

☞ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОТИВ РАКА

☞ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

☞ ЧЕМ ВРЕДНО ПИВО

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Известно, что пищеварительная система ребенка начинает функционировать лишь после рождения. Находясь в утробе, малыш получает питательные вещества непосредственно из крови матери. Появившись на свет, ребенок сначала переходит на грудное молоко, затем на бутылочное питание и каши, а впоследствии и пищу для взрослых. Часто у детей первого года жизни случаются срывы стула, таким образом организм малыша защищается от неизвестных ему продуктов питания. К трем годам пищеварительная система маленького человечка способна принимать пищу взрослых, но это отнюдь не означает, что ему можно давать все продукты. По-прежнему остается под запретом жирная, острая и соленая пища.



О том, как сохранить желудок малыша здоровым, мы беседуем с главным детским гастроэнтерологом города Татьяной Алексеевной ТАБАК.

ЗДОРОВЬЕ С ПЕЛЕНОК

РАЗГОВОР СО СПЕЦИАЛИСТОМ

— Татьяна Алексеевна, действительно ли ситуация с заболеваниями желудочно-кишечного тракта у детей ухудшается с каждым годом?

— Меня как врача-гастроэнтеролога очень тревожит эта ситуация. Гастропатология действительно в последние годы значительно помолодела. Не редкостью в нашей практике стали пациенты первого года жизни. При обследовании у них выявляются сформировавшиеся заболевания желудочно-кишечного тракта (гастродуодениты, эзофагиты и т. д.). Так, в июне-июле этого года в нашем отделении находились на лечении дети 5 — 6 лет. Их численность составила почти 50 процентов от всех больных.

Например, такое распространенное заболевание, как хронический гастрит, стоит на втором месте после острых респираторных заболеваний. Чем старше дети, тем чаще у них встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта.

— С чем связан рост желудочно-кишечной патологии у таких маленьких детей?

— Во многом это связано с нашей неблагоприятной экологией. Причиной может быть внутриутробная инфекция плода, тяжело протекающие роды, искусственное вскармливание. Кроме того, усугубило ситуацию то, что детей стали очень рано отлучать от груди матери, отдавая их в ясли. А это означает, что ребенок рано становится искусственником. Попав в непривычную для них среду, дети рано начинают болеть простудными заболеваниями, а прием различных лекарств негативно сказывается на работе еще не сформировавшегося

желудочно-кишечного тракта ребенка. Вот почему так важно, чтобы ребенок как можно дольше питался грудным молоком, а не искусственными смесями. Желательно, чтобы малыш до трех лет находился рядом с матерью, это важно для его физического и психологического комфорта.

— Как обследуются такие маленькие дети?

— Обследование маленьких пациентов проводится с помощью специального детского фиброгастроскопа. В первую очередь мы должны исключить у ребенка целиакию, очень серьезную патологию, которая часто скрывается под маской заболеваний желудочно-кишечного тракта. В нашем отделении имеется очень хороший ультразвуковой аппарат, на котором мы можем смотреть буквально все органы. По показаниям мы проводим фиброгастроскопию, ретроманоскопию и колоноскопию. У нас имеется своя биохимическая лаборатория. Бактериологические и вирусологические анализы делают в других лабораториях города.

— Какие признаки позволяют заподозрить у ребенка гастрит?

— Ребенок становится капризным, плохо ест, жалуется на боль в животе, тошноту, слабость. Может появиться сильное слюнотечение или, наоборот, сухость во рту, понос, язык покрывается серым налетом. Если вовремя не устранить причину заболевания, процесс может перейти в хроническую форму. Хронический гастрит может развиваться при длительном нарушении питания, при употреблении в пищу продуктов, раздражающих слизистую оболочку желудка. Многие родители серьезно за-

блуждают, считая, что после года ребенку можно давать в пищу такие вредные продукты, как чипсы, майонез, кетчуп, маринады и соленья, газированную воду и т. д. Делать это категорически запрещается, ведь у маленького ребенка дезинтоксикационная функция печени еще незрелая и формируется только к десяти годам. Малышу нельзя принимать слишком горячую пищу, питаться сухомыткою, плохо пережевывать пищу. Питание ребенка до трех лет жизни должно быть полноценным и сбалансированным по набору продуктов.

Ребенку до трех лет необходимы продукты высокого качества и без пищевых добавок, категорически противопоказана жареная, острая и соленая продукция, требуется соблюдать режим питания, необходимо следить за регулярностью стула, чтобы исключить запоры.

— Можно ли применять при лечении гастрита у ребенка траволечение?

— Очень осторожно. Фитотерапия — вещь очень серьезная. Ведь в травах содержится очень много различных небезвредных для организма веществ. Например, такая трава, как зверобой, относится к разряду сильнейших: она обладает желчегонным, мочегонным, противовоспалительным и вяжущим действием. Поэтому с травами нужно быть очень аккуратными и применять их только по назначению врача. Возьмем, к примеру, тот же самый безобидный укроп, из которого делают укропную воду. Много лет назад ее рекомендовалось давать младенцам по поводу метеоризма. Многолетний опыт показал, что иногда де-

тям лучше не становилось. Укропная вода усиливает моторику кишки и в ситуации, когда преобладает спастическое состояние кишечника, ребенку становилось только хуже.

