

- ✓ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА
- ✓ О ПАРОТИТАХ
- ✓ О ПОЛЬЗЕ МОРСКОЙ ВОДЫ
- ✓ ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ДЕРЕВЬЕВ

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Проблемы алкоголизации у детей в нашей стране носят более острый характер, чем у взрослых. Связано это с особенностями взросления и физиологии детского организма, ведущими к быстрому пристрастию (психической зависимости) к алкоголю. Настораживает также факт, что ежегодно растет потребление подростками спиртных напитков. Начинается все, как правило, с приема пива и энергетиков, а заканчивается более крепким алкоголем. К тому же часто потребление алкоголя у детей сочетается с курением и первыми пробами наркотических веществ.

Причин приобщения к потреблению детьми спиртных напитков много, но в основе этой проблемы лежат нарушения детско-родительских взаимоотношений.

О детско-подростковой алкоголизации рассказывает заведующая детско-подростковой наркологической службой Челябинской областной клинической наркологической больницы, главный внештатный детский нарколог Управления здравоохранения Челябинска Ольга Сергеевна ТРУБИНА.



ДЕТСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ

К сожалению, на сегодняшний день ситуация с детской и подростковой алкоголизацией в Челябинске продолжает оставаться напряженной. Распространение проблем, связанных с потреблением алкоголя в молодежной среде, является одной из самых тревожных и опасных тенденций в обществе. Несовершеннолетние активно вовлекаются в алкоголизацию, и немалую роль в этом играют средства массовой информации, кинофильмы и реклама.

Практически идет программирование подрастающего поколения на приемлемость потребления ими психоактивных веществ, в основном алкоголя, и формирование терпимости к массовому потреблению его в обществе. Начинается все, как правило, с потребления пива и газированных алкогольных напитков. Наркологи не случайно называют их «наркотиками для начинающих».

В Челябинске наркоситуация среди детей и подростков остается стабильно напряженной последние десять лет. За эти годы количество наблюдающихся у детского нарколога выросло на 20 процентов. Этот прирост в основном обусловлен увеличением профилактической группы наблюдения, т. е. активизацией системы раннего вмешательства, позволяющей предотвратить развитие наркологического заболевания. Поэтому такой прирост не следует воспринимать только как негативный момент. Но следует заметить, что с каждым годом увеличивается доля девушек в общем числе находящихся на учете по поводу злоупотребления алкоголем и наркотиками (более чем в два раза). Подавляющее число несовершеннолетних у нарколога наблюдается в группе злоупотребляющих алкоголем. Их число растет. При этом количество подростков с

установленным диагнозом «алкоголизм» уменьшается.

Так, в 2004 году на профилактическом учете у наркологов состояло 574 несовершеннолетних, с диагнозом «алкоголизм» — 24 подростка. В 2011 году на профучете состояло 1143 несовершеннолетних, больных алкоголизмом подростков — четверо. Это еще раз доказывает эффективность профилактической работы и ее необходимость. Некоторое ослабление напряженности алкогольной ситуации доказывает снижение, вплоть до исчезновения, случаев развития алкогольных психозов у несовершеннолетних.

При формировании алкоголизма большое значение имеет возраст, в котором ребенок впервые попробовал спиртные напитки. Как показывает практика, чаще всего дети пробуют алкоголь в 9-летнем возрасте. По статистике, 80 процентов взрослых, больных алкоголизмом, начали злоупотреблять спиртными напитками именно в детско-подростковом возрасте.

Есть в этом и прямая вина родителей, которые часто выпивают в присутствии детей и не всегда задумываются о том, что таким своим поведением формируют позитивное отношение ребенка к алкоголю и, соответственно, будущие проблемы. Кроме того, опыт взаимоотношений с внешним миром, окружением и способы решения возникающих проблем ребенок приобретает именно в семье. Поэтому очень важно родителям понимать свою ответственность в воспитании ребенка и помнить о том, что поведение родителей в семье — это часть воспитательного процесса. Если в семье один из взрослых злоупотребляет алкоголем, то в 50 процентах случаев дети будут вос-

принимать пьянство как нормальное явление.

На почве нарушенных детско-родительских взаимоотношений возникает большинство проблем, проявляющихся у детей в период их взросления, т. е. в подростковом возрасте. Семья может казаться внешне благополучной, но иметь при этом скрытые внутренние проблемы взаимоотношений между родителями, родителями и детьми. Такую семью специалисты называют дисфункциональной.

Например, отношения между членами такой семьи могут строиться с несоблюдением принципа иерархии. Это может привести к нарушениям в воспитании ребенка по типу гиперили гипопротекции. Кроме того, недостаточная требовательность к

ребенку и отсутствие необходимых запретов со стороны родителей формирует негативную социальную установку: «минимум обязанностей — максимум прав». Именно она лежит в основе асоциального, отклоняющегося, поведения.

Особое внимание следует уделять воспитанию детей в семьях, имеющих отягощенную наследственность по хроническому алкоголизму, а при возникновении проблем — вовремя обратиться за помощью к специалистам. Чем раньше проблема будет замечена, тем меньше потребуются усилия для ее решения, а сама помощь будет эффективнее.

