте и про минеральные пищевые добавки. Существует заблуждение, что за прочность ногтей отвечает только кальций, но не менее важным является еще железо. И если кальцием можно запастись, употребляя рыбу, капусту, брокколи и кисломолочные продукты, то с железом не так все просто. О недостатке это макроэлемента сигнализируют тонкие сухие волосы, сложащиеся

ногти, заеды в уголках губ, бледность кожи и другие внешние признаки.

Для женщин нехватка железа – почти фатальная неизбежность. Они теряют его во время менструации (от 15 до 20 мг за цикл!), нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Или недополучают при нехватке железа в питании, во время беременности, кормлении ребенка и так далее.

Пополнить запасы железа можно только с пищей, но тут уже одними продуктами не обойтись, так как организм плохо усваивает железо из продуктов питания. В связи с этим врачи настаивают на регулярном приеме специальных препаратов, содержащих железо. Обычно они за дневной прием покрывают суточную потребность в железе и полностью всасывается из кишечника. Железо помогает организму синтезировать основной белок крови гемоглобин, а вместе с гемоглобином к женщине возвращаются здоровье, бодрость духа, а также красивые ногти и волосы.

Ну и самое простое – не забывайте про личную гигиену, избегайте загрязнений. Этот совет, без сомнения, вызовет целую бурю негодования. Как же так! Ведь любая современная женщина буквально помешана на чистоте. Но тем не менее вредные загрязнения могут поступать и с мощными средствами. Вот скажите, какой шампунь вы покупаете: от перхоти, для объема, от секущихся кончиков, для блеска? А знаете ли вы, что большинство из них дают лишь видимый эффект? Так, шампуни от перхоти не лечат ее, и при переходе на другое средство она возвращается. В шампунь для увеличения объема волос добавляются вещества, которые, с одной стороны, поднимают чешуйки волос и дарят эффект пышной шевелюры, а с другой – постепенно разрушают структуру белка. Поэтому выбирайте шампуни с максимальным содержанием натуральных веществ. Обычно они не имеют резкого запаха, прозрачны и с обычной пеной.

То же касается и ногтей. Опасные загрязнения для них дают почти все препараты бытовой химии, особенно содержащие хлор. Лучше использовать отбеливатели и моющие средства на кислородной основе, они менее агрессивны. Не забывайте про резиновые перчатки до работы и смягчающие кремы после работы с бытовой химией.

## БАНЬКА-КРАСАВИЦА

**Пожалуй, одним из важных символов культуры нашего народа является славянская баня. Без нее наш народ не славился бы крепостью тела и духа, силой богатырей и красотой женщин.**

Баня веками формировала обычаи и традиции, но в современном мире, конечно, отошла от многих традиций, которые были важными для наших предков.

**Русская баня**, помимо всего прочего, всегда была настоящим оздоровительным комплексом. Сегодня ароматерапия является отдельным направлением в медицине, а в старину в бане для формирования пара применялись травяные отвары, которые благоприятно влияли на организм человека.

Исторически бани были самыми священными местами после церкви.

**Деревенская баня – вещь особая и удивительная. Деревенские бани зачастую сложены незатейливо, без излишней роскоши, из осины или сосны. И вот когда смешиваются горьковатый запах каленой осины с летним зеленым запахом березового веника, то рождается какое-то щемящее чувство родимой древности. Отрешаешься от всего суетного и злого, всякое вредное напряжение совсем отпускает тебя, и ты остаешься наедине со своими сокровенными мыслями. Жизнь становится ясной и понятной.**

Отличительной особенностью русской бани можно назвать обилие влажного пара. Температура его обычно достигает 50-60 градусов. Ну и, конечно, какая же баня без веника?! Именно сочетание влажного пара с веником и создает эффект лечебный и выздоравливающий. В первую очередь – это массаж с прогреванием, который благотворно действует на подкожный слой и кожу. Поры кожи открываются, усиливая потоотделение. Кожа делается более упругой и молодой. Особенно, если применять березовый веник. Замечено, что парная с березовым веником бережет женщин от появления эффекта «апельсиновой корки», то есть первых признаков целлюлита, от лишнего веса и кожных складок. Веники делают из веток березы, дуба, клена, ольхи, рябины, ореха, ясеня, вяза. В Средней Азии пользуются веником из веток солодки. У жителей тундры популярен веник из карликовой березы. Иногда применяют веники из крапивы. Используются даже хвойные веники: можжевеловые, кедровые, пихтовые, веники из разных растений, например, березово-можжевеловый. Можно париться несколькими вениками в разные заходы. Все это связано с особенностями действия различных растений на кожу и другие органы человека.

Сочетая банный пар с отварами и настоями трав, которые обычно плещут не на «каменку, а на горячие стены, можно добиться и выздоровления от простудных болезней и кашля, применяя, естественно, и традиционные лекарства. Капли пихтового или эвкалиптового масла, добавленные в горячий воздух вышеуказанным способом, могут послужить неким ингалятором при насморке. А отвары из мяты и липового цвета дают ощущение счастья и спокойствия.

Доказано, что лучше всего человеческий организм усваивает лекарства в виде аэрозолей, так как они быстро попадают в легкие и в кровь. Ароматный банный пар является замечательным ингаляционным средством. Остается только выбрать нужный аромат.

Например, настой мяты отлично подходит для повышения настроения, кроме того, мята оказывает положительное воздействие на сердце. Душица используется при заболеваниях нервной системы и верхних дыхательных путей. Настой цветов липы ускоряет процесс потоотделения. Ослабленный после гриппа организм укрепит отвар из листьев и молодых побегов черной смородины, который также помогает при простуде. Кроме того, все эти настои являются универсальными для ароматной бани, так как обладают ненавязчивым и приятным запахом. Очень полезны и приятны настои чабреца, лекарственной ромашки, шалфея, мать-и-мачехи, зверобоя, лавра. Нежный и приятный запах в парной получается из воды, смешанной с медом. Достаточно положить 1 ложку меда в таз с горячей водой, а потом побрызгать получившейся жидкостью на камни. После парной рекомендуется еще выпить чайку с душистым медом.

Кроме вывода шлаков, токсинов, продуктов обмена и молочной кислоты, парная уничтожает различные болезнетворные бактерии, грибковые инфекции. В организме усиливаются обменные процессы, артериальное давление приходит в норму, тренируется сердце и дыхательная система. Также благотворно влияет баня и при лечении травм, переломов, вывихов, растяжений. Если коротко охарактеризовать влияние русской бани на человека, то это – лечение души и тела. Плюс – удовольствие и отдых.

**Ольга СПИРИДОНОВА, провизор**

# СИНДРОМ ЗАВИСИМОСТИ: БОЛЕЗНЬ ПОДДАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЮ

Наверняка вы знаете, что зависимость от алкоголя или наркотиков – это заболевание. Да, да – люди болеют алкоголизмом и наркоманией так же, как пневмонией или ревматоидным артритом. Но важнейшая характеристика любой зависимости – то, что болезнь поддается лечению. В медицинском центре “ПАРАЦЕЛЬС” практикуется 4-х этапная схема лечения синдрома зависимости.

## ПЕРВЫЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Он начинается с прерывания употребления алкоголя и проведение мероприятий по устранению состояния отмены. На данном этапе пациенту **назначаются лекарства, проводятся физиотерапевтические процедуры (ТЭС-терапия, лазеротерапия, магнитотерапия).**

## ВТОРОЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Применение различных комплексных лечебных методов (**медикаментозных и физиотерапевтических**), направленных на устранение тяги к алкоголю.

## ТРЕТИЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Данный этап сводится к проведению мер, направленных на предотвращение рецидивов. Пациенту по показаниям подбирается один из методов долгосрочной терапии (**кодирование по методу Довженко, внутривенное или внутримышечное введение**

**дисульфирамсодержащего препарата**), рассчитанной на воздержание от алкоголя от одного до нескольких лет.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА

Цель – реабилитация больного. Восстановление, по мере возможности, его физического здоровья. Устранение нарушений личности, связанных со злоупотреблением алкоголем. Оказание помощи в адаптации к новой жизни, в которой больше нет места алкоголю. В нашем центре основными мероприятиями на данном этапе являются **индивидуальные и групповые психотерапевтические сессии**, направленные на работу как

зависимых, так и созависимых клиентов.

Как для каждого хронического заболевания, так и при алкоголизме, процесс лечения и восстановления здоровья долг. Не исключены рецидивы болезни. Хотя некоторые больные после лечения способны ограничивать употребление алкоголя, невозможно предугадать, кто сможет пить умеренно, а кто - нет. Есть основания предполагать, что чем дальше зашло заболевание, тем менее вероятен такой самоконтроль. Что касается эпизодов употребления спиртного во время лечения, то мы применяем гибкий подход. Нереалистично ожидать, что больной сразу бросит пить, хотя цель - **полное воздержание** - остается неизменной.

**Максим ПОДОЛЯК, врач психиатр-нарколог**



**ПАРАЦЕЛЬС  
МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР**

Реклама мед. деятельности  
ЧП «Парацельс» УНП 100153610  
лиц. №02040/4565 до 21.02.2022г. выд. МЗ РБ  
Имеются противопоказания и побочные реакции

# НАРКОЛОГИЯ

**выведение из запоя на дому**

+375 (17) 201-40-10

**кодирование и подшивание**

+375 (29) 872-51-87

**помощь психотерапевта**

+375 (44) 741-87-18

г. Минск, ул. Жудро, д. 28

**www.narkolog.by**

# ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Одной из самых актуальных проблем научной медицины и практического здравоохранения начала XXI века являются болезни системы кровообращения (БСК). Эти болезни занимают ведущее место среди всех причин смерти в большинстве экономически развитых странах мира. В нашей стране болезни системы кровообращения занимают первое место среди причин инвалидности.



*Окончание. Начало в N12.*

Обратите внимание, что при необходимости прием препаратов снижающих уровень холестерина может осуществляться пожизненно и без всяких «перерывов»!

Самолечение, как, впрочем, и промедление, могут нанести вред вашему здоровью и значительно усложнить работу врача, поэтому лучше потратьте час-другой времени на консультацию, чем потом – недели на устранение последствий неудачного самолечения.

За исключением небольшого числа лиц с наследственной гиперхолестеринемией,

уровень холестерина, как правило, связан с неправильным питанием.

**Рациональное питание** – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли. Исследования ученых показали, что если ограничить употребление соли, риск инфаркта миокарда и других сердечных катастроф может снизиться на 25 %. Очень полезно увеличить употребление продуктов, содержащих калий и магний (морская капуста, изюм, свекла, абрикосы, кабачки, тыква, гречка).

**Выбор здоровой пищи**

Все лица должны получить профессио-

нальную консультацию по выбору пищи и соблюдать диету, которая ассоциируется с минимальным риском развития ССЗ.

**Общие рекомендации** (определяется в соответствии с культурными традициями):

- пища должна быть разнообразной, энергетическое потребление должно быть оптимальным для поддержания идеального веса;
- поощряться потребление следующих продуктов: фрукты и овощи, цельные зерна злаков и хлеб, нежирные молочные продукты, нежирное мясо, рыба;
- употреблять продукты, содержащие

рыбий жир и w-омега, имеющие особые защитные свойства;

- общее содержание жиров должно быть не более 30% общего энергетического состава, а содержание насыщенных жиров не должно превышать треть всех употребляемых жиров; количество потребляемого ХС должно быть менее чем 300 мг/сут;

- при низкокалорийной диете насыщенные жиры должны быть заменены частично углеводами, частично – мононенасыщенными и полиненасыщенными жирами из овощей и морских животных.

