ПРОЧТИ
и не болей

№ 11 (307)
АВГУСТ 2016

СЕГОДНЯ В ВЫПУСКЕ

✔ АЛКОГОЛИЗМ. БОЛЕЗНЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА?
✔ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ЕСЛИ БЕЗОПАСНА
✔ ОПАСНОСТЬ, ПОДСТЕРЕГАЮЩАЯ В ПЕСОЧНИЦЕ

НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

В семье произошло счастливое событие — родился новый человек. И, конечно же, родители хотят, чтобы ребенок вырос крепким и здоровым. Чтобы добиться этого, малышом нужно заниматься с первых дней его жизни. И первым шагом на пути к здоровью является материнское молоко, которое создано для этого самой природой. Несмотря на развитие науки и индустрии детского питания, альтернативы грудному вскармливанию нет. По своим свойствам оно превосходит все заменители, в том числе и детские адаптированные молочные смеси промышленного производства.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫША

Рациональное вскармливание является одним из важнейших условий, обеспечивающих гармоничное развитие ребенка: нормальное созревание всех органов и систем, оптимальные параметры физического, психомоторного, интеллектуального развития, устойчивость младенца к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Первые три года жизни ребенок больше всего нуждается в прямом контакте с матерью: ласках, прикосновении, поглаживании, укачивании, ношении на руках, речевом и зрительном контакте.

Исследования показали, что кормление материнским молоком способствует эмоциональному и психическому здоровью ребенка, улучшает его память и интеллект, снимает стресс. Кроме того, дети, находящиеся на грудном вскармливании, имеют более высокие показатели по части остроты зрения и психологического развития, что связано с наличием в грудном молоке ненасыщенных жирных кислот. У них уменьшается аномалия прикуса благодаря улучшению формы и развитию челюстей.

Ребенок, получающий грудное молоко, меньше подвержен инфекционным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, респираторным инфекциям, менингитом, отитом и пневмониями, развитию пищевых аллергий.

Характер вскармливания на первом году жизни в значительной степени определяет состояние здоровья ребенка не только в раннем возрасте, но и в последующие периоды его жизни. Обменные нарушения, возникающие при нерациональном вскармливании младенцев, являются фактором риска развития в будущем ожирения, заболеваний сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, бронхиальной астмы, онкологических и других заболеваний.

Почему так полезно материнское молоко

Чтобы ребенок гармонично развивался, очень важно, чтобы он рос на материнском молоке, а не искусственных молочных смесях. К числу важнейших достоинств грудного молока относится оптимальный и сбалансированный уровень пищевых веществ, наличие в нем биологически активных веществ и защитных факторов — ферментов, гормонов, иммуноглобулинов и т. д. Материнское молоко стерильно, имеет оптимальную температуру, благоприятно воздействует на микрофлору кишечника малыша. Состав грудного молока не постоянен, он изменяется во время кормлений, в зависимости от времени суток, а также в процессе лактации. В отличие от коровьего молока и смесей домашнего приготовления содержит меньше белка. Белки женского молока богаты незаменимыми аминокислотами и хорошо усваиваются женским организмом. Только грудное молоко содержит некоторые незаменимые жирные кислоты, такие как эссенциальные полинасыщенные, выполняющие пластические функции и необходимые для нормального развития ребенка.

Углеводы в женском молоке представлены до 90 процентов лактозой и являются основным источником быстроутилизируемой энергии. Усвоение лактозы происходит в тонком кишечнике. Лактоза способствует всасыванию кальция, железа, цинка, магния и меди. Кроме лактозы в женском молоке содержится галактоза, необходимая для метаболических процессов в нервной клетке. Чрезвычайно важно то, что оно содержит иммунологические и биологически активные вещества, антитела, которые защищают ребенка от различных микробных и вирусных инфекций и аллергических реакций. В нем также имеется большое количество витамина А, группы В, а также витамины К, Е, Д и С. Кроме того, в состав грудного молока входит липаза, облегчающая переваривание жиров, и многие другие полезные пищевые компоненты, отсутствующие в коровьем молоке и детских смесях домашнего и промышленного приготовления.

Чем полезно кормление грудью для женщины

Начало грудного вскармливания, сразу после рождения ребенка, способствует более быстрому восстановлению сил матери после родов, ускоряет сокращение матки за счет выделения окситоцина и уменьшает риск развития послеродовых кровотечений. Грудное вскармливание в первые 6 месяцев является надежным способом защиты от беременности в результате секреции пролактина и его тормозящего действия на овуляцию в послеродовый период. У кормящих матерей, как правило, быстрее снижается масса тела, возвращается к показателям, которые были до беременности. В будущем у них уменьшается риск развития рака молочной железы и яичников. Кроме того, у женщин, кормящих грудью, улучшается минерализация костей и снижается выраженность остеопороза в пожилом возрасте.

Грудное вскармливание и связанные с ним забота и уход за младенцем способствуют улучшению психоэмоционального состояния матери, формированию привязанности матери к ребенку, установлению гармоничных отношений в семье. В дальнейшем маме, научившейся с первых месяцев понимать своего малыша, легче не потерять с ним контакт и в период возрастных кризисов, и когда ребенок станет подростком.