— В летний сезон родители в изобилии начинают давать детям овощи и фрукты. Всегда ли это件件но?

— Все хорошо в меру, в том числе и употребление овощей и фруктов. Питание должно быть адекватно возрасту, сезону и состоянию здоровья ребенка. Избыток грубой клетчатки, а значит, обязательно последует раздражение желудка, кишечника и поджелудочной железы. Сейчас появилось много неизвестных экзотических фруктов, к которым наш организм просто не привык, тем более не приспособлен к ним ребенок. У многих детей эта экзотика вызывает аллергические реакции.

— Соответствует ли питание в детском саду тем требованиям, которые необходимы ребенку с заболеванием желудочно-кишечного тракта?

— Хотя пища в детском саду готовится щадящим способом, она не всегда идет на пользу ребенку с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Например, некоторые дети плохо переносят молочные продукты, которых всегда много в меню детского сада, поэтому в период обострения болезни малышу следует находиться на амбулаторном или стационарном лечении. А дети с таким тяжелым заболеванием, как целиакия, ни в коем случае не могут посещать детский сад. Это тяжелое заболевание проявляется в раннем возрасте, примерно от шести месяцев

до полутора лет. Болезнь характеризуется упорными поносами после употребления в пищу продуктов, содержащих глютен (белок злаков). Прогрессирование болезни приводит к нарушению всасывания, ребенок теряет аппетит, сильно худеет, в дальнейшем наступает обезвоживание организма. При правильно поставленном диагнозе и соблюдении диеты ребенок может жить полноценной жизнью.

— Татьяна Алексеевна, что нужно знать родителям о правильном питании ребенка?

— Необходимо знать, что нет ничего полезнее грудного молока. Ребенка желательно кормить грудью как минимум до года. Это будет гарантией здоровья вашего малыша.

Не следует рано давать прикормы. Прикормы в соответствии с возрастом следует вводить в рацион только по рекомендации врача.

Только после трех лет можно давать ребенку жареную пищу. Ничего кроме вреда не принесет организму ребенка чипсы, газированные напитки и другие вредные для желудочно-кишечного тракта продукты.

Маленьким детям нельзя давать жевательную резинку. Они просто ее проглатывают.

Ребенку необходимо много находиться на свежем воздухе. Прогулки заставляют кишечник активно сокращаться, и поэтому проблем с пищеварением будет меньше.

Если ребенок жалуется на боль в животе, не стоит заниматься самолечением. Необходимо пройти медицинское обследование в детской поликлинике, чтобы выявить причину и не запускать заболевание.

Ж.КИСЕЛОВА.



Пиво основательно вошло в нашу жизнь. Оно весьма популярно среди молодежи как средство общения. Реклама, в основном направленная на юных и молодых, сделала свое дело. Производство пива в нашей стране растет на 20 процентов в год, растет и его употребление. Сегодня оно составляет более 60 л в год на душу населения, в 4 раза больше, чем в начале 90-х.

Изначально наращивание производства и стимулирование потребления пива вводились под лозунгом борьбы с злоупотреблением крепких спиртных напитков и алкоголизмом. Сегодня следует честно признать, что эта политика оказалась на руку только пивным компаниям (причем в основном компаниям зарубежным). Уровень употребления алкоголя в виде крепких спиртных напитков практически не изменился (основная причина — широкая доступность этих самых напитков). К этому добавилось употребление алкоголя в виде пива, что привело к появлению такого явления, как «пивной» алкоголизм. 90 процентов подростков, состоящих на учете с признаками начинающегося алкоголизма, — подростки, начавшие употреблять алкоголь в виде пива и имеющие в связи с этим проблемы со здоровьем, а часто и с законом. Таким образом, у врачей-наркологов нет расхождения во мнении, полезно или вредно пиво. Но есть еще люди, и их, к сожалению, немало, считающие пиво полезным или, во всяком случае, безвредным напитком.

Миф о пользе пива идет еще со времен средневековья, когда при монастырях варили особые лечебные сорта пива (папоротниковое, лавандовое, гвоздичное и т. д.). Некоторое время спустя врачи стали назначать, за ограничением лечебных сортов обычное пиво больным, страдающим хроническими истощающими заболеваниями. В некоторых старых лечебниках и сегодня можно встретить рецепты с использованием пива при тех или иных заболеваниях.

До недавнего времени наука практически не интересовалась пивом, его влиянием на организм. Но ежегодное увеличение числа лиц, наблюдающихся у наркологов по поводу «пивного» алкоголизма, заставило ученых обратиться на пиво пристальное внимание. Сегодня, основываясь на результатах продолжительных экспериментов и врачебного наблюдения, можно с уверенностью сказать, что употребление пива в любом количестве детьми и подростками, т. е. растущим, не сформированным организмом (организм формируется до 21 года), приводит к серьезным последствиям.

Полезность даже умеренного количества пива для взрослых, как для мужчин, так и для женщин, сегодня учеными ставится под сомнение.