СОВЕТЫ ДЛЯ УМНЫХ И ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ

- ✓ Стремитесь выстраивать взаимоотношения в семье таким образом, чтобы с ребенком можно было обсуждать любые проблемы.
- ✓ Поддерживайте в ребенке независимость и самоуважение. Помните, что если человеку не за что себя уважать — он начинает себя разрушать.
- ✓ Поощряйте участие ребенка в

интересных и полезных делах, занимайтесь его досугом.

- ✓ Установите правила в семье, единые для всех.
- ✓ Сделайте так, чтобы слова родителей не расходились с их делами.
- ✓ Не читайте нотаций — используйте притчи, байки, примеры из жизни, сказочные истории, которые могут обогатить багаж представлений о реалиях жизни и ее ценностях.
- ✓ Будьте всегда готовы помочь ему, а также при необходимости и находящимся в ближайшем его окружении чужим детям.
- ✓ Знайте друзей своего ребенка, их родителей, приглашайте друзей к себе в дом.
- ✓ Имейте четкую позицию в отношении употребления алкоголя.
- ✓ Обращайте внимание на сигналы опасности, позволяющие заподозрить проблемное поведение у своего ребенка и его друзей (неопрятный внешний вид и плохое настроение, чрезмерная раздражительность и конфликтность, исчезновение интереса к учебе и прежним увлечениям, снижение памяти и нарушение внимания, частые головные боли, плохой сон, повышенная утомляемость).

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

✓ По заказу управления по делам молодежи администрации г. Челябинска в 2011 году выпущен справочник «Челябинск — город молодых!», в котором отражены молодежные объединения, учреждения дополнительного образования детей и подростков, спортивные и туристические секции, школы искусств, который распространялся по школам города. Аналогичную информацию можно найти на сайтах управления образования и управления по делам молодежи г. Челябинска.

✓ Задать все интересующие вопросы, связанные с трудностями воспитания, можно в интерактивном Клубе успешных родителей, на базе наркокабинета по обслуживанию детского населения Челябинской областной клинической наркологической больницы. Занятия ведет семейный психотерапевт. Кроме того, можно обсудить тревожащую ситуацию в семье как индивидуально, так и во время семейного психотерапевтического сеанса. Возможно анонимное обращение. Предварительная запись по телефону 775-11-92 (регистратура) либо по адресу: г. Челябинск, ул. 40 лет Октября, 32, 2-й этаж, кабинет 24. Кроме того, задать все интересующие вопросы в отношении работы наркологической службы можно по телефону «Горячей линии» 775-11-91.

✓ На базе государственного образовательного учреждения областного центра диагностики и консультирования» (ул. Худякова, 20) для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, можно получить консультацию специалистов кризисной психологической службы и реальную помощь в преодолении школьной дезадаптации и неуспеваемости. В режиме дневного стационара формируются группы реабилитации для подростков с поведенческими расстройствами. Предварительная запись по телефону 261-10-87 (регистратура).

✓ На базе муниципального учреждения социального обслуживания «Кризисный центр» (Челябинск, ул. Советская, 36) также можно получить квалифицированные рекомендации психолога и психотерапевта в отношении семейных проблем и взаимоотношений с «трудными» подростками и «особыми» детьми (справки по тел. 263-65-60).

✓ Служба «Телефон доверия» областной клинической специализированной психоневрологической больницы № 1 (729-77-77) окажет психологическую и психотерапевтическую помощь детям, подросткам, находящимся в кризисной ситуации, и их семьям. Здесь круглосуточно работают специалисты-профессионалы: психологи, врачи-психотерапевты и врачи-психиатры.



Телефон (351) 263-09-12

О ПОЛЬЗЕ МОРСКОЙ ВОДЫ

Приближается лето — время отпусков, поездок и увлекательных экскурсий. Многие предпочитают провести отдых на море, чтобы подышать полезным морским воздухом, приобрести красивый южный загар и отдохнуть от рабочих будней. Время, проведенное на море, не проходит бесследно, можете быть уверены, вы не только поправите свое здоровье, но и получите массу приятных впечатлений.

Так чем же так полезна морская вода?

Морская вода содержит много полезных для человеческого организма микроэлементов и минералов. Оздоровительное воздействие оказывает не только сама вода, но и климат южных стран. Его отличительной особенностью является отсутствие резких колебаний температур, высокая влажность и повышенное атмосферное давление. Морской воздух насыщен не только кислородом и озоном, но и частицами морских солей. Морской воздух оказывает благоприятное воздействие не только на органы дыхания, но и на кожу. Благодаря целительной силе морского воздуха, воздействию ультрафиолетовых лучей увеличивается теплоотдача организма и происходит закаливание.

Врачи не случайно рекомендуют ослабленным людям морской климат. Отдых на море усиливает секрецию слизистых оболочек, повышает обмен веществ и способствует увеличению количества эритроцитов в крови и росту гемоглобина. Кроме того, укрепляется нервная система, а это способствует общему оздоровлению организма, повышению жизненного тонуса.

