

- 👉 ОСТОРОЖНО: ТУФЛИ!
- 👉 ПРОДУКТЫ
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ
ИММУНИТЕТА
- 👉 ГОТОВИМСЯ
В ДЕТСКИЙ САД

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ

Не так давно отделение интенсивной терапии и реанимации отметило свой 35-летний юбилей. За эти годы служба в своем развитии шагнула далеко вперед. Накоплен огромный опыт лечения больных детей, находящихся в критическом состоянии. Внедрение современных методов лечения и диагностики позволило существенно снизить детскую смертность. К примеру, еще в конце 70-х — начале 80-х годов такое заболевание, как энцефалит, считалось смертельным (летальность достигала 100 процентов), то теперь благодаря современным достижениям медицины таких детей можно вылечить. Знакомство с работой этой службы мы начали с инфекционного отделения. О его работе мы беседуем с главным детским реаниматологом города, врачом высшей категории Игорем Александровичем СКРЕБКОВЫМ.

РАЗГОВОР С ГЛАВНЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ



— Игорь Александрович, расскажите подробнее о работе вашей службы.

— Создание этой службы было продиктовано жизненной необходимостью. Показатели детской смертности, высокая ранняя смертность среди новорожденных требовали переосмысления организации и структуры службы реанимации и интенсивной терапии в педиатрии. На сегодняшний день реанимационное отделение состоит из трех блоков:

* инфекционного — на 9 коек. Сюда поступают дети с тяжелой инфекционной патологией;

* соматического — на 6 коек, где находятся дети с соматическими заболеваниями, а также с эндокринной патологией и отравлениями;

* неонатологического — на 9 коек, реанимация новорожденных.

Кроме того, при отделении есть выездная консультативная неонатологическая бригада. Это позволило еще больше приблизить реанимационную помощь детям, не только госпитализировать их, но и проводить интенсивную терапию на месте, подготовку к транспортировке и осуществлять консультативную помощь.

К нам везут больных со всего города. Плюс ко всему реанимация новорожденных принимает больных детей по линии санавиации. За год через инфекционный блок проходит до 350 де-

тей, через реанимацию новорожденных — до 240 детей.

— Количество юных пациентов с годами растет или убывает?

— Это волнообразный процесс. В среднем рождаемость в городе колеблется от 9 до 11 тысяч в год. Сейчас мы наблюдаем всплеск рождаемости, что связано с программой правительства, и мы прогнозируем дальнейший рост родов. Так вот, среди этих новорожденных определен процент преждевременных родов и детей, инфицированных внутриутробно. Именно эти дети в первую очередь будут нуждаться в реанимационной помощи.

— Сколько лет Вы работаете в этом отделении?

— В этом отделении я работаю уже 20 лет. За это время у нас сформировался крепкий, дружный коллектив. Врачи и медицинские сестры — опытные специалисты, имеющие высокую квалификацию. Это люди по-настоящему преданные своей профессии, любящие детей.

В этом я убедилась, побывав в реанимационной палате. В этот момент там находилось три ребенка: трех- и четырехмесячные малыши с энцефалитом и один ребенок полугода лет с подвязочным ларингитом. В палате царил мир и покой, малыши на удивление спокойно лежали в своих кроватках.



— Игорь Александрович, как вам удается создать такую спокойную атмосферу, ведь дети очень маленькие, стоит одному заплакать, начнут капризничать и другие?

— Как я уже говорил, у нас работают опытные специалисты. Мы стараемся войти в контакт с детьми, разговариваем с ними, ухаживаем.

— Разрешаете ли Вы матерям навещать своих детей?

— В редких случаях. Дети еще очень малы, а лишняя инфекция им в данный момент ни к чему. Да и малыши обычно после таких посещений ведут себя очень беспокойно, плачут. Поэтому родители узнают о состоянии ребенка по телефону. Находятся дети в реанимационном отделении недолго, до 4 дней. Исключение составляют дети с менингоэнцефалитом. С этим диагнозом показано более длительное пребывание в нашем отделении.

— Насколько доступна медицинская помощь в вашем отделении?

— Медицинская помощь детям оказывается бесплатно. Родители же приносят лишь средства гигиены (памперсы, салфетки).

— Аппаратура помогает оказывать помощь?

— В нашем отделении есть все современное оборудование, позволяющее оказывать качественную медицинскую помощь. Это аппарат искусственной вентиляции легких, который работает во всех режимах респираторной поддержки, аппарат для гемодиализа для почечных больных (искусственная почка), плазмаферез и следящая современная аппаратура.

— Вернемся к вашим пациентам. Насколько опасно такое заболевание, как подвязочный ларингит?

— Подвязочный ларингит является наиболее тяжелой формой острого ларингита. При этом заболевании наблюдается воспаление и отечности нижней поверхности голосовых складок, где имеется рыхлая соединительная ткань. Эту форму подвязочного

ларингита, при которой периодически возникают спазмы гортани, называют ложным крупом. У взрослых людей воспалительные процессы в слизистой оболочке обычно не вызывают ларингоспазм, исключение составляют дети, это связано с узостью у них этого отдела гортани. Ларингостеноз наиболее опасен для жизни маленьких детей.

— Какие признаки помогают заподозрить это заболевание у ребенка?