Для профилактики атеросклероза рекомендуется употреблять больше фруктов – не менее 400 г или 5 порций в день: **1 порция = 1 яблоко /1банан /1апельсин /1груша /2киви /2сливы /1 столовая ложка сухофруктов /1 большой ломтик дыни или ананаса /1 стакан сока.** Количество вареных или свежих овощей в пищевом рационе должно быть не менее 400 г. (2 чашки).

Основные принципы питания, рекомендуемые для профилактики атеросклероза и ДЛП:

- регулярное потребление разнообразных овощей, фруктов (свежие овощи на десерт);

- соотношение между насыщенными, моно- и полиненасыщенными жирами должно составлять 1:1:1;

- умеренное потребление молочных продуктов (снятое молоко, сыр с низким содержанием жира и обезжиренный йогурт);

- рыбе и домашней птице (без кожи) отдавать предпочтение перед мясными продуктами;

- из мясных продуктов выбирать тощее мясо, без прослоек жира;

- употреблять не более 2-3 яиц в неделю (ограничивается употребление желтков, но не белка, который можно не ограничивать);

**Избыточная масса тела** повышает риск развития ИБС и других заболеваний, связанных с атеросклерозом. Для оценки своего веса используйте простую формулу определения индекса массы тела (вес (кг) /рост (м<sup>2</sup>) = индекс массы тела).

Если индекс массы тела меньше 25 – это желаемая масса тела; если больше 28 у женщин и 30 у мужчин можно говорить об ожирении.

Причем, более опасно так называемое центральное ожирение (мужского типа), когда жир откладывается на животе. О наличии центрального ожирения можно

судить по окружности талии и отношению окружности талии к окружности бедер.

Риск ССЗ повышается у мужчин с окружностью талии больше 94 см и, особенно, при окружности больше 102 см, у женщин – соответственно больше 80 см и 88 см. Отношение окружности талии к окружности бедер у мужчин больше 1,0 и у женщин больше 0,85 является более точным показателем центрального типа ожирения.

**Курение** – один из основных факторов риска. Почему курение опасно? Потому что даже одна сигарета повышает давление на 15 минут, а при постоянном курении повышается тонус сосудов, снижается эффективность лекарственных препаратов. Если человек выкуривает 5 сигарет в день – это повышения риска смерти на 40%, если одну пачку в день – на 400%, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

По данным ВОЗ, 23% смертей от ИБС обусловлено курением, сокращая продолжительность жизни курильщиков в возрасте 35-69 лет в среднем на 20 лет. Внезапная смерть среди лиц, выкуривающих в течение дня пачку сигарет и больше, наблюдается в 5 раз чаще, чем среди некурящих. Курильщики не только подвергают риску свою жизнь, но и жизнь окружающих (пассивное курение увеличивает риск ИБС на 25-30%). Уже через 6 недель соблюдения здорового образа жизни наступают разительные перемены в здоровье, а среди бросивших курить риск возникновения ИБС значительно снижается и через 5 лет становится таким же, как и у тех, кто никогда не курил.

**Физическая активность.** Низкая физическая активность способствует развитию ССЗ в 1,5-2 раза чаще, чем у людей, ведущих физически активный образ жизни. Ходьба в быстром темпе в течение получаса в день может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний приблизительно на 18% и инсульта на 11%. Для профилактики ССЗ и укрепления здоровья наиболее подходят физические упражнения, предусматривающие регулярные ритмические сокращения больших групп мышц: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, ходьба на лыжах и др. Частота занятий физическими упражнениями должна быть не реже 4-5 раз в неделю, продолжительность занятий 30-40 мин, включая период разминки и остывания. При определении интенсивности физических упражнений, допустимой для конкретного пациента, исходят из максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) после физической нагрузки – она

должна быть равна разнице числа 220 и возраста пациента в годах. Для лиц с сидячим образом жизни без симптомов ИБС рекомендуется выбирать такую интенсивность физических упражнений, при которой ЧСС составляет 60-75% от максимальной. Рекомендации для лиц, страдающих ИБС, должны основываться на данных клинического обследования и результатах теста с физической нагрузкой.

Комитетом Европейского общества кардиологов разработаны основные задачи профилактики ССЗ у здорового человека:

- систолическое артериальное давление ниже 140 мм рт.ст.

- отсутствие употребления табака

- уровень общего холестерина ниже 5 ммоль/л

- холестерин липопротеидов низкой плотности ниже 3 ммоль/л

- ходьба по 3 км в день или 30 минут любой другой умеренной физической активности

- ежедневное использование не менее 5 штук фруктов и овощей

- избегать ожирения и сахарного диабета.

Таким образом, для эффективной профилактики большинства сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений необходимо выполнять всего 7 правил:

1. Контролируйте ваше артериальное давление.

2. Контролируйте уровень холестерина.

3. Питайтесь правильно.

4. Занимайтесь физическими упражнениями: даже немного лучше, чем ничего.

5. Не начинайте курить, а если курите – попытайтесь бросить, каким бы трудным это не казалось.

6. Не злоупотребляйте алкогольными напитками.

7. Попытайтесь избежать длительных стрессов.

В заключение следует заметить, что даже небольшие изменения, внесенные в образ жизни, могут замедлить старение сердца. Никогда не поздно начать вести здоровый образ жизни. После появления у человека признаков ИБС факторы риска продолжают действовать, способствуя прогрессированию заболевания и ухудшая прогноз, поэтому их коррекция должна быть составной частью тактики лечения.

**Ольга БЕЛИК, врач кардиолог УЗ**

**«19-я городская детская поликлиника»**

# ПЛАСТИКОВАЯ ПОСУДА – УДОБНАЯ, НО НЕБЕЗОПАСНАЯ

Когда-то продукты в магазинах заворачивали в плотную упаковочную бумагу: не очень удобно, но зато совершенно безопасно для здоровья и безвредно для окружающей среды. Не было для упаковки даже полиэтиленовой пленки, а использовали целлофановую. Она легко рвалась, но опять же была совершенно безопасной – ее ведь делали из целлюлозы, сырьем для которой служит древесина.



Теперь у нас под рукой настоящее изобилие различных пищевых упаковок, пакетов, контейнеров, посуды и другой весьма удобной тары из пластика. Пластиковая посуда – просто находка для пикника или просто перекуса на природе. Легкая, удобная по форме, да и мыть ее не надо – поел и выбросил, никаких хлопот с мытьем и сушкой.

Но теперешняя пищевая упаковка никак не может похвастаться своей безопасностью. О ее прямом вреде поговорим чуть позже, а вначале стоит напомнить, что на всей пластиковой посуде должна стоять надпись «Для пищевых продуктов». На изделиях обязательно должны указываться название материала, его код и четкое указание, для чего эта посуда предназначена: для холодных или горячих продуктов,

сыпучих материалов, для использования в микроволновке, для детского питания, не для пищевых продуктов.

Маркировка импортной пластиковой посуды одинакова для всех стран Европы и Китая. Значок «бокал-вилка» говорит о пригодности пластиковой посуды для пищи. При перечеркнутом значке – нельзя использовать посуду для хранения пищевых продуктов. Международная маркировка изделий из пластика в виде треугольника из стрелок с цифрой внутри расшифровывается просто. Сам треугольник из трех стрелок означает, что эту посуду или упаковку можно повторно перерабатывать, т.е. замкнутый цикл. Цифры внутри треугольника обозначают вид пластика. Под треугольником указывается буквенный код:



**1. PETE или ПЭТ – полиэтилен-рефталат.** Используется при изготовлении тары для воды, безалкогольных напитков, соков. Это могут быть одноразовые тарелки, стаканы, бутылки для воды, пива, молочных продуктов и растительных масел. ПЭТ нельзя использовать в микроволновке и для горячей еды. Срок пригодности такой посуды – один год, а затем она начинает выделять вредные вещества. Полные бутылки с водой и растительным маслом больше года хранить также нельзя. Это посуда разового использования.

**2. HDPE или ПНД – полиэтилен высокой плотности или полиэтилен низкого давления.** Из него производят пакеты для молока и воды, кружки, пластиковые пакеты. Используют также как тару для шампуней, моющих и чистящих средств.

**3. PVC или ПВХ – поливинилхлорид.** Это самый опасный вид пластмасс. Из него производят пластиковые трубы, покрытия для пола, обои, подобные коже материалы, окна, мебель, клеенки, большинство емкостей для бытовой химии и косметики, банки для сыпучих пищевых продуктов и пищевых жиров, одноразовую посуду. Практически вся бутилированная вода продается в таре из ПВХ.

Этот вид материала очень дешевый для производителя, поэтому только серьезные предприятия не используют его в производстве бутылок для пищевых продуктов. Дело в том, что с течением времени такая бутылка с содержимым начинает выде-



лять опасный канцероген – винилхлорид. Особенно быстро это происходит при нагревании и попадании прямых солнечных лучей. При отсутствии маркировки отличить посуду из ПВХ просто – при нажатии ногтем или сгибании упаковки на линии сгиба появится белая полоса. Безопасный полимер при этом останется гладким. Одноразовую посуду из ПВХ изредка можно использовать только для воды.

**4. LDPE или ПВД – полиэтилен низкой плотности или полиэтилен высокого давления.** Из него изготавливают мусорные мешки, пакеты, пленки, мягкие упаковки, изделий для упаковки промышленных товаров, пищевых, фармацевтических продуктов. Признан безопасным при пищевом использовании.

Полиэтилен (PE, ПЕ) безопасен при контакте с холодными продуктами, но только при наличии маркировки – вилки и стаканы. Он выдерживает температуру до 100 °С, химически устойчив, нечувствителен к ударам, при охлаждении застывает. Однако замораживать пищевые продукты лучше в специальной пищевой пленке, т.к. обычные пакеты, охлаждаясь, могут выделять опасные вещества.

**5. PP или ПП – полипропилен.** Признан безопасным для пищевого использования. Из PP производят стаканы, банки, посуду для горячих блюд, бутылочки для кормления детей, пищевую пленку и контейнеры для продуктов. Такая посуда термостойкая, не подвержена коррозионному растрескиванию, выдерживает кипячение без изменения своих свойств. Максимальная температура при использовании PP 120-130°С. В посуде из полипропилена можно подогревать пищу в микроволновке, из нее можно пить горячие напитки. Однако при контакте с жирами и алкоголем происходит его разрушение с выделением токсичного формальдегида, который вызывает болезни почек, печени, а иногда слепоту.

**6. PS или ПС – полистирол.** Используется в производстве лотков для продуктов (мяса, рыбы, яиц). Посуда похожа на пенопласт, хрупкая и жесткая, легко трескается, а при контакте с горячим деформируется. Эту посуду можно использовать исключительно для холодных пищевых продуктов и напитков. При нагревании, контакте с горячими продуктами, жирами и алкоголем выделяет стирол и формальдегид – высокотоксичные вещества, которые, накапливаясь

в тканях, способствует возникновению цирроза печени, заболеванию почек, слепоты, обострению аллергических реакций. Такая посуда не пригодна для горячих продуктов, разогрева еды в микроволновке, а также для алкогольных напитков. А ведь очень часто, замерзнув на улице, люди покупают горячие или алкогольные напитки, которые в местах продажи им предлагают именно в такой посуде.

**7. OTHER или ДРУГОЕ.** В эту группу относят прочие полимеры, не указанные выше, например поликарбонат. При нагревании и длительном использовании из такой посуды выделяется Бисфенол А, который вызывает гормональные нарушения, нарушает репродуктивную функцию и диабет. Однако это довольно прочная посуда, она не бьется, переносит и разогрев в микроволновке и замораживание, поэтому часто используется в ресторанах и кафе. Для окружающей среды он не токсичен.