Пиво — это алкогольсодержащий продукт. В наиболее популярных сор-



ПИВО

ИНФОРМАЦИЯ
ДЛЯ ТЕХ,
КТО СЧИТАЕТ СЕБЯ
ВЗРОСЛЫМ
ИЛИ ХОЧЕТ ИМ
СТАТЬ

тах его 5 процентов. Это означает, что при употреблении 8 бутылок пива в организм попадает такое же количество алкоголя, как и от бутылки водки.

Алкоголь — особое вещество, способное изменять психическое состояние человека, вызывать болезненную зависимость от него в результате систематического употребления, т. е. развитие алкоголизма, токсическое повреждение внутренних органов и к прочим неприятностям. Доказано в экспериментах на животных и наркологической практикой, что пиво вызывает более быстрое развитие алкоголизма, чем употребление вина и даже крепких спиртных напитков:

■ чувство влечения к пиву сильнее, чем к вину и крепким спиртным напиткам, и появляется оно раньше;

■ рост необходимой дозы алкоголя, содержащегося в пиве, происходит быстрее;

■ абстинентный синдром (похмелье) возникает быстрее;

■ наличие у себя алкоголизма в результате употребления пива человеком не признается дольше и отрицание этого преодолевается труднее;

■ нарушения здоровья наступают быстрее, и они значительнее (заболевания сердца, гипертония, эндокринные, заболевания нервной системы, желудочно-кишечные, печеночные и онкологические заболевания).

Кроме того, часто пиво становится стартовым к употреблению более крепких алкогольных напитков.

Следует помнить и то, что пары алкоголя в выдыхаемом воздухе при употреблении пива за рулем обнаруживаются быстрее, что приводит к соответствующим последствиям в случае экспертизы опьянения.

Единственное преимущество «пивного» алкоголизма перед алкоголизмом, развивающимся в результате употребления крепких спиртных напитков, — это то, что лица, страдающие «пивным» алкоголизмом, несколько более длительное время сохраняются интеллектуально и профессионально.

Последствия систематического употребления пива обусловлены количеством выпиваемого напитка и его содержанием, так, например, наличие алкоголя в пиве вызывает: «пивной» алкоголизм (психическое влечение, тяга к пиву и похмельный синдром, требующий повторного употребления пива). Отсутствие развития алкоголизма при употреблении пива детьми и подростками скорее исключение, чем правило.

Наличие в пиве большого количества калия, токсических веществ (сивушных масел), фитостероидов (веществ, подобных женским половым гормонам), употребление пива большим объемом вызывает:

■ нарушение водно-солевого обмена, что приводит к «пивному» сердцу — увеличению, истончению его стенок, нарушению сердечного ритма, ишемии, гипертонии, сердечной недостаточности; варикозному расширению вен; нефропатии — поражению функции почек;

■ токсическое повреждение печени (нарушение функции, повреждение вплоть до цирроза) и желудочно-кишечного тракта (употребление пива повышает риск развития рака толстой кишки);

■ гормональные нарушения (ожирение, повреждение репродуктивных органов — яичек у мужчин и яичников у женщин). Пиво мужчин превращает в женщин, а женщин в мужчин: снижает либидо (половое влечение) у мужчин, способствует появлению у них гинекомастии (увеличение грудных желез), у женщин повышает риск развития рака молочных желез, может явиться причиной фригидности или, наоборот, склонности к раскованному сексуальному поведению.

Одним из парадоксов пива, связанных с его содержанием, является то, что даже большие объемы его не приводят к ощущению переполнения и водного насыщения. Чтобы уменьшить нарушения водно-солевого обмена (усиленного потоотделения) принято заедать его закуской, содержащей соль. Эта традиция закусыва-

ния пива соленой рыбкой, чипсами, кириешками и т. д. в свою очередь увеличивает жажду и, соответственно, способствует повышению объема выпиваемого напитка.

Экстракт соцветий хмеля, используемый в производстве пива, содержит более 20 соединений с гормональной (эстрогенной) активностью. Кишечная флора человека способствует переработке этих веществ, усиливая их активность, приводя к гормональным нарушениям у мужчин и женщин. Именно этот факт ставит сегодня под сомнение считать даже умеренное употребление пива как безопасное.

Полезность пива часто связывают с его способностью устранять истощение. На самом деле пиво не обладает какой-либо пищевой ценностью. Калорийность пива составляет 300 — 500 ккал на литр — это ниже, чем у фруктовых соков. Наличие аминокислот в нем ничтожно мало. В пиве есть ряд витаминов (например, фолиевая и никотиновые кислоты, для получения необходимой суточной дозы которых достаточно было бы 0,5 стакана пива в день). Основная его калорийность обусловлена алкоголем (этиловый спирт — это высококалорийный продукт, при расщеплении 1 г вырабатывается 7 ккал). Повышение веса при употреблении пива связано с гормональной перестройкой организма в связи с наличием гормоноподобных веществ. Это видно по все увеличивающемуся числу полных молодых мужчин.

Пиво нельзя отнести к полезным продуктам еще и потому, что оно содержит токсичные вещества, которые образуются при брожении (в народе именующиеся сивушными маслами), такие же, какие накапливаются и при получении водки. Но если водка максимально, насколько возможно, очищается от них (чем лучше, тем качественнее считается продукт), то требования к пиву в отношении этих веществ значительно мягче. Содержание их составляет 50 — 100 мг на литр. Именно с этими веществами связывают токсические повреждения нервной системы и внутренних органов.