Выросший ребенок по-прежнему ощущает, что любим, и это придает ему уверенность в жизни. Женщина, кормившая грудью одного или нескольких малышей, чувствует себя состоявшейся, чего бы она ни достигла в жизни, самая главная задача выполнена.

И.А. ПОЛЫГАЛОВА,
заведующая участковой педиатрической службой МБУЗ ДГКБ № 1.

ПРАВИЛА УСПЕШНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

- прикладывание новорожденного к груди матери в течение первого часа после рождения. Ребенок при этом получает ценное вещество — молозиво;
- обеспечение круглосуточного совместного пребывания в одной палате матери и ребенка;
- осуществление телесного контакта матери и ребенка — «кожа к коже», он важен для установления тесной эмоциональной связи между ними;
- правильное прикладывание ребенка к груди;
- кормление по требованию ребенка, в том числе и ночью;
- введение другого питья или пищи только по медицинским показаниям;
- неиспользование пустышки;
- кормление грудным молоком до 6 месяцев;
- введение адекватного прикорма с 6-месячного возраста;
- продолжение грудного вскармливания ребенка до года и более.

ПРИЧИНЫ, ВЕДУЩИЕ К НЕДОСТАТКУ МОЛОКА

- задержка начала кормления грудью;
- редкие и короткие кормления;
- отсутствие кормления грудью;
- неправильное прикладывание к груди;
- отсутствие или недостаточность у женщины знаний о кормлении грудью;
- отсутствие психологической поддержки в семье.

ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

- спокойная и доброжелательная обстановка в семье;
- помощь близких по уходу за ребенком;
- рациональный режим дня, обеспечивающий достаточный сон и отдых кормящей матери;
- адекватное питание, включающее дополнительный прием молока, молочнокислых продуктов, чая и других напитков за 15 минут до кормления грудью;
- прием специальных лактогенных чаев в горячем виде;
- точечный массаж груди;
- контрастный душ;
- сохранение режима свободного вскармливания.

Молоко не перегорает от стресса, болезни или усталости. Главное — успокоиться и устроить малыша рядом «кожа к коже», и молоко обязательно вернется.

ДЕФИЦИТ ЙОДА УГРОЖАЕТ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

Щитовидная железа расположена на передней поверхности шеи и по форме напоминает подкову. В ее задачу входит синтезировать и выделять в кровь гормоны, регулирующие процессы роста (особенно в подростковом возрасте скачок роста не состоится без достаточного количества тиреоидных гормонов), развитие, дифференцировку тканей и обмен веществ в организме. Ее нормальное функционирование особенно важно для женщин, которым в течение жизни приходится переживать несколько гормональных перестроек — в подростковом возрасте, во время беременности и родов, в период менопаузы. Именно тогда щитовидная железа наиболее уязвима и чувствительна к вредному воздействию стрессов, инфекций, сниженного иммунитета, дефицита йода.

Так как заболеваний щитовидной железы много, то и клиника их различна. В основном увеличение этой железы связано с дефицитом йода в организме. Это так называемый эндемический зоб. Кроме того, на Урале очень часто встречается хроническое воспаление щитовидной железы — аутоиммунный тиреоидит. Это заболевание очень коварно, так как длительное время не дает о себе знать и в итоге приводит к снижению функции щитовидной железы.

Увеличение щитовидной железы может быть обусловлено вирусной этиологией — подострый тиреоидит, бактериальной природы — туберкулез щитовидной железы. Кроме того, встречаются опухоли щитовидной железы.

Самое распространенное хроническое неинфекционное заболевание — эндемический зоб. Четверть населения земного шара подвержена зобной пандемии. Еще в 1896 году была отмечена тесная связь между поступлением йода в организм и функциональной активностью этой железы. Йод является для человеческого организма незаменимым пищевым веществом — микронутриентом, его дефицит нарушает нормальное функционирование щитовидной железы. Чтобы компенсировать недостаток йода, железа увеличивается, так как работает с перегрузкой, а когда она уже не в состоянии восполнить «скрытый голод», у человека начинаются серьезные проблемы со здоровьем.

За всю жизнь человек потребляет 3 — 5 граммов йода (чайная ложка). Суточная потребность человека в йоде — 100 — 200 микрограммов в зависимости от возраста, у детей до 50 микрограммов в сутки. Препараты йода назначаются врачом в соответствующей возрастной дозировке, тогда они не принесут вреда организму.

В 60-х годах прошлого века выяснили, что гормоны щитовидной железы непосредственно участвуют в формировании головного мозга плода. Именно поэтому беременные женщины должны получать в день до 200 микрограммов йода. В женских консультациях будущим мамам настоятельно рекомендуют принимать необходимое количество йода. При его недостатке у плода, в дальнейшем у ребенка может развиться слабоумие.