**Игорь КОБЯШЕВ, зав. лабораторным отделом «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»**

## ОПАСНОСТЬ ПЛАСТИКОВОЙ ПОСУДЫ

В процессе полимеризации элементов не все молекулы достигают нужных размеров, и остаются активными – могут попадать из посуды в ее содержимое, а потом в организм человека. Если в такую посуду налить горячий чай или положить горячую еду, этот процесс идет гораздо быстрее.

Многие изделия из пластмассы могут содержать вредные стабилизаторы, соли тяжелых металлов и другие токсичные вещества, и все это при нагревании, а тем более повторном использовании может попасть в наш организм. Именно поэтому одноразовую посуду нельзя использовать повторно.

Любая пластиковая посуда в конечном итоге оказывает на наше здоровье неблагоприятное влияние, которое не вызывает ощутимых проблем, если использовать ее редко – когда это действительно необходимо.

Постоянное же пользование пластиковой посудой приводит к ухудшению здоровья, хотя многие ученые и говорят, что это еще не доказано. К тому же недобросовестные производители время от времени выпускают на рынок пластиковую посуду из материалов низкого качества, и даже с запрещенными добавками.

В целом стоит помнить, что одноразовая посуда называется так потому, что ее нельзя использовать второй раз. Выбрасывайте одноразовую посуду сразу после использования

– она для того и придумана, чтобы избавить нас от лишней работы.

Для горячих напитков стаканчики из полистирола не годятся – они не выдерживают высоких температур и выделяют токсины в чай или кофе. Горячие напитки лучше всего пить из полипропиленовых стаканчиков – они более устойчивы, а вот спиртное нельзя наливать ни в те, ни в другие – так можно повредить печень и почки, а также ухудшить зрение. По возможности откажитесь от любого вида пластиковой посуды или используйте ее только в крайних случаях.

Выбрасывайте пластиковую тару в специально отведенные для этого мусорные баки. В природе пластик не перерабатывается. Не сжигайте пластик. Плавясь, он выделяет токсичные вещества. Это, например, диоксин – экологически опасное вещество, обладающее очень сильным канцерогенным, мутагенным, иммунодепрессивным действием. Диоксин накапливается в тканях человека и надолго там остается, изменяя их функции.

Слов нет, пластиковая посуда крайне удобна, но для длительного хранения продуктов все же необходимо использовать только стеклянную или фаянсовую тару. А пластиковую посуду оставьте для отдыха на лоне природы или путешествия на поезде или автомобиле.

# ЧТО ТАКОЕ ИМПЛАНТАЦИЯ

Еще несколько лет назад для многих людей, лишенных всех или нескольких зубов, использование обычных съемных зубных протезов было связано со значительными проблемами в повседневной жизни. Такие простые вещи, как еда и разговор, были связаны с чувством неуверенности в себе. Сейчас времена изменились. Современные съемные протезы отвечают самым высоким требованиям, они удобны в использовании, обладают высокой износостойкостью и эстетическим видом. Однако в ряде случаев использование съемных протезов все же представляет трудности, например, при полном отсутствии зубов на нижней челюсти. Многие не могут или не хотят носить съемные протезы. В этом случае зубные имплантаты являются альтернативным средством решения этих проблем.



имплантат был разработан в 1960-е годы. Множество исследований и большой клинический опыт показали, что зубные имплантаты – это надежный метод протезирования, который решает множество проблем, связанных с применением съемных протезов.

## КОНСТРУКЦИЯ ИМПЛАНТАТА

Зубные имплантаты – это титановые штифты, которые внедряют в кость челюсти. Имплантат состоит из двух основных частей – собственно самого имплантата и абатмента. Имплантат представляет собой титановый винт, хирургическим способом внедряемый в челюсть. Абатмент – это связующее звено между имплантатом и мостовидным зубным протезом. Если разобраться, то имплантат и абатмент служат только одной цели – они являются надежной опорой для зубного протеза. При изготовлении современных имплантатов применяются высокие космические технологии, направленные на повышение прочности соединения имплантата с челюстной костью, меньшую травматизацию кости, и достижение высокого косметического эффекта. Для повышения прочности и надежности крепления винта-имплантата в кости, его поверхность специально обрабатывается для создания на поверхности

## ИСТОРИЯ ИМПЛАНТАЦИИ

Идея имплантации – вживления в организм протезов животного и растительного происхождения – занимала умы с давних времен. Еще в захоронениях древних людей археологи находили фрагменты черепов с имплантатами из раковин или костей животных и даже с имплантатами из металлов. Однако до открытия антисептиков вживление чужеродных тел в ткани организма обычно заканчивалось

неудачей: рана воспалялась, и имплантат отторгался. В конце девятнадцатого века были открыты и описаны удивительные свойства титана – легкость, устойчивость к коррозии, а также совместимость с живыми тканями. Титан стал идеальным материалом для создания зубных имплантатов, а во второй половине прошлого столетия были установлены и необходимые условия для того, чтобы имплантат прижился: прежде всего – абсолютная стерильность, чистота поверхности, атравматичность. Винтовой

имплантата мельчайших неровностей и шероховатостей. Именно они повышают надежность крепления – кость прочно «хватается» за них, таким образом, имплантат становится частью челюсти. Еще один способ повышения прочности соединения имплантат-кость – это специальная резьба на винте-имплантате и абатменте. Это позволяет избежать высоких нагрузок в окружающих тканях и предотвратить «расшатывание». Благодаря применению этих технологий имплантат ощущается подобно естественному зубу.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ИМПЛАНТАЦИИ

Все же существуют некоторые противопоказания для данного метода восстановления зубного ряда. Это заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь), проблемы с иммунной системой, остеопороз (или иные заболевания, мешающие регенерации кости), заболевания эндокринной системы (например, сахарный диабет), болезни крови (нарушения свертывания), проблемы с нервной системой, онкологические заболевания, туберкулез, СПИД, венерические заболевания, тяжелые формы заболеваний пародонта, врожденные и приобретенные деформации прикуса.

Чтобы можно было поставить имплантаты, у вас должны быть здоровые десны и достаточно кости для закрепления имплантата. Кроме того, вы обязательно должны поддерживать эти участки полости рта в хорошем состоянии.

## УХОД ЗА ИМПЛАНТАТАМИ

И далеко не самый мало важный вопрос – как ухаживать за установленными имплантатами. Здесь актуальны те же самые предписания, которые обязательно соблюдать и при уходе за зубами: чистота,

## ПРЕИМУЩЕСТВА ИМПЛАНТАЦИИ ЗУБОВ



Имплантат позволяет замещать дефекты зубного ряда без обточки соседних зубов. Имплантатами можно замещать дефекты зубного ряда любой протяженности и локализации. Имплантат дает возможность протезирования полностью беззубой челюсти съемными и несъемными конструкциями. Съемный протез с опорой на имплантаты значительно лучше держится и функционирует по сравнению с обычным съемным протезом. Он имеет гораздо меньшие границы, следовательно, к нему намного легче привыкнуть и он практически не ощущается как инородное тело во рту. Это придает больше уверенности в себе, повышает эффективность процесса жевания, что ведет за собой улучшение работы желудочно-кишечного тракта, а впоследствии – оздоровление организма.

Внедрение в кость имплантата останавливает рассасывание кости в области отсутствующего зуба (или зубов). Кость, лишенная функциональной нагрузки, быстро атрофируется. Внедрение имплантата позволяет снова нагрузить кость, а значит – сохранить ее. Если челюсть полностью лишена зубов, то в нее вживляются от 4 до 6 винтов. Если в челюсти присутствуют отдельные зубы, то хирург принимает решение относительно необходимого количества винтов. При этом операция по вживлению длится примерно один час. Операция обычно проводится под местной анестезией, и возможно уйти домой в этот же день.

зубная щетка, зубная нить, зубной ершик и ирригатор – это предметы, которые необходимо регулярно использовать для гигиены полости рта. Профилактические регулярные визиты к стоматологу раз в полгода также совершенно обязательны. Имплантаты обычно служат достаточно долго. Это во многом зависит

от расположения имплантата и от того, соблюдает ли пациент гигиену полости рта и регулярно посещает стоматолога.

**Иван КАЙДОВ, заведующий ортопедическим отделением УЗ «12-ая городская клиническая стоматологическая поликлиника»**

# РАК ГОРТАНИ

Проблема предупреждения, диагностики и лечения опухолей – одна из самых сложных и актуальных в современной медицине и биологии. В настоящее время в структуре смертности во многих странах мира злокачественные опухоли занимают второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. В Беларуси рак гортани занимает первое место среди злокачественных опухолей головы и шеи (60-75%), а среди всех злокачественных образований на рак гортани приходится 3-4%. Болеют преимущественно мужчины (80-95%), женщины в 15-20 раз реже. Большинство больных в возрасте 40-60 лет, но в последние годы рак гортани, как и другие злокачественные опухоли, все чаще встречается у более молодых людей.

## Что же такое рак гортани?

Рак гортани – это злокачественная опухоль гортани.

Современные данные свидетельствуют о том, что злокачественные опухоли не возникают внезапно в здоровых тканях. Раку гортани всегда предшествуют изменения органа или тканей, которые обычно вызываются определенными неблагоприятными факторами или их сочетанием. Основные из них следующие:

- курение (среди больных раком гортани 94-97% - курящие; общий риск смерти от рака, прямо связанный с курением, составляет 30,6%, 45% у мужчин и 21,5% у женщин; «пассивное курение» в 10 раз повышает вероятность возникновения раковых заболеваний);
- злоупотребление алкоголем;
- длительное вдыхание пыльного горячего воздуха, различных газов (в том числе выхлопных), испарений кислот, щелочей, бензина и масел;
- длительное хроническое воспаление и доброкачественные опухоли (фибромы, папилломы, кисты и др.).

## Признаки заболевания и течение болезни

Признаки заболевания весьма разнообразны и зависят от формы и места роста опухоли, степени



ее распространения. Начальный период заболевания характеризуется незначительными и часто скрыто протекающими симптомами. Человека должны насторожить следующие симптомы:

- охриплость или осиплость голоса;
- першение в горле;
- неловкость при глотании;
- кашель;
- быстрая утомляемость при разговоре;
- увеличение лимфатических узлов на шее (с одной или двух сторон).

По мере распространения опухоли осиплость (или охриплость) усиливается до полной потери голоса, появляются затруднение и боль при глотании, нарушение дыхания, одышка.

## Диагностика болезни

Основные методы диагностики:

*Внешний осмотр и пальпация.*

*Ларингоскопия (исследование гортани с помощью гортанного зеркала или ларингоскопа).*

*Микроларингоскопия.*

*Эндоскопия гортани и фиброларингоскопия.*

*Боковая рентгенография гортани.*

*Рентгенотомография гортани (оценки, состояния голосовых складок, просвета гортанных желудочков и др.).*

*Компьютерная томография гортани.*

*Морфологическое исследование (гистологическое и/или цитологическое исследование материала, полученного при биопсии).*

## Лечение рака гортани

Лечение рака гортани чрезвычайно сложное и зависит, прежде всего, от локализации опухоли в гортани и ее размеров. Оно может быть длительным и состоять из следующих отдельных методов или их комбинации.

**Лучевая терапия.**

**Химиотерапия.**

**Хирургическое лечение.**

Особенность лечения состоит в том, что врачи стремятся не только излечить болезнь, но и сохранить дыхательную, голосовую и защитную функции гортани.

Лечение обычно начинают с

консервативного (лучевого или химиолучевого лечения). На начальных стадиях заболевания излечение консервативным методом достигается в 85-90% случаев. При этом функции гортани не нарушаются, и больные продолжают прежнюю трудовую деятельность.