— При этом заболевании у ребенка резко ухудшается общее состояние, повышается температура, беспокоит насморк, кашель (лающий) сухой, слышный на расстоянии, дыхание затруднено, голос становится хриплым. Затруднение дыхания может быть обусловлено сужением голосовой щели вследствие спазма, отека. При отечном ларингите возможно развитие острого стеноза. Если говорить о стенозе, то это заболевание развивается обычно остро, быстро прогрессирует. Поступают дети к нам обычно чаще уже со второй степени тяжести (всего их четыре). Таких детей видно сразу: ребенок тяжело дышит, мечется, заметно западение грудины, яремной вырезки, участие в акте дыхания межреберных мышц. Цианоз — поздний и неблагоприятный признак для прогноза.

— Можно ли винить родителей за то, что они недоглядели за ребенком?

— Чаще вины родителей в этом нет. К нам поступают на лечение дети из вполне благополучных семей, которые довольно часто болеют респираторными инфекциями. В течение суток на фоне ОРЗ появляется затрудненное дыхание, требующее экстренных мер. Здесь главное родителям быстро сориентироваться по виду помощи и срочно вызвать врача. Иногда детей привозят сразу в реанимационное отделение. После снятия острого приступа мы переводим их в обычные палаты для дальнейшего лечения.

Важным моментом в лечении таких детей является полный покой и комфорт. Именно поэтому ребенка с первой степенью стеноза мы госпитализируем вместе с матерью, со второй степенью в реанимацию мы определяем детей лишь в 9 — 13 процентах случаев. Одним словом, стараемся как можно реже разводить мать и ребенка. При третьей-четвертой степени госпитализация в реанимацию необходима уже по жизненным показаниям.

— Очень удивился, узнав, что рядовая герпетическая инфекция способна вызвать энцефалит. Почему это происходит?

— Действительно, вирус простого герпеса чаще всего поражает кожу. Гораздо реже он проникает в головной мозг, вызывая его некроз и распад. Это очень тяжелое заболевание часто приводит к инвалидизации ребенка.

— Как удается врачам вовремя поставить такой диагноз?

— У таких детей имеется определенная клиника поражения головного мозга (энцефалит): сознание нарушено, неукротимая рвота не связана с приемом пищи, судороги не связаны с высокой температурой, появляется угнетенное дыхание. Окончательно подтвердить диагноз помогает пункция спинномозгового канала и компьютерная томография.

— Что включает в себя профилактика этого заболевания у будущей матери?

— Конечно, вылечить герпетическую инфекцию пока не удалось никому. Но предупредить это заболевание, снизить остроту течения вполне возможно. Профилактика включает в себя прежде всего закаливание, полноценное питание, то есть все то, что укрепляет защитные силы организма. Кроме того, в настоящее время в аптеках города продаются очень хорошие препараты, позволяющие быстро снять неприятные симптомы и предупредить обострение болезни.

Ж.КИСЕЛОВА.



ГОТОВИМСЯ В ДЕТСКИЙ САД

Есть в истории каждой семьи несколько моментов, прерывающих привычное течение событий. К таким моментам относится и поступление ребенка в детское дошкольное учреждение. Родителям предстоит как бы заново познакомиться со своим ребенком — такие огромные изменения произойдут с ним. Он покинет замкнутый мир семьи и ежедневно несколько часов будет проводить вне дома. Разумеется, совсем непросто ребенку шагнуть в «большую жизнь». Привыкание к новым условиям (адаптация) — процесс длительный и сложный для детского организма. Обычно этот период длится около месяца. Очень часто после первых же дней пребывания в детском коллективе ребенок может заболеть, и родители с недоумением говорят участковому педиатру, своим знакомым, что только отвели ребенка в детский сад, как он сразу и заболел.

О том, в чем причина этих трудностей и как их избежать, рассказывает заведующая дошкольно-школьным отделением ДГБ № 6 М. В. ЖЕЛНИНА.

— Подготовка ребенка к поступлению в детское дошкольное учреждение должна начинаться задолго до его фактического оформления в детский сад. Переход малыша из семьи в детский коллектив вносит в его жизнь много изменений. Здесь его ждут новые социальные отношения со своими сверстниками и новая агрессивная вирусно-микробная среда, которая к тому же каждые 3 — 4 недели обновляется. Неподготовленный ребенок, находящийся в состоянии стресса от разлуки с родителями, становится отличной добычей для вирусов и микробов. У многих родителей возникает вопрос, можно ли сделать что-нибудь, чтобы облегчить этот период адаптации? Конечно. В первую очередь хочется сказать о закаливании — использовании воздействия естественных природных факторов, таких как воздух, вода, солнечные лучи, тренирующих защитные силы организма. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра, они реже болеют. Основными правилами закаливания являются раннее начало, постепенность и систематичность. Начинать нужно с самого простого с использованием свежего воздуха. Помещение, где находится ребенок, нужно проветривать 4 — 5 раз в течение 10 — 15 минут.

Одежда ребенка в помещении с температурой воздуха 23 градуса должна быть легкой, одно- или двухслойной, из хлопчатобумажной ткани. Одним из важнейших моментов закаливания является правильно организованная прогулка. «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья» — писал выдающийся детский врач академик Г. Н. Сперанский. Ребенок должен гулять не менее 4 — 5 часов в сутки.

