

- 👉 КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА
- 👉 БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА
- 👉 ЧТО И КАК ПОЛЕЗНО ПИТЬ
- 👉 Я БЫ В ДОНОРЫ ПОШЕЛ...

# НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## ЧЕМ ОПАСЕН АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ

С началом весенне-летнего периода у многих людей начинают обостряться аллергические заболевания. Хронические больные, зная об этом, обязательно обращаются к аллергологу, и это позволяет избежать осложнений. Одним из таких заболеваний является аллергический ринит, на первый взгляд многим больным кажущийся заболеванием легким. И потому они предпочитают заниматься самолечением. На самом деле аллергический ринит достаточно серьезное заболевание и требует обязательного вмешательства аллергологов.

Об этом заболевании рассказывает главный аллерголог-иммунолог города Милена Александровна ВОЙТЮК.



РАЗГОВОР С ГЛАВНЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ

В течение последних 10 лет количество аллергических заболеваний увеличилось вдвое и продолжает расти быстрыми темпами. По статистическим данным, каждый третий-четвертый житель крупных городов страдает аллергией. Основными гипотезами причин роста аллергических заболеваний являются: генетический фактор (быть или не быть аллергии, определяют гены, правда, на сегодня они не определены), уменьшение контакта с некоторыми инфекциями (гигиеническая теория), рост загрязнения окружающей среды, активное и пассивное курение. Кроме высокой распространенности отмечается утяжеление симптомов аллергии. Многие пациенты и даже врачи считают аллергический ринит не тяжелым заболеванием. Однако это большая ошибка, так как аллергический насморк при неправильном лечении может привести к развитию осложнений. Среди них гнойный гайморит, отит (воспаление уха), синусит, у 50 процентов пациентов имеется конъюнктивит (воспаление глаз). Самым тяжелым осложнением является бронхиальная астма. Ринит и астма тесно связаны между собой. Среди больных ринитом астма встречается у 38 процентов. Но и больные астмой не дышат носом в 60 — 78 процентов случаев. К врачу на прием, как правило, обращаются пациенты с выраженными проявлениями ринита, когда нарушен сон, имеются проблемы с работой и учебой. Так, способность к обучению нарушена у каждого третьего ребенка. Легкие проявления насморка предпочитают лечить самостоятельно, злоупотребляя сосудосуживающими каплями. У меня на приеме есть пациенты, которые применяли эти капли дол-

гие годы. Сосудосуживающие средства можно применять, без вреда для здоровья, только несколько дней (у детей 3 — 5 дней, у взрослых до 10). Осложнения при таком лечении следующие: сухость, жжение, усиление отека, привыкание. Если рассматривать основные причины аллергических заболеваний, то это пыльца деревьев и трав. Для пыльцевого ринита характерна четкая сезонность развития симптомов, ухудшение отмечается в сухую и жаркую погоду, при выезде за город. Частой причиной аллергических заболеваний является домашняя пыль и клещи домашней пыли, животные и споры грибов. Проявляется заболевание заложенностью носа, чиханием, зудом и выделениями из носа. Часто при сезонной аллергии отмечаются перекрестные пищевые реакции, например, яблок и орехов при аллергии к пыльце березы и орешника (подробнее о перекрестных реакциях в таблице). В зависимости от сроков обострения, и согласно новой классификации, аллергический ринит может быть эпизодическим (интермиттирующим) менее 4 недель в году или менее 4 дней в неделю или постоянным (персистирующим), при ежедневном контакте с аллергенами. Больные с аллергическим ринитом обязательно должны наблюдаться врачом аллергологом-иммунологом. Вне периода обострения проводятся кожные тесты с аллергенами. Это доступный и безопасный метод обследования. Индивидуально каждому пациенту подбирается программа лечения. Основным этапом лечения, согласно международным рекомендациям,



является устранение по возможности контакта с причинными аллергенами. Например, следует поменять климатическую зону на ту, где цветение уже закончилось или при аллергии к кошке обязательное условие — убрать домашнее животное из дома. Очень важным этапом лечения являются образовательные программы для пациентов, которые реализуются при занятиях в аллерго- и астмашколах. Врачи аллергологи-иммунологи проводят курсы АСИТ (аллергенспецифическая иммунотерапия). Это высокоэффективный метод лечения аллергических заболеваний (ринита и астмы). Иммунотерапия эффективна при аллергии к пыльце деревьев и трав, к клещу домашней пыли (рекомендации международного документа WHO). Этот вид лечения позволяет добиться стойкой ремиссии, которая сохраняется