Секрет оздоровительного воздействия морской воды довольно прост: она оказывает положительное влияние на состояние всех органов и систем человеческого организма: улучшает кровоснабжение, нормализует пищеварение, лечит хронические заболевания органов дыхания. Очень полезно купание в море, так как морская вода содержит отрицатель-

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

«ОТ АСТМЫ НЕ УМИРАЮТ, ОНА ДАРУЕТ ДОЛГОЛЕТИЕ», — УТВЕРЖДАЛ В СВОЕ ВРЕМЯ ИЗВЕСТНЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ВРАЧ А. ТРУССО. НО ОКОЛО 40 ЛЕТ НАЗАД БОЛЕЗНЬ ВНОВЬ БРОСИЛА ВЫЗОВ ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ.



Согласно мировой статистике в начале XX века этим недугом страдал один человек из тысячи, а в настоящее время 10, причем количество астматиков удваивается каждые 10 лет. 10 процентов астматиков не подозревают о своей болезни.

В конце XX века международная группа ученых для изучения проблем, связанных с бронхиальной астмой, создала программу GINA, означающую в переводе с английского «глобальная инициатива по «бронхиальной астме». На основе последних научных исследований был разработан единый подход к лечению больных данного профиля. Существенные перемены в понимании природы этого заболевания и значительные изменения в подходах к лечению позволили значительно улучшить качество жизни больных, сегодня такие пациенты намного реже вызывают скорую помощь, стационарное лечение уступило место амбулаторному. У людей, страдающих бронхиальной астмой, появилась возможность жить полноценной жизнью: уделять больше времени семье, работе, отдыху, активным занятиям спортом.

Однако, несмотря на достигнутые успехи, проблемы все же остаются. Например, каждый третий пациент с бронхиальной астмой минимум раз в месяц просыпается ночью от приступов, более половины имеют ограничения физической активности, около трети вынуждены пропускать занятия в школе или отсутствовать на работе. Приблизительно 40 процентов больных вынуждены обращаться за неотложной помощью при обострении болезни.

ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Бронхиальная астма — это аллергическое воспалительное заболевание бронхов, характеризующееся бронхоспазмом. У больного под воздействием аллергена возникает приступ кашля, затрудненное дыхание и одышка. В тяжелых случаях «свистящие хрипы» слышны даже на расстоянии.

Приступы удушья могут возникать в любое время года, как днем, так и ночью. Вызывать обострение болезни могут как аллергены, так и различные вирусы.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПРИСТУП АСТМЫ?

У некоторых людей бронхи очень чувствительные. При воздействии аллергена они сжимаются. Бронхиальные трубочки окружены тонкими мышцами. Когда вдыхается воздух, содержащий раздражающие вещества, эти мышцы сокращаются и сдавливают бронхи. Такое состояние называется бронхоспазмом. Воздух уже не может свободно проходить в легкие, в результате они не получают достаточного количества свежего воздуха и не могут отдавать ненужный организму отработанный воздух с углекислым газом.

Бронхиальные трубочки изнутри выстланы слизистой оболочкой, в которой есть клетки, вырабатывающие слизь. У здорового человека слизь сохраняет воздухоносные пути влажными. При приступе астмы пути вырабатывается больше, чем нужно,

она закрывает просвет бронхов и еще больше затрудняет дыхание. В результате бронхиальные трубочки от раздражения воспаляются. Они увеличиваются в размерах, утолщаются. Это приводит к еще большему сужению просвета бронхов, и воздух с большим трудом проходит через бронхи при вдохе и выдохе. Чем больше сужены бронхи, тем труднее дышать.

ЧТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ПРИСТУП АСТМЫ?

Приступ болезни могут вызвать многие факторы, которые называются триггерами (триггер — спусковой крючок). У детей триггерами в первую очередь являются аллергены.

Важную роль играет наследственная предрасположенность. Если от бронхиальной астмы страдают оба родителя, то в 80 процентах случаев ребенок унаследует астму. Если только один из родителей болен — риск родить больного ребенка составляет 60 процентов.

Причиной болезни может стать атопия (повышенная чувствительность бронхов к различным раздражителям), например, к табачному дыму, физической нагрузке, вирусным инфекциям, в том числе внутриутробным (хламидиоз, уреоплазмоз, микоплазмоз), курению, изменению погоды, домашней пыли, животным, пыльце растений, пищевым продуктами.

КАК ЛЕЧИТЬ БРОНХИАЛЬНУЮ АСТМУ?

Нелеченная или плохо контролируемая бронхиальная астма ведет к прогрессированию заболевания и необратимому ухудшению здоровья.

Лечение астмы должно быть комплексным. Немедикаментозная терапия заключается в уменьшении или предупреждении контакта с аллергенами (удалить домашних животных, соблюдать диету, использовать гипоаллергенные материалы или специальные чехлы для подушек, матрасов и одеял, проводить регулярную влажную уборку помещения, избегать контакта с пылью и т. д.)

Следует избегать контакта с фак-

торами, провоцирующими приступы удушья, своевременно проводить профилактику вирусных инфекций.

Медикаментозное лечение заключается в применении базисных или контролируемых препаратов и бронхорасширяющих средств. Действие базисных препаратов вызывает противовоспалительный эффект, они снимают воспаление в бронхах. Бронхорасширяющие препараты предназначены для быстрого облегчения состояния больного при приступе, они всегда должны быть под рукой.

КАК ДЕЙСТВОВАТЬ РОДИТЕЛЯМ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА?