Хирургическое вмешательство производится в тех случаях, когда консервативное лечение оказывается недостаточно эффективным. Если опухоль небольшая, то удаляется только часть гортани, при этом сохраняются ее голосовая и дыхательная функции. Но если больной обращается за помощью поздно, приходится производить полное удаление гортани. В таких



случаях больной после заживления раны приступает к занятиям по выработке звучного голоса. Через 2-3 месяца таких упражнений пациент уже может общаться с окружающими людьми и работать.

## ПРОФИЛАКТИКА

Рак гортани, как и любое заболевание легче предупредить, чем вылечить.

Чтобы застраховать себя от этого тяжелого заболевания необходимо:

- Отказаться от курения и неумеренного употребления алкоголя.
- Соблюдать правила индивидуальной защиты при работе с кислотами, щелочами, бензином, техническими маслами и другими вредными веществами.
- Своевременно лечить хронические заболевания гортани, удалять доброкачественные образования.

После проведенного лечения все больные нуждаются в регулярном тщательном наблюдении у специалиста в течение пяти и более лет. Это необходимо для предотвращения и своевременного лечения возможных осложнений, рецидивов или метастазирования опухоли.

Во время лечения и после него больной должен получать полноценное, высококалорийное и витаминизированное питание. Не следует употреблять кислую, соленую и острую пищу, приправы, так как это усиливает сухость в глотке и способствует появлению отека. Больным нельзя курить, употреблять любые спиртные напитки, переохлаждаться, загорать,

а также проводить любые тепловые процедуры в области шеи.

Категорически запрещается применять различные стимулирующие препараты (настойку алоэ, прополис, мумие и т.п.), так как они содержат в большом количестве биологически активные вещества, которые могут ускорить рост опухоли.

*Помните! При появлении длительно непроходящей охриплости или осиплости голоса не следует заниматься самолечением или ожидать самоизлечения. Необходимо как можно раньше обратиться к врачу, пройти обследование и при необходимости – курс лечения.*

**Алена ГОЛУБЕНКО, врач-онколог**

## 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**

# ЗАЩИТА ОТ ГЕПАТИТА

Парентеральные вирусные гепатиты - реальная проблема современности



**П**арентеральный (гемоконтактный) вирусный гепатит – это воспалительное заболевание печени, которое вызывают вирусы гепатита В, С, D и другие.

Заражение парентеральными вирусными гепатитами (ПВГ) В, С, D происходит через нарушение целостности кожных и слизистых покровов. **Механизм передачи инфекции** – парентеральный. Заражение происходит: естественным (половой, вертикальный - от матери ребенку во время беременности и родов, контактно-бытовой) и искусственным (артифициальным, немедицинские и медицинские манипуляции с нарушением целостности кожных покровов и слизистых) путями. **Источник инфекции** – человек, больной острым, хроническим гепатитом или носитель вируса, у которого клинические проявления заболевания отсутствуют. Устойчивость вирусов в окружающей среде чрезвычайно высокая – при комнатной температуре на предметах и поверхностях внешней среды вирусы сохраняются до 3 ме-

сяцев. Вирус присутствует в крови и различных биологических жидкостях – слюне, моче, сперме, влагалищном секрете, менструальной крови и др. Примерно 16-40% половых партнеров при незащищенном половом контакте заражаются вирусом. При контактно-бытовом пути заражения инфицирование происходит при пользовании общими бритвами, лезвиями, маникюрными и банными принадлежностями, зубными щетками, полотенцами, расческами и т.д., использование которых сопряжено с повреждением кожи и слизистых. В этом отношении опасны любые микротравмы (потертости, порезы, трещинки, воспаления кожи, проколы, ожоги и т.п.) кожи и слизистых, предметами (или соприкосновение с ними), на которых имеется даже микроколичество выделений инфицированных людей (мочи, крови, пота, спермы, слюны и др.) и даже в высушенном виде, незаметном невооруженным глазом. Имеющиеся данные о реализации контактно-бытового пути передачи вируса свидетельствуют о том, что если в семье есть источник вируса,

то существует вероятность инфицирования членов семьи в течение 5-10 лет.

**Клинические проявления** парентеральных вирусных гепатитов могут быть яркими, но чаще они стертые. Период от момента заражения до первых клинических проявлений составляет от 6 недель до 6 месяцев. В течение этого времени вирус размножается. Далее наступает преджелтушный период (4-10 дней), ухудшение самочувствия, беспокоят чувство слабости, появляется тошнота, рвота. Постепенно увеличивается печень и селезенка, появляется зуд кожи, моча темнеет, кал обесцвечивается. И, наконец, наступает желтушный период, длительностью до 1,5 месяца. Вначале желтеют глаза, слизистая оболочек твердого неба, позднее окрашивается кожа. Желтуха сопровождается головной болью, сонливостью, повышением температуры тела, тяжестью в правом боку, болями в правом подреберье, суставными болями. Когда желтуха угасает, наступает период выздоровления. Но опасность этой патологии заключается в том,

что острая инфекция у большинства больных переходит в хронический гепатит или сразу развивается длительный хронический бессимптомный процесс. При стертой форме инфекции человек не замечает ее начала. Может быть небольшой дискомфорт, гриппоподобное состояние, на которое не каждый обращает внимания. Через несколько месяцев или лет, в течение которых вирус размножается в клетках печени, у больного появляются жалобы на слабость, периодические подъемы температуры, тяжесть в правом боку, особенно после физических нагрузок, приема жареной или жирной пищи. Вирус сохраняется в организме человека десятки лет, и постепенно, незаметно для человека разрушает печень, может привести к циррозу или раку печени. К неблагоприятным факторам, осложняющим течение заболевания, относятся злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков и токсических веществ, заражение несколькими вирусами, дефекты иммунитета.

**В группу повышенного риска инфицирования** входят лица, потребляющие наркотические средства; имеющие беспорядочные половые связи; проживающие совместно с пациентами, инфицированными вирусами парентеральных гепатитов; реципиенты крови и ее компонентов, органов и (или) тканей, биологических материалов человека; подвергаемые другим инвазивным медицинским вмешательствам; дети, рожденные от инфицированных матерей.

В группу риска профессионального заражения входят обучающиеся в учреждениях среднего специального образования, учреждениях высшего образования по профилю образования «Здравоохранение»; медицинские работники, работники других специальностей, которые в процессе своей деятельности имеют контакт с кровью и ее компонентами или другими биологическими материалами человека.

**Вирусный гепатит В** – это тяжелая инфекция с наибольшей экономической и социальной значимостью в мире. По данным ВОЗ, около 2 млрд людей инфицированы вирусом гепатита В, около 350 млн человек имеют хроническую инфекцию, 600 тыс. ежегодно умирает от острой или хронической формы гепатита В. Инфекционность вируса гепатита В в 50-100 раз выше инфекционности ВИЧ. 70-80% заболевших ОВГВ – молодые люди в возрасте 15-29 лет. Вирус отличается чрезвычайно высокой устойчивостью к различным физическим и химическим факторам: низким и высоким температурам (в том числе кипячению), многократному замораживанию и оттаиванию, длительному воздействию кислой среды. Во внешней среде при комнатной температуре вирус гепатита В может сохраняться до трех месяцев: даже в засохшем и незаметном пятне крови, на лезвии бритвы, конце иглы. В сыворотке крови при температуре +30°C

инфекционность вируса сохраняется в течение 6 месяцев, при температуре –20°C около 15 лет; в сухой плазме – 25 лет. Инактивируется при автоклавировании в течение 30 минут, стерилизации сухим жаром при температуре 160°C в течение 60 минут, прогревании при 60°C в течение 10 часов, кипячение в течение 30 минут, в 3% хлорамине 60 минут.

**Вирусный гепатит D** – инфицирование им возможно, только если он встраивается во внешнюю оболочку вируса гепатита В. Восприимчивость к вирусу гепатита D имеют исключительно лица, инфицированные вирусом гепатита В.

Одновременное острое течение двух инфекций увеличивает риск развития тяжелой и fulминантной форм заболевания с быстро формирующимся циррозом печени, летальность достигает 5 - 20%.

**Вирусный гепатит С** – лица, инфицированные вирусом гепатита С, представляют эпидемическую опасность в течение всего периода инфицирования. ВГС клинически характеризуется преимущественно скрытым течением заболевания и неблагоприятным прогнозом (формированием хронической формы, цирроза печени, гепатоцеллюлярной карциномы). Во внешней среде при комнатной температуре вирус гепатита С может сохраняться до 4 суток.

В настоящее время установлено, что микстинфекции гепатит В + гепатит С (ГВ+ГС) достаточно широко распространены среди населения и имеют тенденцию к росту. Они возникают в результате одновременного заражения здорового человека вирусами гепатитов или при заражении больного хроническим гепатитом другим гепатотропным вирусом, оба вируса усиливают тяжесть поражения печени и риск развития цирроза и первичного рака печени.

**Профилактика**, как *неспецифическая*, так и *специфическая (вакцинация)*, направленная на прерывание путей передачи: коррекция поведения человека; использование разового инструментария; тщательное соблюдение правил гигиены в быту (строгая индивидуальность предметов обихода, использование для уборки перчаток, спецодежды); ограничение переливаний биологических жидкостей; применение эффективных дезинфектантов, обладающих вирулицидными свойствами (т.е. активными в отношении вирусов) и использование в соответствии с инструкциями по их применению; при бытовых ранениях (травмах) обработка ран 3% перекисью водорода, 5% спиртовой настойкой йода; наличие единственного здорового сексуального партнера либо, в противном случае, защищенный секс с использованием презерватива (последнее не дает 100 % гарантии незащитенный контакт с другими биологическими выделениями партнера – слюной, потом и др.).

**Гепатит В предотвратим с помощью безопасной и эффективной вакцины.** Вакцина от гепатита В защищает и от гепатита D, поскольку вирус гепатита D не способен размножаться без вируса гепатита В. Детям и взрослым, в семьях которых есть больной (носитель) вирусным гепатитом В, С, а также больным и носителям гепатита С (с целью профилактики микст-инфекции) проводится бесплатная вакцинация против гепатита В в поликлинике по месту жительства. Остальные группы населения могут привиться платно. Перед проведением вакцинации необходимо пройти лабораторное обследование на наличие в крови вируса гепатита В. Вакцина обладает противораковым действием, предотвращая развитие карциномы печени. Вакцина обеспечивает защиту у 85-90% (98-99%) индивидуумов, по крайней мере, в течение 15 лет и более у тех лиц, которые дали адекватный иммунный ответ к первому курсу. Эффективность вакцинации новорожденных детей, рожденных от инфицированных матерей, при условии, если первая доза была введена в первые 12 часов жизни, до 95 %. Слабые иммунные ответы в основном связаны с возрастом прививаемых старше 55 лет, с избыточным весом, курением, отмечаются у лиц злоупотребляющих алкоголем. Вакцина вводится в три приема (введение вакцины в первый раз, через 1 месяц после первого введения, через 5 месяцев после второго введения вакцины). Побочные эффекты, связанные с введением вакцины, как правило, являются легкими и быстро проходящими: треть иммунизированных взрослых вообще не отмечают никаких побочных явлений. Среди местных реакций наиболее частыми являются легкая болезненность в области введения, продолжающаяся 1-2 дня (23% вакцинированных), уплотнение кожи в месте инъекции (8%). Наиболее частыми общими реакциями являются слабость (15%).

Лицам, контактирующим с больным или вирусоносителем гепатита С, а также лицам, контактирующим с больным или вирусоносителем гепатита В, не привитым против вирусного гепатита В, необходимо периодически (не реже 1 раза в год) проходить лабораторное обследование для своевременного выявления инфекции.