длительно, уменьшая потребность в лекарственных препаратах. Иммунотерапия, проведенная в начале заболевания, предотвращает утяжеление симптомов, развитие осложнений. В период обострения назначают безопасные и эффективные лекарственные средства, главными из которых являются антигистаминные препараты нового поколения (в Европе 20 лет не применяют препараты старого поколения: диазолин, супрастин). Старые противоаллергические препараты могут быть эффективны, но они не отвечают главному требованию к препаратам — безопасности. Их побочные эффекты: седация (снотворный эффект), головокружение, сухость слизистых. Поэтому их нельзя принимать при астме. При среднетяжелом и тяжелом обострении аллергического ринита обязательным является противовоспалительная терапия. Это гормональ-

ные препараты для носа. Они по своей эффективности превосходят антигистаминные препараты, хорошо уменьшают заложенность носа. Это безопасные препараты, даже при длительном применении. Хирургическое лечение, гормональные инъекции в носовые раковины могут привести к серьезным осложнениям, а удаление полипов - к началу бронхиальной астмы. Вот несколько советов, как избежать контакта с пыльцевыми аллергенами: Помните, что определенные растения представляют опасность только в период своего цветения, точнее — пыления. Поэтому точное знание мест произрастания и «календаря пыления» поможет избежать контакта с пыльцой «опасных» растений. В этот период следует: ■ Придерживаться городского образа жизни, стараться не выходить из дома на улицу в утренние часы (до 11.00); ■ Воздерживаться от поездок за город и прогулок в лесопарковой зоне, держать окна плотно закрытыми, а при необходимости надевать марлевую сетку; ■ Не забывать при выходе на улицу надевать защитные очки. А по возвращении промывать слизистые носа и глаз, принимать душ и мыть волосы; ■ Лучше всего уехать в отпуск в другой климатический пояс, где «опасного» растения нет или оно не цветет. Для средней полосы России — это Прибалтика, южный берег Крыма, Среднегорье; ■ Помните, что опасна не только пыльца, находящаяся в воздухе, но и некоторые лекарственные препараты и косметические средства (перекрестная аллергия). В заключение хочется отметить, что грамотное лечение должен подбирать врач-специалист, а самолечением заниматься не стоит.

Имеется аллергия на пыльцу	Следует ожидать аллергию на:		
	Пыльцу, листья, стебли растений	Растительные, пищевые продукты	Лекарственные растения
Березы	Лещина, ольха, яблоня	Березовый сок, яблоки, черешня, слива, персики, лесные орешки, морковь, сельдерей, картофель, киви	Березовый лист (почки), ольховые шишки
Злаковых трав	Пищевые злаки (овес, пшеница, ячмень и др.), щавель	Пищевые злаки (овес, пшеница, ячмень и др.), щавель	Все злаковые травы
Полыни	Георгин, ромашка, одуванчик, подсолнечник	Цитрусовые, цикорий, подсолнечное семя (масло, халва), мед	Полынь, ромашка, календула, череда, девясил, мать-и-мачеха
Лебеда		Свекла, шпинат	
Амброзии	Подсолнечник, одуванчик	Подсолнечное семя (масло, халва), дыня, бананы	



# Я БЫ В ДОНОРЫ ПОШЕЛ

175 лет назад петербургский акушер Андрей Мартынович Вольф впервые в нашей стране успешно перелил роженице с кровотечением кровь ее мужа и тем самым спас жизнь женщине. По счастливой случайности кровь донора оказалась совместимой с кровью роженицы. Именно этот знаменательный день, 20 апреля, отмечается в нашей стране как День донора.

О том, как работает донорская служба в нашем городе и области, рассказывает заместитель главного врача ОГУП «Челябинская областная станция переливания крови» Галина Аркадьевна РУДАКОВА.

С 1993 года на Южном Урале действует областная программа «Развитие донорского движения и службы крови». Постоянно закупается дорогостоящее оборудование для модернизации технологического процесса заготовки крови и переработки ее на компоненты. Так, в прошлом году наша служба получила оборудование на сумму 4,8 миллиона рублей. Регулярно проводятся конкурсы на новые поставки аппаратуры. В этом году на техническую модернизацию областной службы крови выделено 5,2 миллиона рублей. Для обеспечения безопасности гемотранфузионных сред создан компьютерный Единый донорский центр. Использование современных информационных технологий гарантирует надежность соблюдения требований к заготовке крови, ее компонентов и препаратов, исследования их на вирусную безопасность.

Практически ни одно крупное лечебно-профилактическое учреждение города и области не может обходиться без донорской крови. Трансфузионная терапия особенно важна для хирургов и акушеров. В компонентах и препаратах крови постоянно нуждаются люди, страдающие гемофилией, онкогематологическими заболеваниями, в их числе много детей.