И еще такой немаловажный факт: в последние годы налажено производство крепких сортов пива, содержащих свыше 6 объемных процентов алкоголя. Такое пиво вырабатывается с помощью новых штаммов дрожжей, специально выведенных пивными компаниями, ферментативная активность которых позволяет изготавливать пиво крепостью, достигающей 14 процентов. Употребление крепкого пива в таком же количестве, что и обычного, безусловно, приводит к более тяжелым последствиям, обусловленным сочетанным токсическим действием алкоголя и других биологически активных соединений, а значит, и к еще более быстрому развитию алкогольной зависимости.

О.И. СТОЕВА,
зав. отделом медпрофилактики
ЧОКНБ.



Стресс и сердечно-

Стресс — это общая реакция организма на интенсивное или необычное внешнее воздействие

Современная жизнь невозможна без стресса. Стресс (конечно, не слишком сильный) необходим человеку, поскольку стимулирует деятельность нервной системы и работу внутренних органов.

Вредный и даже опасный — хронический стресс.

Он может быть вызван постоянным недосыпанием, неприятностями на работе, накапливающейся физической или психологической усталостью.

Хронический стресс проявляется быстрой утомляемостью, головными болями, ощущением сдавливания грудной клетки, бессонницей, снижением работоспособности, раздражительностью. Хронический стресс приводит к первым признакам сердечно-сосудистых заболеваний: одышке, сердцебиению, боли в области сердца.

Ежедневно на работе или дома мы подвергаемся стрессовым ситуациям. Это отражается в нарушении режима труда и отдыха, а значит, и в перегрузке сердечно-сосудистой системы.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО, НЕОБХОДИМО:

Правильное распределение времени:

■ при дефиците времени первое правило — дела не запускать;

■ домашнюю работу делать не от случая к случаю, а намечать заранее и выполнять ее регулярно;

■ при наличии множества дел необходимо начинать с наиболее важных, а заканчивать менее важными.

Четкая организация работы:

■ приготовить рабочее место: убрать все

лишнее и запастись необходимым;

■ перед началом работы следует позаботиться, чтобы вас не отвлекали. Уладить все лишние дела (например, заранее сделать необходимые телефонные звонки).

Разумная организация отдыха:

■ даже при большой загруженности людям, умеющим организовывать свой досуг, не страшен никакой стресс. Лучший вид отдыха — это смена вида деятельности;

■ если в течение рабочего дня вы тяжелее ручки ничего не поднимаете, в выходной вам стоит заняться спортом;

■ если ваша работа связана с физической нагрузкой, в субботу и воскресенье лучше расслабиться. Вам полезна спокойная прогулка в лесу, поход в кино или театр. Это мероприятие лучше планировать заранее.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОТИВ РАКА

Онкологические заболевания входят в первую тройку причин смерти человека. Заболеваемость и смертность от них в разных регионах неодинаковы. Это подтверждает обусловленность злокачественных новообразований влиянием факторов внешней среды и образа жизни человека. Наиболее значимы химические канцерогены внешней среды. В организм человека они поступают с воздухом, пищей, водой и лекарствами, а также путем прямого контакта через кожу и слизистые оболочки. Поступление некоторых из них происходит независимо от нас, другие же мы сами добровольно вводим в организм, не задумываясь о последствиях.

Убедительно доказано, что при регулярном курении опасность рака легкого возрастает в 10 и более раз. Курение способствует возникновению злокачественных новообразований полости рта, глотки, пищевода, мочевого пузыря и других органов. Легкие — главная мишень действия канцерогенов, мутагенов, содержащихся в табачном дыме. Затем эти вещества всасываются с поверхности легких, попадают в кровеносное русло и с током крови поступают в различные органы, фильтруются через почки и выводятся с мочой. Поэтому при курении страдают не только легкие, но и другие органы, весь организм. Если ежедневно выкуривать по 20 — 30 сигарет в течение 25 лет, то вероятность заболеть раком легкого увеличивается по сравнению с некурящим в 22 раза! Табачный дым существенно загрязняет воздух в закрытых помещениях, поэтому курение опасно и для окружающих. Речь идет о так называемом «пассивном курении», риск рака легкого повышен у жен и детей курильщиков.

А как действует алкоголь? Даже если он не сочетается с курением, то и в этом случае риск рака резко возрастает. Действие его как хронического раздражителя тканей, способствующего возникновению или ускоряющего развитие рака, несомненно. К тому же как растворитель жиров он облегчает контакт канцерогенов с клетками. Алкоголь повышает риск рака полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, печени и прямой кишки. Токсическое действие его значительно возрастает при сочетании с курением.

В обыденной жизни всех и каждого возможно поступление канцерогенов с продуктами питания. Обработка полей и садов ядохимикатами, внесение удобрений, хранение и транспортировка их могут стать источниками канцерогенов.