Всем людям, имеющим в крови вирус гепатита, независимо от того, есть ли у них какие-либо жалобы или нет, следует ежегодно проходить **диспансерный осмотр** у инфекциониста или терапевта с целью своевременного определения обострения заболевания, отягчающего его течения.

Противовирусное лечение пациентами переносится довольно тяжело, оно очень дорого и, к сожалению, не всегда эффективно. Именно поэтому основной защитой от этой коварной инфекции является ее профилактика.

**Берегите ваше здоровье и здоровье ваших близких!**

**О.А. МЕЛЕНОВИЧ, врач-эпидемиолог**

## ДИЕТА ПРИ ГЕПАТИТЕ А (ЖЕЛТУХЕ, БОЛЕЗНИ БОТКИНА)

Печень нормализует процесс пищеварения, оказывает помощь органам пищеварения в переваривании пищи. Но при заражении гепатитом печень уже не справляется с этой задачей.

**П**омощь печени в этом случае оказывает специальная лечебная диета.

Она щадит печень, приводит в норму функции печени и желчных путей, улучшает процесс желчеотделения, позволяет другим органам нормально функционировать, регулирует жировой обмен, обмен холестерина, контролирует процесс накопления гликогена.

В состав диеты при гепатите А должна входить легкоусвояемая пища, содержащая все необходимые витамины и микроэлементы.

Соблюдая диету, вы должны ограничить употребление жиров.

Необходимо употреблять продукты, содержащие липотропные вещества, клетчатку, пектин.

Запрещено употреблять: продукты, стимулирующие секрецию желудка и поджелудочной железы (экстрактивные вещества, органические кислоты, продукты, содержащие эфирные масла), жареное, продукты, содержащие большое количество холестерина, пурины, щавелевую кислоту.

Способ приготовления блюд: отваривание, приготовление на пару, запекание (овощи, крупы, мясо, рыба).

Продукты измельчаем.

Питаемся часто, дробно, четыре - шесть раз в день.

### РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ДИЕТЫ ПРИ ГЕПАТИТЕ А:

**Вчерашний хлеб.**

**Несдобное печенье.**

**Супы:** овощной суп-пюре, суп на отваре овощей с добавлением круп (риса, овсянки), крупяной суп-пюре, молочный суп с добавлением макарон, вермишели, домашней лапши, суп из фруктов с добавлением риса, щи со свежей капустой, вегетарианский борщ с добавлением свежей капусты, свекольник.

**Мясо:** говядина, нежирная свинина, кролик - вареное, запеченное, куском (сто грамм мяса отвариваем в воде на малом огне в течении пяти минут, потом бульон сливаем, мясо снова заливаем горячей водой, варим до готовности). Из мяса можно делать гуляш, бифштексы, фрикадельки, котлетки, голубцы, плов, молочные сосиски, нежирная рыба (окунь, хек, ледяная и т.п.): можно делать суфле, кнели, фрикадельки, готовить куском.

**Овощи** любые в свежем виде, вареные, потушенные, не сильно измельченные, можно делать салат, готовить их на гарнир, можно готовить овощное пюре.

**Каши:** гречка, овсянка (рассыпчатые), приготовленные на воде и молоке 1:1.

Плов с добавлением моркови, сухофруктов, творога.

Мелкие вареные макароны.

Куриное яйцо: одно в день, а лучше - омлет из белков.

Фрукты (некислые).

Ягоды (земляника, клубника, черника, яблоко).

Сухофрукты.

Сладкое: меренга, пастила, мед, варенье.

Молочные продукты: молоко, простокваша, кефир, сметана, ацидофилин, нежирный творог и блюда, приготовленные из творога: вареники, пудинг, запеканка. Творожная паста, неострый сыр, сливочное масло – можно есть просто, а можно добавлять в блюда.

Рафинированное растительное масло – добавляем в блюда.

Соусы: молочный, овощной, сметанный, сладкий фруктовый.

Приправы: укроп, петрушка, ванилин, корица.

Заливное из рыбы.

Сельдь, вымоченная в воде.

Икра из кабачков.

Колбаса: молочная, докторская, нежирная ветчина.

Разрешенные напитки: некрепкий чай, кофе с добавлением молока, сок из ягод (клубники, малины, вишни), сок из фруктов (яблоко), сок из овощей (морковь, томат), отвар шиповника, отвар пшеничных отрубей.

### ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ДИЕТЫ ПРИ ГЕПАТИТЕ А:

Свежий хлеб.

Изделия из сдобного теста.

Жареные пирожки.

Бульон: из мяса, рыбы, грибной, холодный суп - окрошка.

Жирное мясо: утка, гусь, субпродукты: печень, почки, мозги.

Копченое.

Колбаса.

Консервы.

Жирная рыба, копченая рыба, соленая рыба, рыбные консервы.

Овощи: щавель, шпинат, редиска, редька, зеленый лук, чеснок, грибочки, замаринованные овощи, бобовые культуры.

Куриные яйца – отваренные вкрутую и пожаренные.

Сладкое: мороженое, крем, шоколад.

Молочные продукты: сливочки, молоко высокой жирности, ряженка, творог высокой жирности, жирный сыр.

Приправы: перец, хрен, горчица.

Закуски: острые, жирные.

Икра.

Напитки: крепко заваренный кофе, какао, холодные напитки, кислый сок.

Баранье сало, свиное сало, говяжье сало, кулинарный жир.

Любой алкоголь.



# КАК ПОЕШЬ – ТАК И НЕ ЗАСНЕШЬ

Мир вокруг нас не самый тихий и спокойный. Шумят машины на улице, галдят прохожие и покупатели, на нас повышает голос начальство, устраивают сцены домашние, а соседям обязательно нужно двигать мебель, стучать молотком или петь застольные песни именно после полуночи. Вот множество людей и страдает бытовой бессонницей, последствия которой сказываются на нашей дееспособности и здоровье.



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

**Т**емные круги под глазами – это самая малость от того, что может причинить бессонная ночь. Бессонница увеличивает риск возникновения болезней сердца, диабета, рака и других неприятных болезней. Но возможно, что даже при идеальной тишине ночью в доме виноват в бессоннице ваш рацион питания или даже банальное переедание.

Наша активность напрямую связана с продуктами, которые являются частью нашего рациона. Именно поэтому необходимо определить ту пищу, которая поможет нам быстро оказаться в царстве греческого бога сна Морфея и, напротив, ту, которая поможет оставаться бодрым и полным сил довольно продолжительное время.

Определенный набор продуктов способен оказывать гипотензивное воздействие, а также снижать число сердечных сокращений. В результате человеку будет гораздо проще уснуть. Однако некоторые продукты, напротив, способны сделать человека более активным и позабыть о сне.

Вся еда, которую вы поглощаете в течение целого дня, имеет прямое воздействие на ваше состояние – эмоциональное, а также физическое. Бодрый старт для вашего рабочего дня дает хорошая, здоровая еда за завтраком. Не стоит пропускать завтрак по совету «знатоков народной медицины». Это может привести к раздражительности и истощению.

*Окончание на стр. 24.*

*Окончание. Начало на стр. 23*

Обед должен быть плотным, с жирами и белками (мясо, птица, рыба), а вот об ужине стоит поговорить особо. Та еда, которую вы употребляете ближе ко сну, может вызвать отрицательное влияние на ваш организм, например, поднять температуру тела, увеличить пульс и склонность к двигательной активности. Для того, чтобы успокоить ваше тело и должным образом подготовиться ко сну нужно подобрать для себя индивидуальный набор продуктов питания.

Вот, например, бананы содержат большое количество особого вещества триптофана, который позволяет вашему мозгу выделить гормоны мелатонин и серотонин, оказывающие успокоительное, расслабляющее влияние. Кроме того, считается, что калий, содержащийся в бананах, может поддерживать ваш сон в нормальном режиме всю ночь.

Молочные продукты – хороший источник триптофана. Почти всем в детстве мама давала на ночь теплое молоко, что успокаивало нас.

Миндаль тоже содержит триптофан, небольшая горстка этих орешков – отличный способ, чтоб приготовить вас к полноценному сну.

Мед, благодаря своему уникальному составу, тоже подает сигнал вашему

мозгу, что необходимо отходить ко сну. В сочетании с теплым молоком этот эффект только усилится.

Однако есть и такие продукты, которые могут будут препятствовать сну. Это в первую очередь пряности. Они активизируют работу желудка, который ночью должен спать. Ночью работает только кишечник, и эта работа никак не препятствует нашему сну. Пряности поощряют половую активность, а без должного выхода половой энергии бессонница или беспокойный сон вам просто гарантированы. По этой же причине вы должны избегать употребления шоколадных конфет за 4 часа до сна.

Не пейте на ночь кофе без кофеина, в нем все равно содержится некоторое количество этого бодрящего вещества. Лучше выпить на ночь травяной успокаивающий чай.

Если при заваривании чая вы выбрали правильный набор трав, то сможете ощутить на себе просто ошеломляющий эффект. Некоторые травы способны успокоить нервы, восстановить духовное равновесие или непосредственно обладают некоторым снотворным эффектом. Самым оптимальным для хорошего сна станет заваривание Melissa, хмель, пассифлоры, зверобоя, валерианы. Однако стоит с осторожностью пить перед сном черный чай, потому что он

подобно кофе содержит в своем составе кофеин, стимулирующий нервную систему.

Ну и напоследок следует упомянуть о самом стойком заблуждении, что алкоголь – лучшее снотворное. При ограниченном употреблении крепкие алкогольные напитки способны сделать человека вялым и помогут скорее отойти ко сну. Однако если перейти определенную норму, которая индивидуальна для каждого человека, то можно добиться совершенно иного эффекта – вплоть до сердцебиения и беспокойства в постели.

Пиво в своем составе содержит хмель, который способен действовать успокаивающе, только вот вряд ли кого заставишь пить теплое пиво. А при употреблении данного напитка слишком холодным организм будет стараться вырабатывать больше тепла, чтобы согреться, и не даст вам сразу заснуть. Кроме того, не стоит злоупотреблять этим хмельным напитком – наиболее оптимальным количеством можно считать триста миллилитров.

Однако, что бы вы ни ели перед сном, стоит помнить, что нельзя ложиться спать ранее, чем через два часа после последнего приема пищи, потому что это способно негативно отразиться на процессе засыпания.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

### ПЕЛЬМЕНИ С КРАПИВОЙ

Тесто: 250 г муки, 50 г манной крупы, 3–4 яичных белка, по 1 ст. ложке растительного масла и воды, 1 ч. л. соли.

Начинка: 1 средняя луковица, 200 г свежей крапивы, соль, перец, 3 средние картофелины.

Тесто перемешать, хорошо замесить и убрать на 30 минут в холодильник.

Мелко нарезать среднюю луковицу, обжарить ее на сковороде в растительном масле в течение 1 минуты. Свежую крапиву обдать кипятком, как следует промыть, нарезать, добавить к луку, посолить, поперчить, слегка обжарить, затем переложить в миску, охладить и поставить в холодильник. Картофель отварить, очистить, размять и добавить к крапиве и луку. Тесто достать из холодильника, раскатать тонким слоем. С помощью стакана вырезать из теста кружочки, положить в каждый из них по 1 ч. л. фарша, сложить пополам,

а края защищать. Дать пельменям немного подсохнуть, а затем положить в подсоленную кипящую воду и варить, пока не всплывут. Выложить пельмени на тарелку и полить каким-либо соусом.

### КУРИЦА В ВИНЕ

4 куска куриного филе без кожи, 200–250 г шампиньонов, 1 ст. л. муки, соль, перец – по вкусу, 400–500 мл красного вина, 50 мл коньяка.