Больше всего йода в морской рыбе, капусте, рыбьем жире, молоке, яйцах, мясе. Меньше всего в овощах и фруктах. Однако самым эффективным средством борьбы с дефицитом йода является йодированная соль. В нее добавляют йодат калия, который является великолепной добавкой, не разрушающейся при кипячении и длительном хранении.

СИМПТОМЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ:

- повышенная утомляемость и раздражительность;
- резкое увеличение или снижение веса;
- нарушение менструального цикла, выкидыши, бесплодие;
- появление припухлости на шее в области щитовидной железы.

Чем раньше вы обратитесь за помощью к врачу-эндокринологу, тем благоприятнее будет прогноз.

АЛКОГОЛИЗМ
БОЛЕЗНЬ ИЛИ ПРИВЫЧКА?

Вопрос «Алкоголизм — болезнь или привычка» не будет до конца раскрыт, если мы не выясним, существует ли предрасположенность к алкогольной зависимости и как от нее избавиться.

Если еще несколько десятков лет назад алкоголиком считали аморального, падшего человека, пьющего из-за своего безволия и распущенности, их осуждали, клеймили позором, то в настоящее время врачи сходятся в едином мнении, что алкоголизм — серьезное заболевание, по тяжести и трудности лечения приравнивающееся Всемирной организацией здравоохранения к раковым заболеваниям. Как любое заболевание, алкоголизм требует терапии.

Алкоголизмом страдают и представители народа, и известные люди (писатели, артисты, государственные деятели, ученые). Не у всех хватает сил отказаться от «зеленого змия». Алкоголизм ставит знак равенства между людьми разного пола, возраста, социального положения. В начале болезни алкоголь кажется человеку панацеей от жизненных трудностей. Выпив, он ощущает прилив сил, энергии, исчезает смущение и боязнь общения, человек становится раскрепощенным, проблемы уходят на задний план, но утром наступает похмелье, а нерешенные проблемы остаются и нарастают, как снежный ком. И только не многим людям удается сказать себе «стоп» и отказаться от употребления алкоголя. Самая большая проблема алкоголика — это отрицание своего заболевания, что по-научному называется «анозогнозия». Такой человек говорит «я не алкоголик», «я брошу, когда захочу», «сейчас просто не хочу бросать». Это только отговорки, потому что больной алкоголизмом не может бросить сам.

Отчего это происходит?

Алкоголизм — это химическая и психическая зависимость. Психическая заключается в том, что все мысли, энергия и средства алкоголика направлены на добытие бутылки, в большинстве случаев он не считается с реальной обстановкой, становится эгоистичным, равнодушным к бедам и болезням самых близких людей (родителей, детей, жены и т. д.), теряет работу, социальный статус.

Как развивается химическая зависимость?

За выведение алкоголя из организма отвечает печень. В ней содержится фермент — алкогольдегидрогеназа. Он расщепляет алкоголь до воды и углекислого газа. При алкогольной интоксикации печень страдает, а функции ее ослабевают. В организме остаются недоокисленные продукты обмена веществ, возникает похмельный или, по-научному, «абстинентный» синдром с головной болью, тошнотой, повышенным АД и ЧСС, тревогой и беспокойством. Организм вновь требует алкоголя. Замыкается порочный круг, когда алкоголь включается в обмен веществ организма, больной человек не может существовать без очередной дозы (рюмки, стакана). Утрачивается рвотный рефлекс — это защитный механизм, в результате чего какое бы количество спиртного не было выпито, оно остается в организме, в связи с чем говорят о повышенной переносимости спиртного. В действительности это патологическое состояние, возникающее при утрате организмом способности бороться с алкогольной интоксикацией путем механизмов защиты.

Почему люди спиваются?

Переносимость алкоголя зависит от широты проживания индивидуума. Чем севернее родился человек, тем меньше в его организме фермента алкогольдегидрогеназы (это обусловлено генетически). Поэтому северные народы в большей степени подвержены алкоголизму, чем южные.

Таким образом, алкоголизм — это болезнь, а не привычка. От привычки можно избавиться и она контролируется сознанием, а болезнь не подконтрольна сознанию и требует своевременного профессионального лечения. Алкоголизм приводит к тяжелым психическим, физическим и социальным последствиям. «Волшебная» таблетка, избавляющая от алкоголизма всех, к сожалению, не найдена. Поэтому методы и продолжительность лечения подбираются индивидуально с учетом психологической готовности больного, отношения его к болезни и лечению. Также часто приходится сталкиваться с такой проблемой, как созависимость. Это состояние, когда родственник больного алкоголизмом (чаще жена) перестает жить своей жизнью, оказывается сломленной как личность, впадает в депрессию, утрачивает трудоспособность. Это происходит из-за желания контролировать мужа, исправить положение вещей, скрыть «позор» от окружающих. Однако исправить алкоголика, когда он этого не хочет, невозможно. Это пустая трата времени и сил. На уровне сознания надо говорить мужу (брату, отцу и т. д.) о необходимости лечения, но ни в коем случае не забывать о себе, любить себя, заниматься работой, хобби, детьми, общаться. Пьющий человек сам выбрал такой образ жизни, ему и решать, какая чаша весов перетянет — алкоголь или здоровье.