Особое внимание уделяется работе с донорами. Благодаря областной программе «Развитие донорского движения и службы крови», обеспечение населения донорской кровью находится на должном уровне, и показатели за последние пять лет превышают среднероссийские. Так, в 2006 году на одного жителя было заготовлено 14,4 мл крови, а обеспеченность больничной койки донорской кровью возросла до 1716,5 мл.

У многих людей сложилось ошибочное представление о людях, сдающих кровь. Некоторые считают, что доноры – социально неблагополучные личности. На самом деле стать донором может далеко не каждый.

Прежде чем человека допустят до дачи крови, его тщательно обследуют наши специалисты. Он должен пройти медицинское освидетельствование. Сначала будущий донор заполняет анкету, по результатам которой мы решаем, может ли данный человек сдавать кровь. Обязательно нуж-

но вспомнить, был ли за последние шесть месяцев риск инфицирования у будущего донора (оперативное вмешательство, татуировки, пирсинг). В анкете есть также ряд вопросов, касающихся образа жизни человека. Некоторые вопросы касаются употребления лекарственных ве-

▼ Романова Валентина Владимировна работает санитаркой на станции с 16 лет. Почетный донор России. 53 года отдала любимому делу.



ществ. Ведь очень часто люди периодически принимают какие-либо лекарства, а химические вещества в крови донора нежелательны. Обязательно нужно указать, болел ли желаящий стать донором гепатитом или сифилисом и нет ли у него ВИЧ-инфекции. Кроме того, все доноры обязательно обследуются на 4 инфекции: гепатиты В, С, сифилис и ВИЧ. Современные диагностические тест-системы определяют не только антитела к каждому вирусу, но и сам антиген. Благодаря применению современных технологий серонегативный период (когда вирус ВИЧ-инфекции зараженного человека еще нель-



▲ Станислав, 33 года. Является постоянным донором. Сдает кровь уже восьмой раз. Считает, что если у него есть такая возможность, то почему бы не помочь нуждающемуся человеку. Тем более, кто знает, как жизнь в дальнейшем сложится. Может, когда-нибудь ему или его близким понадобится переливание крови. И тогда сотрудники Челябинской областной станции переливания крови обязательно придут на помощь.

только после всех этих этапов обследования врач может дать разрешение на дачу крови.

Донором может стать каждый здоровый человек в возрасте от 18 лет, имеющий прописку в г. Челябинске или Челябинской области или временную регистрацию давностью не менее шести месяцев. Перед взятием крови донора просят придерживаться диеты, то есть за двое суток до дачи крови не употреблять жирную и острую пищу, не пить спиртные напитки, в том числе и пиво. Вечером накануне человек может легко поужинать, а утром ограничиться сладким чаем с хлебом. Не следует сдавать кровь после работы в ночную смену или после бессонной ночи.

После дачи крови донор получает бесплатный обед и денежную компенсацию в сумме 150 рублей, а также справку об освобождении от работы в день дачи крови и дополнительный день отдыха, причем работодатель сохраняет его средний заработок за дни дачи и предоставленные в связи с этим дни отдыха. За плазмаферез, кроме перечисленного, еще и проездной билет на один вид городского транспорта. Следует отдельно отметить и выразить благодарность руководству фирмы «Найфл», сотрудники которой в День донора сдали кровь всем коллективом. Хотелось бы, чтобы такое проявление гуманизма стало примером и для других коллективов.

Граждане, которые были награждены знаком «Почетный донор России» (это люди, сдавшие кровь сорок и более раз или плазму 60 и более раз), имеют право:

■ на внеочередное лечение в государственных или муниципальных организациях здравоохранения в рамках Программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи;

■ первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;

■ ежегодный оплачиваемый отпуск в удобное для них время года;

■ ежегодную денежную выплату в размере шести тысяч рублей в порядке, устанавливаемом Правительством Российской Федерации.

Хочется добавить, что донорская кровь, компоненты и препараты, которые из нее производятся, являются жизненно важными для многих больных людей, в том числе и для детей. Непредвиденная ситуация, когда может понадобиться переливание крови, может возникнуть в жизни каждого человека. Могут пострадать также близкие вам люди. Помните, что если вы сегодня кому-нибудь поможете, то в будущем обязательно помогут вам.

Ж. КИСЕЛЕВА.

## Как правильно принимать лекарственные средства

Важнейший фактор повышения эффективности проводимого лечения с применением лекарственных средств внутрь — рациональное сочетание их с пищевыми продуктами.