Значительное количество нитратов, содержащихся в овощах, не только ядовито, но и способно образовывать канцерогенные нитросоединения. Поэтому необходимо знать и применять способы уменьшения содержания нитратов в овощах. Например, уменьшает содержание нитратов вымачивание овощей в течение одного-двух часов, отваривание, засолка, консервирование, квашение капусты, длительное хранение. Нако-



пление нитратов в овощах разное: так, в огурцах и картофеле их больше в кожуре, а в капусте и моркови — внутри. Счищая кожуру у огурцов и картофеля, не используя в питании сердцевину капусты и моркови, можно избежать поступления нитратов в организм.

Не менее важны материалы, контактирующие с пищевыми продуктами. Они должны быть инертными. Это значит, что входящие в их состав химические вещества не могут переходить в продукты. Особенно это важно при хранении жидкостей — молока, растительного масла, соков, содержащих жиры и органические кислоты, которые хорошо экстрагируют многие химические соединения. На некоторой пластмассовой посуде есть надписи: «Для холодной воды», «Для сыпучих продуктов» и др. Необходимо их придерживаться.

Каждый из нас имеет дело с приготовлением пищи. Следует соблюдать простейшие рекомендации, которые помогут предохранить пищу от канцерогенов. Надо избегать обжаривания продуктов, многократного использования жиров. Иногда при изготовлении пирожков или блинчиков жир выкипает, и его не сливают, а добавляют новые порции. В таком перегретом жире образуется много вредных для организма веществ, в том числе и канцерогены. Не нужно использовать продукты, которые

длительное время хранились и покрылись плесенью. Не следует хранить продукты длительное время при комнатной температуре и применять посуду, не предназначенную для пищевых продуктов.

Не менее важно помнить о взаимосвязи онкологических заболеваний и диеты. Например, при вегетарианской, преимущественно растительной диете значительно чаще возникает рак желудка. Во-первых, это обусловлено тем, что растительные продукты, которые, будучи жесткой пищей, травмируют слизистую оболочку желудка. Во-вторых, однообразное питание чаще приводит к дефициту витаминов, микроэлементов и других биологически ценных компонентов пищи. Считается, что внешние (экзогенные) канцерогены играют меньшую роль в возникновении злокачественных новообразований, чем возникающие в организме эндогенные вещества, которые тесно связаны с характером питания. Так, недостаток в организме витамина А повышает его чувствительность к различным канцерогенам. Нарушению обмена веществ в организме способствует недостаток витаминов группы В. Важен и процесс приготовления пищи: для овощных гарниров и компотов варка не должна быть слишком длительной, но сырое, недоеваренное мясо или рыба могут принести только вред. Ферментные

системы желудочно-кишечного тракта современного человека не приспособлены к переработке недоеваренных продуктов. Столь же опасно питание различным проросшим зерном или недоеваренными крупами. Это может привести к серьезным нарушениям деятельности органов пищеварительной системы, в том числе и предопухолевого характера.

Сама пища — это источник антиканцерогенных факторов. Однако избыток ее вовсе не означает, что в ней есть все ингредиенты, оказывающие антиканцерогенный эффект. В некоторых случаях ее действие может быть обратным, поскольку образуются эндогенные (внутренние) канцерогенные вещества. Это происходит при нарушении обмена веществ, которые нередко вызываются переизбытком. Особо неблагоприятное влияние на организм может оказать избыток жиров. Они усиливают предрасположенность организма к злокачественным новообразованиям. Их накопление в организме приводит к тучности, а злокачественные новообразования у людей полных встречаются чаще.

Один из важных принципов питания — умеренность.

Большую роль в профилактике заболеваемости раком играет иммунитет, система защиты, открытая в связи с изучением инфекционных заболеваний. Иммунная система контролирует постоянно внутреннюю

среды организма, деятельность сложнейшего ансамбля клеток с их многообразными функциями, органов и систем. Когда эти функции нарушаются, возникают болезни, в том числе и рак. Лимфоциты или другие компоненты иммунной защиты осуществляют в организме надзор за образованием чужеродных клеток. Главная особенность иммунной системы — способность распознавать «своих» и «чужих» и устранять «чужое». Поэтому, когда появляются первые опухолевые клетки, они сразу же уничтожаются.

Опухолевые клетки могут возникнуть в организме под влиянием внешних и внутренних канцерогенных воздействий. Иммунная система распознает этих «внутренних врагов» по изменению антигенных свойств. Наличие опухолевых клеток не означает, что возникает рак. Если иммунная система достаточно хорошо «срабатывает», то эти клетки не представляют никакой опасности для организма. Но при «поломке» или подавлении этой системы опухолевые клетки могут создать первые очаги заболевания. Публикуется все больше доказательств, что многочисленные канцерогенные агенты обладают способностью подавлять систему иммунитета.

Профилактика рака возможна только на основе здоровой иммунной системы. Существует много способов поддержания ее высокой активности, главный из них — здоровый образ жизни.

И в заключение приведу конкретные рекомендации, предупреждающие раковые заболевания:

- обеспечить сбалансированный, разнообразный рацион питания;
- не допускать переизбытка;
- включать в рацион оптимальные ежедневные дозы витаминов А, С, Е, клетчатки, органических солей;
- отказаться от курения и злоупотребления алкоголем;
- избегать слишком горячих напитков, переедания мяса и рыбы;
- остерегаться заплесневевших продуктов;
- избегать длительного пребывания на солнце;
- не доводить себя до крайней степени переутомления, при которой снижается устойчивость к заболеваниям;
- придерживаться правил личной гигиены.