При этом важно одеть и обуть малыша соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движения и тепловой комфорт.

Дети до 3 лет выходят на прогулку в безветренную погоду при температуре наружного воздуха до -15 градусов, а старшие до -22 градусов, при этом длительность прогулки сокращается.

Летом вся жизнь детей должна быть перенесена на открытый воздух. Одежда постепенно облегчается (в жаркое время ребенок остается только в трусах). Хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы является хождение босиком. В летнее время малыша нужно приучать ходить босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинать надо в жаркие солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2 — 3 минут до 10 — 12 минут и продолжать при более низкой температуре воздуха — до 20 градусов. Затем приучают детей ходить босиком в помещении. Наиболее мягкой специальной закаливающей процедурой считаются воздушные ванны. Проведение воздушных ванн, как и прочих специальных закаливающих процедур, целесообразно осуществлять утром либо в вечернее время (17 — 18 часов), спустя 30 — 40 минут после еды. Начальная температура в помещении при проведении воздушных ванн ребенку 2 — 3-летнего возраста должна составлять 22 градуса. Постепенно снижают температуру и доводят ее до 16 градусов. Продолжительность процедуры с 7 — 8 минут увеличивают до 25 — 30 минут. Закаливание водой начинают с предельно слабых воздействий (местные и непродолжительные по времени), а затем переходят к общим мероприятиям. Местное влажное обтирание — наиболее мягкая процедура из водных закаливающих мероприятий. Начальная температура воды для обтирания детей 3 — 4 лет 32 градуса тепла. Влажные обтирания проводят смоченной в воде и отжатой рукавицей или куском чистой фланели. Сначала обтирают верхнюю конечность — от пальцев к плечу, затем ноги от стопы к бедру, далее грудь, живот и спину. После влажного обтирания кожу растирают сухим мягким полотенцем с применением мягкого массажа до появления умеренного покраснения. Обливание ног начинают с температуры воды 35 — 36 градусов, понижая ее на один градус каждые два дня до 18 градусов. Продолжительность процедуры 15 — 20 минут.



Хорошим средством закаливания и предупреждения заболеваний зубов, слизистой рта и носоглотки является полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры. Приучать полоскать рот можно с 2 — 3 лет. С 4 — 5 лет нужно приучать полоскать горло. На полоскание используют полстакана воды. Полоскание горла утром и вечером перед сном — это эффективное средство предупреждения ангины и разрастания аденоидов и миндалин.

В период подготовки к поступлению в детский сад целесообразно психологически настроить самого малыша, заинтересовать его посещением детского учреждения, знакомством с детьми, игрушками. Ни в коем случае не пугать детсадом. Режим дня и условия жизни у ребенка дома желательно приблизить к режиму в дошкольном учреждении. Очень важно, чтобы малыш овладел основными гигиеническими навыками, умел самостоятельно кушать, одеваться, раздеваться. Это поможет исключить ряд стрессовых ситуаций, которые естественно возникают у ничего не умеющего малыша в организованном детском коллективе. В период привыкания к детскому саду нужно ограничить новые впечатления, уменьшить нагрузку на нервную систему ребенка, не принимать гостей и не ходить в гости самим, прекратить посещение театров, цирка, кино. Обстановка в семье должна быть спокойная, обращение взрослых с малышом ласковое и участливое. Появление отрицательных эмоций у ребенка нужно предупреждать, переключая его внимание на что-то новое, интересное.

Первое время пребывания в группе трудное, надо привыкать ко всему новому. Приводить ребенка вначале следует на 2 — 3 часа, постепенно

увеличивая время пребывания в детском саду с учетом его поведения. Организм малыша должен приспособиться к температуре помещения, микроклимату, пище детского учреждения. Малыш может принести с собой в группу любимые игрушки, книжки или предметы, с которыми он не расставался дома. Это поможет ребенку легче и безболезненнее привыкнуть к дошкольному учреждению. У многих детей период адаптации сопровождается рядом временных нарушений поведения и общего состояния. В первые дни посещения детского сада у ребенка возможно нарушение аппетита, сна, эмоционального состояния, поэтому допускается присутствие матери в группе. При ярко выраженных изменениях поведения лучше на 2 — 3 дня прекратить посещение детского учреждения и дать ребенку отдохнуть дома.

Учитывая сложности приспособительного периода, родителям нужно планомерно готовить малыша к пребыванию в детском дошкольном учреждении, укреплять его здоровье, не спешить отдавать ребенка в детский сад сразу после острого заболевания или после профилактической прививки. В течение всего периода адаптации к детскому саду иммунизацию ребенка не проводят, поэтому к моменту поступления малыш должен быть привит согласно календарю профилактических прививок. Перед оформлением в детское учреждение ребенка осматривают в поликлинике врачи разных специальностей, проводят лабораторное обследование. Выполняя все медицинские-педагогические рекомендации, вы сможете подготовить своего ребенка к вступлению в новую для него жизнь — жизнь в детском коллективе — без особых трудностей.

Н. КАЗАНЦЕВА, врач ГЦМП.