Использование препаратов с учетом времени приема и состава пищи позволяет повысить эффективность лекарств, уменьшить их дозировку, избежать нежелательных побочных явлений.

Распространенная рекомендация «принимать препарат после еды» означает, что с момента приема пищи должно пройти не менее двух часов. Однако пациентом это пояснение обычно воспринимается буквально, т. е. принимается немедленно после еды.

Указания «во время еды» и «перед едой» также не является абсолютно точным. Под ним следует понимать прием препаратов в пределах 5 минут после еды и за 30 минут — 1 час до приема пищи.

Действие лекарственных средств, принимаемых в разное время суток, различно и связано с изменением кислотности желудка и кишечника.

Так, натощак и перед едой среда желудка слабощелочная, в это время принимаются препараты, не раздражающие слизистую оболочку. Лекарства, принимаемые натощак, как правило, всасываются быстрее, что объясняется более

полным соприкосновением с поверхностью желудочного тракта.

Во время и после еды сильно кислая среда желудка и щелочная среда тонкого кишечника значительно влияют на стабильность лекарственных средств. В кислой среде частично инактивируются многие антибиотики.

При запивании или подслащивании лекарств различными соками и ягодными сиропами, тонизирующими напитками и даже молоком меняется кислотность желудочного сока.

Так, компоненты, входящие в грейпфрутовый сок, угнетают ферментную систему печени

и повышают недоступность многих лекарственных препаратов.

Не рекомендуется запивать молоком препараты с кислотоустойчивым покрытием, такие, как панкреатин, бисакодил, поскольку они разрушаются, не достигнув места всасывания.

КАК ВЛИЯЕТ СОСТАВ ПИЩИ?

Пища оказывает различное влияние на моторную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта. Пища способна механически препятствовать всасыванию препарата, поэтому наиболее рационально принимать многие лекарства до еды (натощак) за 30 – 60 мин.

Окончание на 4-й странице.



Кто из нас не страдал от болей в спине? Периодически то ломит шею, то ноет поясница. Все это признаки остеохондроза, коварного заболевания позвоночника, с трудом поддающегося лечению. И если излечиться от этого недуга полностью нельзя, то снизить остроту и частоту обострений можно. Об этом заболевании рассказывает заведующая неврологическим отделением ГКБ № 1 Ирина Геннадьевна ЛУКАШЕВИЧ.

Боль в спине — одна из самых частых жалоб на приеме невропатолога или терапевта. Около 20 процентов взрослого населения страдает от периодических рецидивирующих болей в спине длительностью от трех дней и более. Среди них у 80 процентов болезненные проявления проходят под воздействием лечения в течение 1 месяца, а у четырех процентов из оставшихся боли принимают хронический характер и с трудом поддаются лечению. Боль в спине чаще всего может быть следствием остеохондроза позвоночника.

Что же такое остеохондроз?

Остеохондроз позвоночника — заболевание опорно-двигательного аппарата, проявляющееся только у человека. И обусловлено оно тем, что наши дальние предки, в отличие от своих предшественников, когда-то приспособились большую часть времени проводить, находясь в вертикальном положении. Одновременно это привело к выраженному нарастанию нагрузки на позвоночник. Эти нагрузки на позвоночный столб настолько велики, что приводят к микротравмам, сопровождающимся биохимическими изменениями в тканях позвоночника. В результате возникают структурные изменения по типу генерации, которые можно рассматривать как расплату за длительное пребывание в вертикальном положении.

**Вот основные факторы риска развития остеохондроза позвоночника:**

■ **Возраст.** Старение само по себе не должно вызывать развитие остеохондроза (он может развиваться и в молодом возрасте), но чаще остеохондроз встречается у людей пожилого возраста.

■ **Ожирение.** Вызывает предрасположен-

# БОЛЬ В СПИНЕ



ности к развитию остеохондроза.

■ **Нагрузка на позвоночник.** Сверхвысокая (большие физические нагрузки) или неправильная нагрузка на позвоночник.

■ **Повреждение позвоночника.** Травмы, сильные ушибы, операции также могут привести к развитию остеохондроза.

**Меры по профилактике и лечению остеохондроза позвоночника.**

1. Необходимо щадить позвоночник, избегая его перегрузок, длительного фиксирован-

ного положения. Например, работа за компьютером сопряжена с длительным пребыванием в положении сидя.

Рекомендуется оптимизировать условия на рабочем месте: отрегулировать высоту стола и стула. Стул должен быть полужестким, с удобной спинкой. Стопы сидящего человека должны опираться о пол. Работая за компьютером, надо стремиться, чтобы верхний край экрана монитора находился на уровне глаз.