Ребенок должен принять удобную позу и по возможности расслабиться. Нужно научить его сдерживать во время приступа желание дышать часто и поверхностно, чтобы не усугубить одышку. Дыхание должно быть по возможности редким и равномерным.

Необходимо обеспечить доступ свежего воздуха в помещении, дать выпить теплой воды. При нетяжелом приступе этих мероприятий бывает достаточно для улучшения состояния. Если приступ не удалось снять, необходимо дать ребенку лекарственный препарат, расширяющий бронхи.

ИЗЛЕЧИМА ЛИ АСТМА?

Бронхиальная астма — это хроническое заболевание, но при соблюдении всех рекомендаций врача можно добиться длительной ремиссии, приступы станут редкими и не такими тяжелыми.

Однако если будет отсутствовать контроль со стороны врача или лечение будет неадекватным — возможно развитие тяжелого течения болезни.

Как меняется образ жизни при этом заболевании?

Все современные программы лечения бронхиальной астмы направлены на то, чтобы ребенок мог вести образ жизни, соответствующий его возрасту. С другой стороны, нельзя забывать про неблагоприятные факторы, которые индивидуальны для каждого больного. Их важно знать для предупреждения обострения болезни. Чтобы повысить сопротивляемость организма, необходимо проводить закаливание, заниматься физкультурой. При хорошем контроле заболевания возможны занятия спортом.

Современная терапия бронхиальной астмы достаточно эффективна. Однако родители должны помнить о том, что лечение будет длительным. Они должны стать помощниками лечащего врача, ведь только совместными усилиями можно добиться стойкой ремиссии.

Н.Н. БАННОВА,
врач-аллерголог ДГП № 5.



ные ионы, которые способствуют нейтрализации вредных веществ, избыток которых в организме вызван неблагоприятной экологией. Помимо этого морская вода содержит природный йод, который отвечает за нормальное функционирование эндокринной системы. В результате нормализуется обмен веществ, уходят лишние килограммы. Купание в морской воде способствует выведению из организма многих токсинов, что также помогает похудеть.

Морские волны — это своего рода природный массаж, улучшающий состояние кожи, поэтому поездки к морю показаны людям, страдающим кожными заболеваниями, особенно с псориазом.

Купание в море улучшает работу сердца, поэтому кардиологи рекомендуют отдых на море пациентам с различными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Морскую воду можно использовать не только для купания. Она очень полезна при заболеваниях горла и носа, причем полезны не только полоскания соленой водой, но и вдыхание ее паров.

Полезны также прогулки вдоль морского побережья. Галька и песок хорошо массируют стопы ног, хождение босиком стимулирует работу сосудов, расслабляются мышцы и снимается напряжение. Такие прогулки прекрасно снимают нервное напряжение, дают мощный заряд энергии.

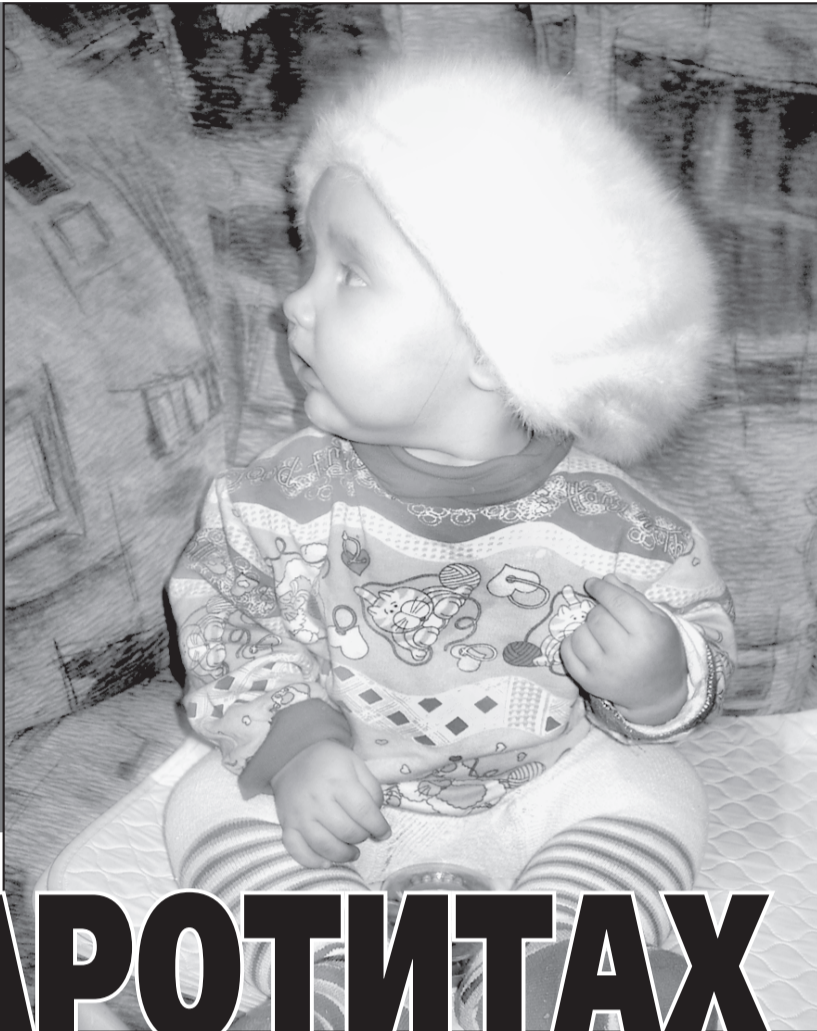
Морской берег — это своего рода спортивный зал на свежем морском воздухе: плавание, утренние пробежки, игры в волейбол не проходят безрезультатно для фигуры, стройность и красота будут вам обеспечены.