О.Е. ГУСЕВА,
врач-нарколог, психотерапевт,
заведующая отделением МПиПП
МБУЗ ГКБ № 2.

ЛЕЧАТ И БОДРЯТ

С XIX века кисломолочные продукты стали применять с лечебной целью в специальных клиниках. Их назначали больным с легочной, желудочно-кишечной патологией, детям, страдающим от рахита, женщинам с гинекологическими заболеваниями и страдающим от послеродовой депрессии.

Главная ценность кисломолочных напитков заключается в особом сочетании в них бактерий и дрожжевых грибков, благоприятно влияющих на здоровье в целом, и особенно на микрофлору кишечника. Они стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, улучшают усвояемость пищи, способствуют естественному очищению организма. Витамины А и В, содержащиеся в этих напитках, продлевают молодость, улучшают состояние кожи и зрения. Витамин группы В — кобаламин, защищает и успокаивает нервную систему, растворяет жиры в крови, предотвращая закупорку сосудов.

Кисломолочные продукты богаты фолиевой кислотой, отвечающей за образование гормонов радости. В них содержится рибофлавин, преобразующий жиры и углеводы в мышечную энергию, поэтому эти напитки рекомендуются спортсменам. В 100 граммах кисломолочного напитка содержится 0,1 — 0,2 мг хорошо усвояемого железа. Это отличный поставщик белков и полисахаридов.

У кисломолочных напитков есть замечательное свойство — сладкоежкам с их помощью можно побороть эту зависимость. Регулярное применение кисломолочных продуктов нормализует деятельность иммунной системы, защищает от стрессов, лечит синдром хронической усталости, активизирует работу печени и почек.

Кисломолочные напитки — щелочной продукт, поэтому облегчают жизнь больным с повышенной кислотностью желудка. Они дарят чувство насыщения, благотворно влияют на уровень сахара в крови и обмен веществ.

Однодневный продукт способствует послаблению кишечника, крепкий (трехдневный) противопоказан лицам с повышенной кислотностью желудка и страдающим запорами. Соли кальция, углекислота и молочная кислота усиливают выделение мочи, способствуют выведению шлаков. Как легкоусвояемые продукты показаны при болезнях печени, нарушениях моторики кишечника, заболеваниях легких и плевры, малокровии и для разгрузочных дней при атеросклерозе, инфарктах миокарда, ожирении, колитах и гастритах.

Телефон (351) 775-19-11

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ЕСЛИ БЕЗОПАСНА

Сколько книг и брошюр во всем мире посвящено проблеме распространения ВИЧ-инфекции, сколько на эту тему снято фильмов, сколько разработано и реализовано проектов… Но вопреки всем усилиям медиков и общественников с каждым годом число ВИЧ-положительных людей не снижается, а только растет. Чем объяснить эту неутешительную динамику, какие меры по борьбе с ВИЧ-инфекцией применяются сегодня в России, как уберечь своих близких от заражения? Ответы в нашей статье.

Хотя заболевание ВИЧ-инфекция сравнительно молодое, его история насчитывает около 30 лет, однако достаточно изученное. Благодаря этому мы знаем, как вирус выглядит, как проникает в организм, какие клетки поражает, и что происходит в организме.

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. Он разрушает иммунную систему, которая отвечает за возможность организма бороться с инфекциями. Состояние иммунной системы человека до инфицирования не влияет на то, может он заразиться или нет, все зависит от того, были ли в его жизни рисковые ситуации. Причем, как правило, в 90 процентах случаев ВИЧ-инфекция протекает бессимптомно в среднем от 5 до 12 лет, поэтому человек может жить и не знать, что у него ВИЧ. Специфичных признаков заболевания не существует.

Если поздно выявляется наличие вируса, к примеру, длительность заболевания от момента инфицирования уже более 10 лет, начинают развиваться различные вторичные заболевания. В дальнейшем происходит поражение практически всех органов и тканей, пациент уже имеет выраженные клинические проявления болезни. Такой симптомокомплекс, который развивается уже в конечной стадии ВИЧ-инфекции, называется СПИДом — синдром приобретенного иммунодефицита человека.

Нельзя заразиться СПИДом, потому что это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции. Можно заразиться только ВИЧ, а заболевание, вызванное этим вирусом, называется ВИЧ-инфекция.

Пути передачи ВИЧ

В человеческий организм вирус иммунодефицита проникает тремя путями.

1. КРОВЬ В КРОВЬ. Например, при использовании нестерильного инструментария, в том числе медицинского, в маникюрных и тату-салонах. Среди потребителей наркотиков такой сценарий распространен, нестерильный инструментарий зачастую используют потребители инъекционных наркотиков. Асоциальный образ жизни, такие рисковые практики и являются наиболее вероятным путем проникновения вируса.

2. ПОЛОВОЙ. При любом незащищенном половом контакте заражение возможно. Есть люди, которые имеют множество сексуальных партнеров и не используют при этом барьерные контрацептивы либо имели риски потребления инъекционных наркотиков хотя бы один раз, что ведет к дальнейшему распространению заболевания. Есть случаи, когда человек, зная о ВИЧ-положительном статусе партнера, не применяет никаких средств защиты собственного здоровья.