Нет ничего более важного для здоровья, чем воздух. Он особенно полезен тогда, когда чист, не имеет загрязняющих реагентов, достаточно влажен (40 — 60% влажности), теплый (18 — 33 °С) и насыщен кислородом.

В среднем мы делаем около 20 тысяч вдохов и выдохов в день, и воздух, которым дышит большинство из нас, далек от совершенства. Фактически загрязнение воздуха в большинстве городов способствует весьма существенному росту заболеваний верхних дыхательных путей и легочных заболеваний. Можно в значительной мере улучшить условия в помещении, установив увлажнители воздуха и генераторы отрицательных ионов, разводя комнатные растения, очищающие воздух и одновременно увеличивающие содержание полезных для здоровья отрицательных ионов.

В урбанизированном мире мы ежедневно подвергаемся химическим и эмоциональным стрессам, мы открыты для всякого рода инфекций. Все стрессы, включая и те, которые мы получаем во время физических тренировок, вредят нам, ослабляя иммунную систему за счет так называемых свободных радикалов. Последние являются одной из причин многих заболеваний, усиливают нашу подверженность инфекциям, ускоряют процесс старения организма. Свободные радикалы — причина большинства клеточных повреждений.

К счастью, клетки человеческого организма вырабатывают антиоксиданты, защищающие его от неблагоприятного действия свободных радикалов. Кроме того, мы получаем антиоксиданты с пищей. При наличии в организме достаточного количества кислорода, воды, питательных веществ-антиоксидантов

ЗДОРОВЬЮ

повреждение клетки сводится к минимуму. Однако даже если ваше питание хорошо сбалансировано и вы не больны, ежедневно необходимо включать витамин С, бетакаротин, витамин Е, селен и цинк. Эти антиоксиданты помогают вывести из организма загрязняющие его агенты и токсины.

Физическая культура глубоко влияет на весь организм человека, его мышление и состояние духа. Если вы не готовитесь к соревнованиям, то для оптимального физического состояния достаточно давать нагрузку на сердце пять раз в неделю по 20 — 30 минут.

Упражняясь, обязательно следите за качественным составом воздуха. Иногда, занимаясь на открытом воздухе, можно принести себе больше вреда, чем пользы. Самые вредные из загрязняющих воздух агентов возникают под действием солнечных лучей из окислов азота и углеводорода (они содержатся в автомобильных выхлопах). В яркий солнечный день их концентрация в воздухе большинства крупных городов очень велика. Летом наименьшее количество загрязнений содержится в воздухе в утренние часы, к полудню содержание их достигает максимума и вечером идет на убыль.

Зимой загрязнение воздуха не является столь большой проблемой, однако холодный

ночной воздух вбирает в себя окись углерода, азота, серы и загрязняющие частицы, которые могут задержаться в воздухе до раннего утра. Поэтому следуйте старому доброму совету: летом тренируйтесь на открытом воздухе в утренние часы, а зимой — в вечерние.

Обдумывайте установки, которые вы даете себе ежедневно, особенно ограничительного или негативного характера. Например: «У меня никогда не хватит денег для...», «Я должен сделать...», «мне следует...». Эффективным методом изменения системы намерений является смена формулировок ограничительных установок на утвердительные или даже на положительные. Человек, который стремится к совершенству и зачастую с трудом находит оправдание своим ошибкам, считает самым полезным следующее утверждение: «Я всегда делаю все, что могу». Если же вам не хватит времени, вы можете сказать: «Все всегда происходит в надлежащий срок».

Повторяйте это каждый день как можно чаще или определите время (один или два раза в день), когда вы будете повторять свой минимум утвердительных установок. Самое удачное время повторения — сразу после того, как вы «направили себе» отрицательное послание. Может быть, стоит даже выписать одну-две установки на листке бумаги и повесить на видном месте, чтобы всегда иметь их перед глазами.



Мы знаем все — и глубину и ширь,
Мы знаем мир, но знаем ли себя?

Дж. МИЛЬТОН.

МОЛОЖЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ

Увы! Стареть страшно не хочется, но можно попытаться удержать молодость с помощью гормонов

Итак, что же такое гормоны? Это биологически активные вещества, синтезирующиеся нашими железами внутренней секреции и затем с током крови движущиеся к клеткам — мишеням. Так называют клетки, которые должны вступить в контакт с гормонами — каждая со своим. Для этого у них есть специальные рецепторы. Гормоны играют важнейшую роль в жизни нашего организма: они собирают и обрабатывают информацию о его состоянии и тем самым регулируют обмен веществ. Допустим, в крови повысилось содержание сахара (глюкозы). Гормон инсулин, получив сведения об этом, сразу задействует все необходимые механизмы (ферменты, белки и пр.), чтобы срочно привести содержание сахара в норму. В частности, контролирует транспортировку избытка глюкозы в печень — про запас. Гормоны делят на две группы — анаболические и катаболические. Первые стимулируют процессы, которые требуют затрат энергии, например, синтез белка из аминокислот. Вторые, наоборот, активизируют распад тех веществ, при которых энергия высвобождается. Так, каждый своим способом: одни — разрушая, другие — синтезируя, они следят за тем, чтобы статус-кво нашего организма никто не нарушал.