Отдых на море — это замечательная возможность правильно питаться: фрукты, овощи, морепродукты в полном вашем распоряжении. Кроме того, доказано, что море — это природный психолог и психотерапевт. Шум морского прибоя, вид бесконечного горизонта заметно улучшают настроение, снимают нервное напряжение, прекрасно лечат депрессию, заряжают оптимизмом.

Отдых на море позволит надолго забыть о лекарствах, заменить посещение салонов красоты.



У человека имеются три пары крупных слюнных желез, из них чаще всего воспаляются околоушные железы. Паротит — именно так называется воспаление околоушной слюнной железы. Если оно вызвано специфическим вирусом — называется эпидемический, если различными бактериями — это неспецифический паротит. Их отличие в том, что эпидемический паротит передается от человека человеку, а неэпидемический такой опасности не представляет.



О ПАРОТИТАХ

ЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ (СВИНКА)

Это широко распространенное инфекционное вирусное заболевание, которым чаще всего болеют дети. Источником заражения является больной человек. Путь заражения — воздушно-капельный.

Заболевание протекает остро и сопровождается воспалением чаще всего одной околоушной слюнной железы. При этом железа отекает и увеличивается в размерах.

Гнойное воспаление слюнной железы встречается крайне редко.

При эпидемическом паротите помимо околоушных желез могут также воспаляться подчелюстные и подъязычные слюнные железы. Эпидемический паротит опасен своими осложнениями: это может быть воспаление яичек (орхит), почек (нефрит), нервов (неврит), головного мозга (энцефалит), мозговых оболочек (менингит), сердца (миокардит), поджелудочной железы (панкреатит).

Прогноз при своевременном лечении и правильном уходе благоприятный. Однако после двустороннего воспаления яичек может наступить их атрофия с прекращением выработки сперматозоидов и эндокринными нарушениями.

Важным элементом профилактики эпидемического паротита является вакцинация и своевременная изоляция заболевших. Лечение направлено на повышение сопротивляемости организма к инфекциям, профилактику и лечение осложнений. По показаниям пациент госпитализируется в инфекционное отделение.

НЕЭПИДЕМИЧЕСКИЙ ПАРОТИТ

Развивается как следствие закупорки выводного протока железы инородным телом, слюнокаменной болезни, травмы слюнной железы, ее инфицирования за счет проникновения бактерий со слизистой оболочки ротовой полости. Тяжело протекают паротиты, развивающиеся вследствие инфекционных заболеваний (грипп, пневмония, тифы, эпидемический энцефалит) и послеоперационные.

Возбудителем неэпидемического паротита могут быть стафилококки, стрептококки, пневмококки и некоторые другие микроорганизмы. В железу инфекция проникает чаще всего через

выводной проток, реже — по кровеносным и лимфатическим сосудам.

Эпидемический паротит может быть катаральным, гнойным и гангренозным.

Заболевание начинается с образования односторонней, резко выраженной болезненной припухлости в области околоушной слюнной железы, главным образом спереди и книзу от ушной раковины. При паротите кожа над железой напрягается, становится упругой, краснеет и принимает блестящую окраску. На слизистой оболочке полости рта в зоне выводного протока этой железы развивается отек и покраснение. Слюна из протока чаще не выделяется, иногда здесь обнаруживается мутная или гнойная жидкость.

У больного повышается температура до 39 градусов, появляется боль, отдающая в ухо, а также при глотании. С каждым днем больному становится все труднее открывать рот из-за усиления боли в области воспаленной железы.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ОСТРЫХ ПАРОТИТАХ:

✓ ранние — паралич лицевого нерва, образование гнойных затеков с их прорывом в наружный слуховой проток, окологлоточное пространство;

✓ поздние — образование слюнных свищей.

После острого серозного паротита наступает полное выздоровление. Гнойные паротиты в большинстве случаев приводят к гибели части или всей железы с замещением ее рубцовой тканью.

Профилактика острых паротитов заключается в надлежащем уходе за полостью рта. В случаях слабого выделения слюны, когда в ротовой полости развивается сухость, применяют средства, усиливающие слюноотделение.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТРЫХ ПАРОТИТОВ

Выявив причину заболевания, лечение осуществляет врач. Оно включает применение средств, усиливающих слюноотделение, в том числе и соответствующую диету. Проводится антибактериальная терапия, физиотерапевтические процедуры.

В тяжелых случаях показано хирургическое лечение. При наличии гнойного расплавления или некроза железы ее удаляют полностью.

В некоторых случаях заболевание приобретает хроническое течение с частыми обострениями.

Первый признак болезни — небольшое увеличение околоушной слюнной железы с одной или обеих сторон, кожа над железой не изменена, прощупывание ее болезненно. Из выводящего протока выделяется нормальное или уменьшенное количество прозрачной слюны.