3. ОТ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ. Вирус может передаться внутриутробно, во время родов или грудного вскармливания. Специальная терапия при беременности позволяет уменьшить количество вируса в крови ВИЧ-инфицированной женщины, что сводит к минимуму возможность заражения ребенка. При условии своевременного лечения риск составляет менее 2 процентов.

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ, КОГДА ВЫ:

■ пожимаете руку или обнимаете друг друга

Неповрежденная кожа является естественным барьером для вируса, поэтому невозможна передача ВИЧ при рукопожатиях и объятиях.

А если есть ссадины, царапины, порезы и прочее? Для заражения нужно, чтобы достаточное количество крови, содержащей ВИЧ, попало в свежую открытую и кровоточащую рану. Маловероятна ситуация здоровающихся за руку людей с открытыми кровоточащими ранами.

■ целуете друг друга

Для того чтобы ВИЧ передался при поцелуе, два человека с открытыми кровоточащими ранами во рту должны долго и глубоко целоваться, при этом у одного из них должен быть не просто ВИЧ, а очень высокая вирусная нагрузка (количество вируса в крови).

■ пользуетесь общей посудой или полотенцем

ВИЧ может содержаться только в четырех жидкостях человеческого организма: крови, сперме, влагалищных выделениях и грудном молоке. Через одежду, постельное белье, полотенца ВИЧ не передается. Даже если на одежду, белье попала жидкость, содержащая ВИЧ, вирус быстро погибает во внешней среде.

■ плаваете в бассейне

При попадании жидкости, содержащей ВИЧ, в воду вирус погибает, да и кожа является надежным барьером от вируса.

■ вместе учитесь, работаете или занимаетесь спортом

В поте, слюне или слезах вирус может находиться, но в очень малом количестве. Чтобы заразиться ВИЧ от человека через эти жидкости, понадобится 3 литра слюны, ванна пота или бассейн слез.

Для того чтобы уберечь своих близких от заражения ВИЧ, необходимо объяснить им суть проблемы, пути передачи и способы защиты. И начинать нужно со школьников. Если родители не решаются об этом говорить, то необходимо обратиться к специалистам — врачам и психологам.

Анализ на ВИЧ можно сдать бесплатно в поликлинике по месту жительства, получив направление терапевта или врача-инфекциониста, а также в областном Центре по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями (Пекинская, 7). При получении результата каждому человеку гарантируется конфиденциальность, результат сообщается только ему и никому другому при личной встрече с врачом. По телефону такие сведения не передаются.

За 30 лет борьбы со СПИДом в мире постоянно появляются новые методы лечения. На современном этапе используется антиретровирусная терапия. До 1996 года никаких надежд на выздоровление не было, люди просто погибали. Сейчас ситуация изменилась — положительный анализ на ВИЧ ни в коем случае не смертельный приговор. В настоящее время ВИЧ-инфекция относится к медленно прогрессирующим управляемым заболеваниям. Если выполняется весь комплекс мер (регулярное диспансерное наблюдение и прием ВААРТ), то жить ВИЧ-положительный человек будет долго, сохраняя качество жизни.

Подводя итоги, хочется отметить, что в профилактике ВИЧ-инфекции главное в том, что человек сам должен нести ответственность за свое здоровье. Доктора только помогают ему справиться с тем или иным недугом, но большая часть ответственности лежит на самом человеке. Нужно уважать и беречь себя и своих близких. Жизнь прекрасна, если безопасна!

Областной Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ

Свойственная большинству из нас привычка есть редко и помногу, приурочивая основной прием пищи к вечеру, значительно повышает шансы заболеть сахарным диабетом, и вот почему. Организм подает своему хозяину два сигнала о голоде.

Первый звонок поступает из желудка, когда последняя порция переварившейся в нем еды перешла в двенадцатиперстную кишку. В этот момент кровь еще насыщена питательными веществами, но аппетит уже тем не менее возник. Как и в доисторические времена, он заблаговременно побуждает человека позаботиться о хлебе насущном, пока в организме есть еще запас глюкозы, жиров и аминокислот — именно они снабжают живые существа энергией, необходимой, чтобы добыть еду и переварить ее. Люди, садящиеся за стол по первому сигналу голода, который организм подает каждые 3 — 3,5 часа, наедаются небольшим количеством пищи (при наполнении желудка срабатывает рефлекс, выключающий аппетит). Такой режим питания специалисты считают наиболее физиологичным: он предотвращает переедание и способствует бесперебойному снабжению органов и тканей всеми необходимыми веществами.