2. Стараться избегать выраженных стоподи-

намических перегрузок. Тяжелые предметы нельзя поднимать рывком. Сначала сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах (присесть) и лишь после этого поднимать тяжесть, выпрямляя при этом ноги. Нежелателен подъем груза свыше 10 – 15 кг. Рекомендуется при переносе тяжестей пользоваться поясом штангиста.

3. Для сна желательна достаточно жесткая постель, использование ортопедического матраца.

4. Для профилактики дегенеративных заболеваний позвоночника и нарастания степени их выраженности необходимо рациональное питание с ежедневным включением творога, сыра, йогуртов.

5. Движение — это жизнь, что особенно необходимо в профилактике остеохондроза. Могут быть полезны пешие прогулки. Занятия плаванием, лыжами, некоторыми физическими упражнениями на тренажерах. Людям, страдающим остеохондрозом, нежелательно принимать участие в спортивных играх (футбол, волейбол), прыжки, метание ядра и т. д.

6. Регулярные занятия лечебной физкультурой тренируют мышцы туловища и шеи, укрепляют позвоночный столб.

Лечение боли в спине проводится только по назначению врача-невролога. При выраженных болях, затянувшимся обострении показана госпитализация в нервное отделение. В случае развития нарушений функций тазовых органов показана срочная госпитализация. При остром приступе боли в спине больного необходимо уложить на твердую поверхность. Сухое тепло (грелка), обезболивающие натирания, горчичники уменьшают боль. По рекомендации врача необходимо принимать обезболивающие и противовоспалительные препараты.

Остеохондроз — заболевание, которое не угрожает жизни человека, но резко ухудшает качество жизни. Следуйте рекомендациям врачей-специалистов, применяйте современные и проверенные лекарственные средства, занимайтесь лечебной гимнастикой, и результат не замедлит сказаться. Вы снова будете полны сил и энергии.



## Недетские вопросы про детский позвоночник

**Заболевания детей, напрямую вызванные патологией позвоночника, вопреки распространенному мнению, совсем не редкость: кривошея, острые боли в спине и пояснице, сколиоз...**

А сколько недомоганий, связанных с позвоночником опосредованно, через сосудистую и нервную систему: головные боли (например, мигрень), у молодых девушек болезненные нерегулярные менструации (без гинекологической патологии), боли в животе (включая различные дискинезии желудочно-кишечного тракта) и другие. У 90 процентов детей и подростков с хроническим тонзиллитом заблокированы суставы шейного отдела позвоночника.

Сколиоз в раннем возрасте встречается редко. Зато у школьников частота его возрастает до 40 процентов. Многих взрослых проблем можно избежать, если принять меры, пока ребенок еще маленький.

Конечно, было бы оптимально хоть раз в год показывать его специалисту — мануальному терапевту, ортопеду, вертеброневрологу, хиропрактику или остеопату. Но редкий родитель поведет ребенка на профилактический осмотр просто так, пока гром еще не грянул. Такова, к сожалению, наша национальная особенность. Поэтому мы хотим предложить родителям: попробуйте для начала определить состояние позвоночника у вашего чада самостоятельно. Например, по такой схеме.

### ОСМОТР

Посмотрите на стоящего прямо ребенка сзади и спереди. Что надо увидеть — это симметричность правой и левой стороны. Вот анатомические пункты, по которым ее можно проверить.

**Спереди:** высота плеч, соски грудных желез, крылья подвздошных костей, нижний край коленных чашечек.

**Сзади:** нижний край ушей, нижние углы лопаток, ягодичные складки, подколенные ямки.

**Посмотрите на ребенка сбоку.** Тело должно быть ровным, как бы чуть-чуть устремленным вперед (ребенок не должен стоять на пятках. Центр тяжести должен располагаться на границе передней и средней трети ступни).

Чтобы было проще оценить состояние позвоночника, **попросите ребенка встать спиной к двери** (пятки, ягодицы, лопатки и затылок касаются вертикальной поверхности). Теперь посмотрите, какое расстояние между поясницей и дверью. В норме оно не должно превышать 1 — 2 см.

### КАК ВОВРЕМЯ РАСПОЗНАТЬ ПРОБЛЕМЫ ПОЗВОНОЧНИКА?

**Для этого первым делом необходимо ответить на следующие вопросы:**

Бывают ли у ребенка боли в спине?  
Бывают ли у него односторонние боли в крупных суставах (тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых)?

Часто ли ребенок вытягивает шею, как бы стараясь занять более удобное положение?