Что касается кожи, то она находится под контролем половых гормонов. Если ощущается недостаток андрогенов, то понижается функция сальных желез, и кожа становится очень сухой. Если, наоборот, гиперфункция, то кожа становится жирной. Кроме того, начинают расти ненужные волосы. Если коже не хватает эстрогенов, она начинает стремительно стареть. Женская кожа особенно зависит от эстрогенов. После 35 лет половых гормонов становится все меньше и меньше. Уже доказано, что из-за недостатка эстрадиола (одного из важнейших эстрогенов) клетки базального слоя эпидермиса медленнее делятся, коллагеновые и эластиновые волокна образуются в недостаточном количестве и вообще дегенерируют. Уменьшается слой гиалуроновой кислоты. Кожа высыхает и теряет эластичность. От гормональных проблем страдают даже самые молодые: кожа реагирует появлением комедонов, воспалений и акне. Один из способов избавиться от многих косметических дефектов — использовать гормональный крем. Однако не надо забывать о том, что такие препараты — это тоже лекарство. Эстрогеновая мазь против морщин или крем против старения с гормонами можно применять только по рекомендации врача и только после того, как вы прошли основательное обследование!



Испокон веков женщины всех времен и народов использовали для красоты «зеленую» косметику: травы, листья, цветы. В «Ветроградах» и «Травниках», в пожелтевших старых календарях, в памяти людей сохранились народные рецепты травяной косметики. Раньше считалось, что гормоны умеют производить только млекопитающие, в том числе человек. Вместе с тем ученые полагали, что у растений тоже должны быть вещества, которые играют в жизни растений такую же роль, что человеческие гормоны — в жизни человека. Именно поэтому поиск фитогормонов не прекращался. Наконец несколько десятилетий назад из растений впервые выделили субстанцию, похожую по своей структуре на человеческий эстроген. Потом подтвердилось,

что фитоэстроген — это только начало, и на самом деле у растений гормонов много.

Самыми привлекательными для косметики считаются фитоэстрогены — флавоны, изофлавоны, лигнаны, куместаны и др.

Ближайшим родственником нашего эстрогена является эстрон, который «живет» в гранатах и финиках.

Фитоэстрогенами чрезвычайно богата зеленая кукуруза, клевер луговой, хмель, фасоль, злаки, цитрусы, шпинат, морковь.

Эстрогеновый эффект приписывают глициризиновой кислоте, которую получают из корня солодки.

Зародыши пшеницы — еще один надежный ис-

точник фитогормонов. Из них добывают вещество, которое называется элиграном. Полагают, что элигран способен улучшить состояние кожи лица любтого типа. Масла, созданные на основе злаков, применяли в дерматологии и косметологии задолго до начала эры фитогормонов.

Сок, который выделяют подорожник, календула, арника, ромашка, содержит ранозаживляющие гормоны. Благодаря им наши раны быстро заживают.

Другая перспективная группа фитогормонов — ростостимулирующие вещества, прежде всего ауксин, гетероауксин. Они нашли себя в сельском хозяйстве.

К классическим стимуляторам роста относятся хорошо известные нам витамины группы В, в первую очередь биотин.

Как же действуют фитогормоны на кожу?

Так же, как и родные эстрогены. Гормоны вступают в контакт с рецепторами, и запускаются важнейшие процессы: активизируются клеточные ферменты, возрастает скорость деления клеток.

Практически все фитогормоны — мощные антиоксиданты. Кроме того, они доказали, что обладают бактерицидными и противогрибковыми свойствами.

Косметические препараты, которые содержат фитогормоны, активизируют микроциркуляцию, снимают воспаление, улучшают тонус кожи и заметно омолаживают ее. Важнейшее свойство фитогормонов: они хорошо усваиваются организмом и не накапливаются в нем. Впрочем, это совсем не значит, что фитогормоны совсем безобидны. В научной литературе описаны случаи, когда овцы, переевшие люцерны и клевера, расплатились за это бесплодием. Фитоэстрогены в предельно высокой концентрации нарушили их репродуктивную функцию, по сути сыграв роль оральных контрацептивов.

Известно также, что женщины некоторых африканских и индийских племен до сих пор предохраняются от нежелательной беременности, употребляя особые растительные отвары, рецепты которых передаются из поколения в поколение.

Один из главных персонажей трагедии Вольфганга Гете предлагал такой метод «способ без затрат, без ведьм и бабок долго выжить», а именно: «Возделай поле или сад, возьми копоть или мотыжить. Замкни работы в узкий круг, найди в них удовлетворенье. Всю жизнь кормись плодами рук, скотине следуя в смиренье. Вставай с коровами чуть свет, потей и не стыдись навоза — тебя на семьдесят лет омолодит метаморфоза». Увы, лучшего (научно обоснованного) совета современная геронтология дать не может.

Да, возможности травяной косметики заманчивые, но они должны подкрепляться вашим собственным желанием быть моложе и привлекательнее. Чудесные преобразования начинаются не с косметики, а с понимания себя. Замечено, что сердечные, жизнерадостные, веселые люди надолго сохраняют молодость, бодрость духа, обаяние. Хочется закончить словами М.Сервантеса: «Грех, если женщина выглядит менее красивой, чем могла бы быть».