Образ жизни и отношение к здоровью закладываются с детства, и в зрелые годы бывает очень трудно избавиться от вредных привычек, приобретенных в юности. Поэтому вполне справедлива мысль о том, что профилактика рака начинается с детства. Здоровый образ жизни, внимательное отношение к своему здоровью, своевременное прохождение профилактических врачебных осмотров — вот гарантия долголетия.

С.В. ПШИЧЕНКО,
врач-методист оргметодотдела
ГЛПУ ЧОКОД.

СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ВЫХОДУ ИЗ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ:

- для снятия хронического стресса от работы уйти в отпуск;
- сделать массаж, положительное действие оказывает массаж, который улучшает кровообращение, повышает мышечный тонус и вызывает чувство расслабленности;
- посетить баню, хорошо помогающую при стрессовой ситуации. Баня освежает не только тело, но и душу, она снимает нервное напряжение, расслабляет все системы и дает им отдых. После бани человек чувствует бодрость, свежесть сил, прилив спокойной умеренности, оптимизма. Посещение парной, однако, противопоказано при сердечно-сосудистых заболеваниях;
- использовать музыкотерапию. Хорошая приятная музыка вызывает у человека положительные эмоции, радость, помогает забыть об

усталости и о причинах стресса. Любимая музыка нормализует артериальное давление, снижает пульс;

■ обеспечить достаточный сон — это тоже лечебное средство при нервном перенапряжении;

■ воспользоваться физиотерапией. Ей отводится немаловажная роль при стрессовых ситуациях и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Вот некоторые составы отваров и настоев лекарственных растений:

— **Донник лекарственный** — принимают при гипертонической болезни, стенокардии, климактерическом неврозе.

Настой травы: 2 ст. ложки сырья (цветки и листья) на 300 мл кипятка настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

— **Земляника лесная** — обладает успокаивающим действием на нервную систему. Применяется при неврозах, бессоннице, стенокардии.

Настой — 1 столовую ложку листьев залить 300 мл кипятка, настаивать 30 мин., процедить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Настой сухих плодов земляники: 2 столовые ложки сухих плодов залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

При гипертонической болезни, атеросклерозе, И.Б.С. полезно просто есть землянику.

— **Калина красная** — успокаивающее средство. 2 столовые ложки плодов залить 200 г. кипятка, настаивать 30 мин., процедить, принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

— **Мелисса лекарственная**. Принимают при атеросклерозе, неврозе, гипертонической болезни. Настой: 2 столовые ложки измельченного сырья залить двумя стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Выпить в течение дня, в 4 приема. При сердечбиении — настой мелиссы 0,5 стакана 3 раза в день.

«Стресса не следует избегать, ибо полная свобода от стресса означает смерть».
«Стресс — это аромат и вкус жизни».

Ганс СЕЛЬЕ,
создатель учения о стрессе.

— **Малина** — настой и отвар используют при гипертонической болезни и атеросклерозе. 2 столовые ложки на стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить, принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

— **При стрессах и сердечно-сосудистых заболеваниях можно пользоваться следующим сбором:** 20 г. травы пустырника, сушенцы 10 г., листья земляники — 15 г., плоды боярышника (измельчить) — 10 г., травы пастушьей сумки — 10 г., плоды укропа — 10 г.; семена льна — 10 г., листья мяты перечной — 5 г., 3 столовые ложки этого сбора залить 600 мл кипятка, настоять в термосе 3 часа, выпить в 3 приема в течение дня.

О.Н. ХАФИЗОВА,
врач-кардиолог МУЗ ГБ № 16.



СЕМЬЯ — ЭТО УБЕЖИЩЕ ДУШИ

Политические, экономические, национальные катализмы обесценивают человеческую жизнь, где найти опору и утешение пострадавшей душе, как не в семье? Меняются и рушатся общественно-исторические формации, а семья остается.

Семья самоценна и неизмеримо шире и глубже, чем ее представляют. Из всех определений семьи, которые я встречала, наиболее соответствуют ее сущности, что «семья — это убежище души». Это средоточие всех человеческих чувств и проявлений: забота, нежность, доброта, участие, сочувствие, признание, преданность, любовь, надежность, бережность... А все остальное доступно без семьи.

Где кроме семьи можно отрешиться от всего внешнего, навязанного, не боясь остаться непонятым или осмеянным, поделиться своим душевным состоянием с родными людьми, откликнуться на их заботы, восстановить эмоциональное равновесие, чувствовать себя нужным и незаменимым. И можно ли считать семьей семью, лишенную душевного содержания, ставшую заложницей материального достатка? Сытость не спасает от эмоционального голода и равнодушия, добротная одежда не защищает от холодных слов и ледяных взглядов. Если с милым возможен рай в шалаше, то без милого жизнь вряд ли покажется райской даже во дворце. Но, увы, в погоне за дворцами про милых как-то забыли.