Аппетит приходит во время еды именно по второму чувству голода. Оно исчезает только через 2 — 3 часа после трапезы, когда достаточное количество питательных веществ всасывается в кровь. Поскольку сигналы переполненного желудка слабее зова «голодной крови», человек теряет чувство меры и каждый прием пищи превращается в праздник живота. Резкие и непредсказуемые перепады уровня глюкозы в крови ломают физиологический график работы поджелудочной железы и истощают запасы инсулина, создавая предпосылки развития диабета. Если вы подавили первый приступ аппетита, это чувство проходит, а со временем и вовсе перестанет возникать. Организм оповещает вас о необходимости перекусить сразу вторым звонком, который поступает в центральную нервную систему из «голодной крови» после того, как питательные вещества перешли из нее в клетки тела. Отмахнуться от этого сигнала вам уже не удастся — он очень стоек. Под его влиянием невозможно думать ни о чем, кроме еды. Последуйте советам специалистов, считающих 5-кратный прием пищи строго по часам неотъемлемым жизненным правилом.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПОБЕДИТЬ ЧУВСТВО ГОЛОДА:

■ Избавьтесь от убеждения, что полдники бывают только в детском саду: легкая закуска в промежутках между обедом и ужином взрослым необходима не меньше, чем детям.

■ Начинайте еду с салатов из свежих овощей. Наполнив желудок, они притупляют чувство голода и помогут ограничиться небольшими порциями основных блюд.

■ Если вдруг пропустили очередной прием пищи, начинайте еду с нескольких долек шоколада, пары конфет, кусочка торта, нескольких ложек варенья, мороженого. Это ускорит насыщение крови глюкозой и уменьшит чувство голода. Не ждите, что оно исчезнет после того, как вы съедите свою обычную порцию. Будьте готовы отказаться от добавки и встать из-за стола, несмотря на разыгравшийся аппетит.

■ Давно перестали ощущать первое чувство голода? Возьмите за правило питаться в одни и те же часы, где бы вы ни находились — на работе, дома или в путешествии, и забытое ощущение вернется к вам. Вскоре вы обнаружите в себе способность обходиться значительно меньшим количеством пищи, чем раньше.

ПИТЬЕ ИЛИ ТЕРАПИЯ?

Минеральные воды люди использовали с древних времен как для лечения различных хронических заболеваний, так и для их профилактики. Сегодня спектр лечебных источников значительно расширился, что дает возможность эффективного использования их в комплексе терапевтических мер. Однако многие люди предпочитают бездумное их использование, самолечение, которое может оказаться далеко не безобидным средством.

Это может обернуться нежелательными последствиями для здоровья человека: тяжелыми осложнениями для людей, страдающих заболеваниями пищеварительной, сердечно-сосудистой и мочевой систем и нарушением обмена веществ.

Минеральные воды представляют собой природные и искусственные воды, содержащие повышенное (по сравнению с водами пресными) количество одновременно ионов солей, газов и некоторых органических веществ. С химико-фармацевтической точки зрения лечебное действие и обусловлено их специфическими физико-химическими и биохимическими свойствами (ионно-солевой состав, кислотно-щелочная реакция среды, температура, содержание биологически активных компонентов, радиоактивность и др.).

Окончание на 4-й странице.

Телефон (351) 775-19-11

ОПАСНОСТЬ, ПОДСТЕРЕГАЮЩАЯ В ПЕСОЧНИЦЕ

МАЛЕНЬКИМ ДЕТЯМ ОПАСНОСТЬ УГРОЖАЕТ БУКВАЛЬНО ПОВСЮДУ. ОДНО ИЗ ТАКИХ МЕСТ — ПЕСОЧНИЦА, ГДЕ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ ИГРАТЬ МАЛЫШИ ОТ ДВУХ ДО ПЯТИ ЛЕТ.

Здесь всегда кипит работа: прокладываются дороги, движутся груженные песком самосвалы, строятся дворцы, а кто-то лепит пирожки из песка. За всем этим наблюдают папы и мамы, бабушки и дедушки, но вряд ли кто-то из взрослых догадывается, что песочница превратилась в рассадник заразы.

Выхлопные газы машин и заводские выбросы содержат сильный токсин бензапирен, который, скапливаясь в воздухе, у самой земли, затем оседает на газоны и детские площадки наших дворов. Специалисты установили, что только 3 процента всех токсинов малыши вдыхают с отравленным воздухом, основная же масса, 63 процента, переходит в детский организм с грязных ладошек и игрушек — из этой самой песочницы.

Даже удаленная от автомобильных трасс песочница все равно малопригодна для любимой игры, потому что не только дети облюбовали это место для прогулок. Собаки гуляют там же — в парках, на школьных дворах, детских площадках, ежедневно оставляя на газонах большое количество испражнений. 90 процентов собак, включая самых элитных и породистых, поражены **токсокарозом.** Чаще всего хозяева и не подозревают, что четвероногие питомцы больны. В то время как токсокары живут в кишечнике собак, их яйца выделяются в почву с испражнениями, сохраняя жизнеспособность в течение нескольких лет. Попав на детские ладошки, а с них в рот, яйца токсокар обосновываются в кишечнике ребенка, из них развиваются личинки, которые внедряются в кишечную стенку, оттуда в кровеносные сосуды и током крови разносятся по организму. Проникнув в печень, сердце, легкие и другие органы, токсокары вызывают в них воспалительные процессы. Наибольшую опасность представляет проникновение личинок в мозг и глаза. Токсокары остаются жизнеспособными в организме человека в течение нескольких месяцев и даже лет. Человек часто болеет, его пытаются лечить, но чаще безуспешно, ведь истинную причину заболевания устанавливают далеко не всегда.