В дальнейшем железа увеличивается в размерах, уплотняется, становится болезненной. С этого времени хронический воспалительный процесс обостряется, как правило, сначала с одной, затем с другой стороны. На стороне обострения сокращается количество выделяемой слюны, последняя приобретает мутный или гнойный вид. Во рту постоянная сухость. В поздних стадиях заболевания в отдельных участках железы могут развиваться абсцессы.

У некоторых больных заболевание начинается внезапно, с выраженной боли в железе. Это первое обострение хронического паротита. Оно может возникать несколько раз в год или раз в несколько лет. Заболевание может длиться десятилетиями. При этом даже в период ремиссии сохраняется чувствительность к охлаждению желез, практически постоянно ощущается небольшая болезненность.

Кожа над больной железой и слизистая оболочка в области выводного протока обычно нормального цвета. При ощупывании железы в ней определяются отдельные уплотнения. Осторожное ее поглаживание по ходу выводного протока в большинстве случаев приводит к выделению из последнего слюны с примесью гноя, крови, а иногда и фибриновых пробок. Такое периодическое опорожнение железы иногда приносит больным облегчение. На протяжении всего периода заболевания больше всего больных беспокоит сухость во рту и боль в воспаленных железах.

Лечение при хроническом паротите такое же, как при остром.

Чтобы не допустить обострения болезни, следует соблюдать гигиену полости рта и добросовестно выполнять назначения врача.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Питание является одним из наиболее важных факторов, определяющих здоровье человека и общества в целом. Оно влияет на рост, развитие, репродуктивность, физическое и психическое благополучие. Это один из компонентов здорового образа жизни, обеспечивающий сохранение здоровья, поддержание высокой работоспособности и устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Нездоровое питание Всемирная организация здравоохранения рассматривает как один из основных факторов риска развития болезней. В последнее время возросший уровень жизни, нерациональное, избыточное питание, преимущественное потребление отдельных продуктов привели к росту числа «болезней цивилизации». К числу заболеваний, связанных с неправильным питанием и недостаточно эффективной гигиеной полости рта, относится кариес зубов. Возникновению и прогрессированию этой патологии способствуют:

- ✓ высокое содержание в пище легко ферментируемых углеводов, особенно сахара;
- ✓ увеличение числа приемов пищи;
- ✓ уменьшение потребления продуктов, требующих интенсивного жевания, которое приводит к повышению тока слюны и естественному очищению полости рта;
- ✓ уменьшение употребления пищи, способствующей нейтрализации кариеса зубов.

Современный человек включает в свой рацион много углеводов: сахара и крахмал, сахарозаменители (сорбит, ксилит, манит и др.).



Следует помнить, что для взрослого человека средняя суточная норма потребления углеводов составляет 300 — 350 граммов. По последним рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, количество потребляемого сахара взрослым человеком не должно превышать 20 граммов, желательнее часть заменить пчелиным медом. К сахарам относятся сахароза, фруктоза, глюкоза, лактоза. Крахмалы содержатся в продуктах, приготовленных из зерна, картофеля, риса. Постоянный избыток сахара в пище неблагоприятно влияет не только на зубочелюстную систему, вызывая кариес зубов, способствуя развитию заболеваний десен, но и на организм в целом. Это одна из причин возникновения ожирения, сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, эндокринных расстройств. Бактерии, находящиеся в ротовой полости, используют углеводы для питания и построения зубного налета. Конечным продуктом этого процесса являются органические кислоты, которые вызывают разрушение эмали. Выраженным кариесогенным свойством обладает сахароза и сочетание глюкозы и фруктозы. Повышенная концентрация сахара в полости рта сохраняется после еды в течение 20 — 40 минут, и это время используется микрофлорой зубного налета для утилизации углеводных остатков. Риск развития кариеса тем выше, чем чаще человек употребляет сахара, поэтому следует избегать сладких перекусов в течение дня. Ученые выявили, что соблюдение правил здорового питания и гигиены полости рта позволяет снизить заболеваемость кариесом на 25 — 30 процентов. Питание играет большую роль в сохранении здоровья и зубов, и тканей десны, а также слизистой оболочки полости рта. Употребление овощей и фруктов после приема пищи и в промежутках между основными приемами способствует повышенному выделению слюны и естественному очищению ротовой полости. Например, твердые яблоки и сырая морковь ускоряют слюноотделение, а при раскусывании и жевании они очищают зубы от мягкого налета. Пирожные, кисели, компоты, муссы и другие сладкие блюда, наоборот, приводят к накоплению клейких пищевых остатков, которые являются хорошей питательной средой для многочисленных бактерий. Особое место занимают в профилактике стоматологических заболеваний витамины и микроэлементы, которые улучшают обменные процессы в организме, в том числе и зубочелюстной системе. Лучше, если они будут поступать в организм с продуктами питания. Например, витамины группы В содержатся в черном хлебе, горохе, фасоли, гречневой и овсяной крупах, картофеле. Витамин С, или аскорбиновая кислота, в квашеной и свежей капусте, в плодах шиповника, черной смородине, луке, лимоне, апельсинах. Витамин Д содержится в рыбе, печени трески, яичном желтке, сливочном масле и других продуктах питания. Включение достаточного количества этих продуктов в ежедневное меню может полностью удовлетворить потребность организма в витаминах и минералах.