Ищите себя! Любите себя! Творите себя!

М.Ю. ГРИШАНОВА,
косметолог ЦМП.

ДРУГ

Самооценка большинства из нас базируется в основном на результатах карьеры. Основными факторами риска при сердечных заболеваниях являются низкая шкала в оценке того, насколько человек считает себя счастливым, и низкая удовлетворенность собственной работой.

Составьте список того, что вы любите делать, и список ваших самых ярких способностей и талантов. Включает ли ваша работа хотя бы один из перечисленных пунктов? Если нет, то существует ли работа, которая бы их включала? Может быть, в вашу сегодняшнюю работу стоило бы внести какие-либо изменения, чтобы она в большей мере вас удовлетворяла и одновременно требовала бы большей отдачи?

Каковы ваши цели? Кем вы видите себя через 5 — 10 лет? Составьте список целей, включающих карьеру, ваши связи, физическое состояние, эмоциональные и духовные аспекты вашей жизни. Сформулируйте их так, чтобы они превратились в позитивные установки, и добавьте к списку, который вы повторяете ежедневно.

Исследования показали, что смех может улучшить работу вашей иммунной системы. Согласно проведенному исследованию, у людей, которые смотрели записанные на видеопленку выступления юмористов, отмечалось временное повышение уровня антител, способствующих

борьбе с инфекционными заболеваниями, такими, как, например, простуда.

Те, кто говорил, что часто прибегает к юмору, чтобы бороться с жизненными стрессами, имели постоянно более высокий базовый уровень защитных антител. Постарайтесь воспринимать жизнь не слишком серьезно, и если вы не видите ничего смешного вокруг, научитесь смеяться над собой.

Получать удовольствие — это тоже важно для поддержания здоровья. Выделите час свободного времени хотя бы раз в неделю и займитесь любимым делом: спортом, играми, танцами, творчеством. В идеале следует заняться чем-то, что поглощало бы вас целиком, требовало бы всего вашего внимания.

Попробуйте прислушаться к себе, к своему внутреннему голосу, ощутите все свое тело, внимательно осмотритесь вокруг себя, прислушайтесь к словам близких — и вам откроется новый, неизведанный мир. Чтобы развить чувствительность такого уровня, нужно научиться хорошо слушать. Для большинства это означает регулярно очищать свое сознание от будничности, чтобы потом иметь возможность прислушаться к собственным спокойным мыслям.

Чувства всегда с нами, но часто мы не понимаем, что они означают. Наше подсознание может так хорошо камуфлировать наши чувства, что мы с трудом распознаем их. Например, вы чувствуете себя очень раздраженным, но не осознаете, что подлинная причина раздражительности — страх потерять работу. Это особенно характерно для мужчин — ведь согласно правилам хорошего тона для них всегда считалось неприемлемым открыто демонстрировать большинство самых мучительных чувств, таких

как гнев, горе, одиночество и страх.

Однако эмоциональное здоровье подразумевает более полное осознание чувств — как радости, так и боли, а также промежуточных ощущений. Обратите внимание на минуты, когда вы в особенно хорошем или плохом настроении, и задайте себе вопрос: «Что я чувствую?». В принципе это аналогично тренировкам своего тела. В конечном счете, чем больше вы стремитесь идентифицировать свои ощущения и проникнуться ими, тем большим будет ваш прогресс.

Мы склонны принимать жизнь скорее как нечто само собой разумеющееся, нежели как дар. Но даже простое изменение восприятия может принести огромную пользу: когда вы сконцентрированы на том, что имеете, а не на том, чего у вас нет.

Ученые пришли к выводу, что человеку, так же, как еда и вода, нужно ощущение касания, активного или пассивного. Это подтвердил эксперимент с 40 недоношенными детьми. Половину детей ежедневно нежно поглаживали в течение 45 минут, а остальных нет. Все дети получили одинаковое питание, однако через 10 дней вес младенцев, которых поглаживали, увеличился на 47% по сравнению с другой половиной испытуемых. Они были более активны и быстрее реагировали на внимание.

Несмотря на множество здравых соображений, люди редко доставляют себе удовольствие. Находите радость каждый день, обнимайте друзей и родных, домашних животных, ходите на массаж — все это вам даст ощущение большей жизненной энергии, большей взаимосвязанности с окружающим миром.

А. СЛАВИНА.





Экзотика на столе

Пробовать, экспериментировать, узнавать незнакомое — жгуче-интересное занятие не только в детстве. И сегодня жизнь временно подкидывает нам неопознанные (или не слишком опознанные) объекты. Одни из них — экзотические фрукты.



Авокадо

За темно-зеленую окраску, грушевидную форму или шероховатую кожуру этот тропический плод назвали «аллигаторовой грушей». Авокадо — самый питательный из всех экзотических плодов. Он содержит до 30 процентов легкоусвояемых жиров, массу жирорастворимых витаминов Д и Е и немало белка. Мякоть, окружающая крупную косточку, очень нежная, светло-зеленая, по вкусу напоминает лесной орех. Авокадо принято есть очищенным, добавляя к фруктовым и овощным салатам и холодным супам. Растертая с солью, чесноком, томатом и красным перцем, мякоть авокадо — традиционное мексиканское блюдо, отлично дополняющее вкус водки по-мексикански — текилы. Единствен-

ное, чего нельзя делать с авокадо, — подвергать его тепловой обработке (варить, жарить, тушить). Под воздействием высоких температур «аллигаторова груша» становится горькой.