Любит ли он стоять на одной ноге?

Проверьте, опережает ли одна рука другую при наклоне вперед?

Любит ли ребенок лежать днем в связи с легко наступающим ощущением усталости в спине?

Находятся ли плечи ребенка на разных уровнях?

Кажется ли вам, что его голова как бы наклонена к одному плечу?

Кажется ли вам иногда, что ребенок чуть прихрамывает?

Бывают ли у него частые головные боли?

Бывает ли головокружение, тошнота, шум в ушах?

Были ли в прошлом серьезные травмы, случаи потери сознания, после которых ухудшилось общее состояние здоровья?

Возникают ли периодические боли и дискомфорт в животе?

Не кажется ли вам, что ребенок долго не может держать спину прямой?

Для девочек: бывают ли нарушения менструального цикла?

Наблюдается ли избыток или недостаток веса без явной причины?

Подвержен ли ребенок частым простудным заболеваниям?

Есть ли энурез?

Номера с 1-го по 9-й: каждый положительный ответ соответствует 3 баллам. Номера с 10-го по 18-й: каждый положительный ответ соответствует 1 баллу.

Посчитайте сумму баллов положительных ответов.

Если она меньше 3, можно сказать с десятипроцентной уверенностью, что жалобы ребенка связаны с позвоночником;

от 3 до 5 баллов - велика вероятность того, что жалобы связаны с позвоночником. Покажитесь специалисту;

от 6 до 8 баллов - имеются проблемы с позвоночником. Необходимо лечение у мануального терапевта;

больше 9 баллов - у ребенка серьезные проблемы с позвоночником. Стадия декомпенсации. Необходимость в срочном лечении не вызывает сомнений.

**В.К.МУСИН, детский врач-ортопед.**





Наше тело на 75 процентов состоит из воды. Она является основой почти всего, что мы пьем.

В сутки человек должен выпивать от 1,5 – 2 л воды. Это не дает высыхать слизистым и коже, способствует выведению токсических веществ из организма, является профилактическим средством рака почек и мочевого пузыря. Кофе, чай, соки способствуют потере воды, а не ее усвоению. Вода из крана содержит хлор и другие вредные примеси.

**ЧАЙ.** Самые большие любители чая, англичане, говорят, что нет такого важного дела, которое нельзя отложить ради чашки чая. Этот благоухающий янтарный напиток помогает во всех случаях жизни: от хандры, летнего зноя, простуды, похмелья, лени, головной боли, поднимает настроение. Он благотворно действует на работу печени, почек, желудка, кишечника. Там, где чай входит в традиционное меню, показатели сердечных заболеваний минимальны. Объясняется это присутствующими в нем флавоноидами. Чайные листья содержат кофеин — лекарство тонизирующего действия, снимающее умственную и физическую усталость. В чае много эфирных масел, есть витамины С, В, В2, В3, В5, К, кумарины, марганец.

**КАКАО.** Порошок какао содержит 24 процента белка, 14 – 18 процентов жиров, 28 процентов углеводов и др. Какао очень питательно. Один стакан напитка с молоком и сахаром дает более 250 ккал. Какао устраняет утомление, ободряет и тонизирует, хотя кофеина в нем меньше, чем в кофе или чае. Оно усиливает выделение желудочного сока. Однако при гастрите с повышенной кислотностью следует воздерживаться от него, т. к. оно может усиливать болезненные явления. Не рекомендуют пить какао лицам, страдающим сахарным диабетом, атеросклерозом, заболеванием печени, почек или чрезмерной тучностью, т. к. в нем содержится относительно много пуринов и щавелевой кислоты, влияющих на обмен веществ.

**ШИПУЧИЕ НАПИТКИ (фанта, кола, тоник, лимонады).** При их употреблении происходит закисление крови, разрушаются кровяные

# ЧТО И КАК ПОЛЕЗНО ПИТЬ

клетки. В них добавлены углекислый газ, заменители, экстракты растений и очень вредные для здоровья компоненты — лимонная, ортофосфорная кислота. Дети, активно потребляющие колу, потенциальные наркоманы. Имея пузырьки газа, эти напитки образуют эрозии и язвы в желудке и двенадцатиперстной кишке, вымывают из зубов и костей кальций и отлагаются в виде камней в почках.

**СОКИ.** Все начинается с настоящих плодов, ягод и фруктов. Их отжимают и получают сок 1 отжима. Восстановленные соки относят к здоровым продуктам, т. к. в их производстве запрещены химические консерванты, красители, ароматизаторы. Нектары — искусственные напитки, сделанные на натуральной основе, сока в них не более 25 – 50 процентов. В натуральных соках очень много витаминов и микроэлементов.

**МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА.** Различают столовую (с содержанием солей до 1,5 г/л) и лечебную (с низкой минерализацией — до 5 г/л, средней до 15 г/л и высокой до 20 г/л). Утолять жажду лечебной минеральной водой вредно, т. к. большое количество солей в воде может привести к желудочно-кишечной и мочекаменной болезням. Жажду необходимо утолять простой или

столовой водой, а лечиться лечебной минералкой.

**КОФЕ.** В кофе содержится особый вид смолы — бензопирена, количество которого зависит от степени обжаривания зерен, поэтому предпочтительнее малообжаренный кофе. Кофеин в кофе — наркотик, при постоянном употреблении кофе может появиться физическая и психическая зависимость от этого напитка. Не рекомендуют употреблять кофе больным ишемической болезнью сердца, атеросклерозом, гипертонией, бессонницей, глаукомой. Пожилым людям и детям кофе лучше не пить совсем.

**МОЛОКО.** Молоко не напиток, а пища, и не стоит им утолять жажду. Вредно запивать молоком и еду, оно блокирует работу желудочного сока. Считается, что от употребления большого количества молока возрастает риск развития инфаркта миокарда, болезни сосудов, увеличивается количество злокачественных новообразований груди, матки, яичников, печени, простаты. Но детям до 3 лет молоко полезно.

**КЕФИР.** В кефире содержится особое сочетание бактерий, дрожжевых грибов, т. к. чрезвычайно позитивно для микрофлоры кишечника. Кефир стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает усвояемость пищи. Присут-

ствующие в нем витамины А и В продлевают молодость, не позволяют коже шелушиться, а зрению ухудшаться. Богат кефир фолиевой кислотой, отвечающей за образование гормонов радости. Регулярный прием кефира помогает ослабленной иммунной системе.

## ТАК ЧТО И КАК ПОЛЕЗНО ПИТЬ?

Можно пить воду бутилированную, наиболее полезной эта вода будет после замораживания, периодически можно употреблять минеральную воду, лучше слабоминерализованную. В кипяченом виде воду желательнее употреблять с отваром трав, зеленый чай.

Можно и даже полезно иногда выпить чашечку свежеприготовленного натурального кофе. Если вас мучает жажда, то лучше пить чай, а не воду. Не пейте во время еды, этим вы смываете ферменты полости рта и ощелачиваете сок желудка. Воду и чай пейте за 10 – 15 минут до еды, соки — за 30 – 60 минут. В день здоровый человек должен выпивать от 5 до 12 стаканов жидкости. Воду желательнее пить прохладной. Утром, после сна, выпейте стакан теплой воды, это смоет все токсины. Вечером перед сном — повторите.

**Т.И. ОСОКИНА,**  
зав. отделением профилактики МУЗ ГКБ № 8.

## Болезнь Лайма

Что это такое? Болезнь Лайма или клещевой боррелиоз — инфекционное заболевание, передается через укусы клещей, зараженных боррелиями. Заболевание протекает с поражением многих органов и систем: нервной и сердечно-сосудистой, опорно-двигательного аппарата, кожи, часто становится хроническим.

Помните! Чтобы не заболеть болезнью Лайма, надо избежать укуса клеща! Для того чтобы это не произошло, следует при выходе в лес соблюдать определенные правила:

- идти посередине тропы;
- надевать длинные брюки, рубашку с длинными рукавами, головной убор;
- заправлять штанины в носки, носить закрытую обувь;
- манжеты рукавов плотно подогнать к телу, ворот рубашки застегнуть;
- стараться одеваться в светлую одежду, на ней легче заметить клещей;
- осматривать друг друга через каждые 2 – 3 часа.



При укусе инфицированного боррелиями клеща через 10 – 15 дней возникают первые проявления болезни. У большинства заболевших (60 – 80%) заболевание начинается с появления покраснения (эритема) постепенно увеличивается в размерах, отмечается легкое недомогание, повышается температура тела (до 37 – 38°С). При отсутствии лечения заболевание прогрессирует, проявляются признаки поражения нервной системы (вплоть до менингита), суставов, сердца. В случаях отсутствия эритемы уже в начале заболевания проявляются признаки поражения различных органов и систем.

Клещевой боррелиоз — заболевание, которое требует лечения в стационаре, несмотря на относительно удовлетворительное состояние больных.

Если вы пострадали от нападения клеща, обратитесь к врачу-инфекционисту поликлиники по месту жительства или в травмпункт (в выходные дни). Проведение антибиотико-профилактики в ранние сроки от присасывания клеща (до 5 суток) позволяет практически во всех случаях предупредить развитие заболевания.