Серьезную угрозу здоровью маленьких детей наносят также острицы (энтеробиоз) и аскариды (аскаридоз).

ОСТРИЦЫ — мелкие круглые черви длиной до 1 сантиметра, паразитируют в толстом кишечнике человека. Самка откладывает яйца ночью в перианальной области, в области половых органов. У части детей энтеробиоз может протекать бессимптомно. Наиболее частый симптом — зуд в перианальной области, у девочек в области половых органов.

Зуд обычно возникает преимущественно в вечерние или ночные часы. При массовом заражении зуд может быть постоянным, мучительным, может привести к бессоннице, снижению памяти, трудоспособности у школьников — снижение успеваемости, появлению в анализе крови — низких показателей гемоглобина. Могут быть головные боли, головокружения, боль в животе. Дети становятся капризными, худеют, во время сна ворочаются в постели, иногда вскрикивают. Наиболее частые осложнения энтеробиоза — аппендицит, трещины в перианальной области, пиодермия, экзема, у девочек вульвовагиниты. Иногда возникает ночное недержание мочи.

АСКАРИДЫ — круглые длинные черви длиной до 30 сантиметров, паразитируют в тонком кишечнике человека. Болеют только люди. Самка аскарид откладывает ежесуточно более 200 тысяч яиц, которые с испражнениями больного попадают во внешнюю среду, в частности почву. Из яйца, попавшего в организм с пищей, частичками почвы, через грязные руки, в кишечнике человека развивается взрослая аскарида. В зависимости от количества проглоченных яиц в организме человека может находиться от одной до нескольких десятков особей. С испражнениями яйца паразита попадают в почву, где в течение 10 лет сохраняют способность заражать человека. При аскаридозе больные жалуются на слабость, недомогание, головокружение, слюнотечение, боли в животе. Развивается гиповитаминоз, анемия, плохо поддающаяся лечению. Аскариды могут заползать в червеобразный отросток кишечника и вызывать аппендицит, а при большом количестве могут привести к непроходимости и даже разрыву стенки кишечника.

Главная причина заражения глистами — несоблюдение правил личной гигиены, прием пищи грязными руками, употребление в пищу немытых овощей, фруктов.

Для профилактики этих инфекций необходимо:

- следить за чистотой рук;
- коротко стричь ногти детям;
- овощи, фрукты перед употреблением тщательно мыть проточной водой и обдавать кипятком;
- ягоды тонким слоем укладывать в дуршлаг и мыть проточной водой;
- защищать пищу, посуду от мух — переносчиков многих заболеваний, включая глистные.
- При проявлении признаков заболевания обращаться к врачу.

СЕРОЗНЫЙ МЕНИНГИТ

Ежегодно в Челябинске регистрируется заболеваемость серозным менингитом, большинство случаев — в летне-осенний период. Возбудителем этого заболевания является энтеровирус, основное место его локализации в организме человека — слизистая оболочка кишечника.

Вне организма человека энтеровирус устойчив к факторам внешнего воздействия, что позволяет ему длительное время сохраняться в окружающем нас мире. При массовых вирусологических исследованиях энтеровирусы находили в фекально-бытовых сточных водах в 40 процентах случаев, в речной воде — в 36 процентах. Энтеровирусы обнаруживаются в молочных и мясных пищевых продуктах, овощах и фруктах. Путями передачи инфекции является вода, грязные руки, не отрицается воздушно-капельный путь передачи.

Основным резервуаром инфекции являются больные люди, переболевшие, а также вирусоносители без клинических проявлений заболевания. Инфекцией поражаются люди различных возрастных групп, но чаще дети и подростки. С момента заражения до явных признаков болезни проходит 2 — 7 дней, реже 10 дней. Клинически болезнь проявляется высокой (39 — 40 градусов) или субфебрильной (37,2 — 37,4 градуса) температурой. Характерным начальным симптомом является головная боль в области лба или висков. У больного может быть покрасневшее лицо, конъюнктивит, кровоизлияния в склеры, красное горло. Появляются менингиальные симптомы: сильная головная боль, рвота, напряжение затылочных мышц (человек не может наклонять голову вперед), сонливость. В исходе заболевания большое значение имеет своевременно поставленный диагноз и правильно подобранное лечение. С этой целью проводится активная госпитализация во всех случаях, подозрительных на заболевание энтеровирусной инфекцией, в очаге проводятся дезинфекционные мероприятия.

В случаях массовых заболеваний запрещается проводить организованные мероприятия (спартакиады, слеты, сборы, культпоходы и т. д.), родительские дни в детских оздоровительных учреждениях.

Профилактические мероприятия направлены в первую очередь на предотвращение действия водного фактора передачи (запрещается сброс хозяйственно-бытовых сточных вод в водоемы), организацию массовых купаний в разрешенных местах отдыха, использование для питья кипяченой или бутилированной воды, употребление в пищу только тщательно вымытых овощей и фруктов, соблюдение мер личной гигиены.