Куски куриного филе без кожи немного обжарить на растительном масле. Затем курицу снять со сковороды, а на ней обжарить мелко нарезанные шампиньоны. Положить обратно курицу, посолить, поперчить, насыпать муку и нарезанный кольцами лук. Все перемешать, залить сухим красным вином и коньяком и кипятить на медленном огне 15 минут. В качестве гарнира подойдет вареный или тушеный картофель.

## РЕЦЕПТЫ БЛЮД С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ХОЛЕСТЕРИНА

### КУРИЦА ПОД ЛУКОВЫМ СОУСОМ

**1 кг куриного филе без кожи, специи, 2–3 крупные луковицы.** На дно кастрюли налить немного растительного масла или просто воды. Положить туда несколько кусков куриного филе без кожи, добавить специи (смесь перцев, карри, шалфей, розмарин), а сверху положить нарезанный толстыми кольцами лук. Лука надо взять побольше, так, чтобы он в два-три слоя закрывал курицу. Кастрюлю закрыть крышкой и надолго оставить на медленном огне. Готовиться все должно часа 2–3. Лук дает сок, под которым курица становится особенно нежной. А сам лук можно использовать вместо гарнира.

### МАКАРОНЫ С ГРИБАМИ ПОД ТОМАТНО-МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

**Упаковка макарон-маникотти (крупные макароны для фарширования), 250–300 г куриного филе, 300 г грибов, 100 г шпината, немного сухой зелени, карри.**

**Соус: 300–400 мл 0,5 %-ного молока, 3–4 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. муки.**

Для фарша куриное филе, грибы и шпинат пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить немного сухой зелени, карри. Фарш обжарить в небольшом количестве растительного масла и покрошить в него пару ломтиков хлеба. Полученным фаршем начинить маникотти и уложить их на небольшой противень с высокими бортами, на дно которого предварительно надо насыпать немного муки. Укладывать маникотти надо ровными рядами («голова к голове»), чтобы фарш не вытекал.

Для соуса надо в небольшую кастрюлю налить молока, добавить томатную пасту, муку, тщательно помешивая, нагревать до того момента, как соус немного загустеет. Полученным соусом залить маникотти и поставить в разогретую духовку примерно на 30 минут (точное время указано в инструкции на упаковке макарон).

### ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

**0,5 стакана риса, 500–600 г капусты, 700–800 г рыбы, 1 луковица. Соус: 500 мл 0,5 %-ного молока, 4–5 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки.**

Рис сварить в подсоленной воде, воду слить. Капусту мелко нарезать и на 2–3 минуты залить кипятком (можно прогреть капусту в печи СВЧ в течение 4–5 минут).

Для приготовления фарша надо взять рыбу, пропустить через мясорубку вместе с луковицей, посолить, поперчить и перемешать. Затем к фаршу добавить почти всю капусту (кроме 1–2 горстей) и также тщательно перемешать. Из получившейся массы слепить большие котлеты и хорошенько отбить их, чтобы они были плотные, обвалять в панировочных сухарях и немного обжарить на сковороде с раскаленным растительным маслом только до образования корочки. Затем котлеты надо переложить на глубокий противень, на дно которого предварительно насыпать оставшуюся капусту. Для соуса смешать молоко с 4–5 ложками томатной пасты и 1 ст. ложкой муки, хорошо развести муку, чтобы не было комочков, и подогреть на плите. Получив-

шимся соусом залить котлеты и поставить в горячую духовку на 40–50 минут.

### ВАРЕНИКИ С КАПУСТОЙ И ГРИБАМИ

**Тесто: 3 стакана муки, 1 стакан теплой воды, 2 ст. л. растительного масла, щепотка соли.**

**Начинка: 300 г белокачанной капусты, 200 г грибов, 1 луковица.**

Из муки, стакана теплой воды растительного масла и щепотки соли приготовить крутое тесто. Для начинки надо взять белокачанной капусты, нашинковать ее и потушить. Мелко нарезать грибы (шампиньоны или вешенки) и луковицу и обжарить их в растительном масле, а затем добавить к ним тушеную капусту. Из тонко раскатанного теста вырезать кружки, положить в них начинку, залепить и положить в кипящую подсоленную воду. Варить примерно 5 минут после того, как вареники всплывут. Перед подачей на стол можно их полить растительным маслом. Другой хорошей начинкой для вареников будет картофельное пюре с жареным луком, с грибами или молодой крапивой, смешанной с дроблеными грецкими орехами.

### ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

**700–800 г куриного филе без кожи, 150 мл растительного масла, 3–4 моркови, 3–4 луковицы, 500–600 г риса, специи.** Куриное филе без кожи нарезать на кусочки по 3–4 см и обжаривать в растительном масле на дне глубокой кастрюли с толстыми стенками (лучше всего воспользоваться традиционным казаном для плова) в течение 5 минут. Затем к мясу добавить нарезанную соломкой морковь и лук, а также смесь специй (барбарис, зиру, шафран, тмин, красный перец) и соль. Перемешать все, обжаривать еще 5 минут, а затем залить водой так, чтобы она с небольшим запасом покрывала продукты. Варить еще минут 10. За это время тщательно промыть рис (промыть надо холодной водой, меняя ее не менее 10 раз, а последний раз залить рис горячей водой, дать постоять минут 5 и воду полностью слить). Выложить рис в кастрюлю поверх курицы не перемешивая. Рис разровнять, залить водой, чтобы она на 2 пальца покрывала его, и варить на сильном огне. Когда вода выкипит, рис собрать горкой в середине, накрыть плотной крышкой и полотенцем и держать 40 минут на самом медленном огне. После этого содержимое кастрюли перемешать. Кстати, куриный плов будет немного белее, чем традиционный мясной.

### ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ

**500–600 г куриного филе, 1 луковица, 250–300 г риса, 3 стакана воды, 3 ст. л. томатной пасты, соль, специи.** Куриное филе нарезать кубиками по 2–3 см, мелко нашинковать луковицу и обжаривать курицу и лук в растительном масле на небольшом огне 10–15 минут. В сковороду высыпать рис, перемешать, залить 3 стаканами воды и добавить томатную пасту. Посолить, положить специи (черный молотый перец, шафран, карри, мускатный орех). Довести все до кипения и держать 5 минут на сильном, а затем еще 10–15 минут на слабом огне. После этого сковороду снять с огня, накрыть фольгой, а сверху – полотенцем. Дать настояться 5–7 минут и подавать на стол.

# МАЛЫШ ХОЧЕТ КУШАТЬ

И вот долгожданный час настал. Самое трудное позади. Ваш ребенок лежит рядом с вами. Каждая мама непроизвольно чувствует, что малышу необходимо слышать звук ее голоса и ощущать ее тепло. Когда вы поглаживаете вашего новорожденного, он бессознательно протягивает к вам ручки, стараясь схватить ваши пальцы, и ротиком ищет вашу грудь. И очень важно с первого дня, еще в роддоме, поддерживать этот тесный контакт с ребенком.



**В**оспитать – это значит вос-ПИТАТЬ, то есть вскормить. А здоровое питание ребенка – это, прежде всего, грудное молоко. Раннее молоко (молозиво) содержит в первые дни очень ценные иммунные антитела (защитные вещества), что обеспечивает ребенку иммунитет к заболеваниям, к которым устойчива сама мать. Грудное питание – прививка от всевозможных опасностей, которые будут подстерегать в будущем. Вырождение аристократических родов в прошлом в немалой части объясняется и институтом «мам»-кормилиц, чье молоко всего лишь кормило барчука, не придавало ему

здоровья. Дворянке нельзя было кормить грудью – это было ниже ее достоинства. Вспомните госпожу Простакову из «Недоросля» Фонвизина, которая грозилась показать старой няньке, что значит мать, а что – «мама». Без нужды перевода ребенка на искусственное вскармливание, вы обрекаете его на борьбу с инфекциями, которые ему не были бы страшны, если бы родная мать полноценно вскормила его грудью.

Молоко уже с третьего дня содержит правильный баланс питательных веществ, необходимых для ребенка. Оно стерильно

и самой подходящей для питания температуры.

Это органичная пища. По сравнению с искусственными смесями очень редко наблюдается аллергия на грудное молоко.

Грудное вскармливание полезно и самой матери. Не только потому, что доставляет много приятнейших мгновений и материнское чувство гордости. Частое прикладывание к груди – профилактика мастита, воспаления матки. У кормивших женщин реже возникают злокачественные опухоли груди и яичников.

Но грудное вскармливание – это нелегкое дело. Матери после родов рекомендуется находиться с ребенком вместе 24 часа в сутки и кормить ребенка по его первому требованию, не придерживаясь расписания кормления по часам.

Сама мать может кормить ребенка грудью, находясь в различных положениях. Важно, чтобы матери было удобно, а ребенок мог получить достаточно молока. Но во время кормления нужно держать ребенка правильно:

- голова и туловище ребенка находятся на одной прямой линии;
- лицо ребенка обращено к груди матери, нос напротив соска;
- туловище ребенка близко прижато к телу матери;
- если ребенок новорожденный, мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только его плечи и голову.

Предлагая ребенку грудь, мать должна поддерживать ее рукой, нужно положить руку под грудь, пальцы прижать к грудной клетке, а большим пальцем поддерживать грудь снизу у основания или поддерживать

грудь указательным пальцем, большой палец находится сверху груди. Пальцы не должны находиться близко к соску.

Очень важно правильно прикладывать ребенка к груди. Не нужно придвигаться своей или придвигать грудь к ребенку. Достаточно поднести ребенка к груди, коснуться соском его губ, подождать, пока ребенок широко откроет рот. Нижняя губа ребенка должна находиться под соском, а подбородок касаться груди. При этом необходимо следить за правильным положением ротика ребенка по отношению к груди, так чтобы большая часть ареолы (околососковый кружок), а не только сосок находился во рту.

Лучше кормить ребенка каждой грудью вволю, сколько он хочет, не прерывая его. Важно позволить ребенку сосать, сколько он может, в первые же часы после родов (кормление в первые дни после родов предупреждает нагрубание молочных желез матери). Такое частое кормление следует продолжать до тех пор, пока материнское молоко «созреет», т.е. приблизительно до третьего дня после родов.

Кормление в это время должно быть неограниченным. Позвольте ребенку сосать столько, сколько он хочет, и пусть он сам оторвется от груди по своему желанию. Не отнимайте его от груди, пока он сам не остановится, потому что в конце он всасывает наиболее питательное «позднее» молоко. Со временем малыш выработает свой собственный режим питания, ему будет достаточно 6-7 кормлений в сутки.

После кормления поддержите ребенка некоторое время на руках в вертикальном положении. Это даст возможность малышу отрыгнуть воздух, который он заглотнул во время сосания.

Некоторые беспокоятся, не переест ли малыш, если кормить его часто. При грудном вскармливании ребенок не высосет больше, чем ему нужно. В сутки ребенок должен съедать количество пищи, равное примерно 1/5 своего веса. Правильно ли у вас налажено вскармливание, покажет прибавка веса. Если к концу первого месяца она составила не менее 600 г – все в порядке.

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

## КОЛБАСА И СОСИСКИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

**Забота о здоровье детей – приоритетная задача каждого родителя. А гармоничное физическое и интеллектуальное развитие ребенка напрямую зависит от того, что он ест. Чем старше он становится, тем разнообразнее должен быть его рацион.**

Особое место в питании детей занимают белки. Это материал, из которого организм создает ткани. Кроме того, белки необходимы для выработки в организме красных кровяных телец, ферментов, гормонов и для повышения сопротивляемости организма. Белки, поставляемые в организм в составе такого продукта, как мясо, являются полноценными и содержат аминокислоты – компоненты, участвующие в формировании тканей человеческого организма.