Манго

Признанный король тропических фруктов. Спелым плодам присущ выраженный смолистый аромат. Кожица манго тонкая, зелено-бордовая или оранжевая, мякоть — ярко-рыжая, сладкая, с приятной кислинкой. Зрелые плоды богаты лектиновыми веществами, поэтому из них получается превосходное желе. Из невызревших манго готовят острую приправу или гарнир к рыбным и мясным блюдам (а еще манго входит в состав знаменитого соуса карри). Этот тропический фрукт богат солями калия, которые необходимы для нормального функционирования наших мягких тканей: сосудов, капилляров и мышц, особенно сердечной мышцы.

Киви

Вкус киви, напоминающий о трех вещах сразу (о землянике, арбузе и ананасе), для нас уже не диковинка. Но мало кто знает, что единственный плод киви покрывает суточную потребность организма в витамине С и магнии — самом знаменитом на сегодня



элементе, поскольку он защищает организм от стрессов. Очищенные от кожицы плоды киви деликатно обогащают вкус родных и груш и яблок в салатах и коктейлях. Едят этот целебный фрукт следующим образом: разрезают ножом поперек на две половинки, затем чайной ложкой делают круговое движение, стараясь выбрать всю мякоть — так, чтобы в руке осталась одна тонкая мохнатая шкурка.

Лаймы

Эти раритеты единственные на земле цитрусовые, не тронутые селекцией. Лаймы растут на Гималаях. Солки этих цитрусовых способны заменить собой целую аптеку — во-первых, это великолепные природные антибиотики. Во-вторых, они способствуют заживлению ран и нормализуют микрофлору кишечника. Аромат лаймов неотразимо нежен и крепок, а чай с лаймом и льдом как ничто уляет жажду и снимает усталость.

■ Экзотические фрукты хорошо хранятся в холодильнике, но только при температуре не ниже плюс 10 градусов, при более низкой температуре они портятся от «болезней холода».

■ Мыть импортные фрукты нужно теплой водой и очень тщательно, желательно с мылом, поскольку перед транспортировкой их обрабатывают фунгицидами и восками, остаточные количества которых задерживаются на коже.

■ Налегать на «экзотику» нельзя — непривычные плоды могут вызвать аллергию. Но если лакомиться ими не спеша, наслаждаясь вкусом, цветом, ароматом, может, что-то и передается от роскоши, в которой они произрастали, от обилия влаги, света и тепла.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины, лайма, киви, бананы, черная смородина, шиповник, клюква, брусника, квашеная капуста, проросшие зерна ржи и пшеницы, петрушка, укроп содержат противораковый витамин С, который повышает сопротивляемость организма ко многим неблагоприятным факторам: инфекциям, перегреву, переохлаждению. А еще аскорбиновая кислота увеличивает выработку антител и способствует созреванию иммунных клеток. Аскорбинка, легко всасываясь из кишечника, практически не накапливается в организме, поэтому ее норму нужно ежедневно восполнять.

Тыква, морковь, курага, помидоры, авокадо, манго, облепиха, малина снабдят организм витамином А, во власти которого сделать непроницаемыми для инфекции наши слизистые оболочки, принимающие на себя основной удар. Действуя как антиоксидант, витамин А отражает атаки свободных радикалов на клетки иммунной системы.

Рыба, говядина, постная свинина, овсяная каша, морская рыба и морепродукты (особенно устрицы), орехи (бразильские, кедровые, фундук), овсяная крупа, свежие и сушеные грибы содержат микроэлемент цинк.



По мнению ученых, он препятствует распространению около 200 простудных вирусов, участвует в синтезе гормонов ведущей иммунной железы организма — тимуса. Кстати, в зерновых и бобовых продуктах (хлебобулочные изделия, блюда из гороха, фасоли) тоже есть этот минерал, но кишечником он из них плохо всасывается.

Куриное мясо, рыба (особенно тунец), сыр, яйца, капуста брокколи, цветная капуста, бразильские орехи (кешью) поставляют организму белок и микроэлемент селен. Эти полезные вещества

обеспечивают тканевое дыхание клеток, нормализуют работу щитовидной железы, от которой во многом зависит состояние иммунной системы.

Кукурузное, подсолнечное, оливковое и льняное масло, зеленый горошек, авокадо, семечки, орехи содержат витамин Е, который активизирует и укрепляет позиции иммунной системы.

Репчатый лук, чеснок, хрен богаты растительными антибиотиками — фитонцидами, в присутствии которых гибнут многие патогенные микробы и вирусы.

Осторожно: туфли!

Спору нет, ноги на высоких каблуках выглядят длиннее и стройнее, а обувь на платформе устойчива и стильна. Но зачем носить эти достижения цивилизации весь день и куда попало — на работу, на прогулку и чуть ли не по грибы. Эту обувь следует обувать только в исключительных случаях и не больше чем на несколько часов!