Клещей, извлеченных из кожи (целых или расчлененных) необходимо поместить во флакон и при желании платно можно обследовать в лаборатории, которая находится по ул. Свободы, 147.

Остерегайтесь укусов клещей!

**В.Н. БОГАЙЧУК,**  
врач-инфекционист ДГКБ № 8.

## Как правильно принимать лекарственные средства

Окончание. Начало на 2-й странице.

В максимально измельченном виде, запивая 50 – 100 мл воды.

При лечении глюкокортикостероидами и стероидными гормонами, которые вызывают изменение водно-солевого, белкового, жирового обмена, целесообразно увеличить в пище белок (творог, печень, мясо, рыба).

Как же влияет алкоголь на прием лекарственных средств?

Однократное или постоянное употребление алкоголя создает противопоказания для применения многих препаратов, т. к. их взаимодействие может приводить к патологическим реакциям. Раздражая слизистую оболочку желудка, алкоголь стимулирует выработку желудочного сока, задерживает эвакуацию содержимого желудка, что может облегчать всасывание лекарственных средств и повышать их токсичность, может способствовать язвобразованию при приеме аспирина и ему подобных средств, может усиливать действие снотворных, успокаивающих средств, обезболивающих, возможно повышение токсичности препаратов. Кроме того, сочетание алкоголя и некоторых медикаментов может вызвать парадоксальные реакции — более выраженное проявление симптомов алкогольной интоксикации.

Алкоголь усиливает действие препаратов для снижения артериального давления, усиливает сахароснижающий эффект противодиабетических препаратов, провоцирует развитие подагры.

Итак, при приеме лекарственных средств необходимо учитывать их взаимодействие с пищей, алкоголем и состоянием кислотности желудочно-кишечного тракта. При возникновении каких-то сомнений обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, назначившим вам препарат.

**М.В. ГУСЕВА,**  
зав. гастроэнтерологическим отделением МУЗ ГКБ № 8.

## РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР. ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

С этой умной машиной дети осваиваются порой быстрее и успешнее, чем взрослые. Невольно беспокоит вопрос о влиянии компьютера на здоровье ребенка. Не испортит ли глаза? Не опасно ли излучение? Как отразится это увлечение на психике?



Работа, занятия или игра на компьютере сопряжены с воздействием целого ряда факторов. Утомление глаз вызывает светящийся, мерцающий экран, недостаточная четкость изображения, неоптимальное сочетание цветов в поле зрения.

Длительные компьютерные занятия могут привести к развитию близорукости, особенно если к этому имеется генетическая предрасположенность. Длительное сидение за компьютером в ущерб другим занятиям, прогулке, общению со сверстниками не только может нарушить осанку ребенка, но и деформировать его психику.

### КАК ИЗВЛЕЧЬ ПОЛЬЗУ ИЗ ЭТИХ ЗАНЯТИЙ И НЕ НАВРЕДИТЬ РЕБЕНКУ?

- Необходимо, чтобы свет падал на экран монитора слева.
- Занятия должны проходить в хорошо освещенной комнате.
- Стул и стол должны соответствовать росту ребенка.
- Расстояние от глаз до экрана должно быть не менее 50 сантиметров.
- Линия зрения ребенка должна приходиться на центр экрана.
- После занятий на компьютере необходимо снять утомление. Самый лучший отдых — игры на свежем воздухе, физкультурные упражнения, формирующие правильную осанку, расслабляющие упражнения для глаз.

### ЙОГА ДЛЯ ГЛАЗ

Расслабление. Удобно сядьте или лягте на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закройте глаза. Прочувствуйте, как глазные яблоки пассивно лежат в глазницах. Чувство тепла, тяжести должна сменить легкость. Время расслабления неограничено.

### ФИКСАЦИЯ ВЗГЛЯДА

1. Сидя по-турецки глубоко вдыхаем, дышим полной грудью, глядя в точку между бровей, сильно скосив глаза. При появлении едва заметной усталости — перерыв 1 минута.
2. Делаем то же самое, но внимание сосредоточено на кончике носа.
3. Смотрим перед собой, затем при глубоком вдохе поворачиваем глаза налево и направо (3 раза).

**Л.Б. ЧЕПУРЕНКО,** окулист ДГП № 2.



Учредитель —  
городской центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована Уральским региональным управлением Комитета РФ по печати.  
Пер. № 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 ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский пр., 60.

Заказ № ТИРАЖ 50000 экз.

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