Здоровый образ жизни, заключающийся в правильном, рациональном питании, исключении вредных привычек (курение, употребление алкоголя и др.), достаточная физическая активность, правильное чередование труда и отдыха позволяют сохранить человеку зубы здоровыми, а жизнь долгой и активной.

Н.С. КАЗАНЦЕВА,
врач ГЦМП.



Телефон (351) 263-09-12

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ДЕРЕВЬЕВ

ИЗДАВНА ЛЮДИ ЗНАЛИ И ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ СИЛУ ДЕРЕВЬЕВ. БЕРЕЗА, ОЛЬХА, ЛИСТВЕННИЦА, ОСИНА, ЧЕРЕМУХА, ЕЛЬ, КАШТАН, РЯБИНА И ТАК ДАЛЕЕ В РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ОБЛАДАЮТ ЦЕЛЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ.



БЕРЕЗА — одно из самых красивых деревьев, всегда считалось символом России. По народным поверьям это дерево особенно благоволит к детям, невинным девушкам и беременным женщинам. Для детей на Руси возле берез ставили качели, а девушки в праздничные дни украшали березу своими лентами, чтобы удачно выйти замуж. Беременные женщины просили помощи и силы, чтобы роды были удачными и легкими.

Считалось, что в мае береза обладает наибольшей целительной силой, поэтому в это время собирали ее сок и давали пить больным и слабым людям, чтобы те скорее выздоравливали и набирались сил. Сок этого чудесного дерева содержит два процента глюкозы, калий, кальций, магний, железо, различные микроэлементы, аминокислоты, яблочную кислоту и дубильные вещества.

У березы целебной силой обладает не только сок, но и листья, почки, береста и гриб чага, растущий на коре.

Листья березы можно использовать для лечения нарывов, порезов, царапин. При нарывах их прикладывают наружной стороной к больному месту, а при порезах, царапинах — внутренней стороной.

Деготь используют как наружное дезинфицирующее средство. Препараты с березовым дегтем — отличные косметические средства при угрях, жирной себорее волосистой части головы, зуде.

Экстракт березы обладает успокаивающим, стимулирующим, смягчающим и освежающим действием.

Березовый настой рекомендуют использовать в бане для дыхания, а березовый веник прекрасно очищает воздух, снимает усталость, благотворно влияет на кожу, помогает при болях в мышцах и суставах.

ЛИСТВЕННИЦА — успокаивающее дерево, ее называют деревом просветления рассудка. Очень полезен для здоровья отдых в местах, где растут лиственные леса, а также букеты из веток. Как средство от депрессии рекомендуется пожевать молодые побеги лиственницы или просто немного иголок. Они мягкие на ощупь и приятны на вкус.

В хвое лиственницы содержится витамин С. Она также богата эфирными маслами и каротином. В семенах обнаружено 18 процентов жира, в коре от 6 до 30 процентов дубильных веществ, до 47 процентов лигнина, в живице до 16 процентов эфирного масла.

Для медицинских целей из лиственницы добывают живицу, в состав которой входит эфирное масло и канифоль (твердая смола).

В практической медицине применяют эфирное масло лиственницы, или скипидар, как наружное средство при ревматизме, миозите, подагре, невралгии, в чистом виде или в составе мазей и пластырей.

При бронхитах, абсцессах, катаре верхних дыхательных путей рекомендуют ингаляции скипидара. Хвоя лиственницы содержит большое количество аскорбиновой кислоты, которую после запаривания используют в качестве витаминного настоя, при цинге и общем истощении организма. Ванны из свежих веток лиственницы считаются самым эффективным обезболивающим средством при подагре, ревматизме и поражении суставов.

ЕЛЬ — дерево спокойствия и высоты духа. При прямом контакте сила сосны унесет раздражение и досаду, которые накапливаются в душе человека. Она помогает контролировать свои эмоции, настраивает на философский лад. Запах еловой хвои бодрит, а дым от сожженной высушенной хвои — прекрасное средство для окулирования дома, для очистки жилища от вредных влияний. Кроме того, еловый хвойный дым обладает бактерицидными свойствами, его хорошо использовать в доме при инфекционных болезнях. Одно из полезных свойств ели — способность очищать воздух от вредных бактерий. Установлено, что в воздухе елового леса в 10 раз меньше бактерий, чем в лиственном лесу. В почках ели содержится эфирное масло, смолы, крахмал, дубильные вещества. В хвое — аскорбиновая кислота, около пяти процентов дубильных веществ, алкалоиды, эфирное масло. В состав эфирного масла входят также смоляные кислоты. Витаминов больше в

зимней хвое, смолистых и горьких веществ в молодых листьях. Для лечебных целей используют почки, хвою, пыльцу, живицу, деготь, опилки. Фитонциды этого дерева полезны людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, они избирательно действуют на туберкулезную палочку. Из хвои получают экстракт, который используют для ванн при лечении нервных и сердечно-сосудистых заболеваний.