При ходьбе на шпильках избыточная нагрузка переносится на передний отдел стопы, дама ходит как бы на цыпочках, что в конечном счете вызывает перегрузку и уплощение поперечных сводов.

Для таких ножек характерны предательские «косточки» в области больших пальцев, а при внимательном рассмотрении найдутся и признаки остеохондроза.

Любительниц платформ поджидают неприятности иного рода. Бездействуя на гладкой поверхности, мышцы и связки стопы растягиваются и уже не могут сокращаться-расслабляться при ходьбе, а это прямая дорога к плоскостопию.

Положите трубку

Многие из нас, чтобы руки были свободны, во время разговора подерживают трубку плечом. Оказывается, это плохая привычка.

Исследователи британского университета графства Суррей утверждают, что она может стать причиной боли в позвоночнике и шее. Пытаться достать ухом свое плечо на ходу или за рулем еще опаснее — так и шейные позвонки повредить недолго. И чем меньше размер трубки, тем больше приходится сгибаться. Выход один — обзавестись как можно скорее телефонными наушниками и микрофоном не только для мобильного, но и для домашнего радиотелефона.

НА ЗАМЕТКУ

Небесный огонь

Как его только не называют — даром богов и бессмертия, семенем и духом земли, корнем жизни, святой водой, стосилом, небесным огнем... Эдва ли найдется на Земле другое растение, наделенное столь удивительными, почти волшебными свойствами. У китайцев оно обозначается двумя иероглифами: Жень — человек и шень — корень. И действительно, по форме корень женьшеня напоминает фигуру человека.

Женьшень — это уникальный памятник природы, сохранившийся с доледникового периода, занесен в международную Красную книгу.

Женьшень — невысокое многолетнее растение семейства аралиевых высотой 55 — 65 (реже 80 см); главный корень утолщенный, стержневой, ветвистый, ароматный, до 10 см в длину, вес 10 — 50 г.

Восточная медицина утверждает, что лекарства из корня и корневища чудодейственного растения продлят жизнь и молодость. Их назначают не только ослабленным и больным, но и здоровым после 40 лет.

Препараты женьшеня отличаются большим спектром лечебного действия, не вызывают каких-либо вредных побочных эффектов и могут применяться очень долго.

В старинных медицинских трактатах панакс описан как лекарство против зубной боли, эпилепсии, для стабилизации дыхания и выведения из организма ядов. Женьшень сильно возбуждает центральную нервную систему, но в отличие от химиотерапевтических стимуляторов не нарушает сон. Настойки и другие лекарственные средства стимулируют газообмен, улучшают состав крови, увеличивают амплитуду сердечных сокращений, укрепляют глаза, ускоряют процессы заживления, подавляют жизнедеятельность некоторых бактерий, повышают устойчивость к радиации.

Биологически активные вещества, содержащиеся в корне растения, положительно воздействуют на обменные процессы, тонизируют сердце и сосуды, усиливают окислительные реакции и расщепление жиров, обладают болеутоляющим и успокаивающим действием, стимулируют эндокринную систему. Женьшень обеспечивает необходимый уровень гормонов в организме, увеличивает содержание гликогена и снижает сахар в крови, что весьма благоприятно сказывается при диабете.

Показан женьшень и при физической и умственной усталости, после продолжительных болезней, при гипотонии, невралгии, вегетоневрозах, депрессивных состояниях, головных болях, одышке с потением, некоторых заболеваниях бронхов, малокровии. Корни женьшеня часто входят в состав противораковых средств китайской медицины и способны подавлять рост аденомы. Старинная восточная поговорка гласит: «Женьшень есть — здоровье есть, женьшеня нет — здоровья нет».

Широкий спектр лекарственных свойств «небесного огня» обусловлен разнообразием и сложностью химических веществ, накапливающихся в его клетках. Сюда относятся тритерпеновые гликозиды, крахмал, панаквилон, белки, жиры, пектиновые и дубильные вещества, смолы, витамины С, В1 и В2, сахара, фитоэстрогены, ферменты, эфирные и жирные масла, кальций, калий, магний, марганец, сера, фосфор, железо, кобальт, молибден, хром, титан, цинк и другие необходимые организму элементы, обуславливающие высокую фармакологическую активность. Женьшень содержит также полезную олеаноловую кислоту (ее соединения, в частности, представлены в корнеплодах сахарной свеклы). В значительном количестве присутствуют также биологически активные полиацетилены, в последнее время пристальное внимание уделяется пептидам.

Желающие похудеть, будьте осмотрительны! Женьшеневая настойка способствует увеличению аппетита и, как следствие, общей массы тела.

ГОРОДСКАЯ
БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА

НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель —
городской центр медицинской
профилактики. Газета зарегистрирована Уральским
региональным управлением Комитета РФ по печати.
Рег. № Е-2168 от 07.05.97.

Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: Челябинск, ул. С.Кривой, 30.
ТЕЛ./ФАКС РЕДАКЦИИ (351) 263-09-12.

Отпечатано в Челябинском Доме печати,
Свердловский пр., 60.

Заказ № ТИРАЖ 50000 экз.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ: служба доставки «Депеша»,
тел. (351) 263-94-91.

Электронную версию газеты читайте
на медицинском портале www.med74.ru