ПИТЬЕ ИЛИ ТЕРАПИЯ?

Окончание. Начало на 3-й странице.

Помимо питьевой терапии минеральные воды применяют для лечебных ванн, душа, купаний в бальнеотерапевтических лечебницах и в лечебных бассейнах (по назначению и под контролем врача и процедурного медперсонала), а также для ингаляций, полосканий, промываний и орошений.

Возможности лечения различных болезней создаются уже самим различием в содержании минеральных вод и в то же время определяются этим содержанием и физико-химическими свойствами, в основном ионным составом, газовым составом, ph среды, элементным составом и температурами (источника и потребления), наконец, наличием радиоактивности, органики и продуктов жизнедеятельности микроорганизмов.

Питьевое действие (физиологическое и лечебное) минеральных вод определяется их активной кислотно-щелочной реакцией. И в соответствии с величиной ph, являющейся индикатором (показателем) этой реакции, имеются минеральные воды сильнокислые (меньше 3,5), кислые (3,5 — 5,5), слабокислые (5,5 — 6,8), нейтральные (6,8 — 7,2), слабощелочные (7,2 — 8,5) и щелочные (выше 8,5).

Используемые в лечебной практике минеральные воды различаются по своему ионному составу: хлоридные, гидрокарбонатные, сульфатные, натриевые, кальциевые и магниевые воды. При этом вода может быть как простого состава, к примеру, хлоридная натриевая, так и сложного, например, гидрокарбонатно-сульфатная магниево-кальциевая.

К тому же целебные минеральные воды содержат и повышенное количество некоторых органических веществ, чаще всего представленных (около 80 процентов всей органики) жирными и нафтановыми кислотами и их солями, гуматами и др.

Врачебный опыт применения бутылочных минеральных вод свидетельствует об их высоком терапевтическом эффекте прежде всего при лечении болезней органов пищеварения (желудка, кишечника, печени, желчного пузыря и желчных путей, поджелудочной железы) и мочевыделения, нарушения обмена веществ и других эндокринных заболеваний, а также болезней органов дыхания.

Систематическое питье минеральных вод противопоказано при острых заболеваниях органов пищеварения и мочевых путей и в период хронических заболеваний, а также при наличии злокачественных опухолей.

ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИТЬЕВОЙ ТЕРАПИИ

Питьевая терапия в домашних условиях не отменяет и не подменяет собой общий лечебный режим, при котором необходимо регулярно и в определенное время принимать пищу, соблюдая назначенную диету, не курить и не употреблять спиртных напитков, вовремя ложиться спать и просыпаться, пребывать достаточное время на свежем воздухе.

Целебное терапевтическое действие минеральных вод зависит от времени, характера и частоты их приема.

Курс питьевого лечения минеральной водой в домашних условиях составляет от 3 — 4 до 5 — 6 недель. И не ранее чем через 3 — 4 месяца проводятся повторные курсы лечения. Обычно в течение года бывает достаточно двух курсов лечения. В большинстве случаев питьевую лечебную минеральную воду принимают до приема пищи: за 40 — 60 минут при болезнях печени и поджелудочной железы, при нормальной кислотности желудка; за 15 — 30 минут до еды при болезнях желудка с пониженной секреторной функцией, а при повышенной секреции и кислотности за 60 — 90 минут до приема пищи. В других случаях пьют минеральную воду и во время еды, и после еды (например, при язвенной болезни и гиперацидном гастрите).

Обычно разовая доза на прием из расчета 3 мл воды на 1 кг массы тела составляет 180 — 250 мл. Суточная доза доводится до 600 — 800 мл. Пьют 3 раза в день по 1/3 стакана.

Перед употреблением бутылочной лечебной минеральной воды требуется избавить ее от излишков углекислого газа, для чего бутылку открывают заранее — за 10 — 15 минут до назначенного приема.

Питьевое лечение бессмысленно без соблюдения требуемой температуры, назначенной к приему воды. Так, холодная минеральная вода (до 20 градусов Цельсия) усиливает перистальтику желудка и кишечника, способствуя устранению запоров при атонии кишечника. Теплая вода (вплоть до 42 — 44 градусов) обладает спазмолитическим и желчегонным действием, способствуя удалению слизи, стиханию острых воспалительных процессов и рассасыванию хронических очагов воспаления в желудочно-кишечном тракте.

Многие лечебные минеральные воды при всей их неординарности все же взаимозаменяемы в питьевом лечении наиболее распространенных заболеваний, но назначаются они только по рекомендации врача.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА
НА ЗДОРОВЬЕ

Учредитель — МКУЗ 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 и издателя: г. Челябинск, пр. Ленина, 18. Т./ф. (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати», Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по графику и фактически в 22.00. Дата выхода — 05.08.2016. Заказ № 1965. Тираж 20000 экз. Знак информационной продукции: 127. (12+). «Бесплатно». Электронную версию газеты читайте на медицинском портале www.med74.ru