В питании детей используется нежирное мясо: говядина первой категории (мякоть лопатки или тазобедренной части) или телятина, свинина мясная, цыплята-бройлеры, куры или индейка потрошенные первого сорта (мякоть).

Кроме натурального мяса, в питании детей допускается употребление колбас и сосисок вареных при соблюдении следующих условий:

- продукт должен быть высшего и первого сортов;
- это должны быть специализированные детские сосиски и колбасы;
- отваривать изделия необходимо без оболочки, при этом избыток жира, а также соль и нитрит натрия уйдут в воду;
- не чаще 1-2 раз в неделю;
- детям до 3 лет не рекомендуется.

Копченые и сырокопченые продукты в детском питании под запретом, поскольку в процессе копчения образуются вещества, неблагоприятные для здоровья – нитрозамины и бензапирен, имеющие канцерогенные свойства.

В Республике Беларусь действует СТБ 2247-2012 «Изделия колбасные вареные для питания детей дошкольного и школьного возраста. Общие технические условия», в котором установлены жесткие требования к сырью для производства специализированных детских сосисок и колбасы. Как по микробиологическим и токсикологическим показателям, так и к содержанию соли (снижено), специй (не допускается использование жгучих перцев), консерванта и стабилизатора цвета – нитрита натрия (уменьшено в 2 раза). Колбасные изделия для детского питания, помимо традиционного сырья (говядины, телятины, свинины, мяса птицы), могут изготавливаться и из мяса кроликов, а также из различных сочетаний мяса, кроме того, в состав входят молоко, сливки, яйца.

В зависимости от характеристики и соотношения используемого мясного сырья колбасные изделия подразделяют на высший сорт (можно использовать для питания детей дошкольного и школьного возраста) и первый сорт (для питания детей школьного возраста).

При покупке колбасных изделий и сосисок внимательно читайте надписи на упаковке. Должно быть указано: «Предназначено для питания детей дошкольного и школьного возраста», или «Предназначено для питания детей школьного возраста». И маркировка СТБ 2247-2012. Что означает отсутствие в содержимом красителей, усилителей вкуса и ГМО. Если такой маркировки нет, то употреблять в пищу такие изделия детям нежелательно.

Обращайте внимание на срок и условия хранения колбасных изделий и сосисок. Обычно он составляет не более 7-10 дней с момента изготовления при температуре от +2 до +60 С.

Уважаемые родители, не забывайте, что колбаса не является жизненно необходимым продуктом для ребенка, старайтесь реже заменять сосисками хорошие натуральные мясные блюда.

**Е.Н.АФАНАСЕВИЧ, врач-гигиенист отделения гигиены детей и подростков  
ГУ «МОЦГЭОЗ»**

# ТАКОЕ НЕЗНАКОМОЕ ПИВО

Хочу сразу предупредить, в этой статье не пойдет речь о вреде алкоголя или о пивном алкоголизме. В пиве содержится достаточно веществ не менее опасных, чем алкоголь. Поговорим о вреде пива как пищевого продукта.



## РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Пиво содержит биохимические соединения с гормональной активностью. Шишечки хмеля, из которых изготавливается пиво, давно известны медицине как субстрат для снадобий, применяемых в лечении женских болезней. В конце прошлого века, то есть сравнительно недавно, ученые обнаружили в шишечках хмеля сильнодействующий фитоэстроген – растительный аналог женского полового гормона эстрогена. Так что любители пива получают сильную гормональную терапию. Весь вопрос в том, насколько она полезна.

В сутки у здоровой женщины обычно вырабатывается 0,3-0,7 мг эстрогенов. У мужчин они тоже синтезируются, но их чрезвычайно

мало – всего 0,03-0,07 мг за то же время. Основной гормональный фон осаждает антагонист эстрогена - мужской половой гормон тестостерон. Этого тестостерона организм мужчины вырабатывает на порядок больше, чем эстрогена.

В полулитровой бутылке пива содержится примерно 0,2 мг в пересчете на обычные человеческие эстрогены тех самых природных женских половых гормонов. Всего две бутылки в день – и концентрация женских половых гормонов в организме мужчины подскакивает до уровня женщины.

Строго говоря, фитоэстроген в пиве – не активен. В активную форму он превращается уже в организме потребителя под действием его внутренней кишечной флоры. Это специфические микробы, которые постоянно живут

в кишечнике и помогают нам переваривать пищу. Ну, заодно и пивной эстроген делают активным. Так вот. Микробы, способные творить такое с пивным эстрогеном, есть не у всех, а только у 30% населения. И именно эти 30% получают фитоэстроген в том количестве в пересчете на бутылку, которое упомянуто выше.

А остальные мужчины могут пить пиво без опаски? Увы, нет. У них фитоэстроген тоже становится активным, но не в таком количестве, а в пять-десять раз меньше. Ну и понятно, что для достижения аналогичного эффекта просто надо выпить побольше, что многие и делают перед телевизором.

Эстрогены в организме женщины оказывают влияние в основном на репродуктивные органы. Эти гормоны регулируют их деятель-

ность, обеспечивая функцию деторождения. Попутно эстрогены определяют развитие многих женских вторичных половых признаков, отвечая за округлость бедер, тонкий певучий голос, отсутствие растительности на лице, а также внушительное развитие молочных желез, как же без этого. Влияют они и на женский характер – загадочный, непредсказуемый, такие вот они чувственные, иногда стойкие, иногда несдержанные.

В организме мужчины нет женских репродуктивных органов. Что же остается делать женскому половому гормону в организме мужчины? Только вырабатывать округлость бедер, высокий голос, прореживать щетину на лице и, разумеется, способствовать увеличению грудных желез, которые мужу ни к лицу. Разумеется, и характер у любителя пива меняется – мужчина становится пассивным, управляемым, податливым и, как бы помягче сказать, истеричным, что ли. Конечно, снижается половое влечение, поскольку при таком уровне женских мужские половые гормоны конкуренции не выдерживают. Это, конечно, происходит не сразу, но к пятидесяти годам мужика по фигуре не отличишь от бабы. Не от женщины, а именно от опустившейся бабы, которая не следит за собой.

У женщин с пивом тоже неприятности. Хотя в их организме эстрогены – привычная субстанция. Если пиво добавит еще чуть-чуть фитоэстрогенов, вроде бы ничего страшного от этого не будет. Оказывается, что нет.

Увеличивается готовность женщины к деторождению – специальным образом готовится матка и еще целый ряд процессов происходит. Ну и хорошо, скажут некоторые, ведь каждая женщина – потенциальная мать. На самом деле – нет, не хорошо. В организме женщины все процессы должны происходить циклично, подчиняясь определенному месячному ритму. А если каждый день литрами хлестать пиво, то сбивается устоявшаяся цикличность менструального цикла. А это, увы, здоровому зачатию, уверенному вынашиванию и легким родам никак не способствует, скорее наоборот.

В отличие от пьющего пиво мужчины, повышенный уровень эстрогенов также усиливает половое влечение у женщин. И вот, что получается: женщина хочет своего пьющего пиво мужчину все больше, а он ее – все меньше. И не только потому, что у него снижается либидо. Его возлюбленная постепенно теряет привлекательность – грубеет голос, появляются волосы на лице, ватной расползается грудь и вся фигура. Вот и готова почва для беспрестанных семейных конфликтов, выливающих в скандалы с рукоприкладством и пресловутым бытовым насилием.

## ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ

Не только репродуктивное, но и общее здоровье любителей пива медленно, но верно разрушается. Пиво – ингибитор, то есть замедляет его в биохимических реакциях, оксида азота, который нужен для того, чтобы кровеносные сосуды могли расширяться. Когда сосуды сужены, давление крови в них высокое, когда расширены – давление снижается. Таким образом, оксид азота – один из регуляторов артериального давления, способствует его снижению, расширяя сосуды. Если механизмы, снижающие артериальное давление, страдают, возникает гипертоническая болезнь.

Оксид азота также способствует расслаблению бронхов – воздушных каналов в наших легких, через которые проходит воздух. Если бронхи сужаются, дышать становится труднее, если расширяются – легче. Бронхиальная астма, например, характеризуется тем, что бронхи надолго сужаются – не действуют механизмы, которые должны их расширять.

А еще оксид азота защищает организм от рака. Если его становится меньше, возрастает вероятность развития раковых опухолей.

Кстати, возвращаясь к половым проблемам мужчины, нужно упомянуть, оксид азота участвует в формировании здоровой эрекции. Он расслабляет гладкую мускулатуру пещеристых тел и сосудов пениса, и благодаря этому кровь перенаполняет мужской орган, как бы «раздувает» его изнутри. Чем больше расслабление гладкой мускулатуры, тем больше крови притекает к пенису, тем эффективнее и эффективнее эрекция. Если активность NO подавляется, то, как следствие, возникают проблемы с «мужской силой», то есть эректильная дисфункция.

Но вернемся к способности пива мешать оксиду азота расширять кровеносные сосуды. Пиво пьют не рюмочками, а полулитровыми или даже литровыми бокалами. Литра два за один присест – это для многих норма.

Вода из пива поступает в кровь, а постоянная нагрузка все увеличивающимся объемом крови на сердце вызывает перенапряжение сердечной мышцы. Сердце увеличивается, нарушается питание сердечной мышцы. Именно поэтому потребители пива так часто страдают от инфарктов миокарда, омертвления участков сердечной мышцы. А во всем виновато так называемая увеличенное «пивное сердце».

Многострадальные почки отвечают за выведение воды из организма. У потребителей пива они работают с утроенной силой и в конечном итоге не справляются. Возникают в почках все те же инфаркты – омертвление отдельных участков и так вплоть до полного отказа, за которым – смерть.

## ЗАВИСИМОСТЬ

Знаменитый «пивной алкоголизм» – всего-навсего наркотическая зависимость. Шишки хмеля придают пиву неповторимый горьковатый вкус, без них пиво – обычная бражка. Именно они содержат тот же самый алкалоид, что и анаша, гашиш, марихуана, – каннабинол, который, собственно, и вызывает состояние «кайфа» у наркомана. Каннабинол в пиве в более низкой концентрации, но именно он вызывает призывание к пиву даже быстрее, чем к водке или вину. По сути, пивной алкоголик – полинаркоман, то есть человек, зависимый от нескольких наркотических веществ сразу.

## ЛЕКАРСТВО ЛИТРАМИ НЕ ПЬЮТ

Натуральное «живое пиво» на самом деле представляет собой уникальный напиток по содержанию витаминов, антиоксидантов и многих других очень полезных веществ. Такое пиво даже прописывали в малых количествах беременным и людям, истощенным тяжким недугом, для быстрого восполнения сил. Но ныне «живое» пиво очень дорого, и ни один продавец не отпустит покупателю в маленьком стаканчике. Пить же пиво литрами – все равно что есть лекарства в таблетках полными горстями. А дешевое пастеризованное пиво в пластиковой бутылке уже не имеет ни малейших целебных свойств.

И напоследок о результатах новейших исследований. Так называемый «пивной живот» – отложение жира в области талии, весьма характерны для большинства неумеренных любителей пива. Абдоминальный жир, как называют это явление медики, увы, имеет отнюдь не безобидный косметический дефект.

Увеличение окружности талии напрямую связано с повышенным риском ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. Недавно исследователи обнаружили неожиданную и весьма серьезную опасность, грозящую всем обладателям «пивного живота», – это остеопороз, т.е. снижение плотности костной ткани, которое обычно наблюдается у женщин старшего возраста. Часто такое явление вызывается гормональными нарушениями после наступления постменопаузального периода. У мужчин это результат многолетнего воздействия фитоэстрогена на организм.

И это – еще одна из веских причин отказаться от пивных возлияний, что поможет в старшем возрасте избежать многих проблем со здоровьем, включая опасные переломы конечностей и тазобедренных суставов.