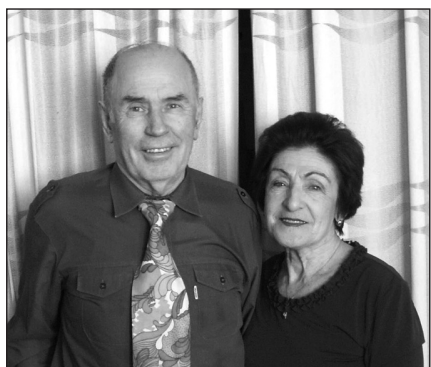
Известно, что в семье супруги — главное звено, а их любовь — база для построения семьи. Согласно концепции Фромма любовь не врожденный дар, а искусство. Овладеть им можно в результате практики любви, главным результатом которой становится вера в другого человека, в его возможности, в его личное развитие. Практика любви предполагает ответственность, дисциплину как требовательность к себе, сосредоточенность, умение слушать партнера, жить настоящим. Ответственность в любви означает заботы о партнере, готовность к самоотдаче и утверждения себя (Я) в другом (Мы). Ответственность не означает присвоения права личности принимать решение за другого, даже если этот другой уступает в опыте, мудрости и образованности; не допускает манипулирования партнером во имя достижения пусть даже самых высоких целей.

Ваша семья и вы сами будете жизнеспособны настолько, насколько сможете оградить свое природное естество от разрушающего влияния прогресса и социума.

В семье естественным путем сохранялось и передавалось духовное наследие поколений, позволяющее уравновешивать мир вещей, созданных человеком, и самого человека: тело, разум и душу, чтобы одно не заслоняло и не извращало другое.

Семьи нет вне конкретных людей, а некий общий образ семьи возник так же, как мораль, стихийно, пройдя проверку на миллионах человеческих судеб. И теперь, когда этот образ утрачен, особенно легко ошибиться, не заметить подмену понятий, попасть под влияние расхожих мнений.

Некоторые пришли к абсурдному мнению, что без семьи, одному легче выжить. Это не выживание, в одиночку можно только вымирать. Во все времена только те и выживали, кто искал поддержку и спасение в семье, ина-



че семейный образ жизни не получил бы планетарное распространение. Семья — это мы сами, и она не может быть сведена к каким-то меркантильным соображениям: имущественным, престижным, амбициозным и т.д.

Впервые в истории России 8 июля был объявлен Днем семьи. Это не случайно. 8 июля — день памяти святых Петра и Февронии, чьи любовь и верность стали легендой. В связи с этим в спортивно-оздоровительном лагере «Мелодия» ЧГАКИ был организован праздник, посвященный Дню семьи. Благодаря библиотекарю Любови Антоновны Чукаровой мероприятие прошло достойно и не бесследно для молодежи.

На этом празднике чествовали семью Нарских. Это уважаемая семья в Челябинске.

5 ноября 2005 г. два известных Челябинску человека праздновали «золотую» свадьбу. 53 года назад выпускница хореографического отделения Ленинградской консерватории Тамара Хазанова и выпускник хореографического училища при Большом театре Владимир Нарский стали мужем и женой.

Трудовой стаж почетного профессора, преподавателя кафедры хореографии Челябинской академии культуры Т.Б. Хазановой более 60 лет.

В.П. Нарский в 1948 году окончил Московское государственное хореографическое училище при Большом театре СССР. Работал ведущим солистом балета в Куйбышеве, Челябинске. Великолепная танцевальная школа позволила В.П. Нарскому исполнять разнообразный репертуар, требующий высокой техники, благородства стиля и актерской выразительности. В числе лучших партий солиста принц Зигфрид в «Лебедином озере», Меркуцио в «Ромео и Джульетте», Принц в «Золушке», Голубая птица в «Спящей красавице» и многие другие. С 1971 г. он руководитель танцевальных коллективов г. Челябинска, преподаватель Челябинского государственного института культуры. Ныне ветеран, находится на заслуженном отдыхе. Наступивший XXI век принес ему новое творческое увлечение — непреодолимую потребность рассказать в стихах о своей жизни, вспомнить и отдать дань уважения и признательность живущим и тем, кого уже нет с нами. Он сам называет свои стихи «проза в рифмах, сочинения ветерана сцены».

Два легендарных человека, две звезды. Меня покорила простота, душевность этих двух величин, никакой звездности, с каким восторгом и гордостью глава семьи говорит о своей семье, как трепетно и величаво выража-

ет свои чувства и заботу к своей супруге и с какой уверенностью и отеческим теплом он общается с сыном.

Да, это действительно та семья, которая имеет свою нравственную вершину, до которой нам расти и расти.

Владимир Павлович сам, в своих стихах расскажет о семье.