КАШТАН КОНСКИЙ, растущий в средней полосе России. Очищенные от колючей зеленой скорлупки каштаны обладают рассасывающим действием. Известны многочисленные свидетельства о лечебном воздействии каштана при мастопатии, мастите, застое молока при кормлении грудью. Каштан входит в состав многочисленных лекарственных препаратов, эффективных при варикозном расширении вен и геморрое. Отвар из коры каштана используется при поносе, заболеваниях селезенки, маточных кровотечениях, повышенной кислотности желудочного сока, нарушении секреции желчи, малярии. В виде натираний используется при ревматизме, подагре, ишиасе, или артрических болях. Спиртовую настойку или отвар из каштана пьют при заболеваниях печени, сердца, анемии, гастрите, туберкулезе легких, одышке.

Сок цветков каштана — это хорошее средство при варикозном расширении вен и венозном застое, при геморрое и трофических язвах. Плоды в свежем виде полезны при малярии и хроническом поносе, обжаренные — при геморроидальных и маточных кровотечениях.

Конский каштан является важным компонентом для приготовления лекарственных препаратов — мазей и гелей, снимающих усталость ног.

КЕДР — способствует нормализации сексуальной жизни, восстанавливает после болезней. Лечит заболевания половой сферы, восстанавливает гормональный баланс, успокаивает, снимает психическое напряжение, благотворно влияет на органы дыхания.

СОЛНЕЧНЫЙ КАМЕНЬ

КАК ИЗВЕСТНО, ЖЕНЩИНЫ ВСЕГДА БЫЛИ БОЛЬШИМИ ЛЮБИТЕЛЬНИЦАМИ УКРАШЕНИЙ. КАКИХ ТОЛЬКО КОЛЕЦ, БРАСЛЕТОВ И БУС НЕ Отыщешь в ШКАТУЛКЕ СОВРЕМЕННОЙ МОДНИЦЫ!

Но изделиям из янтаря испокон веков отводилось почетное место. Секрет этого камня кроется не только в его красивой, солнечной окраске, но и в лечебных свойствах.

В современной медицине янтарь используется как сырье для получения янтарной кислоты, которая является прекрасным биостимулятором. К тому же она обладает антиоксидантными, противовоспалительными и противострессовыми свойствами. В народной медицине янтарь не зря считали панацеей от всех болезней. Авиценна в своих трактатах описывает множество рецептов, в состав которых входит этот «чудо-камень».

Издавна люди готовили настойки из янтаря, которые хорошо помогали при лечении заболеваний дыхательной системы. А украшениям из этого камня всегда отводилась целебная роль. Бытует мнение, что бусы из янтаря способствуют очищению организма от шлаков и нормализации деятельности щитовидной железы.

Литотерапевты утверждают, что с помощью янтаря излечиваются многие болезни, в том числе болезни волос и кожи, нарушения слуха и зрения, бронхиты, астма, кишечные заболевания, инфекции мочевыводящих путей и т. д.

В последние годы в странах Западной Европы, и в России в том числе, уделяется большое внимание лечебным свойствам янтарной кислоты и солей.

Янтарная кислота — это важный фактор регуляции физиологического состояния организма. Известно, что нормализующее действие янтарной кислоты на организм человека основано на усилении восстановительных процессов при патологии сердца, почек, возрастных нарушениях регуляторных нервных центров, при интенсивной мышечной работе, а также при действии на организм токсических веществ, в первую очередь лекарств.

Действие янтарной кислоты заключается не только в регуляции внутриклеточных процессов, но и в восстановлении утраченных функций. Это свойство позволяет широко использовать ее в косметологии.

Ежедневно организм человека вырабатывает около 200 мг янтарной

кислоты. Здоровому организму вполне достаточно этого количества. Однако в неблагоприятных условиях, когда в результате стресса или резко изменившихся нагрузок возникает нарушение обмена веществ, расход янтарной кислоты повышается, возникает ее дефицит, а следом — ощущение усталости и недомогания. Организм утрачивает способность сопротивляться неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возникают нарушения и сбои в работе отдельных органов и систем. И здесь на помощь приходит янтарная кислота, которая выпускается в различных составах.

Она повышает умственную и физическую активность — восстанавливает силы после тяжелой болезни, снимает головную боль, замедляет процесс старения. При сахарном диабете в комплексной терапии янтарная кислота используется для уменьшения в крови холестерина, жирных кислот, кетоновых тел и для снижения потребности в инсулине, стимулирует в организме выработку собственного инсулина. Во время беременности янтарная кислота облегчает гормональную перестройку, предотвращает токсикозы, в послеродовый период способствует восстановлению организма женщины, увеличивает выработку грудного молока.

И хотя многие специалисты сомневаются в лечебных свойствах этого камня, общение с ним уж точно не принесет вам вреда. Любоваться янтарем можно до бесконечности, его жизнеутверждающая окраска обязательно поднимет вам настроение. Как известно, течение любой болезни во многом зависит от эмоционального состояния человека.

ГОРОДСКАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель — городской Центр

медицинской профилактики.

Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области.

Рег. № ПИ № ТУ-74-00356 от 05.03.2010 г.

Главный редактор И.В. Смоленцева.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: Челябинск, ул. С. Кривой, 30.

Тел./факс (351) 263-09-12. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский проспект, 60.

Подписано в печать по графику в 22.00.

Дата выхода — 10.05.12. Заказ № 819. Тираж 20000 экз.

Электронную версию газеты читайте на медицинском портале [www.med74.ru](http://med74.ru)