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

# В ПЛЕНУ У ЭЛЕКТРОННОЙ СИГАРЕТЫ

**В облаке дыма тонкая изящная сигарета с фильтром с небрежной элегантностью касается накрашенных девичьих губ. Процесс курения стал напоминать настоящее действие с тех пор, как в продаже появились дамские сигареты «slim». Сами же курильщицы убеждены, что эти сигареты более безопасны для здоровья.**



**Надежда СКРЫННИК**, заведующая отделом общественного здоровья ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Действительно, в «мужской» сигарете содержится до 16 мг канцерогенных смол, а в суперлегкой «дамской» – не больше 7 мг. Но безвредного яда не существует, а легкие «дамские» сигареты – суцая беда. Ими не накуришься сразу, вот и приходится тянуть одну за другой, потребляя все больше никотина. Так же, как и при

курении другого модного сегодня «гаджета» - электронной сигареты, работающей по принципу ультразвукового распыления никотина из генератора холодного пара; то есть «e-cigarette» напоминает обычный электронный ингалятор.

Пар выделяется из ароматизированной жидкости, заправленной в сменные картриджи, варьирующиеся по содержанию никотина - крепкий, средний, легкий или вообще безникотиновый.

Внешне «e-cigarette» представляет собой трубочку чуть длиннее обычной сигареты, состоящую из батарейки, испарителя, управляющего процессом испарения микропроцессора и картриджа с ароматической жидкостью - обычно смесью никотина и пропиленгликоля. Кончик сигареты «загорается» во время затяжки, когда курильщик вдыхает виртуальный «дым».

На самом деле, главное преимущество электронной сигареты перед обычной

- отсутствие процесса горения, приводящего к выделению канцерогенных смол. Еще одно преимущество – невидимый «дым» не опасен для окружающих (но не самому курильщику!). А в остальном электронные сигареты так же вредны для беременных и кормящих женщин, как и обычная папироса с махоркой, весь вопрос только в степени вреда. Свою каплю никотина, убивающую лошадь, вы все равно получите, но только за более продолжительное время.

Вдобавок специалисты выявили в холодном «дыме» высокое содержание различных химикатов, в том числе таких, как диэтиленгликоль, входящий в состав антифриза, нитрозамины, обладающие канцерогенными свойствами, и другие вредные для здоровья примеси.

Отказавшись от обычных сигарет и заменив их электронными, еще не означает, что курильщик избавился от вредной привычки. Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется и психологическая тяга к курению. Согласитесь, удобно поставлять зависимому человеку картриджи, аккумуляторы и прочие аксессуары и получать свою прибыль. Всемирная Организация Здравоохранения еще не вынесла окончательный вердикт об использовании электронных сигарет, их безвредность декларируют только производители (Китай, США и др.).

Так что не стоит обманывать себя, увлекаясь дамскими сигаретами «slim» и новомодными электронными штучками, будьте решительны и настройтесь на твердый отказ от любого способа курения, если хотите надолго сохранить красоту и здоровье.



# ХЛОРОФИЛЬНАЯ ВОДА – НЕ ПРОСТО УВЛЕЧЕНИЕ?

Если кто-то когда-то читал о продуктах будущего, то наверняка может припомнить предполагаемую возможность питаться микроскопической водорослью хлореллой, которая бурно размножается при ярком освещении в питательных бассейнах и может в будущем заменить человеку овощи. О хлорелле любой из нас может получить представление, наблюдая «цветущую» воду летом в прудах или в запущенном аквариуме. Она ярко-зеленого цвета из-за обилия в ней так называемых микроскопических водорослей, богатых хлорофиллом.

**Х**лорофилл (от греч. χλωρός, «зеленый» и φύλλον, «лист») – зеленый пигмент, содержащийся в растениях и водорослях и обуславливающий окраску растений в зеленый цвет. То есть хлорофилл – темно-зеленый пигмент. Он необходим для процессов фотосинтеза, перерабатывающих солнечный свет в энергию роста. При его участии осуществляется процесс фотосинтеза, то есть появление живых тканей растений как бы «из ничего» – воды, воздуха, неорганических веществ. У хлорофилла одинаковая молекулярная структура с гемоглобином крови, красные кровяные тельца которого снабжают организм кислородом.

Питаться хлореллой в наше время заставляют только испытателей-космонавтов, которых готовят к полету на Марс, а вот хлорофилл уже всерьез зарегистрирован в качестве пищевой добавки Е140. И даже набирает популярность лечение новой пищевой добавкой, обладающей, как утверждают некоторые медики, чудодейственными свойствами. «Хлорофильный» напиток по цвету действительно похож на темно-зеленую цветущую застойную воду в пруду, но находится немало желающих его испробовать. Встречаются утверждения, что если пить разведенный в воде хлорофилл, то можно значительно улучшить состав крови,

переносу ею кислорода и в конечном счете зарядить себя новой энергией. Хлорофилл также является мощным антиоксидантом, который борется с раком, обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, помогает доставлять минеральные вещества и витамины – магний, витамины К, С, фолиевую кислоту, железо, и протеины. А еще эта мутная водичка способствует здоровому пищеварению. Пропагандисты этого зелья говорят, что оно обладает еще какими-то необыкновенными оздоровительными свойствами, и пить эту воду должен каждый человек.

Врачи, ратующие за хлорофильное лечение, говорят, что достаточно нескольких капель на стакан воды, чтобы сохранять в желудке здоровую щелочную среду. Рекомендуется употреблять до одной чайной ложки хлорофилла на стакан воды дважды в день, пить это нужно равномерными глотками. Сейчас хлорофильные капли уже появились в продаже в Европе и США, став последним увлечением звезд Голливуда и шоу-бизнеса. Чтобы такое питье не было слишком отталкивающим по вкусу, в него стали добавлять натуральное ментоловое масло.

Если зеленый коктейль все еще экзотика в оздоровительной медицинской практике, то сам

хлорофилл давно находит применение как пищевая добавка. Его вполне успешно использует в качестве натуральной замены синтетических красителей при изготовлении кондитерских изделий.

Производное хлорофилла – комплекс хлорофиллин медный (тринатриевая соль) получил распространение в качестве пищевого красителя (регистрационный номер в европейском реестре Е141). В отличие от природного хлорофилла, медный комплекс устойчив в кислой среде, сохраняет изумрудно-зеленый цвет при длительном хранении и растворим в воде и водно-спиртовых растворах. Американская (USP) и Европейская (EP) фармакопеи относят хлорофиллин меди к пищевым красителям, однако вводят лимит на концентрацию свободной и связанной меди (тяжелый металл).

Так что если вам предложат на отдыхе за рубежом в СПА салоне вместе с обычным кислородным коктейлем еще и бокал изумрудного напитка, не пугайтесь, а пейте смело. По крайней мере вреда от природного хлорофилла вам не будет. Это все равно, что прожевать и проглотить листок зеленого салата.

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

# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ?

**Всем нам хорошо знакомо такое понятие, как зубная боль - избежать ее порой сложно даже при хорошем и качественном уходе за зубами. Причем нередко зубная боль сопровождается такими неприятными моментами, как опухание щеки и трудности при приеме пищи.**



## ЛЕЧЕНИЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Если зубная боль застала вас неожиданно, то можно попробовать избавиться от нее самыми простыми способами, которые доступны каждому. Первое и главное, что можно сделать, – это полностью прекратить прием пищи и прочистить больной зуб. Не забывайте, что частицы еды могут возбудить болезненные ощущения заново. На помощь придет обычный кубик льда. Приложите его к больному зубу и подержите некоторое время. Лед работает как заморозка, но действует это не очень долго. Если под рукой есть йод, то было бы хорошо нарисовать йодную сетку на той стороне щеки, с которой находится больной зуб. Между щекой и больным зубом можно положить кусочек сала. К самому же больному зубу для избавления от боли можно приложить кусочки сырой свеклы или лист и кашицу из стебля черемши.

При зубной боли отлично помогает подорожник. К зубу можно прикладывать его очищенный корень, также можно пожевать этот корень или стебель и листья. У больного зуба можно подержать немного(!) водки, она не только снимет боль, но и продезинфицирует полость рта. Можно избавиться от боли и наружными методами. Так, например, размельчите чеснок, положите его в какую-нибудь ткань и крепко привяжите все это к запястью кисти той руки, с которой

сторона болит зуб. При этом не забудьте прикрыть запястье тряпочкой во избежание ожога. Другой способ – это нажимание пальцем между носом и губами.

## ЧЕМ ПОЛОСКАТЬ РОТ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ?

Если вышеперечисленные методы не помогли, то можно прибегнуть к полосканиям. Чем полоскать рот при зубной боли? В аптеке можно купить упаковку травы шалфея и заварить его сильный отвар. Пока отвар не остыл полностью, нужно набрать его в рот и подержать в той части, где болит зуб. Также к зубу можно прикладывать ватку с настоем. Настой подорожника тут тоже будет очень кстати. При полосканиях боль заметно утихает. Можно использовать настой синеголовника, а также, как в случае с отваром шалфея, прикладывать пропитанную настоем ватку к ноющему зубу.

Продизенфицировать рот и больной зуб можно, прополоскав его водой с пищевой содой и двумя каплями йода. Такой раствор снимет боль, к тому же в домашних условиях является очень доступным средством.

## ПОМОЩЬ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

Полоскания и прочие народные методы не всегда могут быть эффективными. Что еще помогает от зубной боли? Если подручные средства не действуют, можно воспользоваться медикаментами. Благо в аптеке лекарства доступны, к тому же опытный фармацевт обязательно сможет посоветовать вам, что выпить от зубной боли.

Но как бы ни были хороши народные средства и лекарства, квалифицированную помощь при зубной боли может оказать врач-стоматолог. Сильная боль обязательно пересилит страх перед посещением специалиста. Современное оборудование дает возможность оказать качественную помощь при зубной боли практически безболезненно. Сегодня для этого существует местный и общий наркоз. Врач поможет как при ранних стадиях заболевания, так и в уже запущенных случаях. Стоматолог не только выпишет эффективные в каждом индивидуальном случае медикаменты, но и проведет все необходимые лечебные процедуры в самой клинике.

# Здоровье плюс

**газета  
о здоровом  
образе жизни**

## **Подписка на газету «Здоровье плюс»**

**Уважаемые читатели, руководители учреждений  
и организаций!**

Теперь вы можете не только купить, но и подписаться на полноцветную 32-страничную газету **«Здоровье плюс»** удобного журнального формата в почтовых отделениях и киосках «Белпочты» и «Белсоюзпечати».

**Газета «Здоровье плюс»** - это издание о секретах сохранения здоровья и долголетия, повышения качества жизни. Каждый номер – подборка свежих и здоровых новостей, ценные консультации специалистов и практикующих врачей. Наша целевая аудитория – это люди, заинтересованные в сохранении здоровья, бодрости и оптимизма для себя и своих близких. Наши авторы – не только профессиональные журналисты, но и профессиональные медики Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, научно-практических центров пульмонологии и фтизиатрии, детской онкологии и гематологии, 1 и 6 городских клинических больниц, лаборатории ИНВИТРО, других авторитетных медучреждений республики.

**Наш подписной индекс – 63185 (631852 – для организаций).**

# УМНАЯ ПОСУДА ZEPTEP



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



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

ИП «ЗЕПТЕР ИНТЕРНАЦИОНАЛ» ООО  
Центральный офис: г. Минск, ул. Немига, 125-2  
Тел.: (017) 219-00-09  
[www.zepter.by](http://www.zepter.by) [facebook.com/zepter.belarus](https://www.facebook.com/zepter.belarus)

**zepter**  
INTERNATIONAL  
LIVE LONGER

medplus.by