О НАШЕМ ЮБИЛЕЕ С ТАМАРОЙ

Смотрю на жизнь я наше с Тамарой.
Если подумать, захватывает дух.
Больше полвека идем дружной парой,
Мне страсть повезло, признаюсь вам вслух.
За что мне Господь пожаловал счастье,
Обыкновенный же я человек.
Солнце—Тамара, не знаю с ней ненастья.
Радостью, светом сияет нам век.
И сын наш прекрасный, он гордость наша —
Крупный ученый, его знает мир.
Знаний, умений, ума полна чаша.
Личность значимая — многих кумир.
И внучки прелестны, есть даже правнук.
До правнука я и не думал дожить.
Редко встречаю по счастью нам равных,
Чтоб правнук был, надо с богом дружить.
Невестка — дар жизни, нет ее краше.
Зятек есть внучатый, тоже наш клад.
Оба они достойные наше,
Желанны Тамаре, и я им рад.
По жизни ведет Бог восемь десятков.
Это не мало — большой юбилей.
Не знаем с Тамарой горе-нападков,
Трогает искренность, а не елей.
Сколько еще нам отпущено в жизни?
Все что положено, мы проживем.
Мы постоянно теперь в оптимизме,
Весело, радостно жить нам вдвоем.
(25.02.2008 г. Челябинск. В.П. Нарский)

Недаром первые заповеди — это любовь к Богу и любовь к ближнему как к себе самому. Человек своей жизнью, ее своеобразием, обогащает жизнь тех, кто оказался с ним рядом. Это как оркестр: каждый играет свою мелодию, а вместе — красивую музыку, которую в одиночку сыграть никому не по силам. Если кто-то умолкнет, музыка не прекратится, но станет в чем-то беднее. И музыка тем красивее, чем более чутко прислушивается каждый ко всему оркестру, дабы не нарушить своей неосторожностью ее гармонию.

Становится понятным, почему именно в семье вырастают люди, наиболее приспособленные к общественному образу жизни.

Семья, словно школа единства, где кровное родство, эмоции, физическая зависимость помогают постигнуть преимущество единства перед изоляцией. Кто в семье не смог дорасти до единения, тот в обществе не сможет найти свое место, будет в одиночку думать в свою дуду.

Семья дисциплинирует человека, отвращает от разрушения телесного и духовного, не дает паразитически тратить жизненную энергию, а направляет ее на созидание любви и гармонии.

Это так очевидно, если помнить о высшей цели, заповеданной нам из глубины веков, — жить в любви и гармонии со всем сущим на земле.

М.Ю.ГРИШАНОВА,
медицинский психолог ГЦМП.



Что такое шкала Апгар?

В разговорах молодых мам можно нередко услышать: «Что такое шкала Апгар? Новорожденному ставят какие-то баллы. Что делать, если малыш набрал недостаточно баллов?» Да и врач любой специальности на приеме обязательно спросит маму: «Сколько баллов по Апгар было у ребенка при рождении?» Так что же такое шкала Апгар? Разберемся вместе.

Шкала Апгар принята для оценки состояния ребенка при рождении и впервые была предложена в 1953 г. американским анестезиологом Вирджинией Апгар, профессором, членом правления Американского общества анестезиологов, почетным членом Американского общества акушеров и педиатров. Простейшая шкала, предложенная ею, позволила врачам-неонатологам быстро, без дополнительных методов обследования, и достаточно объективно определять, нуждается ли новорожденный в срочной специализированной или реанимационной помощи. Этот метод оценки здоровья получил широкое распространение.

После рождения врач-неонатолог внимательно осматривает малыша и оценивает его состояние по пяти клиническим признакам: частоте сердечных сокращений, характеру дыхания, мышечному тону, рефлекторным реакциям и окраске кожных покровов. По каждому признаку присваиваются баллы: 0; 1 или 2, а затем результат суммируется. Оценку у новорожденного всегда две, так как состояние оценивается на первой и пятой минутах жизни малыша. Сумма баллов на пятой минуте, как правило, выше, чем на первой.

У большинства новорожденных состояние через 1 мин. после рождения оценивается в 7 — 8 баллов. Для первых минут жизни это абсолютно нормально. Ведь внутриутробно функционировало маточно-плацентарное кровообращение и ребенку нужно время, чтобы перестроиться на самостоятельное существование. К тому же он проделал огромную работу во время родов, проходя по родовым путям. Поэтому не очень высокие баллы новорожденный получает, как правило, за окраску кожных покровов, рефлексы и мышечный тонус. Но к 5 минуте кроха улучшает свои показатели и общее состояние оценивается уже на 8 — 10 баллов. По статистике только у 15 процентов новорожденных состояние на 1 минуте жизни оценивается в 10 баллов. А вот если он набрал меньше 7 баллов, можно говорить о некотором отклонении в состоянии здоровья. Это может быть связано с гипоксией (недостатком кислорода) во время родов, с применением стимулирующих и обезболивающих препаратов, с затяжными родами. Низкие оценки получают малыши, к примеру, с внутриутробной инфекцией или «кесарята» из-за анестезии у мамы. В этом случае врачам приходится принимать необходимые меры, и оценка новорожденного на 5-й минуте свидетельствует об эффективности врачебных мероприятий. Как правило, она повышается до 8 — 9 баллов.

Запомните баллы, которые набрал ваш ребенок по шкале Апгар. Они являются важной информацией для врачей, особенно на первом году жизни. И помните, эти цифры ни в коем случае не говорят об уровне интеллекта или степени дальнейшего умственного развития. Если даже кроха набрал недостаточное количество баллов, то благодаря проведенным врачебным манипуляциям он быстро адаптируется к окружающему миру. Все остальное сделает материнская любовь!

Т.В. КАРИХ,
врач ГЦМП.

НА ЗДОРОВЬЕ ГОРОДСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



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 (351) 263-09-12.

Отпечатано в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский пр., 60.

Заказ № 1670 Тираж 50000 